

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ข้าวต้มใบกะพ้อ

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี): ตูปะ

2. แหล่ง

ชุมชน บ้านป้อเจ้า ๒ อำเภอ บาเจาะ ตำบล บาเจาะ

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

ทำในวันนี้ออกอีดหรือก่อนวันรายอฮิดัลฮุฮา และฮิดัลฟิตรีหนึ่งวัน เพื่อแจกจ่ายให้กับเพื่อนบ้านและแขกที่มาเยี่ยมบ้าน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ตูปะ หรือ ตูปะต คือข้าวต้มใบกะพ้อที่ทำมาจากข้าวเหนียว มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมแฉกห่อด้วยใบกะพ้อหรือใบจาก ใบกะพ้อจะเก็บมาจากสวนยางแล้วนำไปตากแดดเพื่อที่จะให้ใบนิ่ม เมื่อนำไปปรีจะทำให้ใบไม้แตกและขาดง่าย การตากแดดใบกะพ้อจะต้องตากที่แดดอ่อนๆ ตากประมาณ ๑ วัน การรีดใบกะพ้อนอกจากจะให้ใบแยกออกเป็นแผ่นแล้วเป็นการทำความสะอาดฝุ่นหรือเศษที่ติดกับใบ นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันชาวมุสลิมหลายในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้จะทำตูปะ ในวันนี้ออกอีด หรือก่อนวันรายอฮิดัลฟิตรีและรายอฮิดัลฮุฮาหนึ่งวัน เพื่อรับรองแขกที่จะมาเยือนในวันรายอหรือแจกจ่ายให้กับเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้เคียงกัน เพื่อนบ้านก็ให้ตูปะที่เขาทำกลับมาให้เราตอบแทนน้ำใจกัน การทำตูปะเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนในสมัยก่อนที่นิยมทำกันมา โดยใช้วัสดุที่สามารถหาได้ตามท้องถิ่น อีกทั้งวัตถุดิบหลักในการทำ คือ ข้าวเหนียวและกะทิแต่ขั้นตอนในการทำนั้นมีหลายขั้นตอนด้วยกัน เมื่อนำข้าวเหนียวกับกะทิมารุงให้พอสุกแล้วนำไปนึ่งให้สุกอีกทีก็สามารถที่จะรับประทานได้เลย แต่คนในสมัยก่อนถ้าทำขนมหรืออาหารใดก็ได้แล้วแต่ จะเน้นความอร่อยและเน้นปริมาณให้ได้มากเพราะมีครอบครัวกันหลายคน ต้องให้ได้กินทุกคน ทั้งสามารถที่แบ่งให้กับเพื่อนบ้านใกล้เคียงด้วย ซึ่งนำวัฒนธรรมชาติที่อยู่ในท้องถิ่นที่สามารถห่อข้าวเหนียวและทนไฟได้และต้องไม่เปรี้ยวหรือเปียก จึงนำใบกะพ้อกับใบตองมาลองห่อกับข้าวเหนียว ใบตองไม่สามารถทำได้เนื่องจากขาดง่ายถ้าทำข้าวต้มมัดสามารถที่จะทำได้และวิธีการห่อตูปะต้องพับหลายขั้นตอน แต่ใบกะพ้อสามารถที่จะทำได้และห่อได้ที่ละลูกหลายๆลูก นอกจากนี้คนในสมัยก่อนจะทำเมื่อตอนเดินทางไปที่ไกลๆ เช่น การเดินทางของชาวมุสลิมเพื่อไปประกอบพิธีฮัจย์ ณ นครเมกกะห์ ประเทศ

