



คติชนวิทยา: ข้าวย่ำเมืองยะลา ชายแดนใต้ FOLKLORE: MIXED RICE IN YALA CITY, DEEP SOUTH OF THAILAND

สมภพ มีบุญ
Somphop meeboon

อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา,

e-Mail: meeboonboon@hotmail.com

Lecturer, Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University, Yala Campus,

e-Mail: meeboonboon@hotmail.com

(Received: 2021, March 24; Revised: 2021, May 5; Accepted: 2021, May 11)

บทคัดย่อ

บทความด้านคติชนวิทยานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการทำข้าวย่ำในแง่มุมทางคติชนวิทยา พบว่าข้าวย่ำเมืองยะลามีพื้นฐานจากภูมิปัญญาอันสร้างสรรค์ของคนใต้ โดยเฉพาะชาวเมืองยะลาที่อนุรักษ์ต้นตำรับข้าวย่ำแบบโบราณไว้ และปรับตำราสร้างสรรค์สูตรให้เข้ากับยุคสมัยขึ้น ข้าวย่ำในอดีตทำเพียงเพื่อรับประทานในครอบครัว จนเกิดการต่อยอดกลายเป็นธุรกิจร้านอาหารไป ประโยชน์ของการศึกษาการทำข้าวย่ำเมืองยะลาช่วยให้รับรู้ว่าการทำข้าวย่ำสามารถครอบคลุมทุกองค์ประกอบของคติชนวิทยา ได้แก่ กลุ่มชนคือผู้ประกอบการจำหน่ายข้าวย่ำ ลูกค้า และกลุ่มผู้ผลิตวัตถุดิบ เครื่องปรุงต่าง ๆ แหล่งที่ผลิตคือสถานที่เมืองยะลาและบริเวณใกล้เคียง ตัวบทคือขั้นตอน ตำรับตำรา วิธีการทำข้าวย่ำที่มีทั้งเป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิมแบบโบราณและปรับปรุงข้าวย่ำให้เข้ากับยุคสมัย บทบาทและหน้าที่ของคติชนวิทยาในสังคมอื่น ๆ คือบทบาทและหน้าที่ของผู้จำหน่ายข้าวย่ำที่มีอิทธิพลทางความคิดและการกระทำเป็นตัวอย่างที่สำคัญให้คนต่างกลุ่มได้ศึกษาเรียนรู้ ซื่อหา ผลิตตามรวมไปถึงกระบวนการถ่ายทอดความรู้ความคิดในการทำข้าวย่ำผ่านมุขปาฐะและอมมุขปาฐะ “คติชนวิทยา: ข้าวย่ำเมืองยะลา ชายแดนใต้” เป็นการศึกษาถึงวัฒนธรรมทางอาหารในวิถีชีวิตพื้นบ้านของชาวบ้านที่ช่วยสะท้อนให้เข้าใจวัฒนธรรมของกลุ่มชนที่ทำข้าวย่ำครบทั้งระบบ เหมาะสมที่จะยกย่องและภาคภูมิใจในฐานะคนเมืองยะลา คนปักษ์ใต้ และคนไทย

คำสำคัญ: คติชนวิทยา, ข้าวย่ำ, เมืองยะลา



ABSTRACT

The present folklore-based article aims to investigate Khao Yam (mixed rice, the deep south of Thailand traditional cuisine). It was found that Khao Yam of Yala city is based on the local creative folk wisdom, particularly, Yala city, where original Khao Yam recipe has long been preserved and adjusted to be accepted by new generations. In the past, Khao Yam was prepared only in the families. Until, it later becomes a business. The benefit from this study was to realize the involvement of all folklore elements including local entrepreneurs, customers and raw materials suppliers. The ingredients sources can be found within Yala city and neighboring provinces. Some of the process of preparing, recipe and the methods has been modernized, it, however still represents its own local identity. Roles and functions of other communities are the roles of the venders who influence other communities' opinions and acts to learn, purchase, produce and the process of knowledge transfer through verbal and non-verbal "Folklore": The study of Khao Yam, Yala city, the deep southern province of Thailand is the study of the local food culture reflecting ways of life of the locals who are deserved to be valued and proud of being people in Yala city, deep southern people and Thai people.

Keywords: folklore, mixed rice, Yala city.

บทนำ

“ใต้สุดสยาม เมืองงามชายแดน” เป็นคำขวัญจังหวัดยะลา (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดยะลา, ออนไลน์, ม.ป.ป.) สื่อความหมายว่า ยะลาเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่อยู่ในส่วนใต้สุดของสยามหรือประเทศไทย และเป็นเมืองที่งดงามในจังหวัดชายแดนทางภาคใต้ ความงดงามมีทั้งเรื่องของสถาปัตยกรรมบ้านเรือนแบบใต้แท้ ๆ ความงามของขนบธรรมเนียมประเพณี การละเล่นท้องถิ่น ทิวทัศน์ธรรมชาติ ภูเขา ป่าไม้ น้ำตก แม่น้ำ ความงามของบุรุษ-สตรีที่คมเข้มแบบคนใต้แท้ ๆ และความงามของวิถีความคิดความเชื่อที่ผสมผสานกันของพี่น้องชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมที่ดำเนินชีวิตสอดคล้องกลมกลืนกับแง่มุมของศาสนาที่ตนเองนับถือ เป็นต้น นอกจากความงดงามของสิ่งเหล่านั้นแล้ว “ใต้สุดสยาม เมืองงามชายแดน” โดยเฉพาะเมืองยะลาแห่งนี้ยังงดงามด้วยอาหารประจำถิ่นที่หลากหลายรสชาติ



หลายชนิด อาหารที่สำคัญคือ “ข้าวย่า” ที่เป็นวัฒนธรรมร่วมตั้งแต่เมืองยะลา จังหวัดยะลา ภาคใต้ของไทยไปจนถึงแหลมมลายูและหมู่เกาะในอินโดนีเซียที่อาจมีหน้าตาเครื่องปรุงแตกต่างกันไปบ้างตามแต่ละถิ่น สามารถพบเห็นในวัฒนธรรมข้าวย่าของมาเลเซียที่เรียกว่า “Nasi Kerabu” (สมศรี เจริญเกียรติกุล, ออนไลน์, 2554; ดินาร์ บุญธรรม, ออนไลน์, 2557) ในครั้งหนึ่งของชีวิตผู้คนจากจังหวัดในภาคอื่น ๆ ของประเทศไทยควรจะได้มาลิ้มลอง ณ สถานที่กำเนิดของข้าวย่าและอาหารอื่น ๆ เหล่านั้น

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการทำข้าวย่าเมืองยะลาในแง่มุมทางคติชนวิทยา

