



6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน สืบสานสู่อาเซียน

Six Local Foods Local Eating to Asean

สุนีย์ วัฒนายน ค.บ. (Suneey Wattanayon, B.ED.)¹

บทคัดย่อ

อาหารพื้นบ้านเป็นวัฒนธรรมการกินที่สะท้อนถึงวิถีการดำเนินชีวิต วิธีการจัดการทางเศรษฐกิจและภูมิปัญญาของท้องถิ่น นครราชสีมาเป็นจังหวัดหนึ่งทางใต้สุดปลายด้ามขวาน มีทำเลที่ตั้งติดกับชายแดนประเทศมาเลเซีย ดินแดนแถบนี้เคยเป็นศูนย์กลางการค้าเดินเรือค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีนและอินโดนีเซีย ทำให้วัฒนธรรมการกินของชาวต่างชาติโดยเฉพาะอินเดียได้ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหารเขามามีอิทธิพลอย่างมาก ชาวโคราชมีส่วนใหญ่นิยมทานข้าวเจ้าเป็นหลักและมือเย็นนั้นนิยมทานพร้อมกันทั้งครอบครัว กับข้าวแต่ละมื้อมักมีอาหารประเภทที่มีน้ำแกงและที่ขาดไม่ได้คือน้ำพริกหรือน้ำบูดู ผักจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อ อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการ เพิ่มความอร่อยและช่วยรักษาโรคได้ดี อาหารท้องถิ่นที่สำคัญของจังหวัดนครราชสีมา 6 ประเภท คือ 1) ข้าวยาน้ำบูดู 2) ข้าวมันแกงไก่ 3) ข้าวมันมลายู 4) ข้าวหมกไก่ 5) ข้าวหมกพะ และ 6) ข้าวแกง ซึ่งแต่ละประเภทมีเอกลักษณ์เฉพาะ เน้นวิถีดั้งเดิม เรียบง่ายแต่ยั่งยืน ไม่นิยมปรุงแต่งหน้าตาของอาหารให้งามเลิศเลอ หากแต่รสชาติถูกปากคนท้องถิ่น และดำรงไว้ซึ่งความเป็นอัตลักษณ์ที่นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างแท้จริงจนกลายเป็นวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนโคราช

คำสำคัญ : อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน อาเซียน

Abstract

The culture of eating local food reflects the way of life, economic management as well as local production. Narathiwat is one of the provinces in South of Thailand. It is bordered between Thailand and Malaysia. This area was a center of shipping trade route used by merchant ships from India, China and Java. They were influenced by spices Indian food especially from South India. Narathiwat people eats rice as main food. For dinner, all members of the family will join their meal together. Curry and chili source or fish source with vegetables are side dishes that they have in every meal which full of nutrient for diseases protection. There are 6 kinds of local food in Narathiwat; 1) Nasi Gabor 2) Nasi Dagang 3) Nasi lemak 4) Nasi Gooning 5) Nasi Meyau Gameang and 6) Nasi kula. Every kind of food has its traditional recipe that the taste is accepted by local people and it has become a culture of life among Narathiwat community.

Keywords : Local Food, Traditional Eating Culture, Asean

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยเทคนิคนครราชสีมา มหาวิทยาลัยนครราชสีมานครินทร์



บทนำ

อาหารพื้นบ้านหรืออาหารท้องถิ่นของจังหวัดนราธิวาส มีรสชาติที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่เป็นไทยมุสลิม อาหารบางประเภทไม่สามารถหารับประทานได้จากที่อื่น มีเฉพาะที่นี้ที่เดียว รสชาติอาหารค่อนข้างหวาน กลมกล่อม มีความอร่อย ไม่เผ็ดมากนัก อาหารที่ขึ้นชื่อและเป็นที่รู้จักมีหลายประเภททั้งอาหารคาวและอาหารหวาน มีทั้งสูตรโบราณและสูตรประยุกต์แบบร่วมสมัย โดยเฉพาะสามารถที่จะนำมารับประทานเป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ คือเช้า เที่ยง และเย็น

ข้าว (Rice) ภาษามลายูถิ่นปัตตานีหรือภาษาชวา เรียกว่า **นาซี (Nasi)** การกิน เรียกว่า **มาแก** การกินข้าวจึงเรียกว่า **มาแกนาซี** ข้าวเป็นพืชอาหารที่สำคัญชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะประเทศในเอเชียซึ่งประกอบด้วย ประเทศไทย ลาว พม่า เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย บรูไนดารุสซาลาม อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และสิงคโปร์ นิยมรับประทานข้าวเป็นอาหารประจำวันมากกว่าในภูมิภาคอื่นๆ การก่อตั้งอาเซียนนอกจากเป็นการรวมตัวกันเพื่อช่วยพัฒนาประเทศในภูมิภาคเดียวกันแล้ว ยังก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของอาหารการกิน

จังหวัดนราธิวาสมีพื้นที่บางส่วนที่อยู่ติดกับทางตอนเหนือของประเทศมาเลเซีย ดังนั้นวัฒนธรรมต่างๆ มีความกลมกลืนคล้ายคลึงกัน เช่น การแต่งกายชุดฮิญาบของสตรีมุสลิม วัฒนธรรมการกิน ชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรมบางอย่างมาเลเซีย รับผิดชอบต่อผลกระทบประเทศไทย บางอย่างประเทศไทยรับอิทธิพลจากมาเลเซีย จนเกือบจะแยกไม่ออกว่ามาจากไหน ในที่นี้จะขอกล่าวถึงวัฒนธรรมการกินข้าว **มาแกนาซี** ของชาวจังหวัดนราธิวาสที่นิยมรับประทานเป็นอาหารหลักและเป็นอาหารพื้นบ้านหรืออาหารท้องถิ่น อาหารประเภทข้าวหรือข้าวแกงหรือข้าวประเภทต่างๆที่นิยมทานกันแพร่หลายและจัดเป็นอาหารท้องถิ่น ที่เป็นวัฒนธรรมสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น เป็นภูมิปัญญาของชาวจังหวัดนราธิวาสและเป็นที่ยอมรับรับประทานอย่างแพร่หลายของคนในท้องถิ่นและแขกที่มาเยือน

