



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร...ข้าวยาคลูกเครื่องสมุนไพรกระทือ...จังหวัด...นครศรีธรรมราช

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล...นางณัฏฐา พันธ์แก้ว

สถานที่ตั้ง...กลุ่มวิสาหกิจชุมชนไม้หลาฟาร์ม

เลขที่.....หมู่ที่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....กิ่งกนก.....อำเภอ/เขต.....ร้อยพันบุรี

จังหวัด...นครศรีธรรมราช.....รหัสไปรษณีย์...๘๐๓๕๐

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘-๖๖๘๓-๙๙๐๒

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากทีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....กลุ่มวิสาหกิจชุมชนไม้หลาฟาร์ม

สถานที่ตั้ง...ชุมชนบ้านไม้หลา

เลขที่.....หมู่ที่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....กิ่งกนก.....อำเภอ/เขต.....ร้อยพันบุรี

จังหวัด...นครศรีธรรมราช.....รหัสไปรษณีย์...๘๐๓๕๐

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘-๖๖๘๓-๙๙๐๒

QR Code พิกัดที่ตั้ง



ข้าวยาคลูกเครื่องสมุนไพรกระทือ

/๒. ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ข้าวยาคลูกเครื่องสมุนไพรกระทือ เป็นอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของชุมชนบ้านไม้หลา ตำบลหินตก อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช อาหารจานนี้สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน โดยมี "กระทือ" ซึ่งเป็นสมุนไพรท้องถิ่นเป็นหัวใจหลัก ด้วยคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาที่โดดเด่น ทำให้ข้าวยาคลูกเครื่องสมุนไพรกระทือเคยเป็นที่รู้จักและนิยมรับประทานอย่างแพร่หลายในอดีต

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบัน "กระทือ" เริ่มหายากขึ้น และเยาวชนรุ่นใหม่จำนวนมากไม่รู้จักพืชสมุนไพรชนิดนี้ ส่งผลให้ภูมิปัญญาการทำข้าวยาคลูกเครื่องสมุนไพรกระทือเสี่ยงที่จะเลือนหายไป เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่านี้ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนไม้หลาฟาร์ม จึงได้รวมตัวกันปลูกกระทือในพื้นที่ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการรักษาวัตถุดิบหลักของข้าวยาคลูกเครื่องสมุนไพรกระทือไว้เท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญสำหรับชุมชนและเยาวชนในท้องถิ่น เพื่อให้ภูมิปัญญาอันเป็นเอกลักษณ์นี้ยังคงอยู่คู่บ้านไม้หลาสืบไป

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ข้าวยาคลูกเครื่องสมุนไพรกระทือ ไม่ใช่แค่เพียงอาหารพื้นบ้าน แต่เป็นศูนย์รวมแห่งภูมิปัญญาอันเป็นเอกลักษณ์ที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนในชุมชนบ้านไม้หลา หัวใจสำคัญของอาหารจานนี้คือ "กระทือ" สมุนไพรท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์อย่างชาญฉลาด สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติและภูมิปัญญาในการดำรงชีวิต ชาวบ้านไม้หลาแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจในคุณสมบัติของกระทือ โดยนำส่วนต่าง ๆ ของพืชชนิดนี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ยอดใบกระทือ ถูกนำมาหั่นฝอยผสมในข้าวยา เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม ที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยา ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นในการใช้สมุนไพรบำรุงสุขภาพในชีวิตประจำวัน

หัวกระทือ ไม่เพียงแต่ถูกนำมาหั่นและโขลกรวมกับเครื่องแกงเผ็ดและกะปิเพื่อเพิ่มรสชาติที่เข้มข้นเท่านั้น แต่ยังเป็น “ภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร” การนำไปผัดจนสุกช่วยให้สามารถเก็บเครื่องข้าวยาไว้รับประทานได้นาน แสดงให้เห็นถึงความฉลาดในการจัดการทรัพยากรและการวางแผนเพื่อความมั่นคงทางอาหารของชุมชน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

