



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร กาบูดาระ

จังหวัดนราธิวาส

ประเภท ☒

อาหารคาว

☐

อาหารหวาน

☐

อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒

ประจำ

☐

เทศกาล

☐

ฤดูกาล

☐

อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางรุสนานี หะยีเจ๊ะไวัะ

สถานที่ตั้ง บ้านยี่อนือเระ

เลขที่ ๙๕

หมู่ ๑

ถนน -

ตำบล/แขวง เกลิม

อำเภอ/เขต ระแงะ

จังหวัด นราธิวาส

รหัสไปรษณีย์ ๙๖๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๗๙๒๘ ๕๐๕๘

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนบ้านยี่อนือเระ

สถานที่ตั้ง บ้านยี่อนือเระ

เลขที่ ๙๕

หมู่ ๑

ถนน -

ตำบล/แขวง เกลิม

อำเภอ/เขต ระแงะ

จังหวัด นราธิวาส

รหัสไปรษณีย์ ๙๖๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๗๙๒๘ ๕๐๕๘

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

กาบุดาระ เป็นเมนูอาหารคาว มาจากภาษามลายูถิ่นคำว่า “กาบู” มีความหมายว่า ยำ และ “ดาระ” มีความหมายว่า บ้าน ๆ รวมแล้วหมายถึง การทำยำบ้าน ๆ ในที่นี้เป็นการทำยำสำหรับคลุกทานกับข้าวสวย โดยการนำพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านปลอดสารพิษที่สามารถหาได้จากหลังบ้าน มายากับวัตถุดิบอื่น ๆ เกิดเป็นเมนูอาหารพื้นบ้านที่หลากหลายขึ้นอยู่กับชนิดของผักสมุนไพรที่นำมาปรุง สำหรับกาบุดาระไม่ปรากฏที่มาของเมนูที่ชัดเจน แต่จะนิยมทำในช่วงเดือนรอมฎอนหรือเดือนถือศีลของชาวมุสลิม ซึ่งในพื้นที่จังหวัดนราธิวาสเมนูดังกล่าวจะมีความโดดเด่นในพื้นที่ของบ้านเยื่อนือเร๊ะ ตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส โดยมีวิธีการปรุงคือ นำวัตถุดิบที่เป็นสมุนไพรมาโขลก ก่อนนำมายากับ เนื้อปลา มะพร้าวคั่ว บูดุด และผักสดซึ่งหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ จากนั้นนำไปคลุกทานกับข้าวสวย สูตรลับเฉพาะการทำกาบุดาระของบ้านเยื่อนือเร๊ะคือ การใช้ “ส้มซ่า” มาเป็นเครื่องปรุงที่ชูรสชาติ ของเมนูกาบุดาระให้อร่อยและมีความหอมเฉพาะตัว กาบุดาระเป็นเมนูที่เหมาะสมสำหรับคนรักสุขภาพ เพราะมีพืชผักสมุนไพรเป็นวัตถุดิบหลัก และมีโปรตีนเป็นเนื้อปลาที่ย่อยง่าย นับว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างยิ่ง และเป็นอาหารพื้นบ้านควรค่าแก่การอนุรักษ์ สืบทอดให้คงอยู่ต่อไป

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

กาบุดาระ มีการใช้วัตถุดิบพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านปลอดสารพิษที่สามารถหาได้จากหลังบ้าน มายากับวัตถุดิบหลัก คือ เนื้อปลา มะพร้าวคั่ว และบูดุดจากบ้านบาเฆะ เป็นเมนูที่เหมาะสมสำหรับคนรักสุขภาพ กาบุดาระแสดงถึงองค์ความรู้พื้นบ้านด้านการส่งเสริมสุขภาพผ่านอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวัน และสะท้อนถึงวิถีความเรียบง่ายและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมตามบริบทของแต่ละพื้นที่ได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันทานกันมากในช่วงเดือนรอมฎอน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ

- ๑) ปลาทุ
- ๒) มะพร้าวคั่ว
- ๓) น้ำบูดุด (บูดุดจากบ้านบาเฆะ ตำบลโคกเคียน อำเภอมือเก็ง จังหวัดนราธิวาส)
- ๔) น้ำมะนาว
- ๕) ส้มซ่า
- ๖) ตะไคร้
- ๗) ขิง
- ๘) หอมแดง
- ๙) ส้มแขกน้ำ
- ๑๐) พริกสดตำละเอียด
- ๑๑) พริกไทยป่น
- ๑๒) น้ำตาล
- ๑๓) เกลือ
- ๑๔) น้ำ
- ๑๕) ผักพื้นบ้านหั่นเป็นชิ้นเล็ก (ถั่วฝักยาว ใบกะเพรา ผักแว่น)

