



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ละแซ

จังหวัดปัตตานี

ประเภท



อาหารคาว



อาหารหวาน



อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น



ประจำ



เทศกาล



ฤดูกาล



อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางแวะห์ แวหะยิ

สถานที่ตั้ง ชุมชนบ้านประจัน

เลขที่ ๔/๒ หมู่ ๒ ถนน -

ตำบล/แขวง ประจัน อำเภอ/เขต ยะรัง

จังหวัดปัตตานี รหัสไปรษณีย์ ๙๔๑๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ -

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) บ้านประจัน

สถานที่ตั้ง ชุมชนบ้านประจัน

เลขที่ ๔/๒ หมู่ ๒ ถนน -

ตำบล/แขวง ประจัน อำเภอ/เขต ยะรัง

จังหวัดปัตตานี รหัสไปรษณีย์ ๙๔๑๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ -

พิกัดที่ตั้ง :



https://maps.app.goo.gl/๗UffZkTeLjku๗Q๕๘A?g_st=com.google.maps.preview.copy

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ละแซ อาหารพื้นถิ่นตำบลประจัน จังหวัดปัตตานี จากรากฐานวิถีชาวนา สู่มรดกอาหารแห่งภูมิปัญญาชาวบ้าน ละแซ เป็นอาหารพื้นถิ่นที่สะท้อนถึงรากฐานทางวัฒนธรรม วิถีชีวิต และภูมิปัญญาของชุมชนในตำบลประจัน อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการประกอบอาชีพทำนาเป็นหลักมาอย่างยาวนาน ภูมิประเทศของตำบลประจันตั้งอยู่ในเขตที่ราบลุ่ม เหมาะสมแก่การเพาะปลูกข้าว มีแหล่งน้ำธรรมชาติหล่อเลี้ยงผืนนา และพื้นที่เกษตรกรรม ทำให้ข้าวกลายเป็นวัตถุดิบหลักสำคัญในครัวเรือนของคนในชุมชน ทั้งในฐานะอาหารหลัก และวัตถุดิบที่ถูกแปรรูปเป็นอาหารพื้นบ้านที่หลากหลาย หนึ่งในอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาการใช้ข้าวให้เกิดประโยชน์สูงสุดคือ “ละแซ” ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีลักษณะเฉพาะ คล้ายขนมจีนผสมเส้นก๋วยเตี๋ยว ด้วยการนำข้าวสารมาแช่น้ำค้างคืนให้เมล็ดข้าวดูดซึมน้ำจนพองตัว จากนั้นจึงนำมาไมให้ละเอียดจนได้แบ่งเนื้อละเอียด แล้วผสม /กับแป้งสาลี...

