

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : เมนูข้าวไร่

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี): -

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ สวี ตำบล เขาทะลุ

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

การปลูกข้าวไร่ หมายถึง การปลูกข้าวบนที่ดอน และไม่มีน้ำขังในพื้นที่ปลูก ชนิดของข้าว ที่ปลูกก็เรียกว่า “ข้าวไร่” พื้นที่ดอน เช่นเชิงภูเขามักจะไม่มีระดับ คือ สูงๆ ต่ำๆ จึงไม่สามารถไถเตรียมดินและปรับระดับได้ง่ายๆ เหมือนกับพื้นที่ราบ เพราะฉะนั้นมักจะปลูกแบบหยอดโดยขั้นแรกทำการตัดหญ้าและต้นไม้เล็กออก แล้วทำความสะอาดพื้นที่ที่จะปลูก ใช้ไม้หลักปลายแหลมเจาะดินเป็นหลุมเล็กๆ ลึกประมาณ ๓ เซนติเมตร ปากหลุมมีขนาดกว้างประมาณ ๑ นิ้ว แต่ละหลุมมีระยะห่างประมาณ ๒๕ x ๒๕ เซนติเมตร ระหว่างแถวและระหว่างหลุม ภายในแถวปกติจะต้องหยอดเมล็ดพันธุ์ทันทีหลังจากที่ได้เจาะหลุม โดยหยอด ๔-๘ เมล็ดต่อหลุม ภายหลังจากหยอดเมล็ดข้าวแล้วก็ใช้เท้ากลบดินที่ปากหลุม เมื่อฝนตกลงมาหรือเมล็ดได้รับความชื้นจากดิน ก็จะงอกและเจริญเติบโตเป็นต้นข้าว เนื่องจาก ที่ดอนไม่มีน้ำขังและไม่มีการชลประทาน การปลูกข้าวจึงต้องใช้น้ำฝนเพียงอย่างเดียว พื้นดินที่ปลูกข้าวไร่จะแห้งและขาดน้ำทันทีเมื่อสิ้นฤดูฝน ดังนั้น การปลูกข้าวไร่

