

ฐานข้อมูลด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

1. สภาพอาหารท้องถิ่นในอำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

1.1 ลักษณะพื้นที่อยู่อาศัย อำเภอนองหญ้าปล้องเป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดเพชรบุรี (ภาพที่ 1) โดยเป็นอำเภอขนาดใหญ่ครอบคลุมพื้นที่ทางตอนเหนือและตะวันตกเฉียงเหนือของจังหวัด นับเป็น 1 ใน 2 อำเภอของจังหวัดที่มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศพม่า ประกอบด้วย 4 ตำบล ได้แก่ 1) ตำบลนองหญ้าปล้อง มีพื้นที่ 48,850 ไร่ หรือประมาณ 78.16 ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองเป็น 11 หมู่บ้าน 2) ตำบลยางน้ำกลัดใต้ มีพื้นที่ 261,875 ไร่ หรือประมาณ 419 ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองเป็น 7 หมู่บ้าน 3) ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีพื้นที่ 416,875 ไร่ หรือประมาณ 667 ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองเป็น 5 หมู่บ้าน และ 4) ตำบลท่าตะคร้อ มีเนื้อที่ 74 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 46,250 ไร่ แบ่งเขตการปกครองเป็น 8 หมู่บ้าน



ภาพที่ 1 แผนที่อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ที่มา: อบต.ยางน้ำกลัดใต้, 2566

สภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบสูงสลับภูเขา เป็นพื้นที่ป่าไม้ต้นน้ำลำธาร และพื้นที่เกษตรกรรม มีแหล่งน้ำ ลำห้วยธรรมชาติ คือ ลำห้วยแม่ประจันต์ และห้วยหินเพ็ง ซึ่งเป็นลำห้วยขนาดใหญ่สายหลักของอำเภอ มีแหล่งต้นน้ำจากเทือกเขารอยต่อจังหวัดราชบุรีกับเพชรบุรี ไหลทอดยาวจากทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ของอำเภอนองหญ้าปล้อง จากตำบลยางน้ำกลัดเหนือและผ่านไปยังตำบลยางน้ำกลัดใต้ทางทิศใต้ ปัจจุบันพื้นที่ ต้นน้ำห้วยแม่ประจันต์ เป็นที่ตั้งของอ่างเก็บน้ำห้วยแม่ประจันต์ (อันเนื่องมาจากพระราชดำริ) และยังมีลำห้วย น้อยใหญ่ อีกจำนวนมากในพื้นที่ เช่น ห้วยเสือกัดช้าง ห้วยสาริกา ห้วยกวางโจน ห้วยรางโพธิ์ ลำห้วยพุ่มวง เสาะยาง พุบอน

พุดะขบ พุงเคล็ด ห้วยบง เป็นต้น ซึ่งลำห้วยแต่ละสายส่วนใหญ่เป็นลำห้วยขอยต่อเนื่องกัน และไหลลงสู่ลำห้วยแม่ประจันต์ในที่สุด มีน้ำน้อยในฤดูแล้ง ฤดูฝนจะมีน้ำมากและท่วมพื้นที่อย่างรวดเร็ว

ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดยพืชที่นิยมปลูก ได้แก่ มะม่วง กัลล้วย มะละกอ อ้อย สับปะรด และพืชผักต่าง ๆ เช่น ชะอม มะเขือ แตงกวา ฯลฯ มีทำนาเป็นบางส่วน และเลี้ยงสัตว์

นอกจากชาวบ้านที่เป็นคนไทยแล้ว ในอำเภอหนองหญ้าปล้องยังมีชุมชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงด้วย ถิ่นที่อยู่อาศัยและบ้านเรือนของชาวกะเหรี่ยง มักอาศัยรวมกันเป็นหมู่บ้าน ประกอบด้วยครัวเรือนและยั้งฉาง (ภาพที่ 2) บ้านของกะเหรี่ยงสร้างด้วยไม้ไผ่และแฝก เรียกว่า โขน ยกพื้นด้วยเสาไม้สูง 5 - 6 ฟุต บริเวณบ้านไม่มีรั้ว สัตว์ที่เลี้ยงส่วนใหญ่มักจะใช้ไถการเกษตร หมู่บ้านของชาวกะเหรี่ยงส่วนใหญ่จะไม่มีวัด ไม่มีที่สำหรับประชุมหรือลานเต็นรำ



ภาพที่ 2 ลักษณะบ้านและยั้งข้าวของชาวกะเหรี่ยง

ที่มา: [#U2TrmutpYNKN](#)

ซึ่งลักษณะของหมู่บ้านจะจำแนกได้เป็น 3 ประเภท คือ

- 1) หมู่บ้านถาวร ตั้งอยู่ตามหุบเขา เป็นหมู่บ้านค่อนข้างใหญ่ มีลูกบ้าน 16-72 หลังคาเรือน ส่วนใหญ่ตั้งมานานกว่า 50 ปีขึ้นไป
- 2) หมู่บ้านค่อนข้างถาวร ตั้งอยู่ตามหุบเขาสูง ขนาดปานกลาง มีบ้านประมาณ 11 หลังคาเรือน ทั้ง 2 ประเภทนี้ ชาวบ้านจะดำรงชีพด้วยการทำนาเป็นหลัก