กับแป้งสาลีในสัดส่วนพอเหมาะ เพื่อเพิ่มความนุ่มและยืดหยุ่นให้กับเส้นละแซ เมื่อผสมจนได้เนื้อแป้งที่ต้องการ แล้วจึงนำไปนึ่งให้สุกและขึ้นรูปเป็นเส้น ลักษณะเส้นจะมีความคล้ายกับเส้นใหญ่ที่ถูกล้วนเป็นแผ่น แล้วจึงตัดตามแนวขวางให้เป็นชิ้นพอดีคำ เส้นละแซมีคุณลักษณะเฉพาะที่โดดเด่น คือ มีความนุ่ม หอมกลิ่นข้าวใหม่ เนื้อสัมผัสนุ่มหนึบ ไม่เหนียวหรือเละ และมีความยืดหยุ่นกำลังดี ทำให้รับประทานได้อย่างเพลิดเพลิน ทั้งยังเหมาะกับการรับประทานควบคู่กับเครื่องเคียงพื้นถิ่น เช่น ผักเหนาะ น้ำยาพื้นบ้าน แกงไตปลา หรือแม้แต่ห่อหมก ทอดมันปลา กราย และน้ำพริกต่าง ๆ ในแต่ละภูมิภาคของภาคใต้ แม้ว่าละแซจะมีรากฐานอยู่ในตำบลประจัน แต่ด้วยรสชาติและลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ ทำให้เมนูนี้แพร่กระจายไปยังจังหวัดภาคใต้ฝั่งตะวันตก ได้แก่ จังหวัดภูเก็ต พังงา ระนอง และชุมพร โดยเฉพาะในภูเก็ต ละแซมักถูกนำมารับประทานเป็นอาหารเช้าคู่กับข้าวร้อนหรือกาแฟร้อน และนิยมนำมาทานร่วมกับห่อหมกหรือปาต่องโก๋ ส่วนในชุมพร นิยมนำมาคู่กับทอดมันปลาทราย และในนครศรีธรรมราช จะรับประทานละแซควบคู่กับน้ำยาปรุงรสที่ใส่มันแทนกระชาย ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของภาคใต้ที่แตกต่างจากสูตรกลางของไทยในพื้นที่ตำบลประจัน ละแซถือเป็นอาหารที่มีความสำคัญเชิงวัฒนธรรม โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลสำคัญของชาวไทยมุสลิม เช่น เทศกาลฮารีรายอ (อีดิลฟิตรี) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ชาวบ้านในชุมชนจะออกมาขายละแซและขนมจีนกันอย่างคึกคัก ทั้งตามตลาดสด ริมนน และหน้าบ้าน ในหลายครัวเรือนยังคงผลิตละแซในลักษณะอุตสาหกรรมในครัวเรือน และส่งจำหน่ายให้ลูกค้าประจำทั้งในและนอกพื้นที่ ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเมนูละแซคือนางแวะห์ แวะะฮียะ ซึ่งได้รับการยกย่องในฐานะ “ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน” เธอเป็นผู้ที่สืบทอดสูตรดั้งเดิมจากบรรพบุรุษมาอย่างต่อเนื่อง และยังมีบทบาทในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการทำละแซให้กับลูกหลานและเยาวชนในชุมชน ผ่านการสอนทั้งในครัวเรือนและในกิจกรรมชุมชนต่าง ๆ นางแวะห์มีความเข้าใจในคุณสมบัติของวัตถุดิบในแต่ละฤดูกาล โดยเฉพาะเรื่องความชื้นของข้าวใหม่ ข้าวเก่า หรืออุณหภูมิของน้ำที่ใช้ในการไม่แป้ง ซึ่งล้วนมีผลต่อเนื้อสัมผัสของเส้นละแซ ละแซจึงมิใช่เพียงอาหารพื้นบ้านธรรมดา แต่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต ความสัมพันธ์ของชุมชนกับสิ่งแวดล้อม และการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างลึกซึ้ง อาหารจานนี้จึงควรค่าแก่การอนุรักษ์และเผยแพร่ให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จักและภาคภูมิใจในรากเหง้าแห่งอาหารพื้นถิ่นของตนเอง

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านในตำบลประจัน จังหวัดปัตตานี สะท้อนผ่านวิถีชีวิตของชุมชนที่มีความผูกพันอย่างแนบแน่นกับการทำนา การแปรรูปข้าว และการดำรงอยู่ร่วมกับธรรมชาติในบริบทของสังคมมุสลิมภาคใต้ การทำ “ละแซ” เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการนำองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น มาผสานกับทรัพยากรในพื้นที่ เพื่อสร้างสรรค์อาหารที่มีเอกลักษณ์และคุณค่าอย่างลึกซึ้ง ไม่เพียงแต่ในแง่โภชนาการ หากยังเป็นสัญลักษณ์ของอัตลักษณ์ท้องถิ่นชาวบ้านในตำบลประจันมีความรู้ในการคัดเลือกข้าวพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับการแปรรูปเป็นแป้งละแซ โดยนิยมใช้ข้าวพันธุ์พื้นบ้านที่ปลูกในพื้นที่นาอินทรีย์ ซึ่งให้กลิ่นหอมเฉพาะตัว ขณะเดียวกันก็มีความเข้าใจเรื่องฤดูกาลและคุณสมบัติของข้าว เช่น ข้าวใหม่จะให้เนื้อแป้งที่นุ่มแต่ต้องปรับสัดส่วนน้ำและแป้งสาลีเพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่เหมาะสม ส่วนข้าวเก่าจะต้องเพิ่มระยะเวลาการแช่น้ำและไมให้ละเียดยามากขึ้น

การแช่ข้าวค้างคืน ถือเป็นเทคนิคดั้งเดิมที่ใช้ “เวลา” เป็นปัจจัยในการปรับสภาพวัตถุดิบ เป็นการหมักข้าวโดยธรรมชาติที่ทำให้ข้าวดูดซึมน้ำจนพองตัว นำไปสู่แป้งที่เหนียวนุ่มตามต้องการ จากนั้นนำมาไม่ด้วยครกไม้หินหรือเครื่องไม่แบบพื้นบ้าน ซึ่งถือเป็นศิลปะการควบคุมแรงและจังหวะในการไม่ เพื่อให้ได้แป้งที่เนื้อละเียดยที่สุดโดยไม่เกิดความร้อนสูงที่อาจทำลายคุณสมบัติของแป้งเมื่อได้แป้งแล้ว ชาวบ้านจะผสมกับแป้งสาลีในสัดส่วนที่เหมาะสม เทคนิคนี้เป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการลองผิดลองถูกและปรับสูตรตามความชำนาญ เพื่อให้เนื้อเส้นละแซมีความนุ่มยืดหยุ่น และไม่เปื่อยเมื่อผ่านการนึ่ง เส้นที่ได้จะถูกขึ้นรูปอย่างประณีต โดยใช้มือในการม้วนและตัดตามแนวขวาง ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต้องอาศัยความชำนาญและประสบการณ์สูง เพราะหากตัดผิดจังหวะหรือม้วนแน่นเกินไปจะทำให้เส้นขาดหรือแข็งกระด้าง ละแซจึงมิใช่เพียงการปรุงอาหาร หากแต่เป็นกระบวนการทางวัฒนธรรมที่ผูกโยงกับจังหวะชีวิตของผู้คนในชุมชน ตั้งแต่ฤดูกาลเพาะปลูก การเลือกใช้วัตถุดิบ การปรับสูตรตามสภาพภูมิอากาศ ตลอดจนพิธีกรรมและโอกาสพิเศษทางศาสนา เช่น เทศกาลฮารีรายอ (อีดิลฟิตรี) ที่ละแซจะถูกจัดเตรียม