ชาอูตีๆ เพราะต้องใช้เวลาในการเดินทางเป็นเดือนเพราะสามารถที่จะกินแทนข้าวได้ ที่สำคัญตุปะสามารถเก็บไว้ได้หลายวัน ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาขั้นตอนการทำตุปะเป็นประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นของคนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ให้กับลูกหลานและมีการสืบทอดความรู้การทำข้าวต้มใบกะพ้อจนถึงปัจจุบันนี้ ที่สำคัญการที่ห่อที่ละลูกนั้นสะดวกต่อการรับประทานหรือจิ้มแกงกับต่างๆ ได้ อีกทั้งตุปะหรือข้าวต้มใบกะพ้อไม่เพียงจะเป็นขนมของชาวมุสลิมเท่านั้น แต่สำหรับชาวไทยพุทธก็ทำตุปะเช่นกัน แต่จะทำเพื่อทำบุญให้ญาติๆ ที่ลี้ภัยไปแล้ว เป็นขนมสิริมงคลของชาวไทยพุทธก็ว่าได้

นางนินะ กะดา อายุ ๕๓ ปี ผู้ซึ่งมีความรู้ในการประกอบอาหาร ขนมหวานหลากหลายชนิด มากกว่า ๔๐ ปีแล้ว เล่าว่า ได้รับการถ่ายทอดความรู้การทำตุปะมาจากแม่ ปัจจุบันเขามีอาชีพ ขายขนมหวาน ตุปะ และแกงหลากหลายชนิดตามตลาดนัด อาทิตย์ละ ๔ วัน สำหรับตุปะนั้นจะทำขายตลอดควบคู่กับไก่ก้อและ ตุปะของเขาเป็นที่ชื่นชอบของคนในชุมชนเพราะจะมีรสชาติหวานมันกลมกล่อม ที่สำคัญเขาจะทำหลากหลายรสมีทั้งข้าวเหนียวขาว เหนียวดำ และตุปะถั่ว นอกจากนี้เขายังรับสั่งทำตุปะซึ่งคนส่วนใหญ่จะจ้างเขาทำ ไกล้ววันฮารีรายอเขาจะรับสั่งทำเช่นกันทำเป็นพันๆ ลูก จะทำปีละ ๒ ครั้ง ซึ่งในแต่ละปีสามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้มากทีเดียวจนถึงปัจจุบัน

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ตุปะหรือข้าวต้มใบกะพ้อเป็นอาหารของชาวมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของชาวมลายูที่นิยมทำกันมากในเทศกาลฮารีรายอ แต่จะมีความแตกต่างกันที่รสชาติหรือขั้นตอนการทำซึ่งจะมีหลายแบบแล้วแต่ความถนัด ส่วนรสชาตินั้นจะแตกต่างกันตุปะหวานหรือตุปะเค็มแล้วแต่ความชอบ อีกทั้งการทำตุปะสามารถที่จะทำเป็นตุปะข้าวเหนียวดำหรือตุปะใส่ถั่ว แต่ที่นิยมกันทำมากที่สุดคือข้าวเหนียวขาว ที่สำคัญวัสดุในการทำนั้นใช้วัสดุธรรมชาติที่หาได้ตามท้องถิ่นต่างๆ

การรับประทานตุปะนั้นบางบ้านจะนิยมนทานคู่กับ นมข้นหวาน แกงไก่/เนื้อ สตอดอง และชามา (คือ กุ้ง,ปลา,เนื้อฝอย มีรสหวาน)

ตุปะเป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้เป็นอาทิตย์ การเก็บรักษานั้นสามารถเก็บไว้ในตู้เย็น เมื่อจะกินก็นำมาอุ่นใหม่แต่รสชาติจะแตกต่างจากเดิม

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ตุปะเป็นอาหารอย่างหนึ่งที่มุสลิมในสามจังหวัดชายแดนใต้ จำเป็นต้องทำเมื่อถึงเทศกาลฮารีรายอเพราะตุปะนั้นถือว่าเป็นวัฒนธรรมประเพณีของชาวมุสลิมที่มีการสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน นอกจากตุปะเป็นอาหารที่ต้อนรับแขกญาติๆ ที่มาเยี่ยมบ้านแล้ว ทั้งเป็นอาหารที่แสดงถึงการสร้างความสัมพันธ์ไมตรีระหว่างเพื่อนบ้านและญาติๆ เพราะวันรายอในแต่ละบ้านนั้นมีการแลกเปลี่ยนตุปะให้กันและกันด้วย ถือว่าเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่มีการปฏิบัติเช่นนี้มาตั้งแต่บรรพบุรุษ