จะต้องใช้พันธุ์ที่มีอายุเบา โดยปลูกในต้นฤดูฝน และเก็บเกี่ยวได้ในปลายฤดูฝน การปลูกข้าวไร่ จึงต้องหมั่นกำจัดวัชพืช เพราะที่ดอนมักจะมียุชพืชมากกว่าที่ลุ่ม เนื้อที่ที่ปลูกข้าวไร่ในประเทศไทยมีจำนวนน้อย และมีปลูกมากในภาคเหนือและภาคใต้ ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลางปลูกข้าวน้อยมาก วิธีปลูกข้าวในที่สูง ข้าวที่ปลูก ข้าวบนพื้นที่สูง หรือข้าวดอย มีลักษณะการปลูก ๒ แบบ คือ การปลูกข้าวแบบสภาพไร่ หรือที่เรียกว่า ข้าวไร่ ปลูกตามไหล่เขา ไม่มีคันนาสำหรับเก็บน้ำในแปลงปลูก ส่วนมากมักเตรียมดินโดยการถางวัชพืชหรือพืชอื่นๆ ออกก่อนแล้วเตรียมดิน หลังจากนั้น จึงทำการปลูกข้าว พื้นที่ปลูกข้าวส่วนใหญ่มักมีความลาดชัน ตั้งแต่ ๕ – ๖๐ องศา อาศัยความชื้นในการเจริญเติบโตจากน้ำฝนเพียงอย่างเดียว และอีกสภาพหนึ่ง คือ การปลูกข้าวในสภาพนา โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมดิน ตกกล้า ไถ คราด ทำเทือกและปักดำ ดังเช่น ที่ทำนาพื้นที่ราบทั่วไป พื้นที่ปลูกจะอยู่ระหว่างหุบเขา มีการทำคันนาสำหรับกักเก็บน้ำ ส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะนาขั้นบันได การกำหนดพื้นที่สูงนั้นจะทำการกำหนดพื้นที่ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง (above mean sea level) ตั้งแต่ ๗๐๐ เมตร ขึ้นไป ให้เป็นพื้นที่สูง หรือ สังกัดจากธรรมชาติ จากการเจริญเติบโตของพันธุ์ไม้บนพื้นที่ดอยหรือภูเขา โดยสังเกตจากไม้ป่า เช่น สัก เต็ง รัง และพลวง ซึ่งพันธุ์ไม้เหล่านี้จะสามารถเจริญเติบโตได้ในพื้นที่ราบ จนถึงพื้นที่ที่มีความสูงประมาณ ๗๐๐ – ๘๐๐ เมตรจากระดับน้ำทะเลเหนือขึ้นไปจะมีพันธุ์ไม้ประเภทสน ซึ่งเป็นไม้ที่ขึ้นได้ดีในเขตอบอุ่น หรือเขตหนาวขึ้นปะปนกับพันธุ์ไม้อื่นๆ สามารถสังเกตได้ชัดเจน พื้นที่ตำบลเขาทะลุ อำเภอศรี จังหวัดชุมพร มีพื้นที่เป็นภูเขาสูง มีต้นไม้ไม่ใหญ่มากจำนวนมากและมีความอุดมสมบูรณ์ คนในพื้นที่ส่วนใหญ่อพยพมาจากภาคอีสาน และภาคใต้ และได้มาบุกเบิกในพื้นที่ดังกล่าว เพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยทำมาหากิน โดยการทำไร่ ทำสวน ประกอบด้วย พืชเศรษฐกิจต่างๆ เช่น กาแฟ ยาง ปาล์มน้ำมัน ทุเรียน ลองกอง ฯลฯ ต่อมาชาวบ้านในพื้นที่มีแนวคิดในการปลูกข้าวกินเองเพื่อเลี้ยงชีพของคนในครอบครัว เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพ เนื่องจากพื้นที่ เป็นที่สูง ไม่มีน้ำเพียงพอสำหรับใช้ทำนา จึงได้ทำไร่ที่เรียกกันว่า “ไร่เลื่อนลอย” และข้าวที่เหลือจากการกินในครอบครัว จะนำไปขายเพิ่มรายได้อีกทางหนึ่ง การปลูกข้าวไร่ในยุคหลังๆไม่ค่อยนิยมและวัฒนธรรมการปลูกข้าวก็เริ่มทลายไปเนื่องจากพื้นที่ในการทำไร่มีน้อยลง เพราะคนในพื้นที่ส่วนใหญ่ใช้พื้นที่ในการปลูกพืชเศรษฐกิจจำนวนมาก ทำให้คนในพื้นที่มีรายได้เพิ่มขึ้น โรงเรียนบ้านเขาทะลุ จึงได้มีการรื้อฟื้นภูมิปัญญาเกี่ยวกับการทำข้าวไร่ขึ้นมาใหม่จนกระทั่ง ปัจจุบันในพื้นที่ตำบลเขาทะลุได้มีการทำไร่เพิ่มขึ้น จากการที่โรงเรียนเล็งเห็นถึงความสำคัญของข้าวไร่ซึ่งมีประโยชน์ ปลอดภัย จึงได้รณรงค์ปลูกข้าวไร่เป็นประจำทุกปี เพื่อใช้เป็น อาหารกลางวันของนักเรียนในโรงเรียนและจำหน่ายในพื้นที่เพื่อเป็นรายได้ของ โรงเรียน การปลูกข้าวได้ใช้พื้นที่ของชาวบ้านเมื่อว่างจากการทำไร่ ทำสวนหรือที่ว่างริมถนน อีกทั้งได้รับความร่วมมือและคำแนะนำในการปลูกข้าวไร่ ทำให้ได้ข้าวไร่ที่มีคุณภาพดี และสามารถทำได้ตลอดทั้งปี ซึ่งสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โรงเรียนบ้านเขาทะลุจึงมีการรื้อฟื้นเมนูข้าวไร่สมัยโบราณ ซึ่งประกอบด้วย ข้าวมัน กะปิย่าง ปลาอย่าง แกงส้มหยวกกล้วยป้า น้ำพริกเขียว ผักพื้นบ้าน ซึ่งเมนูข้าวไร่จะสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของคนในท้องถิ่น นับว่าเป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนในพื้นที่ตำบลเขาทะลุ ส่วนประกอบเมนูข้าวไร่ ๑. ข้าวมัน ๒. แกงส้ม ๓. สามชั้นกับหยวกกล้วยป้า ๓. น้ำพริกเขียว ๔. กะปิย่าง ๕. ปลาอย่าง ๖. ผักพื้นบ้าน