การปรุงข้าวยาคลูกเครื่องสมุนไพรกระทือเป็นกระบวนการที่พิถีพิถัน แสดงถึงความเข้าใจในวัตถุดิบและการผสมผสานรสชาติอย่างลงตัว

เครื่องแกงเผ็ดคือหัวใจสำคัญที่มอบรสชาติและกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ของข้าวยา การโขลกเครื่องแกงด้วยมือยังคงเป็นภูมิปัญญาที่ชาวบ้านไม้หลาสืบทอดกันมา

วัตถุดิบเครื่องแกงเผ็ด (สำหรับคลุกข้าวยา)

พริกแห้ง ๑๐ - ๒๐ เม็ด (ปรับตามความชอบ)	ขมิ้น ๑ ข้อนิ้ว
พริกไทยดำ ครึ่งช้อนโต๊ะ	ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ต้น
เกลือ ๑ ช้อนชา	หอมแดง ๒ หัว
กระเทียม ๓ กลีบ	กระทือพรวัว กระทือแมว ๕ หัว
พริกขี้หนูสวน	กะปಿನ้ำพริก
เนือปลาอย่าง/หนึ่ง	มะพร้าวขูด

การเตรียมเครื่องแกง

การเตรียมเครื่องแกงคือขั้นตอนสำคัญที่มอบรสชาติด้านเป็นเอกลักษณ์ให้กับข้าวยาคลุกเครื่องสมุนไพร กระทั่ง เป็นการผสมผสานวัตถุดิบและภูมิปัญญาการโขลกเครื่องแกงแบบดั้งเดิมของชาวบ้านไม้หลา

ขั้นตอนการเตรียมเครื่องแกงมีดังนี้

๑. ล้างวัตถุดิบทั้งหมดให้สะอาด เพื่อสุขอนามัยที่ดีและขจัดสิ่งสกปรก
๒. โขลกวัตถุดิบเครื่องแกงรวมกันในครกจนละเอียด ขั้นตอนนี้สำคัญมาก เพราะการโขลกด้วยมือ จะช่วยให้เครื่องแกงเข้ากันได้ดี กลิ่นหอมและรสชาติออกมาอย่างเต็มที่
๓. หลังจากเครื่องแกงละเอียดแล้ว ให้ใส่กะปิและเนื้อปลาลงไป การโขลกซ้ำจะช่วยให้อาหารของ กะปิและเนื้อปลาซึมเข้ากับเครื่องแกงได้อย่างทั่วถึง ทำให้ได้เครื่องแกงที่เข้มข้นและกลมกล่อม
๔. ใส่มะพร้าวขูดและโขลกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันอีกครั้ง การเติมมะพร้าวขูดในขั้นตอนนี้จะ ช่วยเพิ่มความหอมมันและรสชาติที่กลมกลืนให้กับเครื่องแกง ทำให้พร้อมนำไปปรุงต่อในขั้นตอน ถัดไป
๕. นำเครื่องแกงที่โขลกเสร็จแล้วลงไปผัดในกระทะจนสุก นี่คือการเคลือบสำคัญที่นอกจากจะช่วยให้ เครื่องแกงมีกลิ่นหอมพุ่งแล้ว ยังเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ทำให้สามารถเก็บรักษา เครื่องแกงไว้ใช้ได้ยาวนานขึ้นด้วย

