

การพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสนวนนอก ตำบลสนวน
อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อรองรับเมืองท่องเที่ยวทางกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์
Local Food Development of Sanuannok Village, Sanuan Sub-District,
Huai Rat District, Buriram Province to serve as sport city

ธิดารัตน์ คีมกระโทก* พลอยไพลิน ศรีวิเศษ** ชุลีกานต์ สายเนตร***
Thidarat Keemgratok, Ploypailin Sriwiset, Chuleekant Sainate

บทคัดย่อ (Abstract)

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสนวนนอก ต.สนวน อ.ห้วยราช จ.บุรีรัมย์ และพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสนวนนอก ต.สนวน อ.ห้วยราช จ.บุรีรัมย์ ผู้ศึกษาได้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เจาะลึก ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key-informants) จำนวน 21 คน โดยใช้รูปแบบของการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key-informants) ที่สามารถตอบประเด็นการวิจัยได้อย่างสมบูรณ์ ได้แก่ ประชาชนชาวบ้านหรือผู้สูงอายุที่มีความรู้ด้านอาหารท้องถิ่นของชุมชน กลุ่มแม่บ้านที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชุมชนโบราณบ้านสนวนและประชาชนทั่วไปที่อาศัยอยู่ในบริเวณชุมชนนั้น จากนั้นตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ด้วยวิธีการเทคนิคสามเสาในการเก็บรวบรวมข้อมูล (Triangulation) การวิเคราะห์ข้อมูลได้ยึดหลักตรรกะเทียบเคียงแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ควบคู่บริบท (Context)

ผลการวิจัย พบว่า

1. ตำรับอาหารหมู่บ้านสนวนนอกมีอาหารประจำท้องถิ่นที่หลากหลายตามฤดูกาล แต่เมื่อดำเนินการสนทนากลุ่มเพื่อคัดเลือกอาหารที่ชุมชนคิดว่าจะนำเสนอให้กับนักท่องเที่ยวให้เป็นที่รู้จักหรือเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน โดยมีการคัดเลือกทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน จำนวนทั้งสิ้น 8 ชนิด ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นทรัพยากรที่มีอยู่ชุมชน ที่ดำเนินการปลูกเองโดยปราศจากสารเคมี ได้แก่ แกงกล้วยใส่ไก่บ้าน ต้มไก่ใส่ยอดหอมอ่อน ขนมจีนน้ำยาปลากระเทียม น้ำพริกปลาทุพุดกับกะทิ รับประทานคู่กับผักสดและผักลวกที่มีอยู่ในชุมชน แกงมะละกอใส่ปูนา อาหารหวาน ได้แก่ ขนมตด

* คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ Faculty of Humanities and Social Sciences Buriram Rajabhat University

** คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ Faculty of Humanities and Social Sciences Buriram Rajabhat University

*** คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ Faculty of Science Buriram Rajabhat University

หมา ข้าวต้มต่างและขนมต้มโยน ซึ่งอาหารแต่ละชนิดล้วนมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตและประเพณีของชุมชน กล่าวคือ ชุมชนจะนำอาหารดังกล่าวมาใช้ในการจัดเลี้ยงแขกในงานมงคลต่างๆ

2. การพัฒนาตำรับอาหารชุมชน แม้หมู่บ้านสนวนนอกมีการจัดการท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ แต่นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะไม่นิยมมาพักค้างคืน แต่เข้ามาเยี่ยมชมฐานวัฒนธรรมใหม่และเข้ามาเยี่ยมชมประเพณีของหมู่บ้านมากกว่า ซึ่งได้แก่ การรำเรือมตริต และอาหารที่นักท่องเที่ยวจะนิยมรับประทานอาหารในชุมชน ส่วนใหญ่จะเป็นมื้อกลางวันเพียงมื้อเดียว ดังนั้นจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสนวน คือ การจัดทำตำรับอาหารที่เป็นมาตรฐาน รวมทั้งการนำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการคำนวณพลังงาน เพื่อให้ทราบถึงพลังงานที่ผู้บริโภคจะได้รับในแต่ละเมนู รวมทั้งพัฒนาให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์ในคุณค่าทางโภชนาการของการรับประทานอาหารท้องถิ่นด้วย และสามารถพัฒนาให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพและพัฒนาให้กลายเป็นสินค้าของฝากที่สร้างชื่อเสียงให้กับชุมชนต่อไป

คำสำคัญ (Keywords) : ตำรับอาหารท้องถิ่น , การพัฒนา , เมืองท่องเที่ยวทางกีฬา,

Abstract

This research aims at 1) studying local food of Sanuannok Village, Sanuan Sub-District, Huai Rat District, Buriram Province, 2) developing local food. This qualitative study employed an in-depth interview technique for data collection by interviewing 21 key-informants comprising of village scholars or seniors who had knowledge on local food in the village, members of the housewife group and general people that lived in this community. The reliability of the data was checked by triangulation method and data analysis was done with logical context description and descriptive statistics.