3) หมู่บ้านบนภูเขา ชาวบ้านมักทำไร่หมุนเวียน หมู่บ้านมีขนาดเล็ก

ในหมู่บ้านจะมีหัวหน้าหมู่บ้าน เรียกว่า เซี่ยเก็งคู หรือ ซะปฺรา เปอฮี เป็นต้น โดยได้มาจากการสืบช่วงตามสายบิดา หน้าที่ของหัวหน้า คือการพิจารณาตัดสินกรณีพิพาท ตัดสินคดีเกี่ยวกับความประพฤติผิดทางเพศ ลักขโมย เป็นต้น ระบบครอบครัว และตระกูลของกะเหรี่ยง โดยทั่วไปเป็น ครอบครัวเดี่ยว ปกติคู่สมรสจะตั้งครอบครัวของตนภายหลังที่ได้อาศัยอยู่กับพ่อแม่ฝ่ายหญิงแล้ว ชาวกะเหรี่ยงกล่าวกันว่า ต้องสร้างบ้านหลังเล็กๆ หลังแต่งงาน และต่อเติมให้ใหญ่ขึ้นเมื่อมีบุตร และเชื่อว่าบ้านเป็นสถานที่ทางวิญญาณของภรรยา โดยต้องมีพิธีเตอะเซี้ย หลังจากภรรยาย้ายไปอยู่บ้านหลังใหม่ เพื่อแจ้งแก่ผีสายมารดา ให้ทราบถึงการแต่งงาน

สำหรับวิธีการทำไร่หมุนเวียนของชาวกะเหรี่ยง จะทำ 1 ปี และเว้นให้ดินได้พักฟื้น 5-6 ปีจึงจะเวียนทำใหม่ ในสมัยก่อน จะปล่อยให้ดินได้พักฟื้น 7-10 ปีเพื่อพักฟื้น ดินจะให้มีจุลินทรีย์และทำให้มีวัชพืชน้อยประหยัดต้นทุนไม่ต้องใช้ปุ๋ยหรือยาเคมี ทำให้ระบบนิเวศดีขึ้น ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาติพันธุ์กะเหรี่ยงในการทำไร่หมุนเวียน คือ พื้นที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีผลผลิตที่หลากหลายที่ปลอดภัยต่อการบริโภค (ภาพที่ 3) ก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน



ภาพที่ 3 ผลผลิตจากการทำไร่หมุนเวียนของชาวกะเหรี่ยง

ที่มา: #U2TrmutpYNKN

1.2 สภาพอาหารท้องถิ่นในอำเภอหนองหญ้าปล้อง อาหารท้องถิ่นของอำเภอหนองหญ้าปล้องส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบประเภทพืชผักที่หาได้ในท้องถิ่น ตามทุ่งนาหรือบริเวณบ้าน รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนกันระหว่างบ้านหรือเครือข่าย ซึ่งจะมีหมุนเวียนให้กินตลอดทั้งปี ส่วนวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่เป็นปลา เนื่องจากเป็นพื้นที่ป่าไม้ต้นน้ำลำธาร มีแหล่งน้ำลำห้วยธรรมชาติ ปลาที่ได้เป็นปลาจากแม่น้ำ คลอง และไร่นา เพราะหาได้ง่ายและมาก โดยเฉพาะหน้าน้ำหลากจะมีปลาและสัตว์น้ำชนิดอื่นๆ ส่วนเนื้อสัตว์ประเภทหมู ไก่ สามารถหาซื้อได้ในชุมชนและตลาดนัด ไม่นิยมรับประทานเนื้อวัว เนื่องจากพ่อแม่ไม่รับประทาน ในสมัยก่อนไม่ค่อยนิยมรับประทานเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ เนื้อ เพราะมีราคาแพง ถ้าจะได้กินต้องมีงานบุญใหญ่ ส่วนของผักโดยเฉพาะของชาวกระเหรี่ยงนั้นส่วนใหญ่ปลูกตามไร่ ริมรั้วรอบๆ บ้าน นิยมนำมาต้มกินกับเครื่องจิ้มประเภทน้ำพริก เช่น แดงเปรี้ยว (ภาพที่ 4) ซึ่งเป็นผักชนิดหนึ่งผลคล้ายแตงกวา แต่มีขนาดใหญ่กว่า และมีลักษณะกลมรี ชาวไทยเชื้อสายกระเหรี่ยงนิยมปลูกทิ้งไว้ในไร่ข้าว และจะเก็บเกี่ยวในเดือนตุลาคม หรือช่วงฤดูเก็บเกี่ยวข้าว เมื่อแดงเปรี้ยวสุกเมล็ดและเนื้อข้างในจะมีรสเปรี้ยว นิยมนำมาทำน้ำพริก ลูกมะแว้ง (ดงกะบังซ่า) (ภาพที่ 5) ฟักทองกระเหรี่ยง (ไว้งพอง) มะเขือลาย(ยางกี้ยกี้ย) (ภาพที่ 6) และผักชีกระเหรี่ยง (ภาพที่ 7)



ภาพที่ 4 แดงเปรี้ยว

ที่มา: #U2TrmutpYNKN



ภาพที่ 5 ลูกมะแว้ง (ดงกะบังซ่า)

ที่มา: [#U2TrmutpYNKN](#)



ภาพที่ 6 มะเขือลาย(ยางกี้ยกั)

ที่มา: [#U2TrmutpYNKN](#)



ภาพที่ 7 ผักชีกะเหรียง

ที่มา: [#U2TrmutpYNKN](#)

