



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร นี้เล็ง

จังหวัด นราธิวาส

ประเภท

☐

อาหารคาว

☐

อาหารหวาน

☒

อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒

ประจำ

☐

เทศกาล

☐

ฤดูกาล

☐

อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางรอชาน๊ะ ดอเลาะ

สถานที่ตั้ง บ้านจุฬารักษ์พัฒนา ๑๒

เลขที่ ๑๕๐

หมู่ ๑๓

ถนน -

ตำบล/แขวง สุคีริน

อำเภอ/เขต สุคีริน

จังหวัด นราธิวาส

รหัสไปรษณีย์ ๙๖๑๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๑๐๕๖๒๐๒๗

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้าย
ประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนบ้านจุฬารักษ์พัฒนา ๑๒

สถานที่ตั้ง บ้านจุฬารักษ์พัฒนา ๑๒

เลขที่ ๑๕๐

หมู่ ๑๓

ถนน -

ตำบล/แขวง สุคีริน

อำเภอ/เขต สุคีริน

จังหวัด นราธิวาส

รหัสไปรษณีย์ ๙๖๑๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๑๐๕๖๒๐๒๗

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ต๊อปปี้เล้ง หรือ ขนมใบเหลียง เป็นขนมโบราณที่มีความผูกพันกับวิถีชีวิตของผู้คนในแถบจังหวัดนราธิวาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชนที่อาศัยอยู่ใกล้กับป่าเขา ประวัติความเป็นมาของขนมชนิดนี้ไม่แน่ชัด แต่จากการบอกเล่าของผู้สูงอายุในชุมชน สันนิษฐานได้ว่าขนมนี้เล้งเกิดขึ้นจากการ สังเกตและการเรียนรู้จากธรรมชาติของบรรพบุรุษในอดีต เมื่อทรัพยากรอาหารยังไม่หลากหลายเหมือนเช่นปัจจุบัน ผู้คนต้องพึ่งพาอาศัยพืชพรรณที่มีอยู่ในท้องถิ่นเพื่อดำรงชีวิต **ใบเหลียง** หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “**ใบนี้เล้ง**” เป็นหนึ่งในพืชที่ถูกนำมาใช้ประโยชน์ ด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ มีความขมขื่นๆ แต่เมื่อนำมาปรุงรสอย่างเหมาะสมกลับกลายเป็นอาหารที่อร่อยและมีคุณค่า โดยใบเหลียงที่นำมาทำขนม จะใช้ใบเหลียงป่า ซึ่งแตกต่างจากใบเหลียงทั่วไป ด้วยขนาดเล็กกว่า และรสชาติที่ขมกว่า ใบเหลียงที่นำมาทำอาหาร เช่น เมนูใบเหลียงผัดไข่

ภูมิปัญญาในการนำใบนี้เล้งมาทำขนมนี้ สะท้อนให้เห็นถึงความช่างสังเกตของบรรพบุรุษ ในการค้นพบวัตถุดิบที่สามารถนำมารับประทานได้ ความคิดสร้างสรรค์ในการนำใบไม้ที่มีรสขมมาแปรรูปให้มีรสชาติกลมกล่อม และความอดทนในกระบวนการเตรียมและการทำขนมที่ต้องอาศัยความพิถีพิถัน

การทำขนมนี้เล้งในสมัยก่อนนั้น มักจะเป็นกิจกรรมในครัวเรือน หรือการรวมกลุ่มกันเล็กๆ ในชุมชน เป็นการถ่ายทอดความรู้และภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่นผ่านการปฏิบัติจริง ทำให้ขนมชนิดนี้เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมอาหารที่สืบทอดกันมา

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน

การนำใบนี้เล้ง ซึ่งเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในป่า มาเป็นวัตถุดิบหลักในการแปรรูป จากใบรสขมให้กลายเป็นขนมที่มีรสชาติดกกล่อม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นอันลึกซึ้ง ที่เกิดจากวิถีชีวิตของคนในชุมชนที่อยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างกลมกลืน ชาวบ้านรู้จักเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวอย่างชาญฉลาดและไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วัตถุดิบ

๑. มะพร้าวอ่อนขูด (เนื้อขาว) ๑ ลูก
๒. แป้งข้าวเจ้า ๕๐๐ กรัม
๓. น้ำตาล ๒๐๐ กรัม
๔. ใบนี้เล้งอ่อนสดใหม่ ประมาณ ๑๐๐ กรัม (เลือกใบอ่อนที่ไม่อ่อนมากและไม่แก่จนเกินไป)
๕. เกลือป่น ๒ ช้อนชา
๖. น้ำตาลแว่น (น้ำตาลโตนด) ๓ แผ่น (ปรับเพิ่มหรือลดตามความชอบ)
๗. น้ำเปล่า ๑/๒ ถ้วย (อาจปรับเพิ่มเล็กน้อยตามความชื้นของแป้ง)
๘. ใบตองสำหรับห่อ (ขนาดประมาณ ๖ x ๘ นิ้ว)

ขั้นตอนการปรุงต๊อปปี้เล้ง (ขนมใบเหลียง)

