

ข้าวยา

ข้าวยาเป็นอาหารไทยภาคใต้ ภาษามลายูท้องถิ่นเรียกว่า นาชิกาบู (นาชิ=ข้าว, กาบู=ยา) ข้าวยาประกอบด้วยข้าวเจ้าสุก มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น และผักสดหลายชนิดหั่นป่นกันเรียกว่า “หมวดข้าวยา” ราดด้วยน้ำบูดู (บางถิ่นเรียกน้ำเคย) คลุกเคล้าให้เข้ากัน ข้าวยาเป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันทั่วไปโดยทั่วไปแล้วคนได้นิยมรับประทานข้าวยาเป็นอาหารเช้าหรืออาหารกลางวันข้าวยาดั้งเดิม จะใช้ข้าวเจ้า ๒ สี คือ ข้าวสีดำจากน้ำคั้นใบยอ หรือสีฟ้าจากน้ำดอกอัญชันมีสรรพคุณสร้างอนุมูลอิสระ หรือสีเขียวจากใบเตยหอม (ชนิดเล็ก) ช่วยขับปัสสาวะและบำรุงหัวใจและข้าวสีเหลืองได้จากน้ำคั้นขมิ้น ซึ่งมีสรรพคุณแก้ท้องอืด เพราะมีรสฝาดและสมานแผลภายในลำไส้ด้วย แต่ที่จังหวัดปัตตานีนิยมข้าวห่าสีหรือ “ข้าวเบญจรงค์” เรียกในภาษามลายู-ปัตตานีว่า นาชิกาบูลิมอจายอ โดดเด่นด้วยสีขาวจากข้าวสวย สีแดงจากข้าวกล้อง สีดำจากน้ำคั้นใบยอ สีฟ้าจากดอกอัญชันสีเหลืองจากขมิ้น ข้อสำคัญข้าวสวยต้องหุงไม่แฉะเครื่องปรุงข้าวยามีการปรับเปลี่ยนได้ตามท้องถิ่นและตามฤดูกาล ผักที่นิยมใช้ในการทำหมวดข้าวยา ได้แก่ เมล็ดกระถิน สะตอหั่นฝอย ถั่วงอกเด็ดราก ถั่วงอกหั่นฝอย แตงกวา ผักกูดใบชะมวง ส้มโอหรือมะขามดิบ มะม่วงเบาหั่นฝอย มะนาว ใบพาโหม (ใบกะพังโหมชนิดเถา) ดอกดาหลาดอกลาพู ดอกชมพูหั่นฝอย มะเขือพวง ขมิ้นขาว พริกไทยสด หั่นใส่ภาชนะพร้อมปรุงน้ำบูดูหรือน้ำเคยที่ราดข้าวยาต้องเป็นบูดูหวานขึ้นดี หรือถ้าได้บูดูชนิดเป็นตัว เช่น ปลาอินทรีเค็ม ต้มเปื่อยแฉะแต่เนื้อยังดี นำน้ำบูดูมาต้มกับ หอมแดง ขิงขื่นเล็กน้อยและข่าทุบพอแตก ตะไคร้หั่นเป็นท่อน ใบมะกรูดฉีก ใส่น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลแว่นลงเคี่ยวพอเดือด มีกลิ่นหอมและน้ำขุ่นเล็กน้อยจึงยกลงรสน้ำบูดูจะมีรสเค็มนำรสหวานเมื่อจะรับประทานข้าวยาก็ตักข้าวใส่จาน ราดน้ำบูดูพอควร แล้วโรยหน้าด้วยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น หรือปลาป่นและผักชนิดต่างๆ คลุกให้เข้ากัน ปิบบะนาวอีกเล็กน้อย (แต่ถ้าผักที่เตรียมไว้มีพวกส้มอยู่แล้วไม่ต้องใช้มะนาวปรุงรสอีก) ถ้าชอบเผ็ดก็ใส่พริกป่นตามชอบ บางท้องถิ่นนิยมรับประทานข้าวยากับไข่ต้ม

ข้าวยา สะท้อนให้เห็นถึงความชาญฉลาดด้านโภชนาการของบรรพบุรุษ ที่ค้นคิดข้าวยาให้มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง ๕ หมู่ในจานเดียวเพราะเป็นอาหารประเภทไขมันต่ำ อุดมด้วยใยอาหารจากผักหลายชนิด มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ข้าวยาจึงเป็นอาหารมีคุณค่าทางอาหารสูง เพราะมีทั้งโปรตีนจากเนื้อปลาป่นและกุ้งป่น คาร์โบไฮเดรตจากข้าว ไขมันจากมะพร้าวคั่ว มีสรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ มีเอนไซม์ช่วยย่อยจากน้ำบูดู วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆจากผักสดชนิดต่างที่นำมาผสมเป็นหมวดข้าวยา ข้าวยาจึงเป็นอาหารสุขภาพที่ควรสนับสนุนให้คนไทยบริโภค

เรียบเรียงโดย รองศาสตราจารย์สุกัญญา สุจฉายา และอาจารย์สง่า มาดาพงษ์