The results of the study were:

1. There were various local types of food of Sanuannok Village, Sanuan Sub-District, Huai Rat District, Buriram Province. However, when researchers used a focus group method with the key-informants for choosing the unique food of this village to present to the tourists, there were 8 types of food which the ingredients could be found in the village and grew organically. The examples of each food were as follows: banana in red curry with chicken, chicken soup with mulberry leaves, rice vermicelli in red curry with fish, fried mackerel paste sauce with coconut milk, and papaya soup with rice field crabs. Moreover, there were 3 desserts: Tod Ma, Khao Tom Dang, and Khao Tom Yon, which had a relationship

with the way of life and the community culture. In other words, the villagers would serve these types of food to guests who joined in an auspicious ceremony.

2. In the development of local food, the aims were setting a standard food and applying a science method in calculating energy from food including developing food to be healthy food and extending to be a souvenir of this community.

Recommendations were proposed as follows: 1) the related organizations should co-ordinate closely for a better work performance, 2) additional research about developing of local food to be a souvenir presented to a tourist should be implemented, 3) further research about developing local food package should be fulfilled, and 4) research on sufficiency of food resources should be studied whether the ingredients will be adequate or not. If not, how can the villagers cultivate or conserve those ingredients in the future.

Keywords : Local Food inventor , development, sport city.

บทนำ (Introduction)

อาหารพื้นบ้านเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมของคนในแต่ละภูมิภาคต่างๆ ซึ่งอาหารพื้นบ้านแสดงให้เห็นว่า บรรพบุรุษในพื้นที่นั้นมีความสามารถทางโภชนาการทางอาหาร โดยจะเห็นได้จากการเก็บรักษาอาหารไว้ได้โดยไม่เสีย เช่น การถนอมอาหารรวมทั้งอาหารพื้นบ้านยังทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีชีวิตที่ยืนยาว ดังนั้น อาหารพื้นบ้านจึงเป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีความเกี่ยวข้องและผูกพันกับชีวิตมนุษย์โดยตรง ตลอดจนเป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีคุณลักษณะพิเศษ จากผลการศึกษาวิจัยทางด้านโภชนาการของผักและอาหารพื้นบ้าน พบว่า ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านที่คนไทยบริโภคกันมาช้านาน มีคุณค่าทางโภชนาการสูง การมีสมุนไพรต่างๆ ในอาหารอยู่มาก ทำให้ผู้บริโภคเป็นประจำมีสุขภาพที่ดี สามารถป้องกันและรักษาความเจ็บป่วยได้ นอกจากอาหารพื้นบ้านไทยจะมีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส ได้สมดุลทางโภชนาการแล้ว อาหารพื้นบ้านยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย อย่างข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว ซึ่งขึ้นอยู่กับภาระประทานของแต่ละท้องถิ่น ข้าวซ้อมมือจะอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ต้ม มีการปรุงที่เรียบง่าย ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จาก ปลา กุ้ง ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ ที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ อาหารท้องถิ่นของไทยมีมากมายหลายชนิดและมีรสชาติที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น

นั้นๆ หรือได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการกินของประเทศเพื่อนบ้าน (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2547)