สำหรับเครื่องเทศ สมุนไพรที่นิยมและมีชื่อเสียงของอำเภอหนองหญ้าปล้อง ได้แก่ พริกกะเหรียง (Karen chili) (ภาพที่ 8) เป็นกลุ่มสายพันธุ์ของพริกชี้หูผลเล็ก นิยมปลูกในกลุ่มชาติพันธุ์ชนเผ่าปกากะญอหรือชนเผ่ากะเหรียง การปลูกจะเริ่มขึ้นในฤดูฝน คือ ช่วงเดือน มิถุนายน-กรกฎาคม ของทุกปี และเก็บเกี่ยวในช่วง ตุลาคม-มกราคม โดยการปลูกจะปลูกร่วมกับแปลงข้าวไร่ โดยบางพื้นที่จะหวานปนไปกับข้าวไร่ แต่ในบางพื้นที่จะหวานแยกโซนกับข้าวไร่แต่ยังคงปลูกในพื้นที่เดียวกัน ในการเก็บเกี่ยว จะเก็บเกี่ยวทั้งผลสีเขียวและผลสีแดง มีทั้งจำหน่ายเป็นผลิตผลสดและนำมาตากแห้ง จุดเด่นของพริกกะเหรียงที่มีสารแคปไซซินที่ให้ความเผ็ดสูง โดยมีความเผ็ดเป็นอันดับ 2 รองจากพริกชี้หูหนูก มีสารให้ความเผ็ดชื่อว่า แคปไซซิน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่พบเฉพาะในพริก พบมากในส่วนของเนื้อเยื่อแกนกลางที่เรียกว่า รก เป็นสารที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ละลายได้ดีในไขมัน เมื่อนำไปผัดในน้ำมันจะทำให้มีความเผ็ดร้อนมากยิ่งขึ้น และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวที่เป็นเอกลักษณ์ประจำพันธุ์ของพริกกะเหรียง ทำให้พริกกะเหรียงเริ่มเป็นที่นิยมนำมารับประทานและประกอบอาหาร มีความต้องการบริโภคสูงขึ้น (นิตยา โนคำ ณีรัฐพล กามล และชิรณัช กาบบัว, 2566) และ พริกพราน ซึ่งเป็นพืชท้องถิ่นของชาวกะเหรียง ภาษาท้องถิ่นมีชื่อเรียกว่า “งาซ้อง” (ภาพที่ 9) เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่น่าสนใจนำมาประกอบอาหารป่า เพราะช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี และในบางครั้งยังสามารถทำเป็นน้ำจิ้มรสเด็ดของชาวกะเหรียงได้อีกด้วย ส่วนมากชนเผ่ากะเหรียงจะนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารทุกบ้าน พืชชนิดนี้จะออกดอกและผลในช่วงเดือน 7 และเดือน 8 ของทุกปี เมื่อผลของต้นสุก จะมีลักษณะสีแดง ชาวกะเหรียงจะนำมาตากแห้งเพื่อเก็บไว้กินและใช้ในเวลาที่ไม่ใช่ฤดูกาลของพริกพราน ซึ่งสามารถใช้พริกพรานมาประกอบอาหารได้ทั้งปี และเครื่องปรุง เช่น น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาล ผงปรุงรส ส่วนใหญ่หาซื้อจากร้านประจำในชุมชน หรือตลาดนัด บางชุมชนมีการหมักปลาร้าไว้รับประทานเอง



ภาพที่ 8 พริกกะเหรี่ยง

ที่มา: [#U2TrmutpYNKN](#)



ภาพที่ 9 พริกพราน (งาช้าง)

ที่มา: [#U2TrmutpYNKN](#)

สำหรับการประกอบอาหารมีขั้นตอนการทำงาน สามารถช่วยกันทำในครอบครัวได้ อาหารที่นิยมทำในชีวิตประจำวันประกอบด้วย อาหารคาวประเภท แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้มประเภท น้ำพริก แจ่ว ที่นิยมจัดไว้ในสำหรับอาหารโดยเฉพาะมีเนื้อคลุกกินกับข้าว แหมกกับผัก ปลา และอื่น ๆ เป็นการเพิ่มรสชาติให้อาหารได้ และของหวานที่บริโภคในชีวิตประจำวัน มักทำฟักทองแกงบวด กล้วยบวดซี่ กล้วยเชื่อม เนื่องจากเป็นผลไม้ที่มีอยู่เกือบทุกบ้าน นอกจากนี้ยังมี บัวลอยโบราณ ที่มีเม็ดบัวลอยขนาดใหญ่เท่านิ้วหัวแม่มือและน้ำกะทิมีลักษณะข้น ซึ่งมีส่วนผสมที่แตกต่างจากที่อื่น คือ จะใส่หัวหอมแดงบวบหรือป่นละเอียด ลงไปในน้ำกะทิด้วย

มื้อเช้าประกอบด้วยอาหารประเภท แกงเผ็ด ผัดเผ็ด แกงส้ม และแกงจืด ส่วนมื้อกลางวันจะห่ออาหารมื้อเช้าไปรับประทาน สำหรับมีเนื้อสิ่งที่ไม่ได้ในแต่ละบ้าน คือ เครื่องจิ้ม ประเภท น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า และแจ่ว รับประทานคู่กับผักต้ม ซึ่งหาเก็บได้รอบๆ บ้าน