คติชนวิทยาในการทำข้าวย่า

เมืองยะลาและเมืองอื่น ๆ ในประเทศไทยต่างมีแง่มุมของสังคม จารีตประเพณี วัฒนธรรม และคติชนวิทยาที่แตกต่างกันไป ถ้าได้มาเยือนเมืองยะลาจะพบว่าการประกอบอาชีพค้าขายอาหารเกิดขึ้นจำนวนมากที่นี่ ทั้งคนเมืองยะลาแท้ ๆ และคนจากจังหวัดภาคใต้ อื่นที่เดินทางมาเปิดร้านอาหารที่เมืองยะลาเมืองชายแดนใต้แห่งนี้ บุคคลเหล่านั้นได้นำประสบการณ์ ความรู้ และฝีมือการประกอบอาหารมาด้วย ส่งผลให้อาหารประเภทเดียวกันที่เมืองยะลาจะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและมีความแตกต่างกันไปด้วยในขณะเดียวกัน

เมืองยะลามีข้าวย่าจำหน่ายในหลายสถานที่ และข้าวย่าของผู้จำหน่ายแต่ละร้านจะมีรูปลักษณ์ เครื่องปรุง วัตถุดิบ และรสชาติที่ทั้งเหมือนกัน คล้ายกัน หรือแตกต่างกันไป สาเหตุที่เมืองยะลามีข้าวย่าจัดจำหน่ายมากนั้น น่าจะเกิดจากชาวเมืองยะลารักและใส่ใจดูแลสุขภาพ อาหารการกินจึงเป็นผักหลาย ๆ อย่างมาคลุกเคล้ารวมกันกับน้ำปรุงบูดูแนมด้วยไข่ต้ม ให้เป็นข้าวย่ารสชาติอร่อย มีสีอันสวยงามแปลกตาของคนต่างถิ่น

ผู้เขียนได้มีโอกาสสามารถสัมภาษณ์การใช้ชีวิตคลุกคลีกับชาวท้องถิ่นเมืองยะลา และได้ลิ้มลองรสชาติข้าวย่าหลายร้านในเขตเทศบาลนครยะลา มีข้อสังเกตว่า เครื่องข้าวย่าโดยรวมจะไม่แตกต่างกันมาก แต่เอกลักษณ์ของแต่ละร้านจะแตกต่างกันอยู่บ้าง น่าจะศึกษาเรียนรู้ทางด้านคติชนวิทยาในฐานะมุมมองของคนต่างถิ่นที่มาจากจังหวัดอื่นภาคอื่น ภูมิภาคอื่น เวชโช (2561, หน้า 9) อธิบายว่า ศาสตร์ทางคติชนวิทยาเริ่มก่อตั้งในศตวรรษที่ 19 จำกัดเฉพาะคติชนที่ใช้ถ้อยคำ (verbal folklore) และคติชนเกี่ยวกับการละเล่นการแสดง (performing folklore) แต่ปัจจุบันศตวรรษที่ 21 นี้ เริ่มศึกษาวิถีชีวิตของบุคคลที่หลากหลาย ความสนใจเปลี่ยนไปอยู่ที่คติชนประเภทวัตถุ (material folklore) และคติชนประเภทความเชื่อ ประเพณี (customary folklore) จึงมีการศึกษาการทำอาหารพื้นบ้าน นอกจากนั้น



ยังมีคติชนสมัยใหม่ (modern folklore) ที่ศึกษาเรื่องเล่าการทำไก่เคนตักก็ เป็นต้น

เมื่อผู้เขียนได้รับประทานข้าวย่ำครั้งแรกในชีวิตที่เมืองยะลา มีความคิดจะศึกษาข้อมูลทางคติชนวิทยาเกี่ยวกับ “ข้าวย่ำ” ให้ชัดเจน โดย สุรวิทย์ สือมู (อรนิช พลิตา, ออนไลน์, ม.ป.ป.) ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับข้าวย่ำไว้ในบทความชื่อว่า “ประวัติข้าวย่ำต้นตำรับชาววัง” สรุปความได้ว่า ข้าวย่ำเป็นอาหารยอดนิยมของชาวเมืองยะลา เป็นอาหารในพระราชวังสมัยอาณาจักรของพระยานคร ช่วงเดือนถือศีลอดปรากฏว่าหลายคนมีอาการปวดท้อง ท้องร่วง ท้องอืด เนื่องจากละศีลอดและกลับมารับประทานอาหารหนัก ท่านสั่งหมอบระจำพระราชวังคิดแก้ปัญหาโดยให้กินข้าวย่ำ สูตรดั้งเดิมข้าวมี 2 สี คือ สีดำและสีเหลือง โดยข้าวสีดำใช้น้ำใบยอคั้น ส่วนข้าวสีเหลืองใช้ขมิ้น มีปลาป่น กุ้งป่น มะพร้าวคั่ว และผักต่าง ๆ เป็นส่วนผสมหลัก ได้แก่ ใบมะม่วงหิมพานต์ จันทร์หอมหรือกะเสม ใบมะกรูด และใบสมักร หอมแดงสดหั่น หัวม่วง พริกไทยสด มีน้ำยำเรียกว่าน้ำบูดู ประกอบด้วย น้ำตาลแว่น หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขิง ยอดอ้อย ปรากฏว่าอาการท้องอืดท้องร่วงก็หายเป็นปกติทั้ง

ข้าวย่ำ หมายถึง ข้าวสวยที่หุงรับประทานกับผักชนิดต่าง ๆ และเนื้อสัตว์ คลุกด้วยน้ำปรุงหรือน้ำซอสหลากชนิดที่ให้รสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน ลักษณะเดียวกับการยำ ข้าวย่ำมีหลายชนิดแต่จะเรียกชื่อแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น เช่น ข้าวย่ำใบพั่นสมอหรือข้าวยำนราธิวาส ข้าวย่ำใบยอ ข้าวย่ำยาหรือข้าวย่ำสยา เป็นต้น

สาเหตุที่ข้าวย่ำเมืองยะลามีรสชาติอร่อย เนื่องจากเครื่องปรุงและวัตถุดิบต่าง ๆ ผลิตขึ้นได้ภายในท้องถิ่นเมืองยะลาเองหรือพื้นที่ใกล้เคียง ไม่ว่าจะเป็นข้าวและพืชผักต่าง ๆ ที่เป็นส่วนประกอบในข้าวย่ำ และน้ำบูดูที่ผลิตได้จำนวนมากที่จังหวัดปัตตานีพื้นที่ห่างไปประมาณ 40 กิโลเมตร