อาหารท้องถิ่น 6 ประเภท

อาหารพื้นบ้านหรืออาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารที่ทำขึ้นด้วยวิธีง่ายๆ โดยอาศัยพืชผักหรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีการสืบทอดวิธีการปรุงและการรับประทานต่อกันมา อาหารพื้นบ้านหรืออาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่ประชาชนในชุมชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ เช่น การเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำ และจากการผลิตขึ้นเอง โดยมีการมีวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกชื่ออาหารและลักษณะของอาหารที่ไม่เหมือนกัน เป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นนั้นๆ อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวหอมเมล็ดซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารมีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาน้อย ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้น้ำตาลน้อย จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำให้ระบบขับถ่ายดี อีกทั้งช่วยรักษาการเจ็บป่วยได้ มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่ดีเลิศ ซึ่งทำได้อย่างจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะที่เดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวให้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างรับประทานอาหารด้วย ซึ่งจะแนะนำอาหารท้องถิ่น 6 ประเภท ดังนี้



วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนในท้องถิ่น

1. ข้าวย่าน้ำบูดู หรือ นาซี กาบูร (Nasi Kerabu)

ข้าวย่าน้ำบูดู เป็นอาหารสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประกอบด้วยสารอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานได้ทุกมื้อไม่ว่ามือเช้า มื้อกลางวันหรือมือเย็น มีคุณค่าทางโภชนาการสูง นับเป็นอาหารสุขภาพที่นิยมทานกันแพร่หลาย เป็นอาหารเชิงวัฒนธรรมพื้นบ้าน ที่สืบทอดมาเป็นเวลาช้านานจากรุ่นสู่รุ่น มีทั้งสูตรดั้งเดิมและสูตรสมัยใหม่ซึ่งข้าวย่าน้ำบูดู หรือ นาซี กาบูร สูตรดั้งเดิมข้าวจะมีสีน้ำตาลออกคล้ำๆ เรียกว่า ข้าวย่านราธิวาสหรือข้าวย่าน้ำบูดู (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542) ส่วนสูตรสมัยใหม่นิยมหุงข้าวเป็นสีต่างๆ ให้มีสีสันสวยงาม ตามสีของสมุนไพรที่ใช้หุง ชาวไทยมุสลิมนิยมนำสีจากพืชมาหุงกับข้าวให้ได้ข้าวสีต่างๆ เรียกว่าข้าวยาหาลี (นาซีกาบูร ลิมอจายอ) เช่น สีเหลืองหุงด้วยน้ำขมิ้น หากข้าวมีสีน้ำตาลๆ หุงด้วยใบยอ หรือใบปັນสมอ สีม่วงอ่อนๆ หุงด้วยน้ำดอกอัญชัน สีเขียวอ่อนๆ หุงด้วยน้ำใบเตย หรือสีอื่นๆตามสีของสมุนไพรประเภทต่างๆ เป็นต้น

การทำข้าวย่าน้ำบูดู หรือ นาซี กาบูร ของจังหวัดนราธิวาส มีลักษณะแตกต่างจากข้าวยาของจังหวัดอื่นๆภาคใต้ ตั้งแต่ลักษณะของมะพร้าวคั่วจะผสมด้วยน้ำตาล และเกลือเล็กน้อยจากนั้นนำมาตำให้ละเอียดจะได้ไม่ระคายคอ รสชาติจะออกหวาน หอม และมัน ปลาป่นจะใช้ปลาสดๆ นำไปนึ่งหรือต้มให้สุกแล้วขยี้ให้แหลก จากนั้นนำไปใส่กระหัดคั่วให้แห้งเพื่อให้เกิดกลิ่นหอม รสชาติเปรี้ยว รสชาติขม รสชาติเค็ม ตามด้วยผักสดหลากหลายชนิด ผักที่นิยมใช้เป็นเครื่องเคียงทานกับข้าวย่าน้ำบูดู หรือ นาซี กาบูร ได้แก่ ผักกะเสม ดอกกาหลา เมล็ดกระถิน สะตอ ยอดดาเบ็ด ลูกโตเบา (กระถิน) ยอดหมักแพ ยอดแหร (มะม่วงหิมพานต์) ถั่วฝักยาว แตงกวา ฯลฯ ผักทุกชนิดที่หั่นฝอยแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตามด้วยถั่วงอกเด็ดครึ่งราก หากต้องการให้มีรสชาติเปรี้ยว ให้ใช้ส้มโอ มะขามดิบหรือมะม่วงดิบหรือจะเป็นน้ำมะนาวก็ได้ สำหรับข้าวย่าน้ำบูดู เรียวกันว่า ข้าวย่านราธิวาส นิยมหุงด้วยข้าวเก่าคงปี เพราะหุงแล้วข้าวจะร่วนดี (วิไลวัลย์ อินทรไชยมาศ พรสวรรค์ เพชรรัตน์ ฉันทนา รุ่งพิทักษ์ไชย และคณะ, 2551)

การรับประทาน ข้าวย่าน้ำบูดู หรือ นาซี กาบูร ให้คลุกเคล้า ข้าว ปลาป่น มะพร้าวคั่ว พริกแห้งคั่วป่น และผักต่างๆ หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นเครื่องเคียงเรียบร้อยแล้ว ตามด้วยน้ำบูดู จนทุกอย่างรวมตัวกันอย่างพอเหมาะ คำแรกเมื่อทานเข้าไปปาก จะรู้สึกและสัมผัสได้ถึงความอร่อย ที่มีครบทุกรส ทั้งรสหอมมันของมะพร้าวคั่ว รสเปรี้ยวจากมะม่วงดิบหรือน้ำมะนาวหรือส้มโอ รสเค็มหวานหอมจากน้ำบูดู รสเผ็ดของพริกไทยป่นและพริกแดงคั่วป่น และรสชาติหอม หวาน ขม ซ่า ของผักต่างๆ กลิ่นหอมหวานกลมกล่อมจากปลาป่น เรียกว่า ทานเมื่อไหร่อร่อยเมื่อนั้น อร่อยไม่มีวันเบื่อ เหมาะสมสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีมา

คุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับจากข้าวย่าน้ำบูดู หรือ นาซี กาบูร ให้พลังงานต่อร่างกาย 1,141 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย น้ำ 589.7 กรัม โปรตีน 31.1 กรัม ไขมัน 18.0 กรัม คาร์โบไฮเดรต 217.3 กรัม กาก 11.8 กรัม โยอาหาร 1.8 กรัม แคลเซียม 191.9 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 363 มิลลิกรัม เหล็ก 200 มิลลิกรัม เรตินอล 13.2 ไมโครกรัม เบต้า-แคโรทีน 65.8 ไมโครกรัม วิตามินเอ 6772.4 IU วิตามินบีหนึ่ง 825.18 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.61 มิลลิกรัม ไนอาซิน 7.77 มิลลิกรัม วิตามินซี 68.80 มิลลิกรัม จะเห็นได้ว่าข้าวยามากด้วย

คุณค่าทางโภชนาการ ราคาก็ไม่แพงดังที่คิด ราคาขายห่อละ 10 บาท 15 บาท หรือ 20 บาท ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ขายแต่ละคน ที่ใช้หรือเน้นคุณภาพของวัตถุดิบที่แตกต่างกัน

ข้าวย่าน้ำบูดู หรือ นาซี กาบูร เป็นอาหารจานเดียวที่มีพืชผัก เป็นส่วนประกอบหลักหลากหลายชนิด ซึ่งพืชผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายสูง ผักพื้นบ้านมากกว่าร้อยละ 70 มีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งลดสาเหตุให้เกิดการก่อตัวของมะเร็ง นอกจากนี้ ยังมีฟลาโวนอยด์ วิตามินเอ อี ซี และกรดช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด อีกทั้งยังมีเส้นใยทำให้ระบบขับถ่ายของผู้รับประทานดีขึ้น การบริโภค ข้าวย่าน้ำบูดู หรือ นาซี กาบูร ของชาวนราธิวาส ส่วนหนึ่งเกิดจากการประยุกต์ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเพื่อการดำรงชีพและความเชื่อตามหลักศาสนาเชื่อว่าซึ่งจากอดีตจนกระทั่งปัจจุบันชาวนราธิวาสมีทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์มีอากาศที่ดี ภูมิประเทศเหมาะต่อการเจริญเติบโตของพืชนานาชนิด ข้าวย่าน้ำบูดู หรือ นาซี กาบูร จึงเป็นอาหารที่รับประทานได้ทั้งชาวไทยมุสลิม และชาวไทยพุทธ ใครที่แวะเวียนมาเที่ยววนราธิวาส สามารถหาทานได้ทั่วไป โดยเฉพาะมือเช้าและมือค่ำ ส่วนเพื่อนบ้านอย่างมาเลเซียและอินโดนีเซียก็นิยมรับประทานข้าวย่าน้ำบูดูเช่นเดียวกับชาวนราธิวาส แต่เครื่องปรุงหรือส่วนผสมมีลักษณะที่แตกต่างกันตามความชอบหรือตามวัตถุดิบที่มีในแต่ละพื้นที่

ฮับเสาะ เปาะกา สาวยัง้อ เจ้าของร้านข้าวย่าน้ำบูดู ทำข้าวย่าน้ำบูดูจนได้รางวัลชนะเลิศของจังหวัด และมีโอกาสทำข้าวย่าน้ำบูดูเกล้าถวาย สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ร้านนี้ไม่มีชื่อเสียงโด่งดังไปถึงประเทศมาเลเซีย



ข้าวย่านราธิวาส



ข้าวย่านมาเลเซีย



ข้าวย่านอินโดนีเซีย

ที่มา: วินัย ดะห์ลัน (2553)



2. ข้าวมันแกงไก่ หรือ นาซิดาแม (Nasi Dagang)

ข้าวมันแกงไก่ หรือ นาซิดาแม เป็นอาหารที่ชาวราวีวาสนิยมรับประทานเป็นอาหารหลัก โดยเฉพาะเมื่อเช้า เป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารสูง ประกอบด้วยข้าว แกงไก่หรือแกงปลาโอ และไข่ต้ม ความหมายของชื่ออาหารนี้มีหลายความหมาย บางว่าหมายถึงข้าวสำหรับคนอนาถ เพราะใช้ข้าวเจ้าหุงผสมกับข้าวเหนียว หรืออีกนัยหนึ่ง ดาแม มาจากภาษาอินโดนีเซีย ดาฆัง (Dagang) ที่แปลว่าหาบ ส่วนภาษามลายูใช้หมายถึงคนต่างถิ่น จึงหมายถึงข้าวของคนต่างถิ่น (วินัย ดะห์ลัน, 2553)นอกจากทานกับแกงไก่แล้ว ยังนิยมทานกับแกงปลาหรือแกงไข่

