



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวยำกรือหย้า (ข้าวคลุกสมุนไพร) จังหวัดนราธิวาส

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายประจักษ์ เทพคุณ

สถานที่ตั้ง ชุมชนวัดชลธาราสিংเห

หมู่ที่ ๓

ตำบล เจ๊ะเห

อำเภอ ตากใบ

จังหวัด นราธิวาส

รหัสไปรษณีย์ ๙๖๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๕๐๕๖ ๙๙๖๓

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากทีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมส่งเสริมวัฒนธรรม จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนวัดชลธาราสিংเห

สถานที่ตั้ง ชุมชนวัดชลธาราสিংเห

หมู่ที่ ๓

ตำบล เจ๊ะเห

อำเภอ ตากใบ

จังหวัด นราธิวาส

รหัสไปรษณีย์ ๙๖๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๕๐๕๖ ๙๙๖๓

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ข้าวย่ำกรือหย่า (ข้าวคลุกสมุนไพร) เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำสมุนไพร และผักสวนครัวรอบรั้วบ้านมาเป็นเครื่องเคียง มาประกอบเป็นอาหาร ไม่ปรากฏว่าจุดเริ่มต้นที่ชัดเจนเมื่อไหร่ ชาวบ้านนิยมประกอบอาหารเมนูดังกล่าวในช่วงฤดูฝน เพราะรสชาติของอาหารเผ็ดร้อนด้วยเครื่องสมุนไพร มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้เกิดความอบอุ่นเหมาะสำหรับคนรักสุขภาพ

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ข้าวย่ำกรือหย่า (ข้าวคลุกสมุนไพร) เป็นอาหารที่ให้ฤทธิ์ร้อน เหมาะสำหรับรับประทานในช่วงหน้าฝน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยก่อน ชาวตากใบประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดยเฉพาะการทำนา มีความจำเป็นต้องทำการถอนกล้า ปักดำนาข้าว ทำมกลางสายฝน การรับประทานข้าวย่ำกรือหย่า ทำให้ชาวนาสามารถทำงานท่ามกลางสายฝนได้ โดยไม่ป่วยจากการหนาวสะท้านจากสายฝน และยังเป็นเมนูแนะนำสำหรับสตรีหลังคลอดบุตรด้วย เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น นอกจากนั้นแล้ว ยังเป็นหนึ่งในวิธีการอยู่ร่วมกับธรรมชาติและสมุนไพรใกล้ตัว รับประทานอาหารปลอดสารพิษ ทำให้มีอายุยืนยาว ในปัจจุบันวัฒนธรรมการกินเริ่มเปลี่ยนไป ทำให้คนทำข้าวย่ำกรือหย่าน้อยลง โอกาสจะหารับประทานเริ่มยากขึ้น

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วัตถุดิบ

๑. ปลา (ชนิดใดก็ได้)
๒. หัวขมิ้น
๓. หัวกระชาย
๔. หัวเปราะ
๕. หัวกระเทียม
๖. พริกไทย
๗. หอมแดง
๘. บูดูด
๙. ข้าวสวย
๑๐. ผักสวนครัว (แล้วแต่ความชอบ)

วิธีการทำข้าวย่ำกรือหย่า

- ๑) นำปลาไปต้มหรือย่างให้สุก แกะเอาเฉพาะเนื้อปลา พักไว้
- ๒) นำหอมแดงไปปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ พักไว้
- ๓) นำหัวขมิ้น หัวกระชาย หัวเปราะ หัวกระเทียม พริกไทย ใส่ครก ตำให้ละเอียด พักไว้
- ๔) ตักสมุนไพรที่ตำจนละเอียดแล้ว คลุกกับข้าวสวย ให้เข้ากัน กะปริมาณเครื่องสมุนไพรให้พอดีกับข้าวสวย เพราะถ้าใส่มากเกินไปจะทำให้มีรสเผ็ดร้อน
- ๕) ใส่หอมแดงหั่น และเนื้อปลา คลุกให้เข้ากัน ใส่บูดูตามต้องการ
- ๖) ตักใส่จาน รับประทานพร้อมผักสมุนไพรที่หาได้รอบบริเวณบ้าน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลา	ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอ	https://www.thaihealth.or.th/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B9%8C%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B2-2/
๒	หัวขมิ้น	ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย	https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-422891791854
๓	หัวกระชาย	ช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยแก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก	https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-422891791854
๔	หัวเปราะ	แก้หวัดคัดจมูก ขับลมในลำไส้ แก้เสมหะ ช่วยเจริญไฟธาตุ	https://www.disthai.com/17063057/
๕	หัวกระเทียม	บำรุงและขับน้ำนม ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด บิด ปวดมวนในท้อง	https://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_13_2.htm
๖	พริกไทย	ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ ช่วยป้องกันและต่อต้านสารก่อมะเร็ง ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย	https://medthai.com/%e0%b8%9e%e0%b8%a3%e0%b8%b4%e0%b8%81%e0%b9%84%e0%b8%97%e0%b8%a2/
๗	หอมแดง	แก้หวัด แก้เลือดกำเดาออก แก้ไข้มีเสมหะ บำรุงผมให้งอกงาม ทำให้ผิวหนังสดชื่น แก้ไข้ ช่วยขับเสมหะ แก้โรคในปาก ช่วยบำรุงธาตุ เป็นยาขับลมในลำไส้	https://www.disthai.com/16941469/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๘	บุดู	ช่วยบำรุงกระดูก เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และมีฤทธิ์ในการป้องกันเชื้อแบคทีเรียและไวรัส	https://www.rmutt.ac.th/2024/02/23/southernricesalad/
๙	ข้าวสอย	ช่วยบำรุงร่างกาย เพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ฟันพุงกำลัง ป้องกันอาการอ่อนเพลีย ช่วยเสริมสร้างการเจริญโตของร่างกาย	https://www.irakkhao.com/content/5943/

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร





ลงชื่อ

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวศิรินพร บินมะนอ)

เจ้าหน้าที่ขับเคลื่อนงานพหุวัฒนธรรมประจำอำเภอตากใบ

วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๘