ส่วนอาหารท้องถิ่นของชุมชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงที่ยังคงมีการปรุงเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวันโดยใช้วัตถุดิบที่หาได้ในไร่ และรอบๆ บ้าน ของชาวกระเหรี่ยงย่างน้ำกลัดได้ ได้แก่ แกงหยวกกล้วย (เชิงยะดุง) (ภาพที่ 10) น้ำพริกแดงเปรี้ยว (ภาพที่ 11) ข้าวฟ่างเปียก (ภาพที่ 12) ข้าวเหนียวแดงกา (หมีสี) (ภาพที่ 13) แปลว่า ข้าวบด ส่วนของกระเหรี่ยงย่างน้ำกลัดเหนือ ได้แก่ อ่องจี้ยี่เย็ก (ภาพที่ 14) น้ำพริกปลาร้ากะเหรี่ยง (ภาพที่ 15) น้ำพริกกะเหรี่ยงดอง (ภาพที่ 16) ซึ่งมีส่วนผสมและวิธีทำดังต่อไปนี้

แกงหยวกกล้วย (เชิงยะตุง)

ส่วนผสม

- 1 หยวกกล้วยสาว
- 2 กะทิ
- 3 น้ำพริกแกงเผ็ด
- 4 เนื้อไก่สับหยาบ
- 5 น้ำปลา
- 6 ข้าวคั่ว

วิธีทำ

- 1 หั่นหยวกกล้วย แล้วนำไม้มาปั่นเอาใยกล้วยออก
- 2 เคี่ยวกะทิให้แตกมันใส่น้ำพริกแกงเผ็ด ผัดพอหอม ใส่ไก่ ตามด้วยหยวกกล้วย ปรงรสด้วยน้ำปลา
- 3 พอส่วนผสมสุก ยกหม้อลงจากเตาใส่ข้าวคั่วลงไป



ภาพที่ 10 แกงหยวกกล้วยใส่ไก่ของชาวกะเหรี่ยงย่างน้ำกัลดได้

ที่มา: [#U2TrmutpYNKS](#)

น้ำพริกแดงเปรี้ยว

ส่วนผสม

- 1 ปลาน้ำจืดย่างแกะเอาแต่เนื้อ
- 2 กะปิผมอญเผา
- 3 พริกกะเหรียงสดคั่ว
- 4 หอมแดงคั่ว
- 5 กระเทียมคั่ว
- 6 แดงเปรี้ยวใช้เฉพาะไส้แดง
- 7 ผงชูรส
- 8 เกลือหรือน้ำปลา

วิธีทำ

- 1 นำพริก หอมแดง กระเทียม ตำใส่ปลาอย่าง และกะปิ แล้วตักออกใส่ชาม
- 2 ปรงรสด้วยผงชูรส เกลือและแดงเปรี้ยว ชิมดูจะมีรสเปรี้ยวของแดงที่ใส่
- 3 รับประทานแก้มกับผักสด หรือเปลือกของแดงเปรี้ยวที่ปอกเก็บไว้



ภาพที่ 11 น้ำพริกแดงเปรี้ยวของชาวกะเหรียงย่างน้ำกลัดใต้

ที่มา: [#U2TrmutpYNKS](#)

ข้าวฟ่างเปียก

ส่วนผสม

- 1 ข้าวฟ่าง 1 ถ้วย
- 2 น้ำเปล่า ประมาณ 2 1/2 ถ้วย
- 3 ใบเตย 2-3 ใบ
- 4 น้ำใบเตยคั้นเข้มข้น 1/4 ถ้วย
- 5 แป้งเท้ายายม่อม 1-2 ช้อนโต๊ะ
- 6 น้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ
- 7 ลูกชิตปริมาณตามชอบ

ส่วนผสมหน้ากะทิ

- หัวกะทิ 1 ถ้วย
- เกลือ 1/4 ช้อนชา
- ใบเตย 1-2 ใบ
- แป้งข้าวเจ้า 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- 1 ล้างข้าวฟ่าง 2-3 ครั้งให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- 2 ต้มน้ำจนเดือด ใส่ใบเตย ใส่ข้าวฟ่างลงต้มจนบาน ใส่น้ำใบเตยคั้น ละลายแป้งเท้ายายม่อมกับน้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงในข้าวฟ่าง คนให้ขึ้น ปิดไฟ
- 3 ทำกะทิราดหน้าโดยต้มหัวกะทิใส่เกลือและใบเตยด้วยไฟอ่อนให้พอเดือด ใส่แป้งข้าวเจ้าที่ละลายน้ำเพื่อให้ขึ้น ยกลง
- 4 ตักข้าวฟ่างใส่ถ้วย ใส่ลูกชิต ราดหน้าด้วยกะทิ



ภาพที่ 12 ข้าวฟ่างเปียกของชาวกะเหรี่ยงย่างน้ำกลัดใต้

ที่มา: #U2TrmutpYNKS

ข้าวเหนียวแดกกา (หมีลิ)

ส่วนผสม

- 1 งามั่ว
- 2 เกลือ
- 3 ข้าวเหนียว
- 4 นมข้นหวาน หรือน้ำผึ้ง

วิธีทำ

- 1 นำงามั่วโขลกกับเกลือให้ละเอียด พักไว้
- 2 ึ่งข้าวเหนียวจนสุกและยังร้อนนำไปใส่ครก โรยงา (1) ตำให้เข้ากัน
- 3 ปั้นเป็นแผ่น ผึ่งลมไว้ ให้แข็งตัว นำมาตัดเป็นชิ้นพอดีคำ แล้วนำไปทอดด้วยไฟปานกลาง
- 4 จัดเสิร์ฟกับนมข้นหวาน หรือน้ำผึ้งตามชอบ



