

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ละแซ

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน บ้านป้อเจ้าะ ๒ อำเภอ บาเจาะ ตำบล บาเจาะ

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

เป็นอาหารที่นิยมรับประทานในชีวิตประจำวันหรือรับประทานในงานเทศกาล งานขึ้นบ้านใหม่ งานเมาลิด หรือต้อนรับแขกสำคัญ เป็นต้น

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

"ละแซ" หรือ ภาษาบาหาซา เรียกว่า Laksam หรือ Laksa เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ต้นกำเนิดมาจากรัฐกลันตัน เคนดาร์ และตรังกานูประเทศมาเลเซีย ซึ่งมีอาณาเขตติดต่อกับประเทศไทย จึงมีการเผยแพร่มายังประเทศไทยโดยง่าย"ละแซ" หรือ ละซอ เป็นอาหารคาวซึ่งมีเส้นแบนยาวเป็นแถบๆ กว้างประมาณ ๑ เซนติเมตร คล้ายเส้นก๋วยเตี๋ยว ราดด้วยน้ำแกงและผสมผักใช้รับประทานเหมือนขนมจีน ลักษณะของน้ำแกงเป็นน้ำซัน ๆ สีขาวนวล ผักที่นิยมใช้รับประทาน คู่กับละแซ คือ หัวปลี ถั่วงอก ดอกกาดหยา ใจนึ่งหอม ถั่วฝักยาว แตงกวา ยอดมะม่วงหิมพานต์ ละแซเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหาร โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรต (ละแซ) โปรตีนและเกลือแร่จากผักสดต่างๆ นิยมทานแทนข้าว ๑ มื้อได้ การรับประทาน นำเส้นละแซที่หั่นไว้เติกใส่จานราดน้ำแกงลงไปกินกับผักที่หั่นหรือตัดเหมือนผักขนมจีน เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว ดอกกาดหยา ยอดมะม่วง หิมพานต์ กะหล่ำปลี ผักชีล้อม ถ้าไม่เปรี้ยวใส่พริกน้ำส้มลงไปรับประทานได้ตามใจชอบ เป็นอาหารหนักที่ใช้รับประทานมื้อกลางวันหรือมื้อเย็น

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

"ละแซ" เป็นอาหารพื้นถิ่นของภูมิปัญญาชาวบ้านที่แปรรูปมาจากข้าวสวย โดยนำข้าวสาดิบมาไม่ล่อนนำไปนึ่ง รับประทานกับน้ำราดที่มีส่วนผสมของกะทิและปลาต้มและวัสดุที่อยู่ในท้องถิ่น ทั้งสามารถรับประทานแทนข้าวได้ จะรับประทานกับผักเครื่องเคียง ฯลฯ ละแซสามารถเก็บไว้ได้ประมาณ ๒ วัน

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

"นางตีพะ สุธอง" ผู้สืบทอดการทำละแษมาจากบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบันนี้ การทำละแษนั้นเป็นอาชีพหลักของครอบครัว เขาเริ่มทำละแษอย่างจริงจังมีมากกว่า ๑๐ ปีแล้ว เนื่องจากในสมัยก่อนบรรพบุรุษของเขาทำละแษขาย ตอนที่เขายังเด็กเห็นวิธีการทำละแษของยายเป็นบ่อยมาก เขาจึงสังเกตและเรียนรู้มาโดยตลอด จึงความรู้การทำละแษจนสามารถเลี้ยงชีวิตครอบครัวมาถึงปัจจุบันนี้ โดยการรับจ้างทำละแษเองด้วย ถ้าขายเองเขาจะเป็นคนทำ ส่วนลูกๆก็จะนำไปขายตามตลาดนัดใกล้ๆบ้าน ทั้งอาทิตย์นั้นจะมีวันหยุดขายแค่ ๒ วัน นอกจากละแษแล้วยังมีขนมอีกหลายอย่างที่ทำแล้วนำไปขายส่วนใหญ่แล้วจะเป็นขนมโบราณ ในแต่ละวันเขาทำในปริมาณมากเพราะมีคนเขามาจ้างทำ นำไปขายบ้างหรือถ้าเป็นชาวบ้านส่วนใหญ่จะเลี้ยงเพื่อนบ้านเมื่อมีการทำบุญเจ้าบ้านก็จะทำละแษกินแทนข้าว ละแษนั้นไปจ้างแต่น้ำแกงนั้นกลับมาทำที่บ้านเชิญเพื่อนบ้านมาช่วยกันทำ เพราะเจ้าบ้านจะทำคนเดียวไม่ไหว ถ้าทำในปริมาณมาก หรือทำเลี้ยงภายในชุมชนก็ได้