การรับประทานอาหารนอกจากจะสะท้อนวัฒนธรรมในท้องถิ่นนั้นแล้ว ยังมีความเชื่อมโยงถึงทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน เพราะชาวบ้านมักจะนิยมนำทรัพยากรที่มีอยู่อันเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนมาประยุกต์เป็นอาหารประจำท้องถิ่น เช่น การเก็บผักตามฤดูกาลมาประกอบอาหาร ดังกรณีของหมู่บ้านสนวนนอก ตำบลสนวน อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งเป็นชุมชนโบราณที่มีชาติพันธุ์เขมรอาศัยอยู่ แหล่งอาหารในชุมชนบ้านสนวนนอกที่สามารถพบได้ คือ 1) บริเวณป่าโคก ได้แก่ หน่อไม้ กระบุง เห็ด ดอกกระเจียว ผักตั่ว ไข่มดแดง ผักอินูน ผักหวาน 2) บริเวณห้วยหนอง/สระ ได้แก่ หอยขม กุ้ง ปลาไหล ผักบั้ง ผักแว่น สายบัว ปลา เป็นต้น 3) บริเวณทุ่งนา ได้แก่ กบ เขียด ปูนา แดงไทย ผักกะแยง ผักอีอ่อม พริก และ 4) บริเวณในหมู่บ้าน ได้แก่ มะม่วง ใบมะขามอ่อน มะรุม ดอกแค กลัวย ยอดมะพร้าว บุก ชีเหล็ก มะละกอ ไก่บ้าน เป็ด เป็นต้น นับได้ว่าหมู่บ้านสนวนนอกเป็นชุมชนที่มีทรัพยากรที่หลากหลายและสามารถนำมาประกอบอาหารในแต่ละฤดูกาลได้หลากหลาย อาทิ อาหารฤดูร้อน ได้แก่ แกงผักหวานใส่ไข่มดแดง และปลาย่าง แกงกลัวยใส่ไก่ ส่วนอาหารในฤดูฝน ได้แก่ ห่อหมกกบ ห่อหมกปลา แกงเห็ดอีแล แกงสายบัว และอาหารในฤดูหนาว ได้แก่ แกงหอยใส่เผือก แกงบุกใส่ปลาย่าง ผัดเผ็ดปลาไหล เป็นต้น (ธิดารัตน์ คิมกระโทกและคณะ, 2559) อีกทั้งหมู่บ้านดังกล่าวได้รับการพัฒนาให้เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยววัฒนธรรมใหม่ ตั้งแต่ พ.ศ. 2556 ทำให้หมู่บ้านเริ่มได้รับความนิยมมากขึ้น เพราะมีนักท่องเที่ยวทั้งภายในจังหวัดและต่างจังหวัดเข้ามาท่องเที่ยว รวมทั้งมีนักท่องเที่ยวจากต่างประเทศเข้ามาเยี่ยมชมด้วย โดยเฉพาะจะมีนักท่องเที่ยวมาเยือนหมู่บ้านแห่งนี้ประมาณ 4-5 ครั้ง/เดือน และแต่ละครั้งจะมีจำนวนนักท่องเที่ยวตั้งแต่ 26 – 400 คน อีกทั้งยังมีสื่อจากทางสถานีโทรทัศน์ต่าง ๆ เข้ามาถ่ายทำรายการเกี่ยวกับสารคดีการท่องเที่ยว ทำให้หมู่บ้านแห่งนี้ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักมากขึ้น ซึ่งนักท่องเที่ยวที่มาเยี่ยมชมหมู่บ้านสนวนนอก จะได้เรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ และได้ชิมอาหารประจำท้องถิ่นที่ได้รับการอนุรักษ์และถ่ายทอดอาหารท้องถิ่นให้กับชนรุ่นหลังได้สืบทอด นอกจากจะเป็นการอนุรักษ์อาหารท้องถิ่นให้คงอยู่กับชุมชนแล้ว ยังเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมทางด้านอาหารให้กับนักท่องเที่ยวได้รับรู้ อีกทั้งเป็นการสร้างความโดดเด่นในเอกลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นได้อย่างชัดเจน หากพิจารณาถึงความเปลี่ยนแปลงของจังหวัดบุรีรัมย์ในปัจจุบัน จังหวัดบุรีรัมย์ได้ถูกจัดให้เป็นเมืองน่าเที่ยวอันดับต้นๆ ของประเทศ เป็นผลให้เศรษฐกิจในจังหวัดบุรีรัมย์เติบโตขึ้นอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬาและแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ ตัวอย่างเช่น ฟุตบอลสโมสรบุรีรัมย์ยูไนเต็ดและสนามแข่งรถช้างอินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิตที่มีมาตรฐานระดับโลก รวมถึงแหล่งโบราณสถานมากมายในจังหวัดบุรีรัมย์ เช่น ปราสาทหินเขาพนมรุ้ง ปราสาทเมืองต่ำและวนอุทยานภูเขาไฟ ดังกำขวัญของจังหวัด คือ เมืองปราสาทหิน ถิ่นภูเขาไฟ ผ้าไหมสวย รวยวัฒนธรรม จึงมีนักท่องเที่ยวเข้ามาเข้ามาท่องเที่ยวเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นในอนาคต จากการศึกษาการฟื้นฟูอาหารท้องถิ่นเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารบ้าน