ภาพที่ 13 ขนมแดกกา (หมีลิ) ของชาวกะเหรี่ยงย่างน้ำกลัดใต้

ที่มา: #U2TrmutpYNKS

อ่องจี้ยี่เยี่ยกุล

ส่วนผสม

- 1 ถั่วตัด
- 2 มะแว้ง
- 3 น้ำพริกกะเหรี่ยง
- 4 มะละกอสับ

วิธีทำ

- 1 โขลกถั่วตัดให้ละเอียด จากนั้นใส่มะแว้งตำรวม ใส่ น้ำพริกกะเหรี่ยง โขลกให้เข้ากัน
- 2 ใส่มะละกอสับ แล้วโขลกรวมกันให้เข้ากัน



ภาพที่ 14 อ่องจี้ยี่เยี่ยกุลของชาวกะเหรี่ยงย่างน้ำกลัดเหนื่อ

ที่มา: [#U2TrmutpYNKS](#)

น้ำพริกปลาร้ากะเหรี่ยง

ส่วนผสม

- 1 ปลาร้าจากปลาพื้นบ้านหมักเอง
- 2 น้ำเซ็ดข้าว
- 3 พริกกะเหรี่ยงสดโขลก

วิธีทำ

- 1 นำปลาร้ามาต้มให้สุก กรองเอาแต่น้ำปลาร้า
- 2 นำน้ำปลาร้าที่กรองแล้วตั้งไฟ ใส่ น้ำเซ็ดข้าว รอนจนส่วนผสมเดือด จึงใส่พริกที่โขลกแล้ว คนให้เข้ากันจนสุก รับประทานเป็นกับข้าวแหมผักพื้นบ้านนานาชนิด



ภาพที่ 15 น้ำพริกปลาร้ากะเหรี่ยงของชาวกะเหรี่ยงย่างน้ำก๊ัดเหนื่อ

ที่มา: [#U2TrmutpYNKS](#)

พริกกะเหรียงดอง

ส่วนผสม

- 1 พริกกระเหรียงสด 56%
- 2 น้ำส้มสายชู 32%
- 3 เกลือ 12%

วิธีทำ

- 1 นำพริกที่ได้มาใส่เครื่องปั่นปั่นให้ละเอียด
- 2 ปั่นรสด้วย น้ำส้มสายชู และเกลือ แล้วจึงปั่นรวมกันอีกครั้ง จากนั้น นำใส่บรรจุภัณฑ์



ภาพที่ 16 พริกกะเหรียงดองของชาวกะเหรียงย่างน้ำกลัดเหนือ

ที่มา: กุหลาบ โต้งดงและจินตนา สุขหอม, 2564

นอกจากนี้ยังมีอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ใช้ในพิธีกรรมของชาวกะเหรียง คือ ข้าวห่อกะเหรียง ซึ่งเป็นอาหารที่กินในประเพณีเดือน 9 "เรียกขวัญ"- "กินข้าวห่อกะเหรียง" หนองหญ้าปล้อง ซึ่งเป็นประเพณีพิธีกรรมที่สร้างความสัมพันธ์สมานฉันท์ทางครอบครัว เฉกเช่นในอดีต ไม่ได้กำหนดวันทำพิธีตายตัวเป็นวันข้างขึ้นหรือข้างแรมก็ได้แล้วแต่การตกลงนัดหมายกันในแต่ละปี

ประเพณีกินข้าวห่อ อังมีถ่อง: มรดกทางวัฒนธรรม ความรัก และการคืนถิ่น โดย รองศาสตราจารย์ ดร. จุฑามาศ พิรพัชระ (2565) จากการได้ร่วมทำงานโครงการ 1 ตำบล 1 มหาวิทยาลัย ในพื้นที่ตำบลยางน้ำกัลดเหนือ และยางน้ำกัลดใต้ สังกัดอำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี ทำให้สัมผัสได้ถึงวัฒนธรรมพื้นถิ่นของพี่น้องชาวกระเหรี่ยงในหมู่บ้านของ 2 ตำบลนี้ จึงได้แบ่งปันเรื่องราวประทับใจสู่กัลยาณมิตรทุกท่าน ซึ่งเบื้องต้นจากการศึกษาข้อมูลขององค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกัลดใต้ ที่เผยแพร่บนเว็บไซต์ ได้สื่อให้ทราบว่า ชาวไทยกระเหรี่ยงในตำบลยางน้ำกัลดเหนือ และตำบลยางน้ำกัลดใต้ มีประเพณีสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น นั่นคือ ประเพณีกินข้าวห่อกระเหรี่ยง