การทำข้าวมันแกงไก่ หรือ นาซิดาแม มี 2 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนการทำข้าวมัน และขั้นตอนการทำแกงไก่ ข้าวมันแกงไก่ หรือ นาซิดาแม มีลักษณะคล้ายข้าวมันไทย (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542) ส่วนประกอบมีข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ผสมกันตามสัดส่วน เช่น้ำ 1 คืบ การนึ่งจะนึ่ง 3 ครั้ง ครั้งแรกนึ่งให้พอสุกเป็นไต สุกแล้วให้เทใส่ภาชนะแล้วเอาหางกะทิที่คั้นไว้ผสมเกลือเล็กน้อยราดลงในข้าวคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วมูนกะทิไปนึ่งอีกเป็นครั้งที่ 2 เสร็จแล้วยกลงเทใส่ภาชนะเอาหางกะทิที่แยกไว้มามูนอีกครั้งหนึ่งเป็นครั้งที่ 3 เพื่อให้ข้าวนิ่มและกะทิที่ใช้มูนให้ข้าวสุก เมื่อได้ข้าวเหนียวสุกแล้ว ผสมกับขิงขอย หอมซอย ลูกขี้ด สามารถเก็บไว้ได้ทั้งวันไม่บูด หุงข้าวสุกแล้วตักใส่จาน ราดด้วยแกงไก่หรือแกงปลา หรือแกงไข่ พร้อมเครื่องปรุงอีกบางอย่าง นิยมกินกันในวันสำคัญๆ เช่น วันฮารีรายอ สำคัญทางศาสนา หรือพิธีกรรมต่างๆ สำหรับแกงที่นิยมรับประทานกับข้าวมันแกงไก่หรือ นาซิดาแม คือแกงกอกและปลาโอ (ปลาทูนา) หรือแกงกอกและกับไก่ แต่ต้องให้น้ำแกงขลุกขลิกนอกจากนั้นยังนิยมทานกับชามาโญ (มะพร้าวคั่วตำรวมกับน้ำตาลและเกลือ)

ข้าวมันแกงไก่หรือ นาซิดาแม ทางชายฝั่งตะวันตกของมาเลเซีย เรียกว่านาซิโลมัก ส่วนชายฝั่งตะวันออกในรัฐตรัง กานูและกลันตัน เรียกว่า นาซิดาฆังทั้งนาซิดาฆังและนาซิโลมัก เป็นอาหารยอดนิยมในมาเลเซีย ตรังกานูและกลันตันนิยมทำข้าวมันแกงไก่ หรือ นาซิดาแม เป็นอาหารเช้าในเทศกาลฉลองการสิ้นสุดการถือศีลอดของมุสลิม หากต้องการรับประทานข้าวมันแกงไก่หรือนาซิดาแมที่มีความอร่อยและใช้การปรุงแบบโบราณจนเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง ลองแวะไปรับประทานที่ร้าน "กะซง" ร้าน "มูนา" หรือร้านที่ขายข้าวมันแกงไก่หรือนาซิดาแม ที่ขายทั่วไปในจังหวัดนราธิวาส ซึ่งโดยทั่วไปมีรสชาติที่มีความอร่อยพอๆ กัน



ข้าวมันแกงไก่อินโดนีเซีย ข้าวมันแกงไก่ ตรังกานู
ที่มา: วินัย ดะห์ลัน (2553)

3. ข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ (Nasi lemak)

ข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ เป็นอาหารที่นิยมทานกันมากในประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย บรูไน สิงคโปร์ หมู่เกาะเรียวและภาคใต้ของประเทศไทย นอกจากนั้นมาเลเซีย ยังจัดให้ ข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ เป็นอาหารประจำชาติและเป็นมรดกแห่งชาติอีกด้วย ข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ เป็นอาหารที่คนท้องถิ่นในจังหวัดนราธิวาส นิยมทานได้ทุกมื้อ และที่นิยมทานมากที่สุดจะเป็นมื้อเช้า เพราะหาทานสะดวก มีขายอย่างแพร่หลาย ราคาถูก นอกจากนั้นมักนิยมทำเมื่อมีงานเลี้ยงต่างๆ เช่น วันฮารีรายอ ทำบุญ 7 วัน 50 วัน 100 วัน ให้ผู้ที่ลี้ภัยไปแล้ว หรืองานฉลองอื่นๆ ที่สำคัญๆ หรือทำเมื่อมีการรวมญาติ และสามารถหาซื้อทานได้ตามร้านอาหารมุสลิมทั่วไป (ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม, 2556)

การทำข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ ใช้ข้าวเหนียวมากกว่าข้าวเจ้ารับประทานกับแกงปลาโอและเครื่องเคียงจะใช้ปลาอิกาบิรี (ปลาเค็มตัวเล็กๆ) แกงที่นิยมทานกับข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ นิยมใช้ปลาโอแกงแบบตูมิห์ (Tumih) คือ ผัดเครื่องแกงคลุกเคล้าให้เข้ากับน้ำกะทิสดหรือน้ำมันเคี้ยวจนข้น รสชาติหวาน เค็ม เปรี้ยว ทานพร้อมกับน้ำพริกเผาและถั่วงอกลวกหรือแตงกวา (นางเจ๊ะอัสมะ นราสกุลพัฒน์) ปลาโอเป็นปลาน้ำเค็มที่จับได้ในจังหวัดนราธิวาส มีพื้นที่ติดกับทะเล ดังนั้นปลาโอของที่นี่จะมีลักษณะสด ตัวโต หาซื้อได้ง่ายตามตลาดหรือท่าเรือที่มีการออกเรือเพื่อจับปลา ความสดของปลาจึงทำให้แกงปลาโอหรืออาหารที่ปรุงด้วยปลาโอมีรสชาติหวานกลมกล่อม อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการของ ข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ มากด้วยคุณค่าโปรตีนและไขมัน 3 ที่มีทั้งโปรตีน ไขมัน ไขมัน การโบไฮเดรต และแคลเซียม



ข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ

ที่มา: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนราธิวาส (2556)

สำหรับประเทศมาเลเซียนาซีลือเมาะหรือนาซีเลอมัก (Nasi Lemak) เป็นอาหารยอดนิยม โดยใช้ข้าวหุงกับกะทิ และใบเตย ทานพร้อมเครื่องเคียง 4 อย่าง ได้แก่ ปลากะตักทอดกรอบ แตงกวาหั่น ไข่ต้มสุก และถั่วงอก ซึ่งนาซี เลอมักแบบดั้งเดิมจะห่อด้วยใบตอง และมักทานเป็นอาหารเช้า แต่ในปัจจุบัน กลายเป็นอาหารยอดนิยมที่ทานได้ทุกมื้อ และแพร่หลายในประเทศเพื่อนบ้านอีกหลายแห่ง เช่น สิงคโปร์ และภาคใต้ของไทยด้วย (นันทนา ปริมาณุศิษฏ์, 2556)

4. ข้าวหมกไก่ หรือ นาซีกุนิง (Nasi Kuning)