สนวนนอก ต.สนวน อ.ห้วยราช จ.บุรีรัมย์(จิตาร์ตัน คิมกระโทกและคณะ, 2559) พบว่า หมู่บ้านดังกล่าวมีการนำเสนออาหารท้องถิ่นแก่นักท่องเที่ยวให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น ได้แก่ แกงกล้วยใส่ใ้แก่น้ำพริกกะทิ แกงไก่ใส่ใบหม่อน รวมทั้งมีขนมที่เป็นอัตลักษณ์ในชุมชน เช่น ข้าวต้มมัดนม ข้าวต้มต่าง และขนมตดหมา เป็นต้น ทำให้นักท่องเที่ยวได้รู้จักอาหารในพื้นที่และได้ชิมซึบในคุณค่าของอาหารที่มีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมของชุมชนมากขึ้น แต่มีสิ่งหนึ่งที่หมู่บ้านดังกล่าวยังไม่มีการศึกษาและนำเสนอให้นักท่องเที่ยว นั่นคือ การนำเสนอถึงคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ของอาหารที่มีผลต่อสุขภาพในการรับประทานอาหารในท้องถิ่นดังกล่าว ซึ่งหากมีการศึกษาและพัฒนาจะทำให้อาหารท้องถิ่นได้รับความสนใจและได้รับการพัฒนาในการส่งเสริมให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ชุมชนมีความรู้สึกภาคภูมิใจในอาหารท้องถิ่นและต้องการที่จะอนุรักษ์อาหารท้องถิ่นให้คงอยู่ และยังเป็นการสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนรู้สึกหวงแหนทรัพยากรที่มีอยู่ในการเป็นวัตถุดิบของอาหารประจำท้องถิ่น อีกทั้งยังเป็นผลดีต่อสุขภาพของนักท่องเที่ยวด้วยเช่นกัน

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสนวนนอก ตำบลสนวน อำเภอห้วยราช จ.บุรีรัมย์ เพื่อรองรับเมืองท่องเที่ยวทางกีฬาลำน้ำจืดบุรีรัมย์ในการเชื่อมโยงกับการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนบ้านสนวนนอก และที่สำคัญที่สุดคือการได้อนุรักษ์และฟื้นฟูอาหารพื้นถิ่นทางวัฒนธรรมของชาติพันธุ์ชาวบุรีรัมย์ให้คงอยู่ และสามารถบริการให้กับนักท่องเที่ยวในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในการรองรับเมืองท่องเที่ยวทางกีฬาลำน้ำจืดบุรีรัมย์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสนวนนอก ต.สนวน อ.ห้วยราช จ.บุรีรัมย์
2. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสนวนนอก ต.สนวน อ.ห้วยราช จ.บุรีรัมย์ ได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

การพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสนวนนอก ต.สนวน อ.ห้วยราช จ.บุรีรัมย์ โดยกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยใช้รูปแบบของการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key-informants) ที่สามารถตอบประเด็นการวิจัยได้อย่างสมบูรณ์ ได้แก่ ปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้สูงอายุที่มีความรู้ด้านอาหารท้องถิ่นของชุมชน กลุ่มแม่บ้านที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชุมชนโบราณบ้านสนวนนอกและประชาชนทั่วไปที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้น จากนั้นตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ด้วยวิธีการเทคนิคสามเส้าในการเก็บรวบรวมข้อมูล (Triangulation) คือ ตรวจสอบข้อมูลจากหลากหลายบุคคล ต่างช่วงเวลา ต่างวิธีการ และสถานที่แตกต่างกัน เพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์เชื่อมโยงความสอดคล้องกับเนื้อหา และดำเนินการสนทนา

กลุ่ม (Focus Group) เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่น โดยกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในชุมชนต่อไป โดยการเก็บรวบรวมข้อมูล ในประเด็นการวิจัยซึ่งนอกจากจะใช้วิธีการศึกษาเอกสารแล้วยังใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก การสัมภาษณ์รายบุคคล การสนทนากลุ่ม การจัดเวทีประชาคม การเดินสำรวจชุมชน และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม

ขั้นตอนการดำเนินการ

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมการวิจัย

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุมชน อาหารชุมชน ภูมิปัญญาพื้นบ้าน รวมทั้งอาหารท้องถิ่นที่มีผลต่อการท่องเที่ยวของชุมชน

1.2 พัฒนาโจทย์วิจัยร่วมกับชุมชนบ้านสวนนอก ได้แก่ กลุ่มปราชญ์ชาวบ้านและผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชุมชนโบราณบ้านสวนนอก และกลุ่มแม่บ้านที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชุมชนโบราณบ้านสวนนอก และผู้สนใจเพื่อจัดทำโครงการเสนอต่อผู้ให้ทุน

1.3 ดำเนินการประชุมทีมวิจัยเพื่อทำความเข้าใจรายละเอียดของโครงการ แบ่งบทบาทหน้าที่การดำเนินงานของโครงการ พร้อมทั้งวางแผนและทิศทางในการดำเนินงาน

1.4 ทีมวิจัยร่วมกันออกแบบเครื่องมือ

ระยะที่ 2 ขั้นเก็บข้อมูลการวิจัย

2.1 ปฏิบัติการจัดเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญศึกษาโดยศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับตำรับอาหารในพื้นที่บ้านสวนนอก ได้แก่ ประเด็นตำรับอาหารในท้องถิ่นมีอะไรบ้าง วัฒนธรรมการบริโภคในท้องถิ่น จากอดีตจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งบริบทชุมชน