ประเพณีกินข้าวห่อกระเหรี่ยง เป็นประเพณีที่จัดขึ้นในช่วงเดือน 9 ของไทย หรือเดือนสิงหาคมของทุกปี บางปีอาจกินเวลาถึงเดือนกันยายน ชาวกระเหรี่ยงเชื่อกันว่า เดือนดังกล่าว เป็นเดือนแห่งโชคลาภและความก้าวหน้า จึงจัดประเพณีนี้ขึ้นเพื่อเรียกขวัญ ปิดเปาเคราะห์ร้าย โดยในวันนี้ ญาติพี่น้องที่อยู่แดนไกล จะได้กลับบ้าน มาพบปะ และแบ่งปันข้าวห่อเพื่อจะได้ผูกสัมพันธ์ไมตรี พิธีนี้จัดขึ้นเพราะเชื่อว่า “ขวัญหนีไป ไม่ว่าไปที่ไหน ก็ขอให้กลับมาอยู่รวมกัน” วันกินข้าวห่อแต่ละปี ไม่ได้กำหนดวันที่ตายตัว อยู่ที่ผู้นำชุมชนคือผู้ใหญ่บ้าน และผู้ที่ได้รับความเคารพ นับถือของหมู่บ้านร่วมกันกำหนดวันที่เหมาะสม ซึ่งแต่ละชุมชนจะมีกรรมวิธีในการทำข้าวห่อไม่เหมือนกัน ซึ่งกรรมวิธีการทำข้าวห่อกระเหรี่ยงของแต่ละชุมชนมีดังต่อไปนี้

การทำข้าวห่อของชุมชนกระเหรี่ยงบ้านยางน้ำกัลดเหนือและยางน้ำกัลดใต้

การทำข้าวห่อและพิธีกรรมของประเพณีกินข้าวห่อกระเหรี่ยง จะใช้เวลาอย่างน้อย 3 วัน ข้อมูลนี้ได้จากผู้เฒ่า ผู้แก่บ้านพุกูล ผ่านทาง คุณวิไลวรรณ ทองกลอง ที่มงานโครงการ 1 ตำบล 1 มหาวิทยาลัย ตำบลยางน้ำกัลดใต้ ให้ข้อมูลว่า

“...วันแรก จะเป็นวันเก็บใบผากสำหรับห่อข้าวกระเหรี่ยง (ภาพที่ 17) ซึ่งมีลักษณะคล้ายใบไผ่ ปัจจุบันมีบางหมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 และ หมู่ 2 บ้านยางน้ำกัลดใต้ และโปรงวีเชียร ประยุกต์ใช้ใบตองแทนใบผาก จากการสอบถามผู้เฒ่าผู้แก่ในพื้นที่ ทราบมาว่า เดิมทุกหมู่บ้านที่มีประเพณีกินข้าวห่อ จะใช้ใบผาก ที่เก็บจากลำห้วยมาแต่ดั้งเดิมนานมาแล้ว แต่ปัจจุบัน ใบผากในบางพื้นที่ คือ ยางน้ำกัลดใต้และโปรงวีเชียร มีน้อยลง หายาก ประกอบกับต้องตัดเตรียมไว้ จึงมีการใช้ใบตองแทน ส่วนหมู่บ้านอื่นๆ ยังคงใช้ใบผากสำหรับห่อข้าวห่อดังเช่นที่ผ่านมา นอกจากการเตรียมใบผากหรือใบตองแล้ว ยังต้องเตรียมดอกสำหรับมัดห่อข้าวกระเหรี่ยงด้วย



ภาพที่ 17 กิจกรรมวันแรกการเก็บใบบวก

ที่มา: วิไลวรรณ ทองกลอง (2565)

วันที่สอง เป็นวันทำข้าวห่อกระหรี่ปรง (ภาพที่ 18) โดยมีส่วนประกอบ คือ ใบบวก เส้นตอก และข้าวเหนียว ห่อข้าวเหนียวพร้อมต้มเพื่อให้ข้าวเหนียวสุก จากนั้นกวนมะพร้าว (บางพื้นที่เรียก น้ำจิ้ม บางพื้นที่เรียก น้ำกะทิ) ที่ใช้กินคู่กับข้าวห่อ โดยมีส่วนประกอบของ น้ำกะทิ มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลปี๊บหรือน้ำตาลโตนด กวนเสร็จแล้ว จะมีลักษณะคล้ายหน้ากระฉิก แต่จะเป็นน้ำเชื่อมเหนียวๆ คาดว่า เพื่อให้สามารถใช้จิ้มกับข้าวห่อได้ ในการทำข้าวห่อ นิยมทำกัน ณ ลานกว้างหน้าบ้าน คนในหมู่บ้านจะมาร่วมกันทำคนละไม้คนละมือเหมือนการลงแขก สมาชิกหมู่บ้านอื่นที่ยังไม่ถึงกำหนดเวลาการทำ ก็จะช่วยหมู่บ้านอื่นทำก่อน เมื่อถึงเวลาทำกิจกรรมของหมู่บ้านตนเอง ก็จะมีสมาชิกหมู่บ้านอื่นมาช่วยกันทำเช่นกัน ถือเป็นารปลูกฝังความรัก ความสามัคคี และการมีส่วนร่วมของแต่ละหมู่บ้านที่ปฏิบัติจนกลายเป็นวัฒนธรรมของชุมชนแห่งนี้



ภาพที่ 18 กิจกรรมวันที่สอง การทำข้าวห่อกะเหรียงและน้ำจิ้ม

ที่มา: วิไลวรรณ ทองกลอง (2565)