ข้าวหมก เป็นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งในตะวันออกกลางรวมทั้งชาวมุสลิมในประเทศต่างๆ ต้นกำเนิดของข้าวหมกน่าจะอยู่ที่เปอร์เซียโดยได้รับอิทธิพลจากมองโกลที่เข้ายึดครองตะวันออกกลางเมื่อราวพุทธศตวรรษที่ 18 ข้าวหมกของเปอร์เซียมี 2 ชนิดคือ โฮล ไส้แต่หญิงฝรั่งกับเครื่องเทศหุงกับข้าว และโปโล เป็นการนำเนื้อสัตว์หรือถั่วที่ปรุงรสกับเครื่องเทศมาหมกลงในข้าวที่หุงจะสุกแล้ว เมื่ออินเดียรับวัฒนธรรมการปรุงข้าวหมกไปจากเปอร์เซียได้พัฒนามาเป็นข้าวบิรยานีและข้าวปูเลา ส่วนชาวมาเลเซียและอินโดนีเซียปรุงข้าวหมกแบบเดียวกับอินเดีย แต่ไม่ใส่หญิงฝรั่ง ใช้สีเหลืองจากขมิ้นแทน เมื่อชาวเปอร์เซียมาติดต่อค้าขายกับประเทศไทย ได้นำข้าวหมกมาเผยแพร่ด้วย ดังมีปรากฏในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานของรัชกาลที่ 2 ว่า "ข้าวหุงปรุงอย่างเทศ รสพิเศษใส่ลูกเอ็น" ข้าวหมกแบบเปอร์เซีย-อาหรับที่หุงข้าวกับเครื่องเทศ เมื่อสุกแล้วโรยหอมแดงเจียว



ลูกเกิดและอัลมอนด์ ซึ่งคล้าย ข้าวปูลาของอินเดียนั้น คนไทยเรียกข้าวมะเขือ ส่วนข้าวหมกที่ใส่ผงขมิ้น สีเหลืองสุกแล้วกินกับเนื้อสัตว์อบ คนไทยเรียกข้าวบูดหรือข้าวบูทรี ในปัจจุบันข้าวหมกที่คนไทยรู้จักกันดีที่สุดคือข้าวหมกไก่ ซึ่งตรงกับข้าวหมกประเภทบิรยานี่ของอินเดีย (อบเซย อิมสบาย, 2547) โดยเฉพาะจังหวัดนครราชสีมาขายทั่วไปหาซื้อรับประทานได้ง่าย มีขายทั้งมือเข้ามือเที่ยงและมือค้ำ หากเป็นมือเข้หาทานได้จากตลาดเช้า หรือร้านค้าทั่วไปที่จำหน่ายในตอนเช้า ส่วนมือเที่ยงก็หาทานได้ไม่ยากมีหลายร้าน เช่น ร้านข้าวหมกไก่จีราพันธ์ ถนนพิชิตบำรุง อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเปิดขายมานานหลายปีเป็นที่รู้จักของชาวนครราชสีมาเป็นอย่างดีขายตั้งแต่ช่วงสายๆจนถึงตีสอง ส่วนร้านที่ชาวนครราชสีมานิยมรับประทานมากที่สุดคงเป็นร้านบ้าน้อย ซึ่งขึ้นชื่อที่สุดในตัวเมืองนครราชสีมาและอำเภอใกล้เคียง เปิดขายทุกวัน ร้านตั้งอยู่ตรงข้ามโรงพยาบาลนครราชสีมา นครินทร์ ควรไปก่อนเที่ยง เนื่องจากช่วงพักเที่ยงลูกค้าของบ้าน้อยจะแน่นร้าน ทั้งทานที่ร้านและใส่กล่อง วันไหนลูกค้าสั่งใส่กล่องจำนวนมาก วันนั้นหากไปช้า ก็จะต้องทานข้าวหมกไก่ หรือ นาชิกูนิง อันแสนอร่อยของร้านบ้าน้อย

การทำข้าวหมกไก่ หรือ นาชิกูนิง ทำได้หลายวิธี ส่วนไก่ที่เป็นส่วนประกอบของข้าวหมกไก่มีทั้งประเภทไก่ต้มไก่ทอดและไก่ที่หมกพร้อมข้าว(สูตรโบราณ) ข้าวหมกไก่ หรือ นาชิกูนิง เป็นอาหารจานเดียวที่ประกอบไปด้วยเครื่องเทศนานาชนิด เช่น อบเซย กานพลู กระวาน เม็ดผักชี ป่น พริกไทย พริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม ขมิ้นผง ผงกะหรี่ ยี่ห่าป่น เกลือป่น ส่วนเครื่องปรุงของข้าวหมกไก่ ประกอบด้วย ข้าวสารเก่า ไก่ เนยจืด นมข้นจืด หอมแดงเจียว ผักชี เครื่องเคียง เช่น ผักกาดหอม แดงกวมะเขือเทศ ฯ นำเครื่องเทศคั่วให้หอม โขลกให้ละเอียดแยกเอาไว้ 2 ส่วน พริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม โขลกให้ละเอียด จากนั้นนำมาผสมกันใส่พริกไทยป่น เกลือ ขมิ้นผง ผงกะหรี่และยี่ห่า ผสมให้เข้ากันกับไก่ที่เตรียมไว้ตามด้วยนมจืด เนยจืด หมักทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมงหรือนำเข้าตู้เย็นค้างคืน นำข้าวสารผัดกับเครื่องเทศที่แบ่งไว้ผัดจนมีกลิ่นหอม เทน้ำใส่ลงไปให้พอดี ใส่ไก่ที่หมักไว้แล้วหุงจนสุก เวลาทานให้โรยหน้าด้วยหอมเจียว ทานพร้อมกับน้ำจิ้มที่มีส่วนประกอบของพริก กระเทียม เกลือ น้ำตาล และน้ำส้มสายชู รสชาติของน้ำจิ้มจะต้องกลมกล่อมครบทั้ง 3 รส เปรี้ยว หวาน และเผ็ด รับประทานพร้อมเครื่องเคียงผักกาดหอม ผักชีและแดงกวม ตามชอบ บางร้านจะเสิร์ฟพร้อมกับซุบเนื้อ ซุบหางวัว ซุบเบ็ด ที่ตุ๋นจนนุ่มหอมด้วยเครื่องเทศ โรยหน้าด้วยหอมเจียว ถึงแม้ข้าวหมกไก่ไม่ใช่อาหารไทยแท้ๆ แต่ก็ผสมกลมกลืนจนกลายเป็นอาหารไทยที่ได้รับความนิยมมากชนิดหนึ่ง