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมามุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ไม่เพียงว่าจะทำตุปะเฉพาะเทศกาลเท่านั้น ปัจจุบันยังเห็นตามท้องตลาดที่มีการทำตุปะออกขายแต่ก็ไม่ใช่ว่ามากเช่นกับขายขนมหวานอื่นๆ จะนิยมรับประทานกับไก่ก้อและ ที่สำคัญในปัจจุบันนี้การทำตุปะที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญาที่มีมาตั้งแต่บรรพบุรุษนั้นค่อยเสื่อมลงไปเรื่อยๆ สังเกตได้จากคนในครอบครัวหรือคนในสมัยใหม่ มีจำนวนน้อยคนมากที่ทำตุปะเป็น เพราะปัจจุบันจะกินก็สามารถหาซื้อได้ตามท้องตลาดและสะดวกโดยไม่ต้องลำบากทำเอง อีกทั้งปัจจุบันเมื่อถึงเทศกาลฮารีรายอ ก็สามารถสั่งทำตุปะได้ทุกพื้นที่ภายในชุมชนเขาจะมีคนรับทำตุปะ นางนินะ กะดา ก็เป็นแม่ค้าคนหนึ่งที่ได้รับสั่งทำตุปะไม่เพียงวันฮารีรายอเท่านั้น รับสั่งทำทุกวัน

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

วัตถุดิบที่ใช้

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| ๑. ข้าวเหนียว ๓ ลิตร | ๔. เกลือ ๓ ช้อนโต๊ะ |
| ๒. มะพร้าวคั้นเป็นกะทิ ๕ ลูก | ๖. ใบกะพ้อ |
| ๓. น้ำตาลทรายครึ่งกิโล | ๗. ใบเตย ๒-๕ ใบ |

ขั้นตอนการทำตุ๋น

- นำข้าวเหนียวที่เตรียมไว้ล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้ประมาณ ๒ ชั่วโมง
- นำมะพร้าวที่ขูดแล้วมาคั้นให้น้ำกะทิประมาณ ๒ กิโลกรัม
- เมื่อได้ข้าวเหนียวและกะทิตามส่วนที่ต้องการแล้ว นำกะทิตั้งไฟจากนั้นนำกะทิใส่ลงไปโดยที่
จะต้องกรองเศษด้วย ต้องคนเรื่อยๆ ใส่เครื่องปรุงน้ำตาลกับเกลือและใบเตยตามสูตร เคี่ยวจนกะทิแตกมัน
- เมื่อกะทิแตกมันแล้วนำข้าวเหนียวใส่ลงไปในกะทิกวนข้าวเหนียวกับกะทิให้เข้ากัน จน
น้ำกะทิแห้ง ต้องกวนจนข้าวเหนียวไม่ติดที่ไม้พายสามารถยกขึ้นจากเตาได้

ขั้นตอนการห่อตุ๋น

- นำใบกะพ้อที่เตรียมไว้ พับส่วนปลายให้เป็นกรวยจะต้องให้รูที่ปลายปิดให้มิดชิด
- ก่อนที่จะนำข้าวเหนียวใส่ลงไปกะพ้อ มือต้องจุ่มน้ำก่อนเพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวติดมือ
- ตักข้าวเหนียวพอประมาณใส่ลงในกรวยใบกะพ้อ แล้วต้องกดข้าวเหนียวให้แน่นจนสุดกรวยใส่เรื่อยๆจน
เต็มกรวย จากนั้นพับเป็นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่ว สอดส่วนโคนใบกะพ้อออกออกมา ทางยอดแหลมของกรวยดึง
ให้แน่นจากนั้นขมวดปมตรงปลายกรวยเพื่อเพื่อกันหลุด
- เมื่อห่อเสร็จหมดแล้ว นำตุ๋นไปต้มน้ำในใบกะพ้อเพื่อให้สวยงาม
- ท้ายสุดนำหม้อหนึ่ง โดยนำเศษใบกะพ้อใส่ลงในหม้อหนึ่งก่อนเพื่อกันตุ๋นไหม้ จากนั้นนำตุ๋นทั้งหมด
ใส่ลงไปหม้อหนึ่งอีกทีใส่ให้เต็มพอประมาณ ปิดฝานำหม้อหนึ่งไปตั้งไฟ โดยใช้เวลานึ่งประมาณ ๑-๒
ชั่วโมง เมื่อสุกแล้วยกหม้อลงจากเตา แล้วนำตุ๋นออกจากหม้อรอให้เย็นลง สามารถที่จะรับประทานได้ทันที