วันที่สาม เป็นวันกินข้าวห่อ (ภาพที่ 19) โดยในช่วงวันที่สาม แต่ละบ้านจะทำพิธีเรียกขวัญโดยใช้ด้ายสีแดงผูกข้อมือสมาชิกทุกคนที่อยู่ในบ้าน แบ่งทำ 2 ช่วง ช่วงแรก จะทำก่อนพระอาทิตย์ขึ้น เรียกว่า พิธีเรียกขวัญ ช่วงที่สอง จะทำก่อนพระอาทิตย์ตกดิน เรียกว่า พิธีผูกขวัญ ซึ่งบางหมู่บ้านอาจทำพิธีครั้งแรกในวันก่อนประเพณีกินข้าวห่อ 1 วัน โดยทำพิธีในช่วงกลางคืนประมาณ 19.00-20.00 น.ก่อนวันกินข้าวห่อ และทำอีกครั้งคือประมาณ 05.00 น.ในวันกินข้าวห่อ พิธีกรรมนี้ จะมียอดข้าวห่อ (ยอดข้าวห่อ หมายถึง การตัดไม้ไผ่แล้วแบ่งเป็นเส้นเล็กๆ เพื่อให้สามารถผูกได้ แล้วนำแต่ละเส้นมาผูกกับข้าวห่อ ไม้ไผ่แต่ละอันจะแบ่งเป็นเส้นได้จำนวนมาก เมื่อนำมามัดข้าวห่อที่เตรียมไว้ เสร็จแล้วจะมีลักษณะเป็นพวง) นอกจากนี้ มี อ้อย 9 ชั้น จุดเทียน 1 เล่ม บางบ้านอาจมียอดดอกดาวเรือง กลัวยน้ำว่า การจุดเทียนเพื่อบอกผีเรือน ผีปู่ย่า ตายาย เมื่อทำพิธีเสร็จ ช่วงกลางวันจะกินข้าวห่อที่ทำไว้ พร้อมแจกจ่ายให้สมาชิกภายในหมู่บ้านหรือนอกหมู่บ้านในบริเวณใกล้เคียงกันได้กินด้วย...”



ภาพที่ 19 กิจกรรมวันที่สาม วันกินข้าวห่อ

ที่มา: วิไลวรรณ ทองกลอง (2565)

ประเพณีการกินข้าวห่อกระเหรี่ยงของชาวข่าน้ำกลัดเหนือและข่าน้ำกลัดใต้ ไม่ได้มีกรรมวิธีที่แตกต่างจากหมู่บ้านชนชาวกระเหรี่ยงอื่นๆ แต่สิ่งที่สัมผัสได้คือ ประเพณีนี้ ไม่เพียงแต่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่คนในตำบลร่วมกันสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น หรือให้เยาวชนได้ศึกษาและภาคภูมิใจในวัฒนธรรมพื้นถิ่นอันดีงามของชุมชนเท่านั้น หากแต่ยังเป็นโอกาสสำคัญ ที่ทำให้ผู้พลัดพรากจากบ้านเกิดไปยังถิ่นแดนไกล ได้กลับคืนถิ่นฐานอันเป็นที่รัก ได้สานความรัก ความสัมพันธ์อันดีที่เครือญาติ และยังรวมไปถึงการสานสัมพันธ์ของสมาชิกในชุมชนแห่งนี้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด (องค์การบริหารส่วนตำบลข่าน้ำกลัดใต้และวิไลวรรณ ทองกลอง, 2565)

การทำข้าวห่อของชุมชนกระเหรี่ยงบ้านล้นช้าง

การทำข้าวห่อของชุมชนในหมู่บ้านล้นช้าง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง ที่สัมผัสได้ถึง วัฒนธรรมการเตรียมและในการทำข้าวห่อที่ส่งต่อมาจนถึงรุ่นลูก รุ่นหลาน โดยคุณกุหลาบ โด่งดั่ง ตัวแทนของบ้านล้นช้างเล่าว่า

“...โดยปกติของบ้านทั่วไป จะใช้เวลาประมาณ 4 วันสำหรับประเพณีการกินข้าวห่อ ซึ่งเป็นวันที่ทุกคนในครอบครัวมีความสุขที่ได้อยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน และร่วมสืบสานวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน และต่อยอดวัฒนธรรมของ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา โดยเริ่มจาก

วันที่ 1 วันหาใบผากและตอก (ภาพที่ 20) รวมทั้งการเตรียมให้เรียบร้อยพร้อมที่จะห่อในวันรุ่งขึ้น



ภาพที่ 20 กิจกรรมวันที่ 1 วันหาใบผากและตอก

ที่มา: กุหลาบ โด่งดั่ง (2564)

วันที่ 2 วันห่อ (ภาพที่ 21) โดยจะเตรียมข้าวเหนียว ใบผาก ไม้ตอก แล้วห่อข้าวเหนียวที่ล้างและทำให้ สะเด็ดน้ำที่เตรียมไว้ ห่อจนหมด และจะทำซ้อข้าวห่อ เรียกเป็นภาษากระเหรี่ยงว่า “มีท้องซ้อค” สำหรับจัดไหว้บรรพบุรุษ



ภาพที่ 21 กิจกรรมวันที่ 2 วันต่อ

ที่มา: กุหลาบ ไต๋ดั่ง (2564)

วันที่ 3 วันต้ม (ภาพที่ 22) เป็นการต้มข้าวที่ห่อไว้แล้ว ส่วนใหญ่ใช้ฟืนเป็นเชื้อเพลิง ต้มจนสุกดีตลอดทั้งชิ้น ช่างในไม่เป็นไต้แข็ง เป็นอันใช้ได้ จากนั้น ทำน้ำจิ้มกะทิ เมื่อทุกอย่างพร้อมแล้ว จะจัดใส่ถาดเพื่อบวงสรวงสิ่งที่ชุมชนเคารพบูชา นั่นคือ การบวงสรวงที่ศาลาหมู่บ้าน เป็นเจดีย์เก่าแก่ที่อยู่คู่กับชุมชนแห่งนี้มานานตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ การบวงสรวงจัดขึ้นตอนเย็นของวันต้ม ประมาณ 18.00 น.