จากการสอบถาม นางประกอบ รักแก้ว (สัมภาษณ์, 2564) หรือป้ากอบอายุ 64 ปี ย้ายถิ่นฐานจากจังหวัดพัทลุงมาอยู่กับสามีที่เมืองยะลาเมื่อ 35 ปีที่แล้ว ได้นำวิชาความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารต่าง ๆ จากคุณแม่ที่ถ่ายทอดวิชาทำอาหารให้ ปัจจุบันทำข้าวย่ำขายห่อละ 20 บาท (พ.ศ. 2564) อยู่ที่ฝั่งเมือง 5 บ้านเลขที่ 49 หมู่ที่ 1 ตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา และได้รับข้อมูลอย่างละเอียดจาก นางสาวสุรรัตน์ นิจอกัย (สัมภาษณ์, 2564) หรือป้าหลุย ที่ทำข้าวย่ำขายอยู่ที่หน้าร้านครัวกรรมกร ในวันจันทร์ถึงวันเสาร์ หยุดวันอาทิตย์ ไม่ไกลจากบ้านเท่าไรนัก อายุ 62 ปี (พ.ศ. 2564) อยู่บ้านเลขที่ 44, 46 ถนนฝั่งเมือง 4 ซอย 3 ตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา โดยป้าหลุยเป็นคนเมืองยะลาโดยกำเนิด เกิดที่ฝั่งธน (ธนวิถี) ป้าหลุยได้สูตรข้าวย่ำจากคุณแม่ที่นิยมทำรับประทานในครอบครัว เดิมป้าหลุยทำงานโรงแรมที่จังหวัดภูเก็ตและย้ายมาเลี้ยงหลาน



ที่เมืองยะลาบ้านเกิด และใช้สูตรข้าวย่ำรสชาติอร่อยของคุณแม่มาทำจำหน่ายหาเลี้ยงชีพ



นางประกอบ รักแก้ว (ปากอบ)



นางสุรรัตน์ นิจอภัย (ป่าหลุย)

ภาพที่ 1 ผู้ประกอบการร้านข้าวย่ำ

จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า เครื่องข้าวย่ำหรือวัตถุดิบหลักในการทำข้าวย่ำที่ขาดไม่ได้ มีดังนี้

1. ข้าวที่หุงสุกหรือข้าวสวย ข้าวย่ำที่ขายในบางร้านอาจจะมีข้าวหลากหลาย 5 สีบ้าง 7 สีบ้าง ข้าวสีขาวหุงจากข้าวสารปกติ ข้าวสีดำหุงจากน้ำคั้นใบยอป่า ข้าวสีน้ำตาลหุงจากข้าวกล้อง เช่น ข้าวสังข์หยด โดยป่าหลุยนิยมใช้ข้าวยี่ห้อมะลิทองเพราะมีคุณสมบัติหุงแล้วนุ่มแต่ไม่เละ เหมาะกับการทำข้าวย่ำมากกว่าข้าวยี่ห้อมอื่น ข้าวสีเขียวหุงจากน้ำคั้นใบเตยหอมชนิดใบเล็ก ข้าวสีม่วงหรือสีน้ำเงินหุงจากน้ำคั้นดอกอัญชัน ข้าวสีเหลืองหุงจากขมิ้นหรือใบยอป่า ในอดีตจะหุงข้าวย่ำด้วยหม้อดินโดยใช้เตาถ่าน ซึ่งจะได้ข้าวที่หอมอร่อยกว่าหุงข้าวด้วยเตาแก๊สหรือหม้อหุงข้าวไฟฟ้า

2. ผักชนิดต่าง ๆ ผักหลายชนิดหาเก็บได้ตามรั้วตามสวนที่เรียกว่าผักพื้นเมืองของชาวเมืองยะลา เช่น สะตอ ยอดกระถิน ถั่วฝักยาว ถั่วพู ใบส้มอั่ว ใบพาโหม (ตดหมูตดหมา) ใบชะพลู ใบมะม่วงดิบ ใบมะม่วงหิมพานต์อ่อน (ยอดยาร่วงหรือหัวครก) ตะไคร้ซอย ถั่วงอก มะนาว แครอท พริกไทยสด หัวม่วง ขมิ้นขาว ขมิ้นเหลือง (ไม่ค่อยใส่) พริกขี้หนู ใบบัวบก ผักชีล้อม กะหล่ำปลีเขียว กะหล่ำปลีม่วง จันทน์หอมหรือผักกะเสม (ผักเสม) ยอดจิก ยอดเม่า ใบมะกรูด หอมแดง ใบมะกอกอ่อน แตงกวา

เคล็ดลับการเก็บผักหรือตัดผัก ควรตัดก่อนแดดออก เพราะเมื่อผักถูกแสงแดดจะคายยาง ทำให้รสของผักขม เมื่อรับประทานกับข้าวย่ำจะไม่อร่อย

3. ดอกของต้นไม้ชนิดต่าง ๆ ประกอบด้วย ดอกดาหลาสด ใช้ได้ทั้งสีแดงสด ชมพู และขาว แต่ที่นิยมใช้มากคือสีแดงสด เพราะให้สีสวยงดงามน่ารับประทานมากกว่า หากเป็นดาหลาสีขาวเมื่อหั่นแล้วจะคล้ำดำ เกสรดอกชมพู่ม่าเหมี่ยว ดอกอัญชัน ดอกพวงชมพู ดอกข่า



4. ผลไม้ นิยมใช้ผลไม้ในท้องถิ่น ได้แก่ ส้มโอ มะม่วงดิบที่นิยมใช้คือ มะม่วงเบา มะม่วงแก้วขมิ้นหรือมะม่วงสามรส มะเฟืองดิบ มะดัน ตะลิงปลิง มะขามอ่อน

5. ปลาป่น กุ้งป่น ปลาป่นทำมาจากปลาตาโตเพราะมีปริมาณเนื้อมากและมีก้างขนาดใหญ่ สะดวกในการทำ รวมถึงราคาถูกกว่าปลาอินทรี ปลาสาครและปลาทูแซกหรือปลาสาครแย หากนำมาทำปลาป่นจะทำให้ได้เนื้อปลาป่นสีดำไม่น่ารับประทาน ส่วนปลาอินทรีจะได้ปลาป่นเนื้อขาวที่สุดแต่ราคาสูง ที่นิยมใช้ปลาตาโตเพราะจะได้ปลาป่นสีขาวระดับกลาง ๆ หากแม่ค้าใช้กุ้งป่นจะรสชาติอร่อยกว่าใช้ปลาป่นมาก แต่ไม่สามารถจำหน่ายในราคาห่อละ 20 บาทได้ เพราะกุ้งมีราคาสูง