คุณค่าทางโภชนาการ มากคุณค่าทั้ง โปรตีน เกลือแร่ ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม และวิตามิน ประโยชน์ของข้าวหมกไก่ หรือ นาชิกูนิง 1 จาน ในปริมาณ 316 กรัม ให้พลังงาน 534 พลังงาน (กิโลแคลอรี) ให้ไขมัน13.4 ไขมัน (กรัม) ได้รับไขมันจากมันไก่ หนึ่งไก่ คาร์โบไฮเดรตจากข้าวโปรตีนจากเนื้อไก่ วิตามินจากแดงกวม ผักชี แร่ธาตุจากน้ำซุบ น้ำจิ้ม เบต้าแคโรทีนจากมะเขือเทศ ข้าวหมกที่อร่อยเมล็ดข้าวต้องร่วน หอมเครื่องเทศอ่อนๆ ไม่ฉุนกลิ่นขมิ้นหรือเครื่องเทศจนเตะจมูกและควรโรยหัวหอมเจียว น้ำจิ้มออกเปรี้ยวหวานเผ็ดทุกรสผสมกัน จะมีอรรถด้วยก็ได้ และให้ตีควรรีฟกับซุปร้อนๆ เช่น ซุบหางวัว ซุบเนื้อ ซุบไก่ จะได้คล่องคอ (วิษณุ เครื่องงาม, 2556)

ข้าวหมกไก่ หรือ นาชิกูนิง นอกจากเป็น อาหารพื้นเมืองที่นิยมทานกันได้ทุกมือของชาวนครราชสีมาแล้วยังเป็นอาหารจานเดียวยอดนิยมซึ่งหาทานได้เกือบทุกที่ในเมืองไทย ด้วยลักษณะของข้าวที่ผสมด้วยเครื่องเทศนานาชนิด ทำให้ข้าวหมกไก่อมีสีเหลืองหอมกลิ่นด้วยกลิ่นเครื่องเทศ ทานคู่กับไก่ที่หมักปรุงรสด้วยเครื่องเทศแบบเดียวกันที่หุงไปพร้อมข้าว ถูกใจคนชอบทานข้าวหมกและคนชอบทานเครื่องเทศ ปัจจุบันทำข้าวหมกไก่ หรือ นาชิกูนิง สามารถทำทานเองได้ง่ายๆ ที่บ้าน เนื่องจากมีเครื่องเทศที่ทำสำเร็จพร้อมปรุงให้เลือกซื้อเลือกทำได้มากมายหลายสูตร ข้าวหมกไก่ หรือ นาชิกูนิง จึงเป็นอาหารท้องถิ่นของจังหวัดนครราชสีมาและสามจังหวัดชายแดนใต้ที่อยู่คู่กันมานานหลายสิบปีและยังคงมีการพัฒนาปรับปรุงรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้นไปอีก นอกจากนี้ยังเห็น ข้าวหมกไก่ หรือ นาชิกูนิง เป็นอาหารยอดนิยมทานในประเทศเพื่อนบ้านอย่างประเทศพม่าอีกด้วย



ข้าวหมกไก่ หรือ นาชิกูยง

ที่มา: สำนักงานจังหวัดนราธิวาส (2554)

5. ข้าวหมกแพะ หรือ นาซิมิเยาะกาเม็ง (Nasi Meyau Gameang)

ข้าวหมกแพะ หรือ นาซิมิเยาะกาเม็ง เดิมเป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิม นิยมทานในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันฮารีรายอ งานรับแขกผู้ใหญ่ งานแต่งงานและงานประเพณีต่างๆ แต่ปัจจุบันสามารถทานได้มากขึ้น หากแต่มีการทำขายค่อนข้างน้อย มีกลิ่นหอมน่ารับประทานและขายดีพอๆ กับข้าวหมกไก่ ทานกับซาม่า(น้ำพริก)และผักกาดหอมหรือผักอื่นๆ ตามต้องการ เนื้อแพะเป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง ไขมันต่ำ ให้รสชาติอร่อยเป็นที่นิยมของคนทั่วไป แพะที่เลี้ยงอย่างถูกวิธีจะไม่มีกลิ่นสาบ โดยเลือกแพะที่มีอายุไม่เกิน 1 ปี น้ำหนักตัวไม่เกิน 30 กิโลกรัม เวลาเชือดแพะต้องปล่อยให้เลือดไม่ไหลออก เอาเครื่องในออก นำไปเผาซูดเอาขนออก ล้างให้สะอาดแล้วเผาซูดหนึ่งกำพร้าออกให้หมด จึงนำไปต้ม

การทำข้าวหมกแพะ หรือ นาซิมิเยาะกาเม็ง มีส่วนผสมที่เป็นสมุนไพรต่างๆมากมาย เช่น ยี่หระ เม็ดผักชี พริกไทยดำ ลูกเอน กานพลู อบเชย ขมิ้น รสชาติของข้าวหมกแพะจึงมีความอร่อย เนื้อนุ่ม และมีกลิ่นหอมของเครื่องเทศหลากหลายชนิด ข้าวหมกแพะที่ชาวจังหวัดนราธิวาสนิยมปรุงทานมักมีสีออกคล้ำๆ จะไม่เหลืองเหมือนข้าวหมกไก่แต่รสชาติอร่อยไม่แพ้กัน หากเป็นข้าวมันสีเหลืองจะมีเครื่องปรุงผสมด้วย เครื่องเทศ เนย ขมิ้น และมีเนื้อแพะชิ้นโตๆ ผสมอยู่ด้วย โดยหุงข้าวพร้อมเครื่องปรุงให้สุก วิธีการทำเหมือนกับการทำข้าวหมกไก่

คุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับประกอบด้วย โปรตีน เกลือแร่ ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียมและวิตามิน สำหรับคนมุสลิมอาจถือได้ว่าแพะ คือ สัตว์ที่อยู่ในวิถีชีวิตเนื่องจาก แพะเป็นสัตว์ที่มีบุญและประเสริฐ จนชาวมุสลิมนำมาใช้ในพิธีการต่างๆ เช่น งานเข้าสุนัต งานรับขวัญบุตร (อากีเกาะห์)



ข้าวหมกแพะ หรือ Nasi Meyau Gameang

ที่มา : สำนักชาวมุสลิมไทยโพสต์ (2555)



6. ข้าวแกง หรือ นาซีกูลา (Nasi Gulai)

จังหวัดนราธิวาส เป็นจังหวัดที่ยังคงอนุรักษ์วัฒนธรรมการรับประทานอาหารเช้าแบบพื้นเมืองดั้งเดิม อาศัยการใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น การปรุงแบบพื้นบ้านและนิยมปรุงตนเอง แต่ในระยะหลังมีการพัฒนาหันมานิยมหาซื้อทานเป็นอาหารปรุงพร้อมทานได้ทันที ประหยัดเวลา และค่าใช้จ่าย อีกทั้งปัจจุบันสตรีนิยมทำงานนอกบ้านเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไม่มีเวลาในการเตรียมหุงหาอาหารให้ครอบครัวทาน จึงหันมาซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ประเภทอาหารถุง แกงถุง ข้าวกล่อง ข้าวห่อ ส่วนอาหารสำเร็จรูปที่มีแบรนด์ และเป็นที่ยอมรับในหมู่วัยรุ่นสามารถหาทานเฉพาะที่เซเว่นฯ เท่านั้น สำหรับอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เคเอฟซี แม็คโด널ด์ส์ก็เอ็มเค ฯ ใครที่แวะเวียนมาเที่ยวที่นี่ ไม่มีให้ทานแน่นอน อาหารที่หาทานได้ง่ายที่สุดก็คือประเภทข้าวแกง อาหารตามสั่ง กวยเตี๋ยว แต่หากเป็นอาหารท้องถิ่น ประเภทข้าว ยำน้ำบูดู ข้าวมันแกงไก่ หรือ นาซีดาแม ข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ หรือ นาซีเลอ และข้าวแกงหรือ นาซีกูลา สามารถหาทานได้ง่าย มีขายตามตลาดเช้า ฟุตบาท ตรอก ซอกซอย หรือ ร้านน้ำชา กาแฟ ร้านอาหารเล็กๆ ทั้งมือเช้าและมือค่ำ มีแกงหลากหลายชนิดประเภทให้เลือกทาน เช่น แกงไก่ก้อและ แกงตุ้มมี แกงมันมัน แกงปลาโอ แกงไก่แดง ผัดเผ็ด ฯลฯ เป็นที่นิยมทานสำหรับทุกเพศทุกวัย หาทานง่าย รสชาติของอาหารไม่เผ็ดมากนัก กลมกล่อม ราคาไม่แพง ข้าวแกง หรือ นาซีกูลา จึงเป็นอาหารที่หาทานง่ายและนิยมทานอย่างแพร่หลายด้วยรสชาติของอาหารที่ถูกปากของคนที่นี่แต่อาจไม่ถูกปากของคนจากที่อื่น ข้าวแกง หรือ นาซีกูลา นับวันขายดีเพิ่มมากขึ้น ราคาไม่แพง ขึ้นอยู่กับประเภทของแกง แกงเนื้อ ห่อละ 25,30,35 บาท แกงปลา ราคาห่อละ 15,18,20 บาท แกงไก่ ราคา 20,25 บาท ขึ้นอยู่กับลักษณะของร้าน ร้านริมถนน ฟุตบาทราคาถูกกว่าวางขายในร้านค้า มือเช้ามือค่ำหรือมือไหนๆ หากไม่เอียงหาให้เหนื่อยแรง หาซื้อทานแบบปรุงสำเร็จสะดวกดี ตามวิวัฒนาการของคนรุ่นใหม่ ที่นิยมความสะดวกสบาย อีกทั้งช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น ก่อให้เกิดการสร้างรายได้ในชุมชน ชุมชนมีอาชีพมีงานทำไม่ต้องทิ้งบ้านทิ้งครอบครัวไปหางานทำในเมืองใหญ่ๆ ที่มีความเจริญ

ร้านขายข้าวแกง “มูนาโกชนา” เปิดขายที่หน้าศาลเจ้าแม่ทับทิม ทางไปบ้านทอน เล่าให้ฟัง ว่าได้เปิดขายมานานร่วมสิบปี ขายหลายอย่าง ทั้งข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ ข้าวมันแกงไก่ หรือ นาซีดาแม ข้าวแกง หรือ นาซีกูลา นอกจากนั้นยังขายขนมต่างๆมากมาย ขายทุกวันวันวันศุกร์วันเดียว จะมีลูกค้าต่างถิ่นต่างอำเภอแวะมาซื้ออาหารประเภทพื้นเมืองบ่อยๆ

อีกร้านที่ขายดีมากไม่แพ้กัน ร้านตั้งอยู่ใกล้สถานีดับเพลิง ถนนจางตุรงค์รัศมี ขายทุกอย่างมีให้เลือกซื้อทุกประเภทไม่ว่าของคาวของหวาน ทั้งแบบพื้นเมืองดั้งเดิมและแบบปัจจุบัน ร้านนี้จะขายในตอนเย็นไปจนถึงประมาณ 4 ทุ่ม รสชาติอร่อย ราคาไม่แพง