/เป็นอาหาร...

เป็นอาหารหลักบนโต๊ะอาหารของทุกครัวเรือน สะท้อนถึงความรัก ความเอื้อเฟื้อ และการแบ่งปันของชุมชน ในบริบทนี้ นางแวะห์ แวะะยิ คือบุคคลสำคัญที่มีบทบาทในการอนุรักษ์และถ่ายทอดองค์ความรู้ดั้งเดิมของการทำละแซ เธอไม่เพียงสืบทอดสูตรจากมารดาและยายเท่านั้น แต่ยังมีวิธีการสอนที่เน้นการลงมือปฏิบัติจริงกับคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนในชุมชน การฝึกฝนเหล่านี้ไม่ใช่เพียงการเรียนรู้วิธีทำอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นการปลูกฝังคุณค่าของความอดทน ความใส่ใจ และการเคารพต่อวัตถุดิบจากธรรมชาติ

นอกจากนี้ ละแซยังเป็นตัวอย่างของ “เศรษฐกิจพอเพียง” และ “การพึ่งพาตนเอง” ของชุมชน เนื่องจากมีหลายครัวเรือนในตำบลประจันที่สามารถผลิตละแซและขนมจีนในระบบอุตสาหกรรมในครัวเรือน ส่งขายในท้องถิ่นและจังหวัดใกล้เคียง ทำให้เกิดการจ้างงานภายในครอบครัวและหมู่บ้าน ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจระดับรากหญ้าอย่างยั่งยืน จะเห็นได้ว่า ละแซมิใช่เพียงอาหารคาวพื้นบ้านที่รสชาติอร่อย แต่เป็นมรดกภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีคุณค่าทั้งทางวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคม สมควรได้รับการอนุรักษ์ ถ่ายทอด และพัฒนาต่อยอดให้คงอยู่คู่กับวิถีชีวิตของชุมชนตำบลประจันอย่างยั่งยืน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ขั้นตอนการทำแป้งละแซเริ่มจากการนำข้าวเจ้ามาล้างให้สะอาดและแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณหนึ่งคืน เพื่อให้ข้าวอ่อนตัว เมื่อข้าวแช่พอแล้วจะนำมาผสมกับแป้งมันและน้ำในปริมาณที่พอเหมาะ จากนั้นจะนำส่วนผสมนี้ไปนึ่งในภาชนะจนสุกแล้วนำมาผึ่งให้เป็นแท่งยาวกลม และตัดเป็นชิ้นๆ ขนาดพอดีคำเพื่อสะดวกในการรับประทาน เส้นละแซที่ได้จะมีลักษณะนุ่มและเหนียว มีรสสัมผัสที่หอมกลิ่นข้าวใหม่ ซึ่งแตกต่างจากเส้นขนมจีนทั่วไปที่มีความเหนียวมากกว่าสำหรับการปรุงน้ำแกงนั้น เริ่มต้นจากการโขลกเครื่องแกงประกอบด้วย หัวหอม กระเทียม ขิง ข่า และพริกสดให้ละเอียด หลังจากนั้นนำปลาสดมาล้างให้สะอาด ต้มจนสุกแล้วแกะเอาแต่เนื้อปลาโขลกกับเครื่องแกงที่เตรียมไว้จนเข้ากัน จากนั้นเทน้ำกะทิลงในหม้อและตั้งไฟปานกลางระวังไม่ให้แตกมัน เมื่อกะทิเริ่มร้อนให้ใส่เครื่องแกงและปลาที่โขลกไว้ลงไป คนให้เข้ากันจนเดือด ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล ผงชูรส และใส่ส้มแขกลงไปเพื่อเพิ่มรสเปรี้ยว ชิมรสจนได้ที่แล้วพักไว้ ในส่วนของพริกน้ำส้ม จะนำพริกสดมาทำการโขลกแล้วเติมนิดหน่อยก่อนจะเติมน้ำส้มสายชูลงไปผสมให้เข้ากัน เพื่อใช้เป็นเครื่องปรุงเพิ่มเติมให้กับละแซเมื่อรับประทาน การรับประทานละแซนั้นจะเริ่มจากการนำเส้นละแซที่ตัดไว้ใส่จาน แล้วราดด้วยน้ำแกงที่เตรียมไว้ สามารถเสิร์ฟพร้อมกับผักสดต่างๆ ที่หั่นตามแบบผักขนมจีน เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี หรือดอกดาหลา ยอดมะม่วงหิมพานต์ และผักชีล้อม อีกทั้งยังสามารถเพิ่มพริกน้ำส้มลงไปหากต้องการรสเปรี้ยวเพิ่มเติม เคล็ดลับสำคัญในการทำละแซให้อร่อยคือการตำข่า หอมแดง และเนื้อปลาให้ละเอียดเข้ากัน เพื่อให้เครื่องแกงมีรสชาติที่กลมกล่อม ก่อนจะใส่กะทิสดและปลาลงไปตั้งไฟ ต้องคอยคนเพื่อไม่ให้น้ำกะทิแตกมัน ซึ่งจะทำให้รสชาติของแกงได้สัมผัสที่เนียนนุ่มและหอมหวานจากกะทิสด การใช้ผักสดใหม่และการเพิ่มพริกน้ำส้มช่วยเพิ่มรสชาติเข้มข้นให้กับเมนูนี้ได้อย่างยอดเยี่ยม ละแซจึงเป็นอาหารที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิถีชีวิตของชาวบ้านในตำบลประจันที่ผสมผสานความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติเข้ากับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารอย่างลงตัว และยังคงเป็นเมนูประจำบ้านที่ทานได้ทั้งในชีวิตประจำวันและในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลฮารีรายอที่ละแซจะได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั้งจากผู้คนในชุมชนและนักท่องเที่ยวที่มาเยือน.