6. น้ำบูดูปรุง น้ำบูดูถือเป็นหัวใจสำคัญของข้าวยา คือน้ำที่นำมายากับข้าวและเครื่องเคียงต่าง ๆ พี่น้องชาวเมืองยะลารู้จักและคุ้นเคยกับน้ำปรุงที่ทำจากน้ำบูดูสด ซึ่งเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารของคนภาคใต้ ได้มาจากการหมักปลากับเกลือ เพื่อให้จุลินทรีย์ในเนื้อปลาทำปฏิกิริยากับเกลือจึงทำให้ไม่เน่าเสีย เกิดกลิ่นและรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ น้ำบูดูที่มีคุณภาพจะหมักนาน 15 เดือน น้ำบูดูที่นิยมกันมากเป็นของอำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี นับเป็นธุรกิจหลักของชาวไทยมุสลิม น้ำบูดูไม่ใช่ น้ำยาที่นำมาคลุกกับข้าวได้เลย แต่จะต้องนำมาปรุงรสเสียก่อน โดยกรองน้ำบูดูสดที่หมักจากโอ่ง นำมาตั้งไฟกับเครื่องเทศและสมุนไพร ได้แก่ ข่า หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด เพื่อดับกลิ่นคาวและให้ได้กลิ่นหอม ตัดรสชาติด้วยน้ำตาลแว่นจนได้รสกลมกล่อม หากต้องการรสชาติเข้มข้นมากขึ้นก็สามารถใส่เนื้อปลาที่กรองมาจากน้ำบูดู ตั้งไฟเคี่ยวประมาณ 30 นาที เคี่ยวให้เหลือน้ำเพียงครึ่งเดียว

7. พริกไทยป่น ทำจากพริกไทยแท้ไม่พอกสี

8. พริกป่น ทำจากพริกจินดาแดงตากแห้ง คั่ว และป่น

9. หมี่กะทิ ทั้งปากอบและป่าหูลุยจะทำหมี่กะทีสีแดง เคล็ดลับการมัดหมี่กะทิต้องเริ่มมัดด้วยเตาถ่านในช่วงแรกโดยใช้ไฟแรงจนน้ำหมี่แห้ง หลังจากนั้นนำไปมัดต่อด้วยไฟอ่อนจากไฟเตาแก๊ส ถ้าใช้มัดด้วยเตาแก๊สตั้งแต่เริ่มต้นจะทำให้เส้นหมี่พอง เมื่อทำเสร็จจะได้หมี่เส้นขาด ไม่สวย และไม่อร่อย หมี่กะทินิยมใช้เส้นหมี่ยี่ห้อไวไว ส่วนน้ำมัดหมี่จะนำเกลือ น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปีบ กะทิ พริกแห้งเม็ดใหญ่ตากแห้ง ปั่นแล้วกรองเอาแต่น้ำนำไปต้ม

10. ข้าวตังทอด/ข้าวพอง ทำโดยนำข้าวสารมาแช่น้ำจนอืดตัว เทน้ำออก นำไปผึ่งในกระชอนให้สะเด็ดน้ำ แล้วจึงนำไปทอด

11. ไข่ต้ม ส่วนใหญ่นิยมใช้ไข่ไก่ เพราะเมื่อต้มแล้วเนื้อของไข่นุ่มกว่าไข่เป็ด

12. ไข่ทอด ไข่ทอดที่อร่อยจะต้องทอดในน้ำมันร้อน ๆ และท่วมชิ้นเนื้อไข่ ทำให้ไม่อมน้ำมัน



13. มะพร้าวคั่ว ต้องใช้มะพร้าวชุดสด ๆ นำไปคั่วด้วยไฟอ่อนมาก ๆ ให้ระอุทั่วถึง สีสวยจะต้องเป็นสีออกแดง มะพร้าวที่ใช้ส่วนใหญ่มาจากอำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

14. ตะไคร้ซอย แนะนำให้ซอยให้บางที่สุด เพื่อช่วยให้ผู้รับประทานเคี้ยวได้ละเอียด

15. หอมเจียว กระเทียมเจียว ควรเจียวด้วยไฟอ่อน ๆ ไปเรื่อย ๆ หากใจร้อนจะทำให้ไหม้ มีรสขม

16. ข้าวเกรียบปลา นิยมข้าวเกรียบนราหรือนาราที่ทำมาจากปลาหลังเขียว จังหวัดนราธิวาส

17. ถั่วลิสงคั่ว ต้องคั่วใหม่วันต่อวันเพื่อไม่ให้เหม็นหืน

ข้าวยำมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทั้งรูป รส สีสันไปตามยุคตามสมัย ในบางร้านนิยมใส่แครอท กะหล่ำปลีสีม่วง ถั่วฝักยาวสีม่วง แตงกวา ซึ่งจะดีมีคุณค่าหรือไม่ อย่างไร ให้พิจารณาที่ความตั้งใจและจุดมุ่งหมายในการดัดแปลงนั้น ๆ

จากการศึกษาฐานข้อมูลท้องถิ่นภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ออนไลน์, 2561) และบทความชื่อ ข้าวยำสมุนไพร ประโยชน์คู่คนใต้ (ออนไลน์, 2560) ได้แสดงคุณค่าทางโภชนาการของข้าวยำไว้ สรุปได้ว่า ข้าวยำเป็นอาหารสำหรับผู้ต้องการดูแลสุขภาพ ลดน้ำหนัก การล้างพิษในร่างกาย ทำให้เลือดลมเดินได้ดี ข้าวยำ 1 ชุด ให้พลังงาน 1,141 กิโลแคลอรี มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ให้พลังงานต่ำ เหมาะกับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากผักในข้าวยำเป็นผักสดที่ไม่ผ่านความร้อน ทำให้ได้รับวิตามินต่าง ๆ อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ในข้าวย่ายังให้แร่ธาตุ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และมีใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ สามารถต้านมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

คุณค่าทางอาหารที่ได้รับจากการรับประทานข้าวยำ มีดังนี้

1. ข้าวสีดำจากน้ำคั้นใบยอป่า มีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ
2. ข้าวสีเขียวยจากเตยหอม ช่วยขับปัสสาวะ และบำรุงหัวใจ
3. ข้าวสีเหลืองจากขมิ้น แก่ท้องอืดเพราะมีรสฝาด และสมานแผลภายในลำไส้
4. ปลาป่น กุ้งป่น (หรือใช้ผสมกัน) เป็นแหล่งโปรตีน
5. มะพร้าวคั่ว แก้วไช้ขี้ เป็นแหล่งของไขมัน
6. ใบมะม่วงหิมพานต์ มีรสฝาด ช่วยแก้ท้องร่วง
7. จันทน์หอม (ภาคใต้เรียก กะเสม) ช่วยบำรุงหัวใจ แก่ท้องอืด และเจริญอาหาร
8. ใบมะกรูดซอย มีน้ำมันหอมระเหย แก้ปวดข้อ แก่ท้องอืด
9. ใบสมันคร มีรสขม หอม ช่วยแก้ท้องร่วง และเจริญอาหาร
10. หอมแดงสดหั่น ช่วยแก้ไอ
11. หัวม่วง ช่วยขับลม แก่ท้องอืด
12. พริกไทยสด แก่ท้องอืด



