

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ซุดข้าวยาสำเร็จรูป

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน บ้านทอนอามาน อำเภอ เมือง ตำบล โศกเคียน

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

สามารถรับประทานได้เป็นประจำทุกวัน แต่นิยมรับประทานช่วงเช้า

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ข้าวยา ทุกคนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้คงไม่มีใครที่ไม่รู้จัก เพราะเป็นอาหารประจำวัฒนธรรมของท้องถิ่น ข้าวยาเป็นอาหารพระราชวัง เกิดขึ้นเมื่อสมัยราชอาณาจักรของพระยานคร ขณะนั้นเป็นช่วงเดือนถือศีลอด ปรากฏว่าหลายคนมีอาการปวดท้อง บ้างก็ท้องร่วง บ้างก็ท้องอืด เหตุเนื่องจากว่าหลายคนละศีลอดด้วยอาหารนานาชนิด และกินอาหารหนัก บางคนอยากกินไก่ย่าง ก็เริ่มกินไก่ย่างทันทีที่ละศีลอด อย่างนี้เป็นต้น เมื่อพระยานครทรงทราบจึงสั่งให้หมอประจำราชวังคิดแก้ปัญหา ๒ วันหลังจากนั้น หมอดังกล่าวก็บอกพระยานครว่า หลังจากนั้น ทุกคนต้องมาละศีลอดพร้อมกัน และกินอาหารสูตรที่เขาคิดค้นขึ้นมา นั่นก็คือข้าวยานั่นเอง โดยสูตรข้าวยาดังเดิม ก็คือ ข้าวต้องมี ๒ สี คือ สีดำและสีเหลือง ซึ่งสีดำใช้น้ำใบยอคัน ซึ่งมีสรรพคุณสร้างอนุมูลอิสระ หรือเตยหอม(ชนิดเล็ก) ช่วยขับปัสสาวะ และบำรุงหัวใจ ทั้งนี้ข้าว มีสรรพคุณสร้างอนุมูลอิสระอยู่แล้ว โดยเฉพาะข้าวกล้อง ซึ่งสมัยก่อนข้าวเปลือกนั้นเขาใช้วิธีตำ ฉะนั้นสารอาหารยังคงครบถ้วน ต่างกับสมัยนี้ที่ใช้วิธีการสีข้าว ทำให้สารอาหารต่าง ๆ หายเกือบหมด ส่วนข้าวสีเหลือง ใช้วัตถุดิบเป็นขมิ้น ซึ่งมีสรรพคุณแก้ท้องอืด เพราะมีรสฝาดและสมานแผลภายใน ลำไส้ ด้วย หลังจากที่ผู้คนในวังมาละศีลอดพร้อมกันแล้ว ปรากฏว่า อาการท้องอืด ท้องร่วงก็หายเป็นปกติทั้งๆ อย่างไม่รู้ที่มา หลักคำสอนของศาสนาอิสลามนั้น ให้ละศีลอดด้วยของหวาน หรือของว่าง ไม่ควรกินอาหารหนักทันที ซึ่งรสหวานจะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ คือ อินทผาลัม ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก มีซิลเฟอร์ เหล็ก โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม แมงกานีส และน้ำมันโวลาคีต เป็นต้น มีเส้นใยมาก ช่วยลดอาการท้องผูก และทำให้ย่อยง่าย รวมทั้งให้พลังงานสูง นอกจากนี้ยังสามารถบำรุงกล้ามเนื้อและสร้างน้ำนมได้ด้วย ซุดข้าวยาสำเร็จรูป ได้จัดทำขึ้นโดยกลุ่มวิสาหกิจชุมชน

บ้านทอน ตำบลโคกเคียน อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส เมื่อวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๒ โดยมีนางเจ
ปุรอ บินหะมะ เนื่องจากในชุมชนมีการปลูกต้นมะพร้าวเป็นจำนวนมาก ประกอบกับทางกลุ่มวิสาหกิจชุมชน
ได้รับการสนับสนุนเครื่องมือและอุปกรณ์แปรรูปมะพร้าวจากรัฐบาล ทางกลุ่มวิสาหกิจชุมชนจึงได้มีความคิดที่
จะเพิ่มมูลค่าของมะพร้าว บวกกับต้องการลดการว่างงานให้กับสมาชิกในชุมชน ทางกลุ่มจึงได้ริเริ่มที่จะทำข้าว
ย่ำ เพราะมีวัตถุดิบที่สำคัญคือ มะพร้าวคั่ว เริ่มแรกจึงได้มีการจัดประชุมสมาชิกในกลุ่มให้เก็บมะพร้าวคนละ ๒
ลูก ติดต่อกันเป็นเวลา ๓ วัน เพื่อนำมาเป็นทุนหมุนเวียน และได้เก็บเงินสัจจะคนละ ๒ บาท เรื่อยมาจนถึงทุก
วันนี้ ในช่วงแรกชาวบ้านยังไม่ทราบว่ามีการตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชนขึ้น จึงมีสมาชิกน้อย ทำให้บัญชีรายรับ-
รายจ่ายเกิดการติดลบ เป็นเวลา ๖ เดือนที่ทางกลุ่มวิสาหกิจชุมชนไม่มีรายได้ ต่อมากลุ่มวิสาหกิจชุมชนมี
สมาชิกมากขึ้นจึงเริ่มมีรายได้ครั้งแรกเมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓ ปัจจุบันกลุ่มวิสาหกิจชุมชนได้ผลิตและ
จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์หลายชนิด เช่นชุดข้าวย่ำสำเร็จรูป น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น สบู่ น้ำมันมะพร้าว แชมพูและ
นมกะทิ จำหน่ายทั้งในประเทศและส่งออกต่างประเทศเป็นจำนวนมาก จึงทำให้กลุ่มวิสาหกิจชุมชนมี
ชื่อเสียงที่โด่งดัง และมีรายเพิ่มขึ้น