ปัจจุบันการทำขนมละแษไม่ค่อยมีคนทำแล้ว เนื่องจากวิธีการทำนั้นยุ่งยากและต้องทำทีละลูกด้วย แต่ถ้าดูจากส่วนผสมของละแษนั้นไม่ยากเกินไป อีกทั้งต้องใช้เวลาปัจจุบันส่วนใหญ่เขาจะจ้างทำแล้วคือต้องการความสะดวกที่สุดไม่ต้องมาทนอยู่กับไฟแค่จ้างก็นำที่สำเร็จมาทานได้เลย อีกทั้งผู้รับจ้างในชุมชนมีเจ้าเดียวเท่านั้นที่ทำอยู่เขา ละแษของเขาจะมีรสชาติไม่เหมือนกับที่อื่นๆ ทั้งในการทำนั้นเขายังใช้วิธีดั้งเดิมอยู่อีกแต่จะประยุกต์อุปกรณ์การทำให้ใหญ่กว่าเดิม เนื่องจากปัจจุบันเขาต้องทำในปริมาณมาก และในทำแต่ละครั้งนั้นต้องแข่งกับเวลาจึงมีการดัดแปลงตั้งแต่การไม่ข้าวจ้าว เมื่อก่อนยายของเขาจะบดข้าวจ้าวกับหม้อหินสมัยโบราณที่สำคัญต้องใช้เวลามากและการนี้ก็ต้องทำทีละลูก แต่ปัจจุบันจึงการดัดแปลงข้าวสารนั้นจะบดด้วยเครื่อง ละแษนั้นจะนึ่งกับหม้อนึ่งใหญ่กว่าเดิม นึ่งแต่ละครั้งจะได้กว่า ๒๐ ลูก ใช้เวลาน้อยมากในการทำแต่ละครั้ง นอกจากนี้การทำละแษ ของนางตีพะ สุธอง กลายเป็นวิถีชีวิตอย่างหนึ่งของครอบครัวของเขา เพราะต้องทำทุกวันถือว่าและมีการปฏิบัติมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของคนที่อยู่ในท้องถิ่นสามารถดัดแปลงสิ่งของที่อยู่ในชุมชน มาเป็นมูลค่าให้กับตนเองได้ และเป็นวัฒนธรรมของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่จะนิยมกินละแษแทนข้าวได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพราะส่วนประกอบต่างๆ ที่ทำนั้นเป็นของที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งเป็นวัสดุหาได้ง่ายตามท้องถิ่น อีกทั้งการทำขนมของครอบครัวของเขานั้นเป็นอาชีพหลักและสร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้มากทีเดียว นอกจากนี้เขาเองก็ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาของคนในสมัยก่อนที่สืบทอดมายังลูกหลาน สามารถทำให้ลูกหลานนำความรู้ที่ได้มาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตโดยการหาเลี้ยงครอบครัวกับความรู้ที่ได้จากบรรพบุรุษ อีกทั้งเธอก็ยินดีที่จะถ่ายทอดความรู้ไปยังบุคคลที่สนใจในการทำละแษและจะสืบสานไปยังรุ่นต่อไป

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ส่วนผสมการทำแป้งละแษ

๑. แป้งข้าวเจ้า
๒. น้ำสะอาด
๓. น้ำมัน

ส่วนผสมการทำน้ำยาละแษ

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| ๑. ปลาสด | ๕. พริกไทย | ๙. ตะไคร้ |
| ๒. กะทิ | ๖. น้ำตาลแว่น | ๑๐. ชিং/ข้า |
| ๓. หัวหอมแดง | ๗. เกลือ | |
| ๔. กระเทียม | ๘. ส้มแขก | |

วัสดุ/อุปกรณ์

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ๑. หม้อนึ่งใหญ่ | ๕. ถาดนึ่งแบ่ง/ถาดรองแบ่ง |
| ๒. เครื่องบดข้าวเจ้า | ๖. ตะหลิว |
| ๓. หม้อ | ๗. เตาถ่าน/ไม้ผืน |
| ๔. เครื่องปั่น | ๘. ถาดใส่ละแซ / กะละมัง |

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยน(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



๓. นำแบ่งที่ได้จากการบดนั้นมาผสมกับน้ำสะอาดจากนั้นคนให้เข้ากัน



๔. นำกระทะใบใหญ่ตั้งไฟ แล้วใส่น้ำต้มร้อนเดือด จากนั้นนำชั้นเหล็กที่วางถาดเป็นชั้นๆ มาวางในน้ำ



๕. นำถาดนึ่งแป้งรองด้วยถุงจากนั้นทาน้ำมันให้ทั่ว แล้วนำไปตั้งบนชั้นเหล็กที่จะนึ่ง



