



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวหลามบาซูก้า จังหวัด ยะลา

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายมาโซ บาฮา

สถานที่ตั้ง ชุมชนกุนงจนอง

เลขที่ ๓๔ ถนนกุนงจนอง

ตำบล เบตง อำเภอ เบตง

จังหวัด ยะลา รหัสไปรษณีย์ ๙๕๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๘-๐๖๒๗๖๔๑

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ข้าวหลามบาซูก้าตักโกร

สถานที่ตั้ง ชุมชนกุนงจนอง

เลขที่ ๓๔ ถนนกุนงจนอง

ตำบล เบตง อำเภอเบตง

จังหวัดรหัสไปรษณีย์ ๙๕๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๘-๐๖๒๗๖๔๑

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

“ปูโละลือแม” หรือ “ข้าวหลามบาซูก้า” เป็นอัตลักษณ์ของพี่น้องชาวมุสลิมในพื้นที่อำเภอเบตง ซึ่งในวันฮารีรายออีดิลฟิตรี แต่ละบ้านจะจัดเตรียมอาหารมากมาย เพื่อไว้ต้อนรับแขกหรือผู้มาเยือน ทั้งญาติมิตรและเพื่อนสหาย ขนมหลากหลายชนิดซึ่งแต่ละบ้านจะเลือกทำเพื่อรองรับแขก แต่สำหรับชาวอำเภอเบตง จังหวัดยะลานั้นแตกต่างจากที่อื่นๆ อาจเพราะภูมิประเทศ ทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ รวมไปถึงความห่างไกลจากพื้นที่อื่นๆ สิ่งนั้นก็คือ “ปูโละลือแม” หรือ “ข้าวหลามบาซูก้า” ตามที่คนรุ่นหลังมักจะเรียกกัน เพราะข้าวหลามจะมีขนาดใหญ่ยาว และเหมือนป็นบาซูก้านั่นเอง

ข้าวหลามบาซูก้ามีรสชาติอร่อย และมีความกลมกล่อม โดยเฉพาะเป็นสูตรโบราณที่สืบทอดมา ข้าวหลามบาซูก้ามี ๒ แบบให้เลือกทาน แบบธรรมดากระบอกละ ๑๒๐ บาท และแบบใส่ถั่วดำกระบอกละ ๑๔๐ บาท สามารถทานเปล่าก็อร่อย หรือจะจิ้มแกงก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถเปิดรับออเดอร์ข้าวหลามบาซูก้าด้วย ทำให้เกิดการสร้างอาชีพสร้างรายได้ในชุมชน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ข้าวหลามบาซูก้า หรือปูโละลือแม ถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะในพื้นที่ของอำเภอเบตง โดยเฉพาะไม้ไผ่ที่นำมาทำข้าวหลาม เป็นไม้ท้องถิ่นที่มีเฉพาะในพื้นที่อำเภอเบตงเท่านั้น ซึ่งชาวมุสลิมจะเรียกว่าบูโละสนิเย หรือไม้ไผ่พันธุ์สมาเลียน โดยลำต้นมีขนาดช้อยาว ตัวเนื้อไม้บาง มีกลิ่นหอม และน้ำหนักเบา โดยขั้นตอนในการทำข้าวหลามบาซูก้ามีความยุ่งยากพอสมควร เพราะต้องเข้าไปในป่า ขึ้นเขาไปหาไม้ไผ่ที่มีขนาดพอเหมาะ มีลำต้นตรง เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๕-๗ เซนติเมตร เพื่อนำกลับมาเลื่อยเป็นท่อน แล้วแต่ละจะขอความยาวขนาดไหน จากนั้นก็นำมาทำความสะอาด เมื่อได้ไม้ไผ่แล้วไม่ควรเก็บไว้นาน ต้องรีบทำข้าวหลามบาซูก้าเลย เมื่อได้ไม้ไผ่ที่สดใหม่ จะทำให้น้ำที่ซึมจากไม้ไผ่และใบกล้วยนั้น ทำให้ข้าวหลามมีความหอมหวาน อร่อย ละมุน

ปัจจุบันไม้ไผ่พันธุ์สมาเลียนมีความหายากมากขึ้น เนื่องจากอยู่ในป่าลึก และคนรุ่นหลังไม่ค่อยให้ความสนใจในกระบวนการทำข้าวหลามบาซูก้า จึงมีความเสี่ยงต่อการสูญหาย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. จะต้องคัดเลือกไม้ไผ่พันธุ์สมาเลียน ที่อยู่ในป่า ขนาดช่วงยาวพอเหมาะ ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๕ ซม. ตัดให้ค้อมระหว่างข้อ เพื่อเป็นกันบัง แบบข้าวหลามทั่วไป ประมาณ ๕-๙ ซม. แต่วัดตลอดบ้องให้ยาวประมาณ ๗๐ - ๘๐ ซม. โดยใช้เลื่อย เพื่อไม่ให้แตก

๒. จากนั้นให้นำใบตองที่คัดไว้สอดเข้าไปในกระบอกเป็นลักษณะท่อช่อง อย่าให้ใบตองพับเป็นเด็ดขาด และให้ตัวใบแนบผิวกระบอกไม้ไผ่มากที่สุด เพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวติดกระบอกไม้ไผ่เมื่อสุก ทำให้ทานยาก และไม่เป้นแวนกลมๆ

๓. นำข้าวเหนียวที่ซาวด้วยน้ำเย็นจนสะอาด แล้วฟึ่งให้แห้ง จากนั้น จึงนำไปกรอกใส่กระบอกไม้ไผ่จนเกือบเต็มกระบอก แล้วนำมาฟึ่งไว้ หรือถ้าชอบแบบมีไส้ ก็อาจจะใส่พวกถั่วงอกพืชเข้าไปด้วย เช่น ถั่วดำ งาดำ มันหนึ่เป็นชั้นสื่่เหล่ยมเล็ก ก็ได้

