

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ข้าวยา

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน ๗๖ ร่มไทร อำเภอ สุคริณ ตำบล ร่มไทร

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารสุขภาพ

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

สามารถทำรับประทานได้ทุกโอกาส

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ข้าวยาเป็นอาหารพระราชวัง เกิดขึ้นสมัยราชอาณาจักรของพระยานคร ขณะนั้นเป็นช่วงเดือนถือศีลอด ปรากฏว่าหลายคนมีอาการปวดท้อง บ้างก็ท้องร่วง บ้างก็ท้องอืด เหตุเนื่องจากว่าหลายคนละศีลอดด้วยอาหาร นานาชนิด และกินอาหารหนัก บางคนอยากกินไถ่อย่าง ก็เริ่มกินไถ่อย่างทันทีที่ละศีลอด อย่างนี้เป็นต้น เมื่อพระยานครทรงทราบจึงสั่งให้หมอประจำราชวังคิดแก้ปัญหา วันหลังจากนั้น หมอดังกล่าวก็บอกพระยานครว่า หลังจากนั้น ทุกคนต้องมาละศีลอดพร้อมกัน และกินอาหารสูตรที่เขาคิดค้นขึ้นมา นั่นก็คือข้าวยานั่นเอง โดยสูตรข้าวยาดั้งเดิม ก็คือ ข้าวต้องมี 2 สี คือ สีดำและสีเหลือง ซึ่งสีดำใช้น้ำใบยอคั้น ซึ่งมีสรรพคุณสร้างอนุมูลอิสระ หรือเตยหอม(ชนิดเล็ก) ช่วยขับปัสสาวะ และบำรุงหัวใจ ทั้งนี้ข้าวมีสรรพคุณสร้างอนุมูลอิสระอยู่แล้ว โดยเฉพาะข้าวกล้อง ซึ่งสมัยก่อนข้าวเปลือกนั้นเขาใช้วิธีตำ ฉะนั้นสารอาหารยังคงครบถ้วน ต่างกับสมัยนี้ที่ใช้วิธีการสีข้าว ทำให้สารอาหารต่าง ๆ หายเกือบหมด

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ข้าวยาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ข้าวสีเหลือง ใช้วัตถุดิบเป็นขมิ้น ซึ่งมีสรรพคุณ แก้ท้องอืด เพราะมีรสฝาดและสมานแผลภายใน ลำไส้ ด้วย ทั้งนี้จะพบบ้างที่ใส่ส่วนผสมอาหาร ซึ่งไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่จะมีแค่ชวนรับประทานเท่านั้น ซึ่งหากใครเจอก็ควรบอกแม่ค้าก็คงจะดี ส่วนผสมของปลาป่น ความจริงสูตรดั้งเดิม จะมีกุ้งป่นผสมด้วย ซึ่งทั้งสองจะเป็นแหล่งโปรตีน ซึ่งนายสุรวิทย์ บอกว่า หากแม่ค้าใช้กุ้งป่นแล้ว คงไม่สามารถขายในราคาปัจจุบันได้ เพราะกุ้งมีราคาสูง ฉะนั้นปัจจุบันเราจะเห็นแม่ค้าใส่แค่ ปลาป่นเท่านั้น ส่วนมะพร้าวคั่ว มีสรรพคุณแก้ไข้ช้อ ในส่วนของผักต่าง ๆ ที่โรยหน้าจะมีส่วนผสมหลักดังนี้ ใบมะม่วงหิมมะพานต์ มีรสฝาด ช่วยแก้ท้องร่วง, จันทร์หอม หรือภาคใต้บ้านเราเรียก กะเสม ช่วยแก้ท้องอืด และเจริญอาหาร เพราะมีกลิ่นหอมชวนกินและบำรุงหัวใจด้วย นอกจากนี้ต้องมี ใบมะกรูด เป็นชนิดน้ำมันหอมระเหย แก้ปวดข้อ แก้

ท้องอืดด้วย และใบสมัคร มีรสขมหอม ช่วยแก้ท้องร่วง และเจริญอาหาร ในขณะเดียวกันต้องมีหอมแดงสดหั่นประกอบด้วย ซึ่งเรามักจะไม่เห็นแม่ค้าใส่สัก โดยจะช่วยแก้ไข้ และหิวม่วง ช่วยขับลม แก้ท้องอืด สุดท้ายคือพริกไทยสด แก้ท้องอืดเช่นกัน สังเกตได้ว่า ผักในข้าวยาสมัคนี้มีแตงกวาอยู่ด้วย ซึ่งความจริงแล้ว แตงกวาจะเพิ่มทำให้ท้องอืดต่างหาก ฉะนั้นทางที่ดีไม่ควรกินแตงกวากับข้าวยา