ภาพที่ 22 กิจกรรมวันที่ 3 วันต้ม

ที่มา: กุหลาบ โต้ดั่ง (2564)

น้ำกะทิข้าวห่อ สิ่งที่อยู่คู่กับข้าวห่อกระเหรี่ยง คือ น้ำกะทิข้าวห่อ (ภาพที่ 23) มีวิธีทำเริ่มต้นด้วยการเตรียมน้ำมะพร้าว น้ำตาลโตนด และมะพร้าวทึนทึกขูดด้วยอุปกรณ์ที่เรียกว่า มือแมว จากนั้น นำหม้อหรือกระทะที่จะใช้กวนตั้งไฟ ใส่ส่วนผสมตามด้วยน้ำตาลโตนด เคี่ยวให้ส่วนผสมเหนียวขึ้น จึงใส่มะพร้าว กวนจนส่วนผสมสุกและข้นตามต้องการ



ภาพที่ 23 การทำน้ำกะทิข้าวห่อ

ที่มา: กุหลาบ โต้ดั่ง (2564)

วันที่ 4 วันกินข้าวห่อ (ภาพที่ 24) เมื่อใกล้รุ่งสาง จะมีการผูกข้อมือเรียกขวัญให้แก่สมาชิกในครอบครัว และจะมีญาติมิตรที่มีเชื้อสายกระเหรี่ยงมาร่วมกินข้าวห่อ



ภาพที่ 24 กิจกรรมวันที่ 4 วันกินข้าวห่อ

ที่มา: กุหลาบ โด่งดั่ง (2564)

สำหรับรายละเอียดวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน อาหารคาวประเภทแกงที่บริโภคในชีวิตประจำวัน อาหารคาวประเภทต้ม ผัด ทอด และเครื่องจิ้มที่บริโภคในชีวิตประจำวัน และอาหารหวานที่นิยมบริโภคและอาหารหวานที่ใช้ในงานประเพณี แสดงดังตารางที่ 1-3

ตารางที่ 1 วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน

ประเภท	ชื่อวัตถุดิบ
ผัก	ผักบุ้ง ผักกูด ผือก มะละกอดิบ ผักปลัง ขนุนดิบ มะเขือ หัวปลี ฟักทอง บวบ นอกจากนี้ยังมีผักของกะเหรี่ยง ได้แก่ ผักชีกระเหรี่ยง (โพ้เก) แดงเปรี้ยว (ทียชัย) ลูกมะแว้ง (ตงกะบังซ่า) ฟักทองกระเหรี่ยง (โเว้งพอง) และมะเขือลาย (ยางกี้ยกั)
ผลไม้	กล้วย มะม่วง ขนุน มะม่วงหาวมะนาวโห่
เนื้อสัตว์	ปลาสร้อย ปลาหมอ ปลาตูด ปลารากกล้วย ปลาเค็ม ปลาช่อน ปลาดุก กุ้งฝอย เนื้อหมู/ วัว/ไก่ ปูนา
เครื่องปรุง	เกลือ กะปิ น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำปลาร้า
เครื่องเทศ	พริกกระเหรี่ยง พริกพราน กระชาย หอมแดง กระเทียม พริกไทย กระเพรา ใบแมงลัก
สมุนไพร	

ตารางที่ 2 อาหารคาวประเภทแกง ต้ม ผัด ทอด และเครื่องจิ้มที่บริโภคในชีวิตประจำวัน

อาหารคาวประเภท	ชื่ออาหาร
แกง	แกงหยวกกล้วย (เซ็งยะดุง) แกงคั่วใบมะขามอ่อน แกงป่าไก่บ้าน แกงส้ม ขนมจีนน้ำยาป่ากะเหรี่ยง
ต้ม	ต้มจืดมะละกอ ต้มยำ ต้มหน่อไม้
ผัด	ผัดเผ็ดปลา/ไก่/หมู/เนื้อ คั่วกลิ้งใบขมิ้นพริกพราน
ทอด	ปลานิลทอด ส้มตำทอด ไส้หมูทอดกระเทียม
ยำ	ยำหัวปลี ลาบปลาตะเพียนไร่ก้าง เมี่ยงปลานิล
เครื่องจิ้ม	น้ำพริกแดงเปรี้ยว อ่องจี้ยี่เขี่ยกลู น้ำพริกปลาร้ากะเหรี่ยง น้ำพริกกะปิ น้ำพริกลุยตง น้ำพริกตงบั้งซ่า

ตารางที่ 3 อาหารหวานที่นิยมบริโภคและอาหารหวานที่ใช้ในงานประเพณีและพิธีกรรม

อาหารหวาน	ชื่ออาหาร
งานประเพณี	ข้าวเหนียวแดงงา (หมีสี) ขนมบัวลอยโบราณ ข้าวฟ่างเปียก
พิธีกรรม	ข้าวห่อกระเหียง