ขั้นตอนการเตรียมเนื้อปลา

- ๑) ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลาทุ เพิ่มรสชาติ โดยใส่ส้มแขก น้ำตาล และเกลือ
- ๒) รอจนปลาสุก พักให้เย็น จากนั้นแกะเอาเฉพาะเนื้อปลา นำไปขยำให้เป็นเนื้อปลาร่วน พักไว้

ขั้นตอนการเตรียมน้ำตะไคร้

- ๑) นำตะไคร้ ขิง หอมแดง มาหั่นเป็นชิ้น และโขลกให้ละเอียด
- ๒) จากนั้นใส่น้ำตาล เกลือ พริกไทย โขลกต่อให้เข้ากัน
- ๓) ใส่น้ำเล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พักไว้

ขั้นตอนการทำกาบูดาระ

- ๑) ใส่มะพร้าวคั่ว ค่อย ๆ ใส่น้ำตะไคร้ทีละน้อย และขยำให้เข้ากัน
- ๒) ใส่น้ำตาล เกลือ เพื่อเพิ่มรสชาติ และขยำให้เข้ากัน
- ๓) ใส่เนื้อปลาที่เตรียมไว้ ขยำให้เข้ากัน
- ๔) ใส่น้ำบูดูสด น้ำมะนาว ขยำให้เข้ากัน
- ๕) ใส่พริกตำละเอียด ขยำให้เข้ากัน
- ๖) ใส่ผักพื้นบ้านหั่นชิ้น (ถั่วฝักยาว ใบกะเพรา (ผักแพว)) คลุกเคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน
- ๗) ใส่น้ำส้มซ่า คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ๘) รับประทานโดยการคลุกกับข้าวสวย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาทุ	ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต บำรุงประสาทและสมอง	https://empowerliving.doctor.or.th/case/1039
๒	มะพร้าวคั่ว	ช่วยป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก ชะลอภาวะกระดูกพรุน	https://hdmall.co.th/blog/c/benefits-of-coconut/
๓	น้ำบูดู	ช่วยบำรุงกระดูก เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และมีฤทธิ์ในการป้องกันเชื้อแบคทีเรีย และไวรัส	https://www.rmutt.ac.th/2024/02/23/southernricesalad/
๔	น้ำมะนาว	ช่วยให้ร่างกายขับของเหลว และขับสารพิษออกมา ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน	https://www.paolohospital.com/th-TH/phrapradaeng/Article/Details/Un categorized

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๕	ส้มซ่า	ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทาน ช่วยลดอาการไอ มีเสมหะ และช่วยให้เจริญอาหาร	https://kaset.today/%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%89/%E0%B8%AA%E0%B9%89%E0%B8%A1/%E0%B8%8B%E0%B9%88%E0%B8%B2/
๖	ตะไคร้	ช่วยล้างพิษในร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร รักษาโรคความดันโลหิตสูง	https://medthai.com/%e0%b8%95%e0%b8%b0%e0%b9%84%e0%b8%84%e0%b8%a3%e0%b9%89/
๗	ขิง	ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ขับลม แก้อาการท้องอืด เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันไข้หวัด	https://nutrilite.co.th/th/article/ginger
๘	หอมแดง	ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ช่วยย่อยอาหาร และทำให้เจริญอาหารมากขึ้น	https://pharmoffice.kku.ac.th/iss/smhcontrol/herb/315
๙	ส้มแขก	ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนัก	https://nutrilite.co.th/th/article/garcinia-cambogia
๑๐	พริกสด	ช่วยชะลอวัย ช่วยให้อารมณ์ดี ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น	https://medthai.com/%e0%b8%9e%e0%b8%a3%e0%b8%b4%e0%b8%81/
๑๑	พริกไทย	ช่วยเสริมการทำงานของสมอง ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมสารอาหาร	https://www.pobpad.com/%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A2%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B9%8C%E0%B8%95
๑๒	ถั่วฝักยาว	ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน	https://thaifarmer.lib.ku.ac.th/news/600921d6f3a1d60fda45c080
๑๓	ใบกะเพรา (ผักแพว)	ช่วยเจริญอาหาร ช่วยให้เลือดลมเดินดี ขับลมในกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดการอักเสบ	https://www.disthai.com/17165935/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%9E%E0%B8%A7

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ

สุไรดา

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวสุไรดา แม่เงาะ)

เจ้าหน้าที่ขับเคลื่อนงานพหุวัฒนธรรมประจำอำเภอระแงะ

วันที่ ๑๘ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