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวเจ้าพันธุ์พื้นบ้าน	ข้าวที่มีกลิ่นหอมและมีเนื้อสัมผัสนุ่ม ใช้ทำแป้งที่มีความยืดหยุ่นและเหนียวนุ่ม	ตำบลประจัน จังหวัดปัตตานี
๒	แป้งมัน	เพิ่มความหนืดและเนื้อสัมผัสให้เส้นละซแงนุ่มและเหนียว	ท้องถิ่นที่ปลูกมันสำปะหลัง
๓	ข่า	เพิ่มความหอมและรสเผ็ดร้อนในเครื่องแกง	พื้นที่การเกษตรในจังหวัดปัตตานี
๔	กระเทียม	เพิ่มกลิ่นหอมในเครื่องแกง ช่วยเสริมรสชาติ	พื้นที่ในท้องถิ่นของภาคใต้
๕	พริกสด	เพิ่มความเผ็ดและกลิ่นหอมในเครื่องแกง ทำให้น้ำแกงมีรสชาติที่เข้มข้น	ภาคใต้ของไทย
๖	ปลาสด	เป็นวัตถุดิบหลักในการทำเครื่องแกงให้รสชาติอร่อยและเนื้อสัมผัสนุ่ม	แม่น้ำและทะเลใกล้เคียง จังหวัดปัตตานี
๗	น้ำกะทิ	ใช้เป็นส่วนผสมหลักในการปรุงน้ำแกงให้หอมหวานและเนียนนุ่ม	ผลิตภัณฑ์จากมะพร้าวในท้องถิ่น
๘	ส้มแขก	เพิ่มรสเปรี้ยว ทำให้น้ำแกงมีรสชาติสดชื่นและกลมกล่อม	พื้นที่ภาคใต้ของไทย
๙	ผักสด (แตงกวา, ถั่วฝักยาว, กะหล่ำปลี)	ใช้เป็นเครื่องเคียง เพิ่มความสดชื่นและกรอบในมื้ออาหาร	พื้นที่เกษตรกรรมในจังหวัดปัตตานี
๑๐	พริกน้ำส้ม	เพิ่มรสเปรี้ยวและเผ็ดร้อนให้กับละซแง	พื้นที่ท้องถิ่นของภาคใต้

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

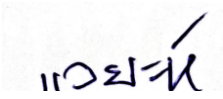
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ภาพและคลิปวิดีโอเพิ่มเติม



ลงชื่อ..........ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางแวะห์ แวหะยี่)
ตำแหน่ง ผู้ประกอบการร้านละแซ
วันที่ ๒๓ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