แกงเนื้อ แกงไก่ แกงปลา แกงมันมัน



สรุป

การใช้ชีวิตในวิถีของชาวนราธิวาส มีลักษณะที่เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ฟุ่มเฟือย นิยมทานอาหารที่ปรุงเองหรือปรุงในท้องถิ่นและมีความมั่นใจในการปรุงนั้นว่าเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักศาสนา(ฮาลาล) คนส่วนใหญ่นิยมทานข้าว หรือที่เรียกในภาษาถิ่นว่า มาแกนาซี และข้าวที่เป็นอาหารยอดนิยมสามารถหาซื้อหาทานได้ง่ายสะดวกมีหลายประเภท เช่น ข้าวย่ำน้ำบูดู หรือนาซี กาบูร ข้าวมันแกวไก่ หรือ นาซีตาแฉ ข้าวมันมลายู หรือ นาซีลือเมาะ ข้าวหมกไก่ หรือ นาซีกูนิง ข้าวหมกแพะ หรือ นาซีมิเยาะกาเม็ง และข้าวแกง หรือ นาซีชูลา ล้วนเป็นอาหารยอดนิยมทั้งสิ้น

ในปัจจุบันสภาพสังคม และวัฒนธรรมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมจากต่างชาติได้หลั่งไหลเข้ามากระทบกับความเป็นอยู่ของคนดั้งเดิมที่ได้สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุอาจจะสูญหายไป ผู้เขียนในฐานะอาจารย์ของมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ขออาสาช่วยรณรงค์หรือร่วมกันอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินเอาไว้ เพื่อให้ความเป็นท้องถิ่นที่หลากหลายต้องสูญหายไปกับความทันสมัยของสังคมโลก ความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่ผสมผสานระหว่างคนในพื้นที่ทั้งชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม อาจจะกลายเป็นเพียงความหลังที่เป็นเพียงเรื่องเล่าบอกต่อถึงเด็กรุ่นหลัง หากยังถูกละเลยไม่ให้ความสนใจอีกต่อไป ด้วยสายตาที่เล็งเห็นสิ่งที่น่าจะเป็นความภาคภูมิใจของท้องถิ่นร่วมกัน จึงได้ศึกษาหาข้อมูล เพื่อรักษาวัฒนธรรมของความเป็นนราธิวาส และเพื่อให้คุณค่าที่มีอยู่เดิมได้ฟื้นคืนกลับมา กลายเป็นกระป๋องกันกระแสการทางวัฒนธรรมจากสังคมภายนอก และเพื่อเป็นการสร้างสำนึกของการมีตัวตนและมีที่มาของวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้สามารถเชื่อมโยงได้ทั้งมิติทางภูมิปัญญา วัฒนธรรม และสุขภาพ ของคนหลากหลายวัฒนธรรมจากในท้องถิ่นนี้ไปสู่การสร้างสำนึกสาธารณะและก้าวสู่การเป็นชุมชนที่เข้มแข็งต่อไป อย่างไรก็ตามเพื่อให้ชาวจังหวัดนราธิวาส ที่มีความแตกต่างกันทางวัฒนธรรมมีโอกาสทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านวัฒนธรรมที่หลากหลาย โดยเฉพาะวัฒนธรรมของอาหารที่แต่ละชุมชนมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันออกไป

ขอเสนอแนะ

ในอนาคตที่สังคมอาเซียนกำลังจะมาถึงหากคนท้องถิ่นรู้จักสร้างมูลค่าเพิ่มในการสร้างรายได้จากการค้าขายอาหารที่เป็นพื้นบ้าน โดยพัฒนารูปแบบบรรจุภัณฑ์ให้ดูดี การจัดตกแต่งร้านค้าให้น่าทาน สะอาด และมีความทันสมัย ก็จะสามารถดึงดูดลูกค้าได้มากขึ้น สามารถสร้างรายได้ให้ชุมชนสังคมอีกทั้งอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินอาหารแบบพื้นบ้านให้คงอยู่สืบไปจนถึงรุ่นลูกสู่รุ่นหลานหรือรุ่นต่อไป

รายการอ้างอิง

- คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. (2542). **วัฒนธรรมพัฒนาการทางประวัติศาสตร์เอกลักษณ์ และภูมิปัญญาจังหวัดนราธิวาส**. กรุงเทพฯ : อรุณสภา.
- นันทนา ปรมานุกิษฐ์. (2556). **โอซาฮาเซียน**. กรุงเทพฯ : มติชน.
- วินัย ดะห์ลัน. (2553). **อาหารอัตลักษณ์มลายู-ไทย คร้ามุสลิมชายแดนใต้**. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลวัลย์ อินทรไชยมาศ พรสวรรค์ เพชรรัตน์ ฉันทนา รุ่งพิทักษ์ไชย และคณะ. (2551). การใช้ผักพื้นบ้านในการทำข้าวย่ำบูดู. **วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา**, 3(1), 19-29.
- วิษณุ เครืองาม. (2556). **ข้าวหมกไก่ถนอมตก**. มติชน.
- ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม. (2556). **นาซีลือเมาะ**. เข้าถึงเมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2556, จาก <http://m-culture.in.th>.



สำนักข่าวมุสลิมไทยโพสต์. (2555). **ข้าวหมกแพะ**. เข้าถึงเมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2555, จาก <http://islamhouse.muslimthaipost.com/main/index.php?page=sub&category=59&id=19149>.

สำนักงานจังหวัดนราธิวาส. (2554). **อาหาร 3 วัฒนธรรม**. นราธิวาส : สำนักงานจังหวัดนราธิวาส

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนราธิวาส. (2556). **การทำนาซีลีอเมาะ (ข้าวมันแกงปลา)**. เข้าถึงเมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2556, จาก <http://www.naraculture.go.th>.

อบเชย อิมสบาย. (2547). **อาหารมุสลิม : 114 ตำรับโอชะจากครัวไทยมุสลิม สายอินเดีย-ปากีสถาน มุสลิมบักซ์ได้ มลายู-ชาวเปอร์เซีย-อาหรับ**. กรุงเทพฯ : แสงแดด.