



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ตำเมี่ยงสมุนไพร จังหวัดมุกดาหาร

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางจุรรัตน์ วงษ์ประชา

สถานที่ตั้ง บ้านเรืองเจริญ

เลขที่ ๖๓ หมู่ที่ ๑๒ บ้านเรืองเจริญ ถนนขยางกูร ตำบล/แขวงนิคมคำสร้อย อำเภอ/เขต นิคมคำสร้อย

จังหวัดมุกดาหาร รหัสไปรษณีย์ ๔๙๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖๒๐๒๐๒๕๓๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านตำเมี่ยงแม่เนียม

สถานที่ตั้ง ๖๓ หมู่ที่ ๑๒ บ้านเรืองเจริญ

ตำบล/แขวง นิคมคำสร้อย

จังหวัด มุกดาหาร

หมายเลขโทรศัพท์

อำเภอ/เขต นิคมคำสร้อย

รหัสไปรษณีย์ ๔๙๑๓๐

๐๘๖๒๐๒๐๒๕๓๔

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ตำเมี่ยงสมุนไพรร้านแม่เนียม เป็นชื่อเล่นของนางจรรยารัตน์ เจ้าของร้านในปัจจุบัน เริ่มแรกแม่ของนางจรรยารัตน์ ทำตำเมี่ยงขาย ต่อมา นางจรรยารัตน์ จึงได้สืบทอดวิธีการตำเมี่ยงจากแม่และทำขาย โดยได้ขายตำเมี่ยงเป็นระยะเวลา ๔๐ ปี มาแล้ว จะจัดตำเมี่ยงเป็นชุด คือ มีตำเมี่ยงและผักเคียง คือ มะเดื่อ ใบชะพลู ใบมะยม ถั่วฝักยาว ตำเมี่ยงแม่เนียมมีชื่อเสียงโด่งดังและมีรสชาติอร่อยเพราะใช้ตะไคร้สด ลำข้าวสด งามข้าวคั่วใหม่ๆหอมๆ และพริกผงตำให้ละเอียด ปัจจุบันจำหน่ายในราคากล่องละ ๕๐ บาท ซึ่งตำเมี่ยงร้านแม่เนียม ได้รับโอท็อป ๔ ดาว และได้รับอย. เรียบร้อย

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ตำเมี่ยงเกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้านที่นำพืชผักสมุนไพรที่ไร้รสนาและสวนครัวมารวมกัน มีการคั่วงาและพริกเอง เมื่อเติมส่วนผสมเหล่านี้ลงไป จะทำให้มีกลิ่นหอม รับประทานกับผักเคียงสดๆ ได้แก่ ถั่วฝักยาว ใบมะยม ใบชะพลู ลูกมะเดื่อดิบ ใบต้ว ผักกระโดนพร้อมข้าวเหนียวร้อนๆ นอกจากนี้ ตำเมี่ยงยังให้คุณค่าทางโภชนาการหลากหลายต่อร่างกาย สามารถนำไปทำเป็นอาชีพเสริมหรืออาชีพหลัก ทำให้ชุมชนเกิดรายได้ทางเศรษฐกิจเพิ่มขึ้น

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑) นำตะไคร้ ต้นข้าว ต้นหอม ล้างให้สะอาด ปอกเปลือกด้านนอกออก เพื่อใช้แต่ต้นอ่อน จะได้เคี้ยวง่าย จากนั้น ผานตะไคร้เป็นแว่นๆ ผานลำข้าวเป็นแว่นๆ หั่นต้นหอม

๒) นำงาขาวหรืองาดำไปคั่วให้สุกแล้วนำไปตำหรือบดให้ละเอียด

๓) นำตะไคร้และลำข้าวสดที่ผานแล้ว ปริมาณ ๔ ชีด ตำให้ละเอียด จากนั้นใส่งาคั่วบด ใบหอมขอย พริกคั่วตำจนใบต้นหอมละเอียด ปูรสรสด้วยน้ำตาล น้ำปลาร้า น้ำมะขามเปียก ชิมรส

๔) ตักตำเมี่ยงลงบนภาชนะ รับประทานพร้อมผักเคียงและข้าวเหนียวร้อนๆ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก

☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ตะไคร้	ลำต้นตะไคร้拿來ใช้แก้ปวด จากการปวดข้อ และฟกช้ำ แก้อาการทางเดินปัสสาวะ แก้ ประจำเดือนมาไม่ปกติ รวมถึงช่วยให้ เจริญอาหาร แก้ท้องเสีย แก้ท้องอืด แก้จุกเสียด แน่นท้องขับลมในลำไส้ วิธีใช้คือรับประทานสด หรือผึ่งแห้งแล้วนำมาใช้ต้มดื่ม มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้ เจริญ (ต้นตะไคร้) มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร (ต้น) สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกัน โรคมะเร็ง ใช้เป็นยาแก้ไอเย็นหากนำไปใช้ ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ช่วยแก้อาการกษัยเส้น และแก้ลม รักษาโรคหอบหืด ช่วยแก้อาการ เสียดแน่นเสบบริเวณหน้าอก ช่วยแก้และท้องอืด ท้องเฟ้อ บรรเทาอาการปวดท้อง ช่วยรักษาอาการ	จากตลาดชุมชนและสวนครัว
๒	งาดำ/งาขาว	ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและ วิตามินดีช่วยบำรุงผิวพรรณ ลดระดับ คอเรสเตอรอล ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดหรือความดันโลหิตสูง	จากตลาดชุมชน

๓	มะเขือเปราะ	ลดการอักเสบ ลดความดันเลือด ลดระดับน้ำตาล	จากตลาดชุมชน
		ในเลือด รักษาเบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด	
		ลดไข้ แก้ไอ เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร	
		ป้องกันท้องผูก บำรุงกระดูกให้แข็งแรง	
		ป้องกันความจำเสื่อม บำรุงผิว	
๔	พริก	สลายลิ่มเลือดให้คืนสู่ปกติ	จากตลาดชุมชน
		กระตุ้นให้อยากอาหาร ขับเสมหะ	
		ทำให้หายใจคล่อง บรรเทาอาการปวดต่างๆ	
		ช่วยกระตุ้นสารเอ็นโดฟินทำให้รู้สึกผ่อนคลาย	
		มีวิตามินซีและสารเบต้าแคโรทีน ช่วยลด	
		น้ำหนัก	
๕	ต้นข่า	ช่วยขับลม แก้อาการไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ	จากตลาดชุมชน
		ช่วยให้ย่อยอาหาร ลดการบีบตัวของลำไส้	
		มีฤทธิ์ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร	
๖	ปลาร้า	มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	จากตลาดชุมชน
		มีแคลเซียมสูง ทำให้ประโยชน์ต่อการสร้าง	
		มวลกระดูก มีโปรตีนสูง มีโปรไบโอติก ช่วยทำให้	
		ลำไส้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น มีโอเมก้า ที่สามารถ	
		ช่วยลดการดูดซึมของไขมันในเลือดได้	
๗	ต้นหอม	รสชาติเผ็ดร้อน มีช่วยในการขับเหงื่อ	จากตลาดชุมชน
		ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ	
		ลดไข้ แก้หวัด แก้กัดจุมูก แก้น้ำมูกไหล	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

ลงชื่อ. นางจุรรัตน์ วงษ์ประชา ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางจุรรัตน์ วงษ์ประชา)

ตำแหน่งผู้ประกอบการร้านตำเมี่ยงแม่เนียม

วันที่.....๒๑.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....

