

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ข้าวย่าน้ำเค

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ เหนือคลอง ตำบล โคกยาง

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ คาว

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ชุมชนโคกยาง เป็นชุมชนที่ย้ายถิ่นฐานมาจากจังหวัดนครศรีธรรมราช จึงได้นำอาหารการกิน พื้นถิ่นติดตามมาด้วย คือ ข้าวย่านมุนไพร น้ำเค “ข้าวย่าน ” ข้าวย่าน อาหารประจำถิ่นของภาคใต้ ที่ชาวใต้นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า หรืออาหารกลางวันข้าวย่าน เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ให้สารอาหารที่หลากหลายแต่พลังงานต่ำ เป็นอาหารที่เหมาะสมกับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากผักในข้าวย่านเป็นผักสดที่ไม่ต้องผ่านการปรุงใดๆ จึงทำให้ได้รับวิตามินต่างๆ ที่มีอยู่ในผักอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ในข้าวย่านยังให้แร่ธาตุ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และมีใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ เอกลักษณ์ที่สำคัญของข้าวย่าน ก็คือ “น้ำเค” รสชาติความอร่อยของข้าวย่านก็ขึ้นอยู่กับน้ำเค เป็นสูตรของภาคใต้ตอนบน จะมีการใช้เครื่องปรุงที่ทำให้น้ำข้าวย่านมีรสชาติที่อร่อยไปอีกแบบหนึ่ง ข้าวย่าน เป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ทางภาคใต้ข้าวย่านเป็นอาหารที่มีอาหารครบ 5 หมู่ เพราะนอกจากข้าวที่เป็นอาหารหลักของคนไทยแล้ว ก็ยังมีพืชผักสมุนไพร มีผลไม้ ส่วนใหญ่ผลไม้ที่นิยมใช้ก็จะมีรสเปรี้ยว เช่น ส้มโอหรือมะม่วง หรือว่าบางตำรับ ก็อาจจะใช้ทั้ง 2 อย่างผสมกัน เพื่อให้เกิดความหลากหลาย นอกจากนี้ก็มีผัก ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ถั่วงอกหรือถั่วงอก สมุนไพรที่เป็นหลักๆ ของข้าวย่านก็คือ ตะไคร้หรือใบมะกรูดหั่นฝอย สิ่งที่จะช่วยเพิ่มรสชาติให้กับข้าวย่านก็คือมะพร้าวคั่ว มะพร้าวเป็นแหล่งของไขมัน ไขมันในมะพร้าว เป็นไขมันที่อิ่มตัวซึ่งถ้ารับประทานมากก็อาจจะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่อย่างไรก็ตาม ไขมันก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับอาหารที่เป็นพวกพืชผัก ผลไม้ เพราะจะช่วยในการละลาย สารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น วิตามินที่ละลายในไขมันหรือสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพต่างๆ ที่เรา

พบในพืชผัก ผลไม้ นอกจากนี้บางตำรับก็อาจจะมีการใส่ข้าวพอง ข้าวพองก็คือข้าวแห้งที่นำไปทอดก็จะเป็นแหล่งไขมันอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งถ้าเป็นคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก การใส่ข้าวพองเข้าไปก็จะช่วยเพิ่มพลังงานให้มากขึ้น ก็จะทำให้อาหารจานนี้สมบูรณ์มากขึ้น สำหรับคนที่ต้องการพลังงาน แต่สำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือต้องการลดความอ้วน ก็ควรพยายามหลีกเลี่ยงการใส่ มะพร้าวคั่ว หรือการใส่ข้าวพอง แล้วหันมาเน้นเรื่องของผัก ผลไม้ สมุนไพร ให้มากขึ้น เพราะฉะนั้นจะเห็นว่า อาหารจานเดียวจานนี้ เป็นอาหารที่สามารถจัดปรับได้เหมาะสมตามความต้องการของผู้บริโภค และตามลักษณะสุขภาพของผู้บริโภคได้ สำหรับส่วนประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ น้ำปรุงรส ที่เราทราบกันก็คือน้ำบูดู น้ำบูดู ก็คือการที่นำปลามาหมักแล้วก็มาต้ม เพราะฉะนั้นส่วนใหญ่แล้วน้ำบูดูก็จะเค็มเป็นอันดับแรก เวลาที่นำมาปรุงรส ก็จะช่วยลดความเค็มโดยการเติมน้ำตาล ทั้งความเค็มและน้ำตาล ก็ช่วยชูรสให้อาหารอร่อยขึ้น เพราะว่าถ้าพิจารณาจากส่วนประกอบส่วนใหญ่ก็จะจัด แต่จะมีความเปรี้ยวของผลไม้ เพราะฉะนั้นเมื่อมีความเค็ม ความหวาน เพิ่มเข้าไป ก็จะทำให้อาหารจานนี้ มีหลายหลากรสชาติ ซึ่งก็เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป แต่อย่างไรก็ตาม ความเค็ม ความหวาน สำหรับคนทั่วไปที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ก็สามารถรับประทานได้ในปริมาณหนึ่ง แต่สำหรับคนที่มีปัญหา มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูง หรือคนที่ที่เป็นเบาหวาน ก็ต้องระวังน้ำเค็ม คือ อย่ารับประทานมากเกินไป ใส่พริกที่จะทำให้ได้รสชาติที่เมื่อเรากลืนเคล้ากับส่วนประกอบหลักๆ แล้วทำให้มีหลากหลายรสชาติที่กลมกล่อม และอร่อยด้วย เพราะฉะนั้นหลักๆ ก็คือข้าวยาเป็น อาหารจานเดียว รวดเร็ว และทำได้ง่าย จัดว่าเป็นอาหารสุขภาพ การที่ส่วนประกอบของข้าวยา มีผักและผลไม้หลากหลายชนิด ประโยชน์อันดับแรก ก็คือใยอาหาร ถึงแม้ว่าเราจะรับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น มะพร้าวคั่วเข้าไป ใยอาหารส่วนหนึ่งช่วยในการขับไขมันที่เราได้ไปพร้อมกันในจานนี้ นอกจากนี้ใยอาหารบางส่วนก็ชะลอการดูดซึมน้ำตาลได้ เพราะฉะนั้นเวลาที่เรารับประทานอาหารที่เค็มแล้วก็มีหวาน หรือว่ามีไขมันมาก ถ้าเราไม่รับประทานผักและผลไม้เข้าไปเลย จะอันตรายมาก แต่ถ้ายังมีผักและผลไม้เป็นหลักจะช่วยในการลดทอนความรุนแรงของปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากการรับประทานพวกไขมัน เกลือ และน้ำตาล ได้ส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้นสิ่งที่สำคัญก็คือต้องทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเราเอง

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

อาหารประจำถิ่นของภาคใต้ ที่ชาวใต้นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า หรืออาหารกลางวันข้าวยา เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ให้สารอาหารที่หลากหลายแต่พลังงานต่ำ เป็นอาหารที่เหมาะสมกับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากผักในข้าวยาเป็นผักสดที่ไม่ต้องผ่านการปรุงใดๆ จึงทำให้ได้รับวิตามินต่างๆ ที่มีอยู่ในผักอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ในข้าวยายังให้แร่ธาตุ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และมีใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ เกล็ดสำคัญที่สำคัญของข้าวยา ก็คือ “น้ำเค็ม” รสชาติความอร่อยของข้าวยาก็ค้นอยู่กับน้ำเค็ม เป็นสูตรของภาคใต้ตอนบน จะมีการใช้เครื่องปรุงที่ทำให้น้ำข้าวยามีรสชาติที่อร่อยไปอีกแบบหนึ่ง

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ส่วนผสม:การปรุงน้ำข้าวยำ

- น้ำสะอาด	๑	ถ้วย
- ปลาอินทรีเค็ม	๑	ส่วน
- น้ำตาลปีบ	๒	ช้อนโต๊ะ
- ตะไคร้ ตำละเอียด	๒	ต้น
- ใบมะกรูด ฝัก	๔	ใบ
- ข่า ตำละเอียด	๑	แฉ่ง
- ผิวมะกรูด หั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
- หอมแดง	๔	หัว
- น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ

ส่วนประกอบข้าวยำ

- ข้าวสวย
- กุ้งแห้งป่น
- มะพร้าวคั่วป่น
- ตะไคร้หั่นฝอย
- ใบมะกรูดหั่นฝอย
- ดอกดาหลาหั่นฝอย
- มะม่วงดิบสับ
- ถั่วงอกดิบ
- พริกป่น
- ถั่วป่น
- ใบพาโหม
- ใบบัวบก

วิธีทำน้ำข้าวยา

๑. กุ้งแห้งโขลก ควรใช้กุ้งแห้งที่ไม่ติดเปลือกและไม่เค็มเกินไป นำมาโขลกจนป่น
๒. ถั่วลิสงคั่ว โขลกพอหยาบ ๆ
๓. พริกป่น
๔. มะพร้าวคั่วป่น โดยนำมะพร้าวขูดมา พิ้งให้แห้งแล้วนำไปคั่วในกะทะโดยใช้ไฟอ่อน ๆ
๕. มะม่วงสับ
๖. แล้วก็น้ำข้าวยาที่เราทำเตรียมไว้แล้ว
๗. ส่วนดอกดาหลา ถ้าหาได้ก็จะให้รสชาติเปรี้ยว หอม แปลกไปอีกแบบ โดยนำไปล้างน้ำแล้วหั่นซอย

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับปรุงยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับปรุงยุค(ถ้ามี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับปรุงยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)
--	---

7. การสร้างงานและรายได้

- 7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี
(ระบุเหตุผล)
- 7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายบุญสิงห์ แก้วสุข

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ตลาดสดบ้านควนเกาะจันทร์

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

หมู่ที่ ๗ ตำบลโคกยาง อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่

โทรศัพท์ ๐๘๙ ๘๗๑ ๙๘๐๙ โทรสาร

E-mail

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25