2.2 ดำเนินการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อดำเนินการสรุป ประมวลผล วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับตำรับอาหารท้องถิ่นในพื้นที่บ้านสวนนอก ข้อมูล และวางแผนในการจัดเวทีเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลให้ชุมชนเพื่อค้นหาตำรับอาหารประจำท้องถิ่นร่วมกัน

2.3 ทีมวิจัยร่วมกันนำข้อมูลที่จัดเก็บได้ จัดหมวดหมู่ เรียบเรียง วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอข้อมูลให้ชุมชนรับรู้ ตรวจสอบ

2.4 จัดเวทีเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลให้ชุมชนเพื่อกำหนดตำรับอาหารประจำท้องถิ่นร่วมกัน

ระยะที่ 3 ขั้นถอดองค์ความรู้การวิจัย

ผลการวิจัย (Research Results)

1. ตำรับอาหารท้องถิ่น

ตำรับอาหารท้องถิ่น ได้มาจากการดำเนินการประชุมเพื่อค้นหาตำรับอาหารในชุมชนเป็นการรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการทำอาหารของหมู่บ้านรวมทั้งผู้ที่ทำอาหารเพื่อเลี้ยงต้อนรับนักท่องเที่ยวของหมู่บ้านสวนนอก รวมทั้งสิ้น 15 คน โดยใช้กระบวนการสอบถามเกี่ยวกับเมนูอาหารในท้องถิ่น โดยใช้กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus

Group) โดยการใช้วิธีการลงมติเสียง ส่วนใหญ่ว่าเมนูใดที่เป็นเอกลักษณ์ของหมู่บ้านสวนนอกที่นิยมนำมาเสนอให้กับนักท่องเที่ยวเวลาเดินทางเข้ามาเยี่ยมชมหมู่บ้าน โดยเมนูที่ได้รับเลือกมีทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน จำนวน 8 เมนู ได้แก่ 1) แกงกล้วยใส่ไก่บ้าน 2) ต้มไก่บ้านใส่ยอดหม่อน 3) ขนมจีนน้ำยาปลากระเทียม 4) น้ำพริกปลาทุบกั๊กสดและผักลวก 5) แกงมะละกอใส่ปูนา และเมนูขนม ได้แก่ 1) ขนมตดหมา 2) ข้าวต้มต่าง 3) ข้าวต้มโยน และดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกประกอบกับใช้เทคนิคสามเส้า (Triangulation) เพื่อให้ได้ข้อมูลของตำรับอาหารที่เป็นมาตรฐานเดียวกันภายในหมู่บ้านสวนนอกต่อไป

