



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร อ่อมอกไก่ไข่ดำ จังหวัดมหาสารคาม

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล ร้านอินมหาราชคารม

สถานที่ตั้ง

เลขที่ ๒๖/๒ ซอยนครสวรรค์ ๑๘ ถนนนครสวรรค์

ตำบล ตลาด อำเภอ เมืองมหาสารคาม

จังหวัด มหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ ๔๔๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๔ ๓๒๖ ๖๓๓๙

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านอินมหาราชคารม

สถานที่ตั้ง ๒๖/๒ ซอยนครสวรรค์ ๑๘ ถนนนครสวรรค์

ตำบล ตลาด อำเภอ เมืองมหาสารคาม

จังหวัด มหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ ๔๔๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๔ ๓๒๖ ๖๓๓๙ , ๐๙๕ ๖๒๔ ๖๖๔๙

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

อ่อมอกไก่ไข่ดำเป็นภูมิปัญญาชาวอีสาน มีมาตั้งแต่สมัยโบราณในภูมิภาคอีสาน ซึ่งมีแหล่งน้ำอุดมสมบูรณ์ที่ไข่ดำเติบโตได้ดี คนอีสานสังเกตเห็นว่าไข่ดำที่ลอยน้ำสามารถกินได้ และนำมาประยุกต์เป็นอาหารทั้งต้ม แกง หรือนำไปทำไข่เจียวดำ ด้วยคุณค่าทางอาหารที่สูง ไข่ดำจึงได้รับการยกย่องว่าเป็น “ซูเปอร์ฟู้ดพื้นบ้าน” เพราะมีโปรตีนสูง แคลอรีต่ำ และย่อยง่าย

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ไข่ดำเป็นอาหารพื้นบ้านที่ผูกพันกับฤดูกาลจะมีให้เก็บกินเฉพาะในช่วงฤดูฝน โดยเฉพาะเดือนกรกฎาคม – กันยายน คนอีสานถือว่าเป็นของกินตามฤดูกาล เมื่อเห็นไข่ดำ ก็จะทำให้รู้ว่า “ฝนมาฮอดแล้ว” อาหารที่ใช้ไข่ดำ เช่น อ่อมอกไก่ไข่ดำ,แกงไข่ดำ, ไข่เจียวไข่ดำ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ขั้นตอนการปรุงอกไก่ไข่ดำ

- วัตถุดิบ

- อกไก่หั่นชิ้นพอดีคำ — ๒๐๐ กรัม
- ไข่ดำ (สด/ล้างสะอาดแล้ว) — ๑ ถ้วย
- หอมแดง — ๓-๔ หัว
- พริกสด (แดง/เขียว) — ๕-๑๐ เม็ด (ปรับตามชอบเผ็ด)
- น้ำปลาร้าต้มสุก — ๒-๓ ช้อนโต๊ะ
- เกลือ — เล็กน้อย
- น้ำเปล่า — ๒ ถ้วย
- ผักพื้นบ้าน (เช่น ใบแมงลัก, ผักชีลาว) — ตามชอบ

- วิธีทำ

๑. เตรียมน้ำแกง

- โขลกพริกสดกับหอมแดงให้พอหยาบ (หรือปั่นหยาบ)
- ต้มน้ำในหม้อให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไป

๒. ใส่อกไก่

- ใส่อกไก่ลงไปต้มจนสุกและเนื้อนุ่ม
- ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก และเกลือเล็กน้อย

๓. เติมผักและไข่ดำ

- เมื่อไก่สุกดีแล้ว ใส่ผักที่เตรียมไว้ เช่น ใบแมงลัก
- ปิดไฟ หรือให้ไฟอ่อนที่สุด แล้วจึง ใส่ไข่ดำลงไปเป็นขั้นตอนสุดท้าย
- คนเบาๆ อย่าให้ไข่ดำเละ (ไม่ต้องต้มต่อ)

๔. เสิร์ฟ

- ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟร้อนๆ คู่กับข้าวเหนียว หรือข้าวสวย

- เคล็ดลับ

- อย่าต้มไข่ดำนาน เพราะจะเละ ทำให้เสียรสและเนื้อสัมผัส
- ไข่ดำควรล้างให้สะอาดหลายรอบ เพราะอาจมีดินปนมา
- หากไม่ชอบปลาร้า สามารถใช้ซีอิ๊วขาวหรือน้ำปลาแทน (แต่จะไม่ใช้รสอีสานแท้)

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ✓ ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

✓ ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ไข่ผ่า	-มีโปรตีนสูง,ไขมันต่ำ -ลดน้ำตาลในเลือด -ต้านอนุมูลอิสระ -เสริมสมองและระบบประสาท	-แหล่งน้ำตามธรรมชาติที่สะอาด ไม่ลึก -ตลาดสดในท้องถิ่นอีสาน
๒	อกไก่	- โปรตีนสูง ไขมันต่ำ - สร้างกล้ามเนื้อ - ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	ตลาดสดในท้องถิ่นอีสาน
๓	ใบแมงลัก	- ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ - ใบแมงลักมีน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยให้กระเพาะและลำไส้ทำงานดีขึ้น ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง	ตลาดสดในท้องถิ่นอีสาน
๔	ผักชีลาว	- ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยในผักชีลาวมีฤทธิ์ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อในทางเดินอาหารลดอาการแน่น จุก เสียดและท้องเฟ้อ - บรรเทาอาการไอ และหวัด -ใช้ต้มดื่ม หรือใช้ในซุปอุ่น ๆ เพื่อช่วยขับเสมหะ - กลิ่นหอมช่วยเปิดโพรงจมูกและบรรเทาอาการคัดจมูก	ตลาดสดในท้องถิ่นอีสาน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

✓ ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

✓ ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

✓ ☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

✓ ☐ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....)

ตำแหน่ง ผู้จัดการร้านอิน มหาสารคาม

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์แบบเสนอผลงาน

๑.๒ ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ / ๑ เมนู)

๑.๓ ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวธ.

หรือ E-mail : thelosttastess3@gmail.com



๒.๒ ส่งรูปเล่มแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง กลุ่มสนับสนุนกิจการพิเศษ กองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่ม Facebook อาหารไทยถิ่น Thailand Best Local Food

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔ FAX: ๐๒ ๖๔๕ ๒๙๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

