



## แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

### “๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

#### ๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ปัสมอส จังหวัด สตูล

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล ร้านโซเฟีย

สถานที่ตั้ง สามแยกบ้านควน

เลขที่ ๑๐๕ หมู่ ๔ ถนน ยุทธการกำรุ

ตำบล บ้านควน อำเภอ เมืองสตูล

จังหวัด สตูล รหัสไปรษณีย์ ๙๑๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖ ๙๖๕๑๑๔๐

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (\*\*จำเป็นต้องมี)

\*\*\*เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านโซเฟีย

สถานที่ตั้ง สามแยกบ้านควน

เลขที่ ๑๐๕ หมู่ ๔ ถนน ยุทธการกำรุ

ตำบล บ้านควน อำเภอ เมืองสตูล

จังหวัด สตูล รหัสไปรษณีย์ ๙๑๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖ ๙๖๕๑๑๔๐



ปัสมอสโซเฟีย

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ปัสมอส เป็นเมนูพื้นเมืองโบราณของจังหวัดสตูล หรือเรียกว่า สลัดแขก สลัดน้ำแก้ว ได้รับความนิยมกันในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ โดยเฉพาะในช่วงเดือนรอมฎอน หรือเดือนถือศีลอดของชาวมุสลิม

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

การทำน้ำแกงฉ่ำที่มีส่วนผสมของพริกแห้ง หัวหอม พืชสมุนไพรบำรุงร่างกาย ซึ่งชาวสตูลนิยมปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศที่เหมาะสมท้องถิ่นภาคใต้.....

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ปัสมอสมีสูตรปรุงอยู่หลากหลาย เช่น สูตรใส่น้ำไก่ น้ำวัว สูตรไม่ใส่น้ำ สูตรใส่เส้นหมี่ เป็นต้น วิธีการทำเริ่มด้วยการนำกุ้งมาทอด นำไข่มาต้ม ลวกถั่วงอกพอสุก แต่งกวางฮอยและน้ำไก่หรือน้ำไปต้ม สิ่งที่ขาดไม่ได้คือน้ำราดฉ่ำที่มีกรรมวิธีการทำค่อนข้างยากด้วยการนำถั่วงอกมาบดให้ละเอียด แล้วใส่พริกแห้ง มะขามเปียก เกลือ และน้ำตาลทราย นำไปเคี่ยวให้เป็นเนื้อเดียวกัน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหาวัตถุดิบยาก
- ☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

| ที่ | ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง | สรรพคุณ                | ที่มา |
|-----|---------------------------|------------------------|-------|
| ๑   | มะขามเปียก                | ยาระบาย/ลดความอ้วน     |       |
| ๒   | หอมแดง                    | แก้หวัด/คัดจมูก        |       |
| ๓   | เต้าหู้                   | คูนน้ำหนัก/ชะลอความชรา |       |
| ๔   | ไข่ต้ม                    | เสริมสร้างกล้ามเนื้อ   |       |
| ๕   | ถั่วงอก                   | ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน |       |

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร