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ
ในส่วนของผู้ที่ต่าง ๆ ที่โรยหน้าจะมีส่วนผสมหลักดังนี้ ใบมะม่วงหิมพานต์มีรสฝาด ช่วยแก้ท้องร่วง, จันทน์หอม หรือภาคใต้บ้านเราเรียก กะเสม ช่วยแก้ท้องอืด และเจริญอาหาร เพราะมีกลิ่นหอมชวนกินและบำรุงหัวใจด้วย นอกจากนี้ต้องมี ใบมะกรูด เป็นชนิดน้ำมันหอมระเหย แก้ปวดข้อ แก้ท้องอืดด้วย และใบสมัคร มีรสขมหอม ช่วยแก้ท้องร่วง และเจริญอาหาร ในขณะเดียวกันต้องมีหอมแดงสดหั่นประกอบด้วย ซึ่งเรามักจะไม่เห็นแม่ค้าใส่สัก โดยจะช่วยแก้ไข้ และหิวม่วง ช่วยขับลม แก้ท้องอืด สุดท้ายคือ พริกไทยสด แก้ท้องอืดเช่นกัน

สังเกตได้ว่า ผักในข้าวยาสมัคนี้มีแตงกวาอยู่ด้วย ซึ่งความจริงแล้ว แตงกวาจะเพิ่มทำให้ท้องอืดต่างหาก ฉะนั้นทางที่ดีไม่ควรกินแตงกวากับข้าวยานะคะ

ลืมไม่ได้ คือ น้ำบูดู จะประกอบด้วย น้ำตาลแว่น หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขิง ยอดอ้อย ซึ่งมีกรดและดึกช่วยขับปัสสาวะ ซึ่งบูดูจะมีสรรพคุณ เป็นโปรตีน ไอโอดีน และแคลเซียม

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

เครื่องปรุงการทำน้ำบูดูข้าวยา

- น้ำบูดู ๑/๒ ถ้วย
- ตะไคร้ทุบ ๑ ต้น
- ข่าหั่นแว่น ๓ แว่น
- น้ำตาลปีบ ๓ ช้อนโต๊ะ
- ใบมะกรูด ๓-๔ ใบ
- น้ำสะอาด ๑-๒ ถ้วย
- หอมแดง ๕ หัว
- น้ำมันมะพร้าว ๒ ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

เครื่องปรุงการทำน้ำข้าวยา - น้ำบูดู ๑/๒ ถ้วย - ตะไคร้ทุบ ๑ ต้น - ข่าหั่นแว่น ๓ แว่น - น้ำตาลปีบ ๓ ช้อนโต๊ะ - ใบมะกรูด ๓-๔ ใบ - น้ำสะอาด ๑-๒ ถ้วย - หอมแดง ๕ หัว - น้ำมะขามเปียก ๒ ช้อนโต๊ะ - น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ เครื่องทำข้าวยาข้าวสวย - มะม่วงเบาซอย - มะพร้าวขูดคั่วตะไคร้ ข่า หอมแดง และน้ำมะขามเปียก - ถั่วงอกเด็ดหาง - ถั่วงอกยาวซอย มะนาวฝาน - หอมแดงซอย ปลาป่น - ใบมะกรูดซอย พริกป่น วิธีการทำน้ำข้าวยา ๑. นำน้ำบูดู น้ำสะอาด ตะไคร้ ข่า หอมแดง และน้ำมะขามเปียก ใส่หม้อตั้งไฟ เคี่ยวจนเดือด จากนั้นราไฟให้ไฟอ่อนๆ แล้วเคี่ยวสักพัก จนได้ที่ จากนั้นเอาไปกรองเอากากออก ๒. นำน้ำบูดูที่กรองแล้วตั้งไฟอีกครั้งใส่น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย และใบมะกรูดลงเคี่ยวไฟอ่อน จนงวด ชิมรสเค็ม ๆ หวาน ๆ แต่อย่าให้หวานมาก ๓. วิธีรับประทาน ตักข้าวสวยนิ่มน้อยใส่จาน โรยด้วยสะตอ ตะไคร้ หอมแดง มะม่วง ส้มโอ ถั่วงอกยาว แตงกวา มะพร้าวคั่ว ปลาป่น ถั่วงอก พริกป่น และใบมะกรูด แล้วราดด้วยน้ำ ข้าวบูดู บีบมะนาวนิดหน่อย คลุกเคล้าให้เข้ากัน

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



มะพร้าวคั่ว

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)



ปลาปน



ผักที่นิยมกินกับข้าวยำ



น้ำบูดู



ข้าวยำ



ข้าวยำ



ส่วนผสมของข้าวยำ



ผักต่างๆ



ส่วนผสมต่างๆของข้าวยำ



ข้าวยำพร้อมรับประทาน

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

พร้อมแสดงและสถิติในโอกาสต่างๆ

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
ไม่มี

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสายchim สิงห์พันธ์

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

นางสายchim สิงห์พันธ์ ที่อยู่ ๗๖ หมู่ที่ ๕ ตำบลร่มไทร อำเภอสุนทราราม จังหวัดนราธิวาส

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๗๖ หมู่ที่ ๕ ตำบลร่มไทร อำเภอสุนทราราม จังหวัดนราธิวาส

โทรศัพท์ - โทรสาร

E-mail

-

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาวปัทมา โกโสลี

ตำแหน่ง ผู้ประสานงานวัฒนธรรมอำเภอสุคิริน

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 12 เดือน เมษายน ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวปัทมา โกโสลี

ตำแหน่ง ผู้ประสานงานวัฒนธรรมอำเภอสุคิริน

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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