13. น้ำบูดู จะประกอบด้วย น้ำตาลแว่น หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขิง ยอดอ้อย ซึ่งมีกรดแลคติก ช่วยขับปัสสาวะ มีสรรพคุณเป็นแหล่งโปรตีน ไอโอดีน และแคลเซียม

14. รสมันของมะพร้าว รสเปรี้ยวจากมะม่วงดิบ ส้มโอ และน้ำมะนาว รสเค็มหวานจากน้ำบูดู รสเผ็ดของพริกป่น จัดเป็นอาหารที่บำรุงธาตุ

ปัจจุบันมีการทำธุรกิจข้าวยาสำเร็จรูป มีเครื่องข้าวยาขายหลากหลายยี่ห้อ เพื่อความสะดวกสบาย มีทั้งชุดเล็ก ชุดกลาง ชุดใหญ่ (เครื่องข้าวยาสำเร็จรูป, ออนไลน์, ม.ป.ป.)



ภาพที่ 2 เครื่องข้าวยาสำเร็จรูป

เมื่อพิจารณาข้อมูลการทำข้าวยาเมืองยะลาในแง่มุมมองของคติชนวิทยา ซึ่งนักวิชาการใช้คำเรียกอื่น ๆ ที่ใกล้เคียงกัน เช่น วัฒนธรรมพื้นบ้าน คติชาวบ้าน คติพื้นถิ่น ชีวิตพื้นถิ่น เป็นการศึกษามุมมองทางวิชาการที่เกี่ยวกับวิถีทางในการดำเนินชีวิตของกลุ่มชนผู้จัดทำข้าวยาจำหน่ายในเขตเทศบาลเมืองยะลา พบข้อสรุปว่าครอบคลุมทางคติชนวิทยาครบถ้วนทั้ง 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. กลุ่มชน หมายถึง บุคคลหลายคนที่มีความคิดของวิถีชีวิตร่วมกัน มีผลผลิตทางวัฒนธรรมเป็นสมบัติของกลุ่มที่มีเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่มตน มีความเป็นหนึ่งเดียวกันและเป็นศูนย์รวมแห่งความภาคภูมิใจร่วมกันของกลุ่ม พร้อมทั้งจะเป็นตัวอย่างให้แก่กลุ่มอื่นในการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ประจำกลุ่มทั้งที่เหมือนหรือต่างชนิดออกไป ในที่นี้หมายถึงบุคคลในท้องถิ่นเมืองยะลาและใกล้เคียง ได้แก่ บุคคลผู้ทำข้าวยาจำหน่าย ผู้เลี้ยงไก่ไข่ ร้านจำหน่ายไข่ไก่ ชาวประมงที่จับปลามาทำน้ำบูดู จับกุ้งและปลามาทำกุ้งป่นและปลาป่น เกษตรกรปลูกมะพร้าว และพ่อค้ามะพร้าว เพื่อทำมะพร้าวคั่ว กลุ่มปลูกผักและจำหน่ายผักที่เป็นวัตถุดิบในการทำข้าวยา และกลุ่มผู้นิยมรับประทานข้าวยา ที่ต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ สนับสนุนเอื้อเฟื้อ ถือว่ากลุ่มย่อยในแต่ละกลุ่มเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญในการผลิตสมบัติของกลุ่มร่วมกันคือข้าวยา เมื่อข้าวยาเป็นที่ชื่นชอบของผู้บริโภคก็เป็นความภาคภูมิใจของกลุ่มโดยรวมนั่นเอง

2. แหล่ง หมายถึงพื้นที่อันเป็นที่พำนักของกลุ่มชน ผู้ที่ศึกษาทางด้านคติชนวิทยามักให้ความสนใจในพื้นที่ต่าง ๆ เพราะแหล่ง ๆ นั้นเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของกลุ่มชนและต่อการสร้างสรรค์ผลงานทางคติชน พบว่าการผลิตข้าวยาจำหน่ายในเมืองยะลาเป็นการใช้ทรัพยากรจากแหล่งของตนหรือแหล่งใกล้เคียงที่มีคุณภาพดีกว่าและถูกกว่า



จากแหล่งอื่น ๆ โดยเฉพาะวัตถุดิบประเภทปลา กุ้ง ผัก ผลไม้ มะพร้าว ไข่ วิธีชีวิตจึงผูกพันอยู่กับทะเล ท้องไร่ ท้องนา สวนผัก สวนมะพร้าว โรงเรือนเลี้ยงไก่ ที่นำทรัพยากรจากแหล่งผลิตเหล่านั้นมาสร้างสรรค์ผลิตผลหรือผลิตภัณฑ์ที่ดีมีคุณภาพ มีคุณค่าทางเศรษฐกิจให้แก่แหล่งของตนต่อไป ดังที่ ภิญโญ เวชโช (2561, หน้า 11-12) อธิบายไว้ว่า คติชนทำให้รู้จักสภาพชีวิตในท้องถิ่นโดยพิจารณาตามหลักที่ว่า คติชนวิทยาเป็นพื้นฐานของกลุ่มชนนั้น ๆ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในถิ่นของตนว่ามีได้ด้อยไปกว่าท้องถิ่นใดในโลก

3. ตัวบท หมายถึงเนื้อหาหรือวิธีการแสดงออกของกลุ่มชน ในที่นี้คือวิธีการทำข้าวยา ขั้นตอนการผลิตน้ำบูดู และปรุงน้ำยาบูดู การเลือกสรรผักและผลไม้ในท้องถิ่น เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของข้าวยาที่มีคุณค่าทางสารอาหารและสวยงามน่ารับประทาน มีลีลา วิธีแสดงออกและมีบริบทแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีระบบระเบียบโดยเฉพาะวัตถุดิบในการทำ ได้แก่ ปลา กุ้ง มะพร้าว ไข่ ผัก ผลไม้ ที่มีคุณสมบัติดีกว่าจากแหล่งอื่น เพราะปลาและกุ้งมาจากทะเลอ่าวไทยและทะเลอันดามัน มะพร้าวจากสวนของเกษตรกรที่ปลูกมายาวนาน พืชผักผลไม้ส่วนใหญ่จะปลอดสารพิษ และไข่จากเกษตรกรเลี้ยงไก่ที่มีคุณภาพ หรือบางร้านอาจใช้ไข่ไก่จากไก่พื้นเมืองคือไก่เบตง อันแสดงอัตลักษณ์ของพืชผัก ผลไม้ และสัตว์ประจำถิ่นของตนที่นำมาประกอบอาหาร