๑. ขั้นตอนการเตรียม

- ๑.๑ **น้ำตาลแว่น** นำน้ำตาลแว่นมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นนำไปตำพอละเอียด
- ๑.๒ **ใบนี้เล้ง** ล้างใบนี้เล้งให้สะอาด สะเด็ดน้ำพักไว้ นำใบนี้เล้งมาตำให้ละเอียด (การตำจะช่วยให้รสชาติของใบนี้เล้งออกมาได้ดีขึ้น) จากนั้นเติมน้ำเปล่าลงไป

๑.๓ **ใบตอง** นำใบตองมาเช็ดให้สะอาด ตัดเป็นแผ่นขนาดประมาณ ๖x๘ นิ้ว (อาจปรับขนาดตามต้องการ)

๒. ขั้นตอนการทำตอปปิ้งนี้เล้ง (ขนมใบเหลียง)

๒.๑ นำกะละมังผสม ใส่แป้งข้าวเจ้า จากนั้นเติมเกลือ น้ำตาลทราย และมะพร้าวขูดลงไปคลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

๒.๒ ค่อยๆ เติมน้ำใบเหลียงลงไปทีละน้อย คลุกเคล้าเข้ากันจนแป้งเนียน ไม่เป็นเม็ด และมีลักษณะข้นพอประมาณ (คล้ายกับแป้งขนมเทียน) สังเกตความข้นของแป้ง หากข้นเกินไปสามารถเติมน้ำได้เล็กน้อย

๒.๓ จับใบตองซ้อนกัน ๒ แผ่น วางบนฝ่ามือ จากนั้นตักส่วนผสมขนมประมาณ ๒-๓ ช้อนโต๊ะ วางตรงกลางใบตอง พับใบตองด้านข้างเข้าหากัน แล้วพับหัวท้ายลง ทำซ้ำจนส่วนผสมหมด

๓. ขั้นตอนการนึ่งตอปปิ้งนี้เล้ง (ขนมใบเหลียง)

๓.๑ ตั้งหม้อน้ำบนเตา ใส่น้ำให้เดือด

๓.๒ นำขนมที่ห่อเรียบร้อยแล้ว จัดเรียงลงในลังถึง หรือซึ้ง

๓.๓ ปิดฝา นึ่งด้วยไฟกลางประมาณ ๒๐ นาที หรือจนขนมสุก สังเกตจากสีของใบตองที่เปลี่ยนเป็นสีเข้มขึ้น และเนื้อขนมที่จับตัวแน่น

๓.๔ เมื่อขนมสุกแล้ว ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็นลงเล็กน้อยก่อนรับประทาน

๒.๔ เคล็ดลับการปรุง

๑. การเลือกใบนี้เล้ง: ควรเลือกใบนี้เล้งที่ไม่อ่อนมากและไม่แก่จนเกินไป ใบที่อ่อนเกินไปจะเละ ส่วนใบที่แก่เกินไปจะแข็งและมีรสขมมาก

๒. หากชอบขนมที่มีความหนึบมากขึ้น สามารถเพิ่มปริมาณแป้งข้าวเหนียวได้เล็กน้อย

การเก็บรักษา: ขนมนี้เล้งที่นึ่งสุกแล้ว สามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้ประมาณ ๑-๒ วัน หรือเก็บในตู้เย็นได้นานขึ้น ควรนำมาอุ่นก่อนรับประทานเพื่อให้รสชาติและเนื้อสัมผัสดีเหมือนเดิม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก

☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ).....

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ใบเหลียงป่า หรือใบนี้เล้ง	ช่วยลดไข้ แก้อ่อนใน และบำรุงสายตา	ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์. https://www.bgci.org/plant/Gnetum-gnemon (สืบค้นเมื่อ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๘)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๒	มะพร้าวอ่อน	ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและให้พลังงาน	๑. PubMed: (ควรค้นหาเพิ่มเติมโดยใช้คำค้น "MCTs coconut health benefits") ๒. Mayo Clinic: (ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำมะพร้าว)
๓	น้ำตาลแว่น	ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และช่วยในการควบคุมน้ำหนัก	https://tarnburifood.com/benefit/
๔	แป้งข้าวเจ้า	ให้พลังงานแก่ร่างกาย เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและช่วยป้องกันโรคต่างๆ	สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม. (ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแป้งข้าวเจ้า)
๕	แป้งข้าวเหนียว	ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยชะลอความแก่ก่อนวัย ช่วยให้วัยต่างๆ ของร่างกายไม่เสื่อมถอยไปก่อนเวลาอันควร ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด ทำให้เม็ดเลือดมีความสมบูรณ์	สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม. (ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแป้งข้าวเหนียว)
๖	เกลือ	มีสรรพคุณดับร้อนถอนพิษ ทำให้เลือดเย็น ช่วยระบาย	https://www.doctor.or.th/article/detail/6735

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines.

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวพาร์ตี้ะ ดาโอะ)

เจ้าหน้าที่ขับเคลื่อนงานพหุวัฒนธรรมประจำอำเภอสุคิริน

วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๘