1. แกงกล้วยใส่ไก่ เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของหมู่บ้านสวนนอก เพราะกล้วยพันธุ์หอมทิพย์เป็นพันธุ์กล้วยเฉพาะในพื้นที่ โดยการนำชื่อผู้ใหญ่บ้าน (บุญทิพย์ กระจิมย์) มาตั้งเป็นชื่อกล้วยซึ่งมีสรรพคุณที่ดีสำหรับหญิงที่เพิ่งคลอด เพราะเป็นอาหารที่ไม่ผิดสำแดง และยังบำรุงน้ำนม อีกทั้งใบแมงลักหรือใบกะเพรา มีฤทธิ์ร้อน ทำให้เกิดความสบายตัว โดยความเป็นมาของอาหารดังกล่าว มีการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษมานานแล้ว โดยภูมิปัญญาของหมู่บ้านสวนนอกจะใช้ลูกกล้วยที่มีลักษณะห่าม คือ กิ่งดิบกิ่งสุก มาใช้ในการประกอบอาหาร และทำการสับให้เป็นชิ้นบางๆ ซึ่งมีความแตกต่างจากพื้นที่อื่น เพราะบางหมู่บ้านอาจจะมีแกงกล้วยเช่นเดียวกัน แต่อาจจะใช้ หยวกกล้วยหรือใช้ลูกกล้วยฝานเป็นแว่น แล้วนำมาประกอบอาหาร ซึ่งไม่นิยมนำกล้วยสุกมาแกงเพราะมีลักษณะเละมากเกินไป และเวลาสุกจะไม่นิยมนิมาทำขนม จึงนิยมนำมาแกงในช่วงกิ่งดิบกิ่งสุกเท่านั้น มักใช้ประกอบอาหารในเทศกาลงานทั่วไปในหมู่บ้านทั้งงานมงคล เช่น งานแต่งงาน งานบวช ทำบุญบ้าน ทำบุญเลี้ยงผี ปู่ ย่า ตา ยาย รวมทั้งงานศพ เป็นต้น โดยการนำมาใช้ในศพ เชื่อว่าเป็นการตัดความสัมพันธ์ระหว่างผู้ตายกับญาติมิตรที่มีชีวิตอยู่ ซึ่งเป็นอาหารที่นิยมนำมาใช้ในการเลี้ยงแขกสมัยก่อน โดยมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของหมู่บ้าน คือ เกษตรกรรม เพราะกล้วยเป็นพืชที่ปลูกอยู่ในบริเวณบ้าน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย รวมทั้งแต่เดิมในหมู่บ้านสวนนอกก็มีการปลูกต้นมะพร้าวในบริเวณบ้าน เพื่อนำกะทิมาทำอาหารและขนม เพราะอาหารส่วนใหญ่ของหมู่บ้านจะนิยมนำกะทิมาประกอบเป็นอาหารหลัก ซึ่งการนำกะทิมาประกอบอาหารนั้นไม่มีความหมายในเชิงสัญลักษณ์ใดๆ เป็นเพียงการทำตามบรรพบุรุษที่สั่งสมมา แต่ลูกมะพร้าวเป็นสิ่งสำคัญในพิธีป้อนข้าวนาค เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ อยู่บนที่สูง มีความเชื่อว่าจะทำให้นาคสามารถตัดกิเลสได้ ไม่มีสิ่งใดมาแตะต้องได้ แต่ปัจจุบันไม่นิยมปลูกต้นมะพร้าวในบริเวณบ้าน เพราะเนื่องจากในฤดูฝนหรือหากเกิดลมพายุต้นมะพร้าวอาจหล่นมาทับบ้านเรือนเกิดความเสียหายได้ จึงเปลี่ยนแปลงการปลูกมะพร้าวในบริเวณบ้านย้ายมาปลูกบริเวณสวนแทน อีกทั้งต้นกล้วย ต้นอ้อย ยังเป็นตัวแทนของการมีอายุยืน การมีความสุข ร่มเย็น ในประเพณีแต่งงานหลังจากแต่งงานเสร็จแล้ว เจ้าบ่าวเจ้าสาวต้องมาปลูกกล้วยและอ้อยร่วมกัน โดยมีความเชื่อว่า ถ้าต้นกล้วยและอ้อยไม่โต จะทำมาหากินไม่ขึ้น ไม่เจริญรุ่งเรืองนั่นเอง



ภาพที่ 1 แกงกล้วยใส่ไก่บ้าน

ที่มา : (นักวิจัย, 2560)

2. อาหารประเภทต้ม เช่น ต้มไก่ใส่ยอดหม่อน เป็นการประยุกต์ภูมิปัญญาโดยใช้วิธีของ หมูบ้านวัฒนธรรมใหม่ กล่าวคือ ในหมู่บ้านสนวนนอกมีการปลูกหม่อน เลี้ยงไหม เกือบทุกหลังคาเรือน ดังนั้นจึงมีการนำยอดหม่อนมาใช้ในการประกอบอาหาร เพื่อให้รสชาติของน้ำซุสมีรสชาติเข้มข้น มีรสหวานเหมือนกระดุกหมู โดยมักใช้ประกอบอาหารในเทศกาลงานทั่วไปในหมู่บ้านทั้งงานมงคลและงานศพ อีกทั้งสรรพคุณของหม่อนยังมากมาย เช่น “ยอดหม่อน” นำมาต้มใช้ต้มและล้างตา เพื่อบำรุงสายตา “ใบหม่อน” นักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นพบว่า สามารถลดปริมาณคอเลสเตอรอลในกระต่าย ลดปริมาณน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิตและลดอัตราการตายของหนูที่มีสาเหตุจากมะเร็งในตับได้ (สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร, 2560) อีกทั้งการปลูกหม่อนในบริเวณหมู่บ้านนี้เป็นการปลูกแบบอินทรีย์ไม่มีการใช้สารเคมี จึงมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค อีกทั้งในหมู่บ้านยังมีการประยุกต์ใช้ใบหม่อนมาทำเป็นชา เพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวที่มาเยี่ยมชมอีกด้วย



ภาพที่ 2 ต้มไก่บ้านใส่ยอดหม่อน

ที่มา : (นักวิจัย, 2560)