4. บทบาทและหน้าที่ของคติชนในสังคมอื่น ๆ คติชนย่อมมีบทบาทและหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งในสังคมเสมอ เมื่อกล่าวถึงข้าวยา สามารถกล่าวได้ว่าเป็นวิธีสร้างสรรค์อาหารที่ยอดเยียมด้วยคุณค่าทางสารอาหารประเภทหนึ่ง บทบาทและหน้าที่ของข้าวยาโดยตรงคือการช่วยดูแลสุขภาพร่างกายของคนที่รับประทานให้มีสุขภาพดีและแข็งแรงจากคุณค่าทางสารอาหารต่าง ๆ ที่รวมตัวกันเป็นข้าวยา 1 จาน นอกจากนี้การทำข้าวยายังได้แสดงบทบาทและหน้าที่ของคติชนวิทยาในสังคมอื่น ๆ ในลักษณะการเป็นตัวอย่างของความสำเร็จในการสร้างรายการอาหารเฉพาะท้องถิ่น ทำให้กลุ่มชนอื่น ๆ ได้ศึกษาและนำความรู้ไปพัฒนาปรับปรุงการผลิตข้าวยาหรืออาหารชนิดอื่นที่คล้ายคลึงกันในกลุ่มชนของตนให้มีคุณภาพดีและเป็นที่ต้องการของตลาดมากขึ้น ให้ทัดเทียมในลักษณะที่คล้ายคลึงกับการผลิตข้าวยา

5. กระบวนการถ่ายทอด กระบวนการถ่ายทอดที่นักคติชนวิทยาสนใจเป็นพิเศษคือวิธีการถ่ายทอดด้วยปากหรือมุขปาฐะ หรือการกระทำเพื่อให้เลียนแบบได้ อันเป็นวิธีดั้งเดิมตามธรรมชาติในชีวิตมนุษย์ ในการทำข้าวยาถ้าจัดตามวิธีการจะอยู่ในขอบข่ายของมุขปาฐะที่มีตำรับตำราชัดเจนในวิธีการผลิตข้าวยาทุกขั้นตอน และน่าจะมีมุขปาฐะคือการบอกด้วยปากควบคู่กันไปด้วยระดับหนึ่ง เพราะหากเลียนแบบการกระทำโดยขาดคำ



แนะนำซื้ออุปกรณ์บรรจุหรือซื้อควรรวมมิตรบ้าง ก็อาจได้ผลผลิตที่ต่างไปจากต้นแบบ ทั้งนี้ก็ต้องแล้วแต่เจ้าของร้านจำหน่ายข้าวว่า จะหวังสูตรหรือไม่ด้วยนั่นเอง

นอกเหนือจากแง่มุมทางคติชนวิทยาดังกล่าว เมื่อศึกษาการทำข้าวในเมืองยะลา ยังพบด้วยว่าการทำข้าวสามารถแสดงหน้าที่และบทบาทในแง่มุมที่สำคัญ ได้แก่

1. เป็นเครื่องมือให้ความบันเทิง ในขณะเตรียมวัตถุดิบเครื่องปรุง จะช่วยเหลือกัน และเล่าเรื่องราวสนุกสนานผ่อนคลายความเครียด ซึ่งบางคนอาจคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่นี่คือองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นในการทำข้าว หากต่างคนต่างทำ งานจะช้า ไม่มีระบบระเบียบ ไม่มีความกระตือรือร้น และไม่สนุก แต่หากแข่งขันกันในช่วงตอนใดช่วงตอนหนึ่ง ความสนุกสนานจะเกิดขึ้นพร้อมกับความเบื่อหน่ายจะค่อย ๆ หายไป เพราะขั้นตอนการทำจะวกไปวนมาเหมือนเดิมในทุก ๆ วัน เป็นวัฏจักร

2. เป็นเครื่องมือให้เข้าใจสภาพชีวิตมนุษย์ มีการทำข้าวมาเป็นเวลานานแล้ว ผู้ประกอบการจำหน่ายข้าวดำดำเนินชีวิตบนความเชื่อว่าข้าวดำมีคุณค่าทางสารอาหาร ช่วยให้ผู้รับประทานมีสุขภาพดี จึงประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างส่งต่อไปรุ่นสู่รุ่น โดยยังคงวัตถุดิบหลักไว้เหมือนกลุ่มชนรุ่นก่อน ๆ แต่อาจจะมีการปรับปรุงวัตถุดิบบางอย่างให้เข้ากับยุคสมัยและสภาพสังคมปัจจุบันได้

3. ให้การศึกษาอบรมระเบียบสังคม ในสังคมของการจัดทำข้าว มีวิธีการอันเป็นระบบระเบียบโดยตรง มีการลองผิดลองถูกมาตั้งแต่อดีตจนได้วิธีการที่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับ ถึงแม้ลูกหลานชาวเมืองยะลารุ่นใหม่ ๆ จะพยายามพัฒนาปรับปรุงวิธีการผลิตข้าวให้ดีขึ้น แต่ก็ยังคงไว้ซึ่งระบบระเบียบที่เป็นกรอบแนวทางโดยกว้าง ๆ ของบรรพบุรุษไว้

4. เป็นเครื่องมือสร้างเอกลักษณ์และประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในถิ่นตน เห็นได้จากข้าวดำท้องถิ่นเมืองยะลาเป็นที่รู้จักของชุมชนเมืองยะลาและชุมชนใกล้เคียง รวมถึงชุมชนห่างไกลอื่น จนได้รับความเชื่อถือมานานว่าข้าวดำที่อร่อย เป็นต้นตำรับ มีคุณภาพ คือข้าวดำในจังหวัดชายแดนใต้โดยเฉพาะที่เมืองยะลา เมื่อมีกิจกรรมสำคัญของจังหวัดหรือจัดงานประเพณีอาหารของท้องถิ่น ข้าวดำจะเป็นรายการอาหารที่มีจัดจำหน่ายในงานนั้น หลายร้านแข่งขันกันทำให้อร่อยที่สุดบนพื้นฐานของวัตถุดิบเครื่องปรุงในท้องถิ่น และเคล็ดลับการทำที่ตกทอดจากรุ่นสู่รุ่นกันมาและจะต่อเนื่องไปไม่ขาดสาย ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะมีอาหารสมัยใหม่หลากหลายให้เลือกลองลิ้มชิมรสก็ตาม ผู้คนในเมืองยะลาก็ยังไม่ลืมข้าวดำอาหารพื้นถิ่นของตนเอง

5. เป็นเครื่องมือควบคุมรักษาแบบแผนของสังคม ข้าวดำจากจังหวัดชายแดนใต้ โดยเฉพาะจากเมืองยะลา มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป เพราะมีแหล่งของวัตถุดิบที่มีคุณภาพดี เมื่อพี่น้องชาวชายแดนใต้และพี่น้องชาวเมืองยะลาร่วมใจบริโภคข้าวดำ



กันเป็นประจำ ทำให้กลุ่มที่ผลิตข้าวอำเภอนำยภาคภูมิใจที่จะทำข้าวอำเภอบ้างอื่น จัดเป็น การอนุรักษ์การทำข้าวอำเภซึ่งเป็นสัญลักษณ์และเป็นเอกลักษณ์ของชาวเมืองยะลาให้คงอยู่ อย่างมีคุณภาพสืบไปไม่มีที่สิ้นสุด

6. เป็นมรดกหรือสมบัติของชาติ วัฒนธรรมการทำข้าวอำเภและการรับประทาน ข้าวอำเภีมีเอกลักษณ์ อัตลักษณ์เฉพาะถิ่นเมืองยะลา การสนับสนุนมรดกหรือสมบัติชาติ ที่สำคัญคือ การสนับสนุนผู้จำหน่ายข้าวอำเภโดยซื้อรับประทานเป็นประจำ เป็นการช่วย อนุรักษ์ข้าวอำเภต้นตำรับแท้ ๆ ให้คงอยู่กับจังหวัดยะลาตราบนานเท่านาน

การทำข้าวอำเภ: คุณค่าต่อเมืองยะลา ชาวปักษ์ใต้ และสังคมไทย

การทำข้าวอำเภเมืองยะลาเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ทางคติชนวิทยาประเภทมุขปาฐะ และอมุขปาฐะที่มีคุณค่าต่อเมืองยะลา ชาวปักษ์ใต้ และสังคมไทย ดังนี้

1. เป็นการสร้างสรรค์ ส่งเสริม สืบสาน สนับสนุนคติชนวิทยาท้องถิ่นใต้ในเรื่อง การทำข้าวอำเภให้คงอยู่ พัฒนา ปรับปรุง สืบทอดต่อเนื่องไปไม่มีที่สิ้นสุด และวันหนึ่งเมือง ยะลาอาจจะได้ชื่อว่าเมืองแห่งข้าวอำเภโลก

2. ข้าวอำเภเป็นแหล่งอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีนจากน้ำบูดู ปลาปน กุ้งปน ไข่ต้ม ไก่ทอด คาร์โบไฮเดรตจากข้าว ไขมันจากไก่ทอด ข้าวพอง ข้าวเกรียบ หอมเจียว กระเทียมเจียว เกลือแร่และวิตามินจากผักผลไม้ชนิดต่าง ๆ ช่วยให้ผู้บริโภค ได้ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง จัดเป็นอาหารที่มีสารอาหารหลากหลายครบถ้วนพร้อมมูลและ เป็นประโยชน์ ส่งผลถึงความเติบโต แข็งแรง และอายุยืน ผู้ที่แข็งแรงอายุยืนย่อมสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีมีคุณค่าให้แก่สังคมส่วนรวมได้ดีและมั่นคงกว่าผู้ที่สุขภาพร่างกายอ่อนแอ

3. ทำให้ประชาชนในท้องถิ่นจังหวัดยะลามีสัมมาชีพสุจริต เชิดหน้าชูตา เป็นที่ ยอมรับของผู้คนในสังคม เครือข่ายที่ส่งวัตถุดิบมายังร้านข้าวอำเภต่าง ๆ มีรายได้ประจำ ทั้งผู้ผลิตน้ำบูดูและผู้ปลูกผักที่เป็นวัตถุดิบหลักในการทำข้าวอำเภ พ่อค้าแม่ค้าไม่มีร้านค้าไปส่ง จำหน่ายประจำ เพราะไข่ต้มคือวัตถุดิบหนึ่งในข้าวอำเภเช่นกัน รวมถึงชาวนาผู้ปลูกข้าวที่ ส่งข้าวมาให้ทางร้านได้หุงเป็นข้าวอำเภดังกล่าว

4. เปรียบเสมือนศูนย์กลางจำหน่ายข้าวอำเภที่สามารถเลือกซื้อได้ตามชอบใจในแต่ละร้าน ราคาข้าวอำเภย่อมเยามาก สามารถซื้อหามารับประทานได้ในราคาตั้งแต่ 10 บาท จนถึง 30 บาท และข้าวอำเภยังสร้างรายได้ให้พ่อค้าแม่ค้าคนกลางที่มาซื้อข้าวอำเภบรรจุห่อไปเร่ขายสร้าง รายได้ที่แน่นอนมั่นคงเป็นประจำทุกวันด้วย

5. การทำข้าวอำเภเป็นพลังการสร้างสรรค์ทรัพยากรผัก ไข่ น้ำบูดู และอื่น ๆ ในท้องถิ่น ให้เปี่ยมพลัง ทรงคุณค่าขึ้นเป็นอาหารประจำท้องถิ่นได้ เพราะแทนที่วัตถุดิบเหล่านั้น



จะทำเพียงอาหารอย่างอื่น เช่น น้ำบูดู ไม่ใช่ทำแค่น้ำพริกบูดูใช้จิ้มผักเท่านั้น แต่ยังนำมาเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของข้าวยาได้ด้วย

6. ข้าวยาสามารถต่อยอดไปขายในท้องถิ่นเมืองอื่น จังหวัดอื่น ภาคอื่น ๆ ได้ ทั้งแหล่งที่มีคนได้ไปอยู่อาศัย หรือคนถิ่นอื่นที่มาศึกษาวิธีการทำข้าวยาอย่างแคล่วคล่อง และรสชาติอร่อย แล้วนำไปสร้างอาชีพสร้างรายได้ดังงาม โดยชูสโลแกนสำคัญว่า “ข้าวยาเมืองยะลา ข้าวยาปากซีได้ อาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ดี”

7. ข้าวยาเป็นอาหารที่ใครได้ลิ้มลองจะพบว่าอร่อยแปลกไปกว่าอาหารอื่น ๆ ที่เคยรับประทาน จนส่งผลให้บางคนประสงค์จะสร้างสรรค์ ปรับปรุง ดัดแปลงสูตรข้าวยาให้เหมาะกับถิ่นหรือรสชาติที่ตนชอบ แล้วนำไปเผยแพร่ในท้องถิ่นภาคอื่น ส่งผลให้วัฒนธรรมการกินข้าวยาต่อยอดไปไม่สิ้นสุด และเจ้าของสูตรเดิมคือประชาชนเมืองยะลาก็ต้องปล่อยวางความคิดเป็น 2 มุมว่า ข้าวยาอาจมีรสชาติแบบต้นตำรับเมืองยะลาเดิม หรืออาจจะมีรสชาติและวัตถุดิบเปลี่ยนไปเพราะนำไปปรับกับวัตถุดิบในท้องถิ่นอื่นที่นำไปเผยแพร่ตนเอง แต่ทั้ง 2 กรณี ยังเชื่อว่าข้าวยา ที่ยังคงมนต์ขลังพลังสุขภาพที่ดีไม่เสื่อมคลายได้เช่นกัน