วัตถุดิบในการทำข้าวยาคลุกเครื่องสมุนไพร

เนื้อปลาล้าง/นึ่ง ๑ ตัว (แกะเอาเฉพาะเนื้อ)	ใบชะพลูซอย ๑ กำมือ
หัวกระเทียม ๑ กำมือ	ใบมะกรูดซอย ๑ กำมือ
ใบมะขามอ่อนซอย ๑ กำมือ	ถั่วฝักยาวซอย ๑ ถ้วย
ใบยออ่อนซอย ๑ กำมือ	ใบข่าอ่อนซอย ๑ กำมือ
ใบกระเทียม ๑ กำมือ	ใบพริกขี้หนูซอย ๑ กำมือ
หอมแดงซอย ๑ หัว	ผลไม้ตามฤดูกาลเช่น ส้มโอ มะปราง มะม่วงเบา
เครื่องแกง ๑ ช้อน (จากสูตรข้างต้น)	ดอกดาหลาซอย ๑ ถ้วย
ตะไคร้ซอย ๑ กำมือ	มะพร้าวคั่ว ๑ ถ้วย
กะปิ ๐.๕ ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล ๑ ช้อนชา
เกลือ ๑ ช้อนชา	ข้าวสวย ๑/๒ หม้อ

วิธีการคลุกข้าวยา

หลังจากเตรียมเครื่องแกงอันหอมกรุ่นเสร็จสิ้น ขั้นตอนต่อไปคือการผสมส่วนผสมทั้งหมดให้กลายเป็น ข้าวยาคลุกเครื่องสมุนไพรกระทั่ง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาในการรวมรสชาติและกลิ่นอายของธรรมชาติเข้าไว้ด้วยกันอย่างลงตัว

๑. เตรียมข้าวสวย ตักข้าวสวยที่เย็นแล้วใส่ลงในภาชนะสำหรับคลุกข้าวยา
๒. ใส่เครื่องแกง ตักเครื่องแกงที่ปรุงรสและผัดจนสุกแล้วใส่ลงบนข้าว
๓. เติมวัตถุดิบซอย ตามด้วยวัตถุดิบสมุนไพรและผักต่าง ๆ ที่ซอยเตรียมไว้ทั้งหมด
๔. คลุกเคล้าอย่างเบามือ ใช้ทัพพีคลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันอย่างเบามือและทั่วถึง เพื่อให้ ข้าว เครื่องแกง และผักสมุนไพรผสานเป็นหนึ่งเดียว ได้รสชาติที่กลมกล่อมและกลิ่นหอม ของสมุนไพรสดชื่น

การคลุกข้าวยาอย่างพิถีพิถันนี้จะทำให้ได้ข้าวยาที่ ร่วนซุย ไม่แฉะ และสัมผัสได้ถึงกลิ่นหอมเฉพาะตัว ของหัวกระเทียมและใบกระเทียมอย่างชัดเจน พร้อมเสริมรสชาติอร่อยที่สะท้อนวิถีชีวิตและภูมิปัญญาของชาวบ้านไม้หลา ได้อย่างแท้

เคล็ดลับการปรุง

การปรุงข้าวยาคลุกเครื่องสมุนไพรที่ให้อร่อย มีเคล็ดลับสำคัญที่สืบทอดกันมา ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มรสชาติ แต่ยังสะท้อนถึงภูมิปัญญาในการจัดการอาหารของชาวบ้านไม้อีกด้วย

- **การผัดเครื่องแกงเพื่อการถนอม** เคล็ดลับแรกคือการนำเครื่องแกงพริกไปผัดให้สุกก่อน วิธีนี้ไม่ได้เพียงแค่ดับกลิ่นหอมและรสชาติให้โดดเด่นขึ้นเท่านั้น แต่ยังเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของชาวบ้าน ช่วยให้สามารถเก็บเครื่องแกงไว้ใช้ได้นานขึ้น ลดการเน่าเสีย และมีวัตถุดิบพร้อมสำหรับการปรุงอยู่เสมอ
- **อุณหภูมิข้าวสวยที่เหมาะสม** สิ่งสำคัญอีกอย่างคือการปล่อยให้ ข้าวสวยเย็นตัวลง ก่อนนำมาคลุกกับเครื่องแกง เคล็ดลับนี้จะทำให้ข้าวยามีลักษณะ ร่วนซุย ไม่แฉะ ทำให้สัมผัสได้ถึงรสชาติและกลิ่นหอมเฉพาะตัวของหัวกระเทียมและใบกระเทียมได้อย่างชัดเจน ทำให้ข้าวยำน่ารับประทานยิ่งขึ้น
- **การตกแต่งด้วยผักเคียง** เมื่อเสิร์ฟ ควรจัดแต่งด้วยผักเคียงพื้นบ้านปลอดสารพิษ หลากชนิด นอกจากจะเพิ่มสีสันและความสวยงามให้กับจานแล้ว ยังช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ และสะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณในท้องถิ่นอีกด้วย