3. ขนمجินน้ำยาปลากะทิ (นิยมรับประทานในช่วงเทศกาลสงกรานต์) เพราะเส้นมีลักษณะยาว จึงใช้สำหรับงานมงคล ใช้น้ำยาปลาช่อน ปลาชนิด หรือปลาดุก ซึ่งปลานั้นนั้นในสมัยก่อนได้มาจากการเลี้ยงในบ่อหรือการหาได้จากแหล่งน้ำตามธรรมชาติบริเวณหลังหมู่บ้าน แต่ไม่นิยมนำมารับประทานในงานศพ โดยในสมัยก่อนอาหารที่นำมาเลี้ยงแขก จะห้ามใช้ถั่วงอก ขนمجินและผักหมี เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้เกิดงานศพขึ้นมาอีก เพราะขนمجินและผักหมีเป็นอาหารประเภทเส้นที่มีความยาว ซึ่งมีความเชื่อเหมือนเป็นการต่อยอดการจัดงานอีกครั้ง แต่ถ้าเป็นการทำบุญให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว สามารถใช้หมีได้ แต่ต้องจัดทำเส้นหมีเอง นอกจากนี้ยังมีการช่วยเหลือการจัดงานเจ้าภาพ โดยการนำข้าวสาร พริก มะพร้าวไปช่วยเจ้าภาพเพื่อทำอาหารเลี้ยงแขก ซึ่งเป็นวิถีแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลและความสัมพันธ์อันดีญาติมิตรของคนภายในหมู่บ้าน



ภาพที่ 3 ขนمجินน้ำยาปลากะทิ

ที่มา : (นักวิจัย, 2560.)

4. น้ำพริกปลาทูกับผักสดและผักลวก

น้ำพริกกะทิรับประทานคู่กับผักสดและผักลวก นับเป็นอาหารประจำบ้านของหมู่บ้าน สนวนนอก เนื่องจากเป็นอาหารที่ทำได้ง่าย และสามารถรับประทานคู่กับผักที่มีความหลากหลายตามฤดูกาล แต่ผักบางชนิดก็มีข้อห้ามในการรับประทาน เช่น ข้อห้ามของอาหารสำหรับผู้หญิงที่คลอดบุตรในพื้นที่ เช่น ในระหว่างที่อยู่ไฟ ห้ามรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว ห้ามรับประทาน กวैयाเตี้ย เพราะน้ำนมจะไม่ไหล รวมทั้งห้ามรับประทานผักเลื้อย เช่น ชะอม หน่อไม้ มะเขือพวง ดักแด้ ผักดอง เช่น ผักเสี้ยนดอง และห้ามนำผักที่ขึ้นในน้ำและผักมาปรุงอาหารร่วมกัน



ภาพที่ 4 น้ำพริกปลาทูกับผักสดและผักลวก
ที่มา : (นักวิจัย, 2560.)

5. แกงมะละกอใส่ปูนา ระวังตาม ตะละฮอง

แกงมะละกอใส่ปูนา เป็นการประยุกต์ภูมิปัญญาของการนำวัตถุดิบตามฤดูกาลประกอบเป็นอาหาร นั่นคือ การนำปูนาด้วยการขุดบริเวณที่นาในฤดูหนาว เพราะช่วงฤดูนี้ปูนาจะมีมันปูมาก และพ้นจากฤดูการทำนาจึงทำให้ปูมีสารพิษตกค้างน้อย โดยนำมาแกงกับมะละกอที่ปลูกไว้ตามบ้านเรือนหรือนำมาแกงร่วมกับผักอื่น สามารถนำมาใช้ในการเลี้ยงแขกได้ในงานทั่วไป แต่ส่วนใหญ่จะนิยมรับประทานในฤดูหนาว เพราะเป็นช่วงที่ปูนามีมันมาก รสชาติจะดีกว่าในฤดูอื่น และเป็นการสะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรภายในท้องถิ่น ที่ยังสามารถพบปูนาและยังนำมาประกอบอาหารได้ เพราะในบางพื้นที่ปูนาได้หมดไปแล้ว เนื่องจากในพื้นที่ดังกล่าวมีการใช้ยาฆ่าแมลง ทำให้ปูนาหมดไป และยังส่งผลดีต่อระบบนิเวศสิ่งแวดล้อมอีกด้วย



ภาพที่ 5 น้ำพริกปลาทูกับผักสดและผักลวก
ที่มา : (นักวิจัย, 2560.)

6.ขนมตดหมา (เวือระพอม) ขนมตดหมาเป็นการประยุกต์ภูมิปัญญาของชาวบ้านในการนำรากของเครือตดหมาหรือเครือตบหมุตบหมา หรือต้นกระพังโหมมาประยุกต์เป็นขนมเพื่อไว้ใช้รับประทานในงานมงคล “เครือตดหมา” เป็นพืชไม้เลื้อยชนิดหนึ่ง ขึ้นได้ทั่วไปในป่าผสมผลัดใบและ