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ข้าวย่ำ จากกลุ่มวิสาหกิจชุมชน แตกต่างจากข้าวย่ำพื้นบ้านทั่วไป เนื่องจากได้พัฒนาเป็นข้าวย่ำสำเร็จรูป มีชื่อ
ว่า “ชุดข้าวย่ำบ้านทอนอามาน” โดยการปรับเปลี่ยนกระบวนการ ขั้นตอนในการผลิตปลาคั่ว มะพร้าวคั่ว
น้ำบูดูสำเร็จรูป ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของข้าวย่ำให้สามารถเก็บรักษาความกรอบ ความหอม และความสด
ไว้ได้นาน

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ข้าวย่ำ เป็นอาหารดั้งเดิมที่อยู่คู่กับประชาชนสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นอาหารที่ให้คุณประโยชน์ต่างๆ
และเป็นอาหารที่นิยมรับประทานมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีการใช้วัตถุดิบแบบดั้งเดิม แต่มีการ
ปรับเปลี่ยนกระบวนการผลิตวัตถุดิบของข้าวย่ำ เพื่อให้สามารถเก็บรักษาอาหารไว้ได้นาน และนำมาใส่ใน
บรรจุภัณฑ์ที่มีความสวยงาม และมีมิติ ทำให้สะดวกแก่การขนส่ง ไม่เป็นอุปสรรค ด้านระยะเวลาในการเก็บ
รักษา สามารถส่งขายไปยังต่างจังหวัด หรือต่างประเทศได้

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ข้าวย่ำ (ข้าวสมุนไพร) : ข้าวสาร, ใบยอหรือดอกอัญชัน, ตะไคร้, ใบมะกรูด

มะพร้าวคั่ว

ปลาคั่ว : ปลาทุสด, ส้มแขก, ตะไคร้, หอมแดง, เกลือ

บูดูสำเร็จรูป : น้ำบูดูสด, ตะไคร้, ชিং, กระเทียม, มะขามเปียก, น้ำตาล

ผักหรือเครื่องเคียง : แตงกวา, มะม่วง, ตะไคร้, ถั่วงอก, ใบมะกูด, ถัฝักยาว

พริกป่น, พริกไทยป่น

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับปรุงยุค(ถ้ามี)

(แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า (แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า

๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ
ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ดอกอัญชัน ใช้สำหรับหุงข้าว



มะพร้าว



น้ำบูดู



๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และ
ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

ผักต่างๆ



ล้างข้าวสารให้สะอาด นำใบยอหรือดอกอัญชันคั้นเอาแต่น้ำ ไปหุงข้าวพร้อมกับใส่ตะไคร้บูปอแตก และใบมะกรูด แล้วนำไปหุงให้สุก จะได้ข้าวยาสมุนไพรที่มีสีสันทสวยงาม หอม นำมารับประทานและ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



มะพร้าวคั่ว โดยคั่วมะพร้าวจนเป็นสีน้ำตาล



ปลาคั่ว นำเนื้อปลามาทำให้แห้ง แล้วมาคั่วจนเนื้อปลาสุกดี



น้ำบูดู



ข้าวยาสมุนไพรสำเร็จรูป



กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแปรรูปมะพร้าวบ้านทอน



ข้าวยาสมุนไพรสำเร็จรูป



ข้าวยาสมุนไพร

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

สามารถนำไปแสดง สาคิตและจำหน่ายในงานต่างๆ ทั้งในพื้นที่จังหวัดนราธิวาสและจังหวัดอื่นๆ

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

มี 50000 บาท/เดือน

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางเจ๊ะปูรอ บินหะมะ

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ศูนย์วิสาหกิจชุมชนแปรรูปมะพร้าวบ้านทอน

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๓๓๓/๑ ม.๑๑ ถ.บ้านทอน-บาเจาะ ต.โคกเคียน อ.เมือง จ.นราธิวาส

โทรศัพท์ ๐๘ ๔๓๙๗ ๒๗๑๓ โทรสาร

E-mail

-

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาวเจี๊ยะซาฟูรา เจี๊ยะซู
ตำแหน่ง ผู้ประสานงานวัฒนธรรมประจำอำเภอเมืองนราธิวาส
วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 17 เดือน กุมภาพันธ์ ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวเจี๊ยะซาฟูรา เจี๊ยะซู
ตำแหน่ง ผู้ประสานงานวัฒนธรรมประจำอำเภอเมืองนราธิวาส

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นางมณฑา พิชัยฤกษ์
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ
2.
ตำแหน่ง
3.
ตำแหน่ง

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