



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร น้ำพริกมะม่วง (สามาปาวฮ์) จังหวัด ยะลา

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวอามีเนาะ สาเล็ง

สถานที่ตั้ง บ้านตะโละปานะ

เลขที่ ๓/๖ หมู่ ๓ ถนน-

ตำบล/แขวง กรงปินัง อำเภอ/เขต กรงปินัง

จังหวัด ยะลา รหัสไปรษณีย์ ๙๕๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๗๙๒๗๕๙๐๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) -

เลขที่ ๓/๖ หมู่ ๓ ถนน-

ตำบล/แขวง กรงปินัง อำเภอ/เขต กรงปินัง

จังหวัด ยะลา รหัสไปรษณีย์ ๙๕๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๗๙๒๗๕๙๐๔

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นสอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

น้ำพริกมะม่วง ภาษามลายูเรียกว่า (สามาปาวฮ์) เป็นเมนูน้ำพริกที่ใช้วัตถุดิบจากสวนครัวเรือนที่คนสมัยก่อนนำมาใช้เป็นเมนูอาหารประเภทคาว ซึ่งเมนูอาหารน้ำพริกมะม่วง (สามาปาวฮ์) จะมีรสชาติเปรี้ยวเผ็ดนำ โดยมีปลาหลังเขียวอย่างผสมเข้าด้วยกัน ทำให้มีรสชาติที่กลมกล่อมในน้ำพริก ซึ่งได้สืบทอดมาจากคุณย่าคุณยาย มะม่วงเป็นผลไม้ที่สำคัญสามารถรับประทานผลที่สุกและไม่สุก ซึ่งมีประโยชน์และที่สำคัญมีโพแทสเซียมให้กับร่างกายได้ดี

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ในชีวิตของคนในท้องถิ่น เป็นวัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบปรุงอาหารเป็นน้ำพริกกะปิ (สามาปาวฮ์) หลักๆแล้วพริกขี้หนูสด ต้องเป็นพริกที่ปลูกเองหรือเรียกภาษามลายูว่า ลาดอบูรง (พริกขี้หนู) ซึ่งเป็นพริกที่ให้อร่อยรสชาติเผ็ดได้ใจมาก มะม่วงเบาที่ให้คามเปรี้ยว กะปิ เกลือ หอมแดง และปลาหลังเขียว ในส่วนของปลาหลังเขียว เป็นปลาที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อรับประทานบ่อยๆเป็นประจำทำให้มีความฉลาด ซึ่งในเนื้อปลามีโปรตีนโอเมก้า ที่ช่วยในการบำรุงสมอง

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. นำปลาหลังเขียวทำความสะอาด แล้วนำไปย่างบนเตาถ่านให้สุกแล้วนำมาฉีกเป็นชิ้นๆ

๒. นำมะม่วงเบาล้างให้สะอาดทำการสับเป็นชิ้นๆ

๓. นำพริกและเกลือมาโขลกๆ เติมกะปิลงไป ต่อด้วยมะม่วงเบาที่เตรียมไว้มาตำ แล้วใส่เนื้อปลาหลังเขียวที่เตรียมไว้ให้เข้าด้วยกัน จากนั้นนำมาตำผสมเข้าด้วยกัน เคล็ดลับขึ้นอยู่กับเครื่องทุกอย่างต้องสดทำวันต่อวัน เพื่ออาหารจะออกมาได้รสชาติที่อร่อย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก

☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	มะม่วงเบา	เปลือกต้น นำมาต้มเอาน้ำดื่ม ช่วยแก้ไข้ตัวร้อน ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ช่วยบำรุงและรักษาสายตา บำรุงร่างกาย ช่วยแก้อาการบิด ถ่ายเป็นเลือด ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร ช่วยแก้อาการร้อนใน ช่วยแก้วิงเวียนศีรษะ ช่วยขับปัสสาวะ เป็นยาระบายอย่างดี แก้อาการมีนหัว วิงเวียนศีรษะ ช่วยรักษาโรค ลักปิดลักเปิด มะม่วงเบามีวิตามินซีสูงมาก	สถาบันวิจัยและพัฒนา ชา ย แ ต น ภ า ค ไ ต่ มหาวิทยาลัย ราชภัฏ ยะลา
๒	พริกขี้หนู	แก้ปวดเมื่อย แก้บิด อาเจียน ใช้ผสมเป็นยาขับลม ยาทาถอนวด ลดการอักเสบ ขับเหงื่อ แก้พิษสัตว์กัดต่อย ปวดบวม และแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ รักษาโรคคอหิวนตกโรคกลาก ทืด ขับเสมหะ แก้ไข้ แก้ตาชาง ใช้เป็นส่วนผสมในยาขับลมและยาขี้ผึ้งถอนวด	สมุนไพร สุขภาพ

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวอามีเนาะ สาเล็ง)

ตำแหน่งกรรมการสภาวัฒนธรรม

วันที่ ๒๙ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๖๘



ที่ ยล ๐๘๑๘/

ที่ว่าการอำเภอกรงปินัง ตำบลสะเอะ
อำเภอกรงปินัง จังหวัดยะลา ๙๕๐๐๐

เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง การจัดกิจกรรม “๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา

อ้างถึง หนังสือจังหวัดยะลา ที่ ยล ๐๐๓๒/ว ๓๘๓๗ ลงวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบเสนอรายการอาหารฯ

จำนวน ๑ ชุด

ตามหนังสือที่อ้างถึง จังหวัดยะลาให้อำเภอกรงปินัง ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม “๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น” เพื่อคัดเลือกเป็นเมนูประจำจังหวัดยะลา เสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือกกิจกรรม “๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น” พร้อมด้วยคลิปวิดีโอ ความยาวไม่เกิน ๕ นาที จำนวน ๑ คลิป ส่งไปยังสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดยะลา ภายในวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๘ นั้น

อำเภอกรงปินัง ได้ประชาสัมพันธ์และดำเนินการทำแบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมการคัดเลือก ๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น ได้แก่ น้ำพริกมะม่วง (สามาปาวฮ์) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว รายละเอียดตามที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ที่ทำการปกครองอำเภอกรงปินัง

งานประสานวัฒนธรรมอำเภอกรงปินัง

โทร.๐๘๕๕๙๓๐๘๔๑