8. วัตถุดิบหลักของข้าวยา มีส่วนหนึ่งทำมาจากไข่และปลาที่เป็นส่วนประกอบหลักในน้ำบูดู จัดเป็นยอดสารอาหารที่บำรุงร่างกายให้เติบโต บำรุงสมองให้พัฒนาทำให้ความคิดอ่านฉลาดขึ้น ผู้ที่มีความคิดที่ดี คนที่ฉลาดเฉลียวจะเป็นทรัพยากรบุคคลที่ช่วยสร้างเศรษฐกิจ สังคม ประเทศชาติให้เจริญขึ้นต่อไป

สรุป

การทำข้าวยาเมืองยะลามีพื้นฐานจากภูมิปัญญาสร้างสรรค์ของคนปากซีได้เมืองยะลา ที่ส่วนหนึ่งอนุรักษ์ต้นตำรับข้าวยาแบบโบราณไว้ และอีกส่วนหนึ่งปรับตำราสร้างสรรค์สูตรให้เหมาะสม ในอดีตอาจทำรับประทานกันในครอบครัว แต่ได้พัฒนาต่อยอดกลายเป็นธุรกิจร้านอาหารไปในที่สุด ทั้งนี้ประโยชน์ของการศึกษาการทำข้าวยาในเมืองยะลาช่วยให้รับรู้ว่าการทำข้าวยาสามารถครอบคลุมทุกองค์ประกอบของคติชนวิทยา ได้แก่ กลุ่มชนคือผู้ประกอบการจำหน่ายข้าวยา ลูกค้า และกลุ่มผู้ผลิตวัตถุดิบเครื่องปรุงต่าง ๆ แหล่งที่ผลิต คือสถานที่เมืองยะลาและพื้นที่ใกล้เคียง ตัวบท คือขั้นตอน ตำรับตำรา วิธีการทำข้าวยาที่มีทั้งเป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิมแบบโบราณและปรับปรุงข้าวยาให้เข้ายุคสมัย บทบาทและหน้าที่ของคติชนในสังคมอื่น ๆ คือบทบาทและหน้าที่ของผู้จำหน่ายข้าวยาที่มีอิทธิพลทางความคิดและการกระทำเป็นตัวอย่างที่สำคัญให้คนต่างกลุ่มได้ศึกษาเรียนรู้ ซื่อหา ผลิตตามรวมไปถึงกระบวนการถ่ายทอดความรู้ความคิดผ่านมุขปาฐะและอมุขปาฐะ



“คติชนวิทยา: ข้าวย่ำเมืองยะลา ชายแดนใต้” เป็นการศึกษาถึงวัฒนธรรมทางอาหารในวิถีชีวิตพื้นบ้านของชาวบ้านที่ช่วยสะท้อนให้เข้าใจวัฒนธรรมของกลุ่มคนที่ทำข้าวย่ำครบทั้งระบบ เหมาะสมที่จะยกย่องและภาคภูมิใจในฐานะคนเมืองยะลา คนปักษ์ใต้ และคนไทย

“ข้าวย่ำ” ยอดเยี่ยมดีฝีมือเลิศ
ถิ่นยะลามาเที่ยวท่องร้องชื่นชม
ขายถูกมากหลาหลาสวยรวยคุณค่า
บุดูรุ่มรวมผักย่ำทำด้วยใจ

แหล่งกำเนิดเกิดดำรับปรับเหมาะสม
ได้เพาะบ่มคมรสชาติประกาศไกล
ช่วยซื้อหาพาคนขายให้สดใส
แนมด้วยไข่ได้กินบ่อย “หรรษาอย่างแรง”

ข้อเสนอแนะ

ควรประกวดทำข้าวย่ำชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยที่เมืองยะลา เพื่อยกระดับและช่วยเผยแพร่ชื่อเสียงให้ผู้คนสนใจรับประทานข้าวย่ำ อาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้นต่อไป

บรรณานุกรม

ข้าวย่ำสมุนไพรร *ประโยชน์คู่คนใต้* (ออนไลน์). (2560). เข้าถึงได้จาก: <https://www.hatyaifocus.com/บทความ/๔๑๘-บอกเล่าเรื่องราว-ข้าวย่ำสมุนไพรร-ประโยชน์คู่คนใต้/> [2564, กุมภาพันธ์ 18].

เครื่องข้าวย่ำสำเร็จรูป (ออนไลน์). (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก: <https://www.google.com/search?> [2564, มกราคม 14].

ฐานข้อมูลท้องถิ่นภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2561). **ข้าวย่ำ (spicy rice salad with vegetable)** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <https://clib.psu.ac.th/southerninfo/content/5/6cb10808> [2564, มกราคม 21].

ตินาร์ บุญธรรม. (2557). **ข้าวย่ำปักษ์ใต้** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaistudies.chula.ac.th/2018/12/26/%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%B3%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B9%8C%E0%B9%83%E0%B8%95%E0%B9%89/> [2564, มกราคม 14].

ประกอบ รักแก้ว. (2564, 31 มกราคม). แม่ค้าขายข้าวย่ำ. สัมภาษณ์.

ภิญโญ เวชโซ. (2561). **คติชนวิทยา**. ยะลา: ศูนย์ส่งเสริมการทำผลงานวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.



- สมศรี เจริญเกียรติกุล. (2554). **ตำรับอาหารไทย: ข้าวย่ำ** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: http://www.inmu.mahidol.ac.th/gallery/inmucooking/South_food/%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%B3.html [2564, กุมภาพันธ์ 18].
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดยะลา. (ม.ป.ป.). **ประวัติจังหวัดยะลา** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <http://www.yala.go.th/history> [2564, กุมภาพันธ์ 19].
- สุรรัตน์ นิจอภัย. (2564, 6 กุมภาพันธ์). แม่ค้าขายข้าวย่ำ. สัมภาษณ์.
- อรนิช พลิตา. (ม.ป.ป.). **ประวัติข้าวย่ำต้นตำรับชาววัง** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <https://sites.google.com/site/khawyatntarabchawwang/prawati-khawya-tn-tarab-chawwang> [2564, มกราคม 14].