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ โรงเรียนบ้านเขาทะเล ได้รื้อฟื้นภูมิปัญญาเกี่ยวกับการทำข้าวไร่ขึ้นมาใหม่ จนกระทั่งปัจจุบันในพื้นที่ตำบลเขาทะเลได้มีการทำไร่เพิ่มขึ้น จากการที่โรงเรียนเล็งเห็นถึงความสำคัญของข้าวไร่ซึ่งมีประโยชน์ ปลอดภัย จึงได้รณรงค์ปลูกข้าวไร่เป็นประจำทุกปี เพื่อใช้เป็นอาหารกลางวันของนักเรียนในโรงเรียนและจำหน่ายในพื้นที่เพื่อเป็นรายได้ของโรงเรียน การปลูกข้าว ไร่ใช้พื้นที่ของชาวบ้านเมื่อว่างจากการทำไร่ ทำสวนหรือที่ว่างริมถนน อีกทั้งได้รับความร่วมมือและคำแนะนำในการปลูกข้าวไร่ ทำให้ได้ข้าวไร่ที่มีคุณภาพดีและสามารถทำได้ตลอดทั้งปี ซึ่งสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โรงเรียนบ้านเขาทะเลจึงมีการรื้อฟื้นเมนูข้าวไร่สมัยโบราณซึ่งประกอบด้วย ข้าวมัน กะปิย่าง ปลาย่าง แกงส้มหยวกกล้วยป่า น้ำพริกเขียว ผักพื้นบ้าน ซึ่งเมนูข้าวไร่จะสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของคนในท้องถิ่น นับว่าเป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนในพื้นที่ตำบลเขาทะเล

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร รายละเอียด ดังนี้

๑. ข้าวมัน มีส่วนประกอบ ดังนี้

- ๑.๑ ข้าวไร่หอมมะลิ ๑ กิโลกรัม
- ๑.๒ กะทิสด ๑ กิโลกรัม
- ๑.๓ เกลือ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ

๒. แกงส้มหมูสามชั้นกับหยวกกล้วยป่า มีส่วนประกอบ ดังนี้

- ๒.๑ หมูสามชั้น ๓ ซีด
- ๒.๒ หยวกกล้วยป่า ๑/๒ กิโลกรัม
- ๒.๓ พริกแกงส้ม ๑ ซีด
- ๒.๔ กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ
- ๒.๕ มะขามเปียก ๑ ซีด
- ๒.๖ น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ
- ๒.๗ น้ำสะอาด ๑/๒ ลิตร

๓. น้ำพริกเขียว มีส่วนประกอบ ดังนี้

- ๓.๑ พริกขี้หนูสวน ๒๐ เม็ด
- ๓.๒ กระเทียม ๕ กลีบ
- ๓.๓ มะนาว ๑ ผล
- ๓.๔ เกลือ ๑/๒ ช้อนชา

๔. กะปิย่าง มีส่วนประกอบ ดังนี้

๔.๑ กะปิ ๒ ชีด

๔.๒ มะพร้าวขูด ๒ ช้อนโต๊ะ

๔.๓ กะลามะพร้าว น้ำหอมที่ขูดใหม่ๆ

๕. ปลาอย่าง ใช้ปลาน้ำจืดที่มีอยู่ในพื้นที่ เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหมอ ปลาตะเพียน ปลาสลิด ปลา
นิล ฯลฯ

๖. ผักพื้นบ้าน ใช้ผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในพื้นที่ เช่น มะเขือ ยอดมะม่วงหิมพานต์ กระถิน มะเขือพวง
ถั่วพู มะระขี้นก มะเดื่อ ใบมะกอก ฯลฯ

วิธีการปรุงอาหาร

๑. ข้าวมัน

วิธีทำ

๑. นำข้าวไร้หอมมะลิล้างให้สะอาด ใส่น้ำกะทิและเกลือที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน