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



๓. เมื่อได้ข้าวเหนียวและกะทิตามส่วนที่ต้องการแล้ว นำกระทะตั้งไฟจากนั้นนำกะทิใส่ลงไปโดยที่จะต้องกรองเศษด้วย



ต้องคนเรื่อยๆ ใส่เครื่องปรุงน้ำตาลกับเกลือและใบเตยตามสูตร เคี่ยวจนกะทิแตกมัน



๔. เมื่อกะทิแตกมันแล้วนำข้าวเหนียวใส่ลงไปในกะทิกวน

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

ข้าวเหนียวกับกะทิให้เข้ากัน จนน้ำกะทิแห้ง ต้องกวนจนข้าวเหนียวไม่ติดที่ไม้พายสามารถยกขึ้นจากเตาได้



กวนข้าวเหนียวกับกะทิให้เข้ากัน จนน้ำกะทิแห้ง



ต้องกวนจนข้าวเหนียวไม่ติดที่ไม้พายสามารถยกขึ้นจากเตาได้



ตักข้าวเหนียวพอประมาณใส่ลงในกรวยใบกะพ้อ แล้วต้องกดข้าวเหนียวให้แน่นจนสุดกรวยใส่เรื่อยจนเต็มกรวย จากนั้นพับเป็นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่ว สอดส่วนโคนใบกะพ้อออกมา ทางยอดแหลมของกรวย



ดึงให้แน่นจากนั้นขมวดปมตรงปลายกรวยเพื่อเพื่อกันหลุด



เมื่อห่อเสร็จทั้งหมดแล้ว นำตุ๋นไปตัดปลายใบกะพ้อ เพื่อให้สวยงาม



ขั้นตอนท้ายสุดนำหม้อนี้ โดยนำเศษใบกะพ้อใส่ลงในหม้อนี้ก่อนเพื่อกันตุ๋นไหม้ จากนั้นนำตุ๋นทั้งหมดใส่ลงไปหม้อนี้อีกทีใส่ให้เต็มพอประมาณ ปิดฝานำหม้อนี้ไปตั้งไฟ โดยใช้เวลานึ่งประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง



เมื่อสุกแล้วยกหม้อลงจากเตา แล้วนำตูปะออกจากหม้อรอให้เย็นลง สามารถที่จะรับประทานได้ทันที



undefined



undefined

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ

มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

มี 5000 บาท/เดือน

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางนินะ กะดา

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

๓๘ ม.๘ ต.บาเจาะ อ.บาเจาะ จ.นราธิวาส (ขายตามตลาดนัด)

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๓๘ ม.๘ ต.บาเจาะ อ.บาเจาะ จ.นราธิวาส

โทรศัพท์ ๐๙๐-๑๕๘-๖๐๓๙ โทรสาร

E-mail

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาวรุสลีนา ทอง

ตำแหน่ง อาสาสมัครวัฒนธรรมอำเภอบาเจาะ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 20 เดือน พฤศจิกายน ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวรุสลีนา ทอง

ตำแหน่ง อาสาสมัครวัฒนธรรมอำเภอบาเจาะ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นายอับลเราะห์มาน จิตติกันต์

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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