เคล็ดลับเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความใส่ใจในทุกรายละเอียดของการปรุง "ข้าวยาคลุกเครื่องสมุนไพรที่" ที่ไม่เพียงคำนึงถึงรสชาติ แต่ยังรวมถึงการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และการสืบทอดวิถีชีวิตที่กลมกลืนกับธรรมชาติของชุมชนบ้านไม้อีกด้วย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกิโลกรัม ไร่/บั้ง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ใบและหัวกระเทียม	-ช่วยขับน้ำย่อย -ช่วยให้เจริญอาหาร -เป็นยาบำรุงกำลัง	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา
๒	ใบขมิ้นอ่อน	-มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ -ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน -ชะลอการเกิดริ้วรอย	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา
๓	เครื่องแกงเผ็ด ส่วนผสมในพื้นที่ประกอบด้วย -พริกขี้หนูแห้งและสด -ตะไคร้ -พริกไทย	-ผลมีสรรพคุณช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย -มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้) มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร (ต้น) สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้อาการหวัด อาการไอ -มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระนั้นเป็นตัวกระตุ้นให้เซลล์เกิดการอักเสบและเสียหายจนอาจนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ดังนั้นพริกไทยจึงอาจช่วยป้องกันหรือชะลอการอักเสบของเซลล์ที่อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพเหล่านี้ได้	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา
	-ขมิ้น	-ขมิ้นชันมีสารคัมภีร์คุณภาพสูงที่เรียกว่า “คูคูมิน” ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอักเสบและช่วยลดอาการอักเสบภายในร่างกาย นี่เป็นประโยชน์ที่สำคัญในการรักษาหลายๆ โรคเช่น ข้ออักเสบเรื้อรังและโรคเบาหวาน	
๔	ใบมะกรูดอ่อน	-ใบมะกรูดเป็นสมุนไพรที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจช่วยลดไขมันในเลือด และอาจช่วยลดความรุนแรงของภาวะไขมันพอกตับ	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๕	ใบชะพลู	-ช่วยขับเสมหะ -แก้ไอ -ขับลม แก้ท้องอืด	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา
๖	ผลมะม่วงเบา	-ช่วยบำรุงผิวพรรณ -ช่วยบำรุงสายตา -ช่วยขับปัสสาวะ	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา
๗	ถั่วพิกยาว	-ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน -ช่วยเผาผลาญไขมัน -ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา
๘	ดอกดาหลา	-ช่วยขับลม -แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ -แก้ความดันโลหิตสูง -ละลายเสมหะ -แก้เลือดออกมวไรฟัน	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา
๙	ใบพะโหม (ใบตดหมูตดหมา)	-บำรุงกำหนัด -แก้ปวดฟัน -แก้รำมะนาด	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา
๑๐	ใบข่าอ่อน	-กำจัดพยาธิ -ช่วยย่อยอาหาร -แก้ปวดเมื่อยตามข้อ	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา
๑๑	ส้มโอ	-ช่วยขับสารพิษในร่างกาย -ช่วยแก้ไอ	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา
๑๒	ใบยอ	-ช่วยแก้กระษัย -แก้ปวดเมื่อย -แก้ท้องร่วง ลดไข้ -แก้ไอ ขับเสมหะ -แก้โรคเบาหวาน	ปลูกในพื้นที่บ้านไม้หลา

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ) อนุรักษ์สืบทอดเมนูอาหารไว้มิให้สูญหาย

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางณัฏฐา พันธ์แก้ว)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนไม้หลาฟาร์ม

วันที่ ๒๘ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