๒. นำไปตั้งไฟอ่อนๆ หรือนำไปหุงกับหม้อไฟฟ้า

เคล็ดลับ ใส่น้ำกะทิแต่พอควร ถ้าใส่มากเกินไปจะทำให้ข้าวไร้ไม่สุก

๒. แกงส้มหยวกกล้วยปากับหมูสามชั้น

วิธีทำ

๑. หั่นหมูสามชั้นตามขวางให้ติดหนังหมู ความหนาประมาณ ๑ เซนติเมตร

๒. หั่นหยวกกล้วยป้าเป็นแว่น ความหนาประมาณ ๒ เซนติเมตร

๓. นำพริกแกงส้มโขลกรวมกับกะปิให้เป็นเนื้อเดียวกัน

๔. ละลายพริกแกงส้มที่โขลกรวมกับกะปิกับน้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อหมูและหยวกกล้วยป้า

๕. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก และน้ำตาล ชิมรสตามชอบ

เคล็ดลับ การหั่นหยวกกล้วยต้องหั่นเป็นแว่นใหญ่ๆ เพื่อไม่ให้หยวกกล้วยและ

๓. น้ำพริกเขียว

วิธีทำ

๑. ตำพริก กระเทียม ให้ละเอียด

๒. ใส่เกลือตำให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว

เคล็ดลับ ตำพริก กับกระเทียมพร้อมกัน เพื่อให้ น้ำพริกเขียวมีกลิ่นหอม

๔. กะปิย่าง

วิธีทำ

๑. ผสมกะปิและมะพร้าวขูดให้เป็นเนื้อเดียวกัน

๒. นำไปทาบนกะลามะพร้าว น้ำหอมที่ขูดใหม่ๆ

๓. นำไปย่างให้สุกและมีกลิ่นหอม

เคล็ดลับ การย่างกะปิให้หอมต้องใช้กะลามะพร้าว น้ำหอม

๕. ปลาอย่าง

วิธีทำ

๑. นำปลาน้ำจืดที่พบในพื้นที่ เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหมอ ปลาตะเพียน ปลาสลิด ปลา

นิล ฯลฯ

ขูดเกล็ด และล้างให้สะอาด

๒. ทาเกลือเล็กน้อย นำไปย่างไฟกลางๆ จนกระทั่งปลาสุก มีสีเหลืองและมีกลิ่นหอม

เคล็ดลับ การย่างปลา อย่าใช้ไฟแรงจนเกินไป จะทำให้ปลาไหม้ไม่น่า

รับประทาน

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

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



บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

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

เมนูข้าวไร่



นักเรียนเตรียมพื้นที่ก่อนการทำไร่



นักเรียนนำข้าวไร่



กำจัดวัชพืช



เก็บเกี่ยวข้าวไร่



สาธิตการทำ

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสาวนัฐชนันท์ สิงอุตม

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

โรงเรียนบ้านเขาทะเล ตำบลเขาทะเล อำเภอสวี จังหวัดชุมพร ๘๖๐๐๐

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

โรงเรียนบ้านเขาทะเล ตำบลเขาทะเล อำเภอสวี จังหวัดชุมพร ๘๖๐๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๗๗๒๗ ๖๐๐๓ , ๐๘ ๑๐๘๘ ๒๑๖๒ โทรสาร ๐ ๗๗๒๗ ๖๐๐๓

E-mail

misudom๑๒๓๔@hotmail.com

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

โรงเรียนบ้านเขาทะเล ได้ฝึกหัดนักเรียนจัดทำโครงการ “ข้าวไร่” และจัดส่งนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการประกวด

“เมนูข้าวไร่” ได้รับรางวัล ดังนี้

๑. รางวัลเมนูข้าวไร่ระดับภาค

๒. รางวัล “เมนูข้าวไร่ยอดเยี่ยม” จากเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เครือข่ายพิพิธภัณฑ์เกษตรภาคใต้ มุ่งมั่น สร้างสรรค์ เรื่องของพ่อในบ้านของเราครั้งที่ ๒ จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลพัฒนาธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

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

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลพัฒนาธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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