๖. โดยต้องตั้งทีละชั้นแล้วเทใส่แป้งก็ต้องตั้งเป็นชั้นๆก่อนให้ครบแล้วนำฝาหนึ่งมาปิดไว้ การนึ่งต้องใช้เวลาประมาณ ๕ - ๖ นาที



๗. เมื่อสุกแล้วนำฝาม้อหนึ่งออก แล้วไขจากชั้นวางทีละลูก พักไว้ให้อุ่น



๘. เมื่ออุ่นแล้วจากนั้นใช้ช้อนหรือมือแซะแบ่งออกจากถาด แล้วนำมาม้วนเป็นกลมยาว ต้มม้วนที่ละอัน



๙. เมื่อได้ขนมละแซเรียบร้อยแล้ว จากนั้นใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ โดยที่ใส่ที่ละอันเรียงในแนวเดียวกัน เพื่อที่จะไม่ให้แป้งติดกัน



๑๐. เตรียมส่วนผสมการทำน้ำยาหรือน้ำราดละแซ



๑๕. เมื่อน้ำยาละลายสุกแล้ว นำละลายมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ตักใส่จาน แล้วนำน้ำยามาราดละลาย กินกับผักเครื่องเคียงเหมือนผักขมจีน เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว ดอกดาหลา ฯลฯ หรือถ้าจะมีรสเปรี้ยวและเผ็ดก็ใส่พริกน้ำส้มลงไป และกินกับพริกคั่วเป็นเม็ด ร



๑๖. นำหัวหอม กระเทียม ขิง ข่า และตะไคร้ นำมาใส่เครื่องแล้วปั่นให้ละเอียด พักไว้ ๑๗. นำปลาที่ต้มสุกแล้ว นำมาแกะเนื้อออก โขลกให้ละเอียด แล้วนำไปคลุกเคล้ากับเครื่องแกงที่เตรียมไว้



๑๘. นำกะทิที่คั้นเรียบร้อยแล้วนำใส่หม้อตั้งไฟปานกลาง ต้องคนอย่างต่อเนื่องเพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน ๑๙. เมื่อเห็นกะทิได้ที่แล้วนำเครื่องแกงที่เตรียมแล้ว ใส่ลงในกะทิจนเดือดปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลแว่น ส้มแขก คนให้เข้ากันชิมดู

	รสชาติให้พอดี ให้น้ำแกงเดือดอีกครั้ง  ๒๐. เมื่อน้ำยาละลายสุกแล้ว นำละลายมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ตักใส่จาน แล้วนำน้ำยามาราดลงไปบนละลาย กินกับผักที่หั่นเป็นหรือตัดเหมือนผักขมจีน เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว ดอกดาหลา ฯลฯ หรือถ้าจะมีรสเปรี้ยวและเผ็ดก็ใส่พริกน้ำส้มลงไป และกินกับพริกคั่วเป็นเม็ด รับประทาน
--	---

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ มี

(ระบุเหตุผล)

ภูมิปัญญาที่สามารถที่จะผลิตในปริมาณมากได้ เนื่องจากภูมิปัญญาทำละลายเป็นอาชีพหลักของครอบครัว จะผลิตทุกวันเพื่อจำหน่าย หรือรับจากคนที่มาสั่งทำ อีกทั้งสามารถที่จะนำมาสาธิตหรือจำหน่ายในโอกาสต่างๆ เช่น มีคนมาสั่งทำเพื่อทำบุญขึ้นบ้านใหม่ หรือจัดงานเลี้ยงเล็กๆ ตามหมู่บ้าน ฯลฯ

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
มี 15000 บาท/เดือน

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางตีพะ สุหลง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

๑๕ ถนนบือเงาะ ๒ ตำบลบาเงาะ อำเภอบาเงาะ จังหวัดนราธิวาส ๙๖๑๗๐

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๑๕ ถนนบือเงาะ ๒ ตำบลบาเงาะ อำเภอบาเงาะ จังหวัดนราธิวาส ๙๖๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๘๑-๐๙๖๙๖๔๙ โทรสาร -

E-mail

-

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาวรุสลีนา ทอง
ตำแหน่ง ผู้ประสานงานวัฒนธรรมประจำอำเภอบาเจาะ
วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 20 เดือน กุมภาพันธ์ ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวรุสลีนา ทอง
ตำแหน่ง ผู้ประสานงานวัฒนธรรมประจำอำเภอบาเจาะ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นายอับดุลเราะฮ์มาน จิตติกานต์
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ
2. -
ตำแหน่ง
3. -
ตำแหน่ง -

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ -
ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด
วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ - เดือน - ปี พ.ศ. 25-