๔. กรอกกระโทที่คั่นไว้ มาเติมน้ำ เติมเกลือพเค่ยม เทใส่กระบอกจนท่วมข้าวเหนียว ดูสังเกตตรงปากกระบอก

๕. จากนั้นจึงเอาข้าวหลามไปเผา โดยที่เผา จะทำเป็นลักษณะการปักหลักสองหลัก แล้วนำเหล็กมาพาดเป็นราว เพื่อใช้ย่างหรือเผากระบอกข้าวหลาม โดยสามารถเรียงกระบอกข้าวหลามเป็นแถวยาว ลักษณะพึงเอน

๖. ก่อไฟให้ห่างจากกระบอกข้าวหลามประมาณ ๓๐ ซม. พยายามควบคุมไฟให้คงที่ โดยเริ่มจากการตั้งกระบอกในแนวตั้งมากที่สุด จนกระทั่งข้าวหลามเริ่มเดือดได้ที่ จึงค่อยปรับให้ความชันของข้าวหลามน้อยลงเรื่อยๆ ประมาณ ๒-๓ ครั้ง จนกระทั่งสูกจะปรับอยู่ในระดับ ๔๕ องศา เพราะส่วนหัวจะเป็นส่วนสุกที่สุด ใช้เวลาในการเผาหรือย่างประมาณ ๒ ชั่วโมง จึงแล้วเสร็จ

วิธีการรับประทานนั้น หลังจากพิ้งข้าวหลามสุกให้แห้งดีแล้ว ก็นำข้าวหลามมาผ่า เวลาปลอกข้าวหลามจะหลุดออกมาเป็นทางยาว โดยมีใบตองสีเหลืองมันที่ส่งกลิ่นหอม ซึ่งห่อโดยรอบเพื่อป้องกันข้าวเหนียวติดบ้องข้าวหลาม ใช้มีดคม ตัดเฉียดข้าวหลามเป็นแนวตัดขวาง ออกเป็นแฉ่น เพื่อให้ทานง่าย พอดีคำ นำไปจิ้มทานกับแกงมัสมั่น หรือแกงกระหรี่

เคล็ดลับการปรุง

๑. เวลาใส่ข้าวเหนียวในกระบอกไม้ไผ่ ควรใส่ในกระบอกไม้ไผ่เบาๆ เกรงว่าข้าวเหนียวจะแน่น เพราะถ้าข้าวเหนียวแน่นแล้ว จะทำให้น้ำกะทิเข้าไม่ถึงข้างเหนียว
๒. ไม้ไผ่ที่นำมาใช้ต้องเป็นไม้ไผ่ที่สดใหม่ เพราะน้ำที่ซึมจากไม้ไผ่และใบกล้วยนั้น จะทำให้ข้าวหลามมีความหอมหวาน อร่อย ละมุน
๓. การผสมเครื่องปรุงต้องให้มีความกลมกล่อมพอดี
๔. การหยอดใบกล้วยที่ม้วนเป็นบ้องยาวเข้าไปในกระบอกไม้ไผ่ โดยไม่ให้ใบกล้วยพับ หรือติดขัด และต้องให้ใบกล้วยแนบกับกระบอกไม้ไผ่ หากไม่เป็นเช่นนั้น เวลาย่างข้าวเหนียว ข้าวเหนียวจะติดกระบอกไม้ไผ่ จะทำให้ฝ่ายาก และที่สำคัญคือใบตองถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ข้าวหลามไม่ติดกระบอก มัน สวย หอม ปอกง่าย และน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ไม้ไผ่พันธุ์สมาเลียน	ทำให้มีกลิ่นหอม	
๒	กะทิ	๑.ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ๒.กระตุ้นให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ดี ๓.ช่วยในการเผาผลาญอาหารที่บริโภคเข้าไป	

		๔.ช่วยต้านไวรัส ป้องกัน แบคทีเรีย ป้องกัน จุลินทรีย์ และต้านเชื้อรา	
๓	ข้าวเหนียว	ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง และมีคุณสมบัติ ที่ให้พลังงานสูง ทำให้อิ่ม ท้องได้นาน	
๔	เกลือ	๑. กระตุ้นให้ระบบเผา ผลาญพลังงานในร่างกาย ทำงานได้ดีขึ้น ๒. ช่วยควบคุมสมดุลใน ร่างกาย โดยการรักษา ระดับอินซูลินในเลือด เลือด ๓. ช่วยลดความเสี่ยงที่จะ ทำให้เป็นโรคเบาหวาน	
๕	น้ำตาล	๑. ช่วยลดความเครียดได้ เนื่องจากน้ำตาลช่วย กระตุ้นการหลั่งสารเซโร โทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อ ประสาทที่มีผลต่ออารมณ์ ๒. ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่าง ปกติ	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยี
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหาร
ไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....)

ตำแหน่ง เจ้าของร้านข้าวหลามบาซูก้า
วันที่ ๒๙ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๖๘

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์แบบเสนอผลงาน

๑.๒ ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ / ๑ เมนู)

๑.๓ ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวร.

หรือ E-mail : thelosttastess3@gmail.com



๒.๒ ส่งรูปเล่มแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง กลุ่มสนับสนุนกิจการพิเศษ กองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่ม Facebook อาหารไทยถิ่น Thailand Best Local Food

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔ FAX: ๐๒ ๖๔๕ ๒๔๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