ป่าเต็งรัง หากนำต้นหรือใบมาขยี้แล้วดมจะมีกลิ่นเหม็น มีสรรพคุณช่วยระบายความร้อนในร่างกาย ประโยชน์ทางยา นับได้ว่าเป็นสมุนไพรตัวหนึ่ง ที่มีสรรพคุณรักษาอาการอักเสบบริเวณคอ ปาก รักษาบาดแผล เป็นยาระบายอ่อนๆ สำหรับเด็ก รากมีสรรพคุณ แก่โรคดีซ่าน (เทคโนโลยีชาวบ้าน ออนไลน์ , 2560) ปกติแล้วขนมตดหมาจะทำปีละครั้งในช่วงงานประเพณีแซนโถงตา (ประเพณีไหว้บรรพบุรุษของคนเชื้อสายเขมร) แต่ปัจจุบันในหมู่บ้านสนวนนอกมีการทำขนมตดหมามาเพื่อจำหน่ายให้กับนักท่องเที่ยวโดยจำหน่ายในทุกวันเสาร์บริเวณตลาดโบราณของหมู่บ้าน รวมทั้งยังเป็นอีกเมนูในการจัดไว้ต้อนรับนายกรัฐมนตรีนครปฐม พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา พร้อมคณะรัฐมนตรีในการลงพื้นที่เยี่ยมชมหมู่บ้านท่องเที่ยวชุมชนบ้านสนวนนอก (ในช่วงวันที่ 8 พฤษภาคม 2561) ในการประชุมคณะรัฐมนตรีสัญจร ณ จังหวัดบุรีรัมย์รสชาติของขนมตดหมาจะมีรสชาติคล้ายขนมจาก และมีความหอมจากการย่างด้วยใบตอง มีความหวานจากส่วนผสมของน้ำตาลแดงและน้ำตาล และความหวานที่ได้มารากของเครื่องตดหมาอีกด้วย



ภาพที่ 6 ขนมตดหมา

ที่มา : (นักวิจัย, 2560.)

7. ข้าวต้มต่าง (อันซอมกระเบื้อง) ขนมต้มต่างเป็นการประยุกต์ภูมิปัญญาในการนำน้ำต่างที่ได้มาจากการเผาวัตถุดิบจากธรรมชาติ เช่น กาบกล้วย ทะลายมะพร้าว รวมทั้งต้นนุ่นหรือเปลือกนุ่นมาเผา แล้วนำซี้ไถ้มาผสมน้ำ แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง นำน้ำต่างมาผสมแบ่งเพื่อทำอาหาร โดยเชื่อว่าซี้ไถ้ที่เผาจากต้นนุ่นหรือฝักนุ่นจะได้น้ำต่างที่มีรสชาติอร่อย นิยมนำมาเลี้ยงแขกในงานมงคลต่างๆ ยกเว้นงานศพ โดยเฉพาะประเพณีขึ้นบ้านใหม่ จำเป็นจะต้องมีขนมหวาน เพราะเชื่อว่าขนมหวานจะทำให้เกิดความสุขรุ่งเรือง และถ้าเป็นการขึ้นบ้านใหม่ของคู่บ่าวสาว ขนมหวานจะทำให้สามารถครองรักยาวนาน ไม่ทะเลาะกัน



ภาพที่ 7 ข้าวต้มดำ
ที่มา : (นักวิจัย, 2560.)

8. ข้าวต้มโยน ขนมต้มโยนเป็นการประยุกต์ภูมิปัญญาในการนำใบมะพร้าวที่มีอยู่ครัวเรือนมาห่อขนม เพราะถ้าเป็นข้าวต้มทั่วไปจะนิยมห่อด้วยใบตอง นิยมนำมาเลี้ยงแขกในงานบุญต่างๆ รวมทั้งใช้ในงานศพหรืองานแต่งงานด้วย เพื่อถวายพระสงฆ์ สามเณรและเลี้ยงแขกหรือต่างๆ ที่มาร่วมงาน



2. การพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสนวน ต.สนวน อ.ห้วยราช จ.บุรีรัมย์

ตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสนวนนอก ส่วนใหญ่เป็นวัตถุดิบที่ได้จากชุมชนมาประกอบอาหาร โดยเฉพาะกล้วยพันธุ์หอมทิพย์ซึ่งเป็นพันธุ์ที่ขึ้นเฉพาะในท้องถิ่นนี้ โดยการใช้กล้วยที่มีลักษณะกึ่งดิบกึ่งสุก และสับตามความยาวของลูกกล้วยและนำมาแกง ซึ่งถ้าใช้กล้วยสุกมาแกงจะมีความละ หรือแม้กระทั่งการประยุกต์ใช้ยอดหมอนที่ปลูกในหมู่บ้าน ที่มีการปลูกเกือบทุกหลังคาเรือนมาประกอบอาหารเป็นต้มไก่ใส่ยอดหมอน เพื่อเพิ่มความกลมกล่อมให้กับเมนูอาหาร รวมทั้งมีการดัดแปลงนำรากเครือตดหามาประยุกต์ใช้ในการทำขนมต่างๆ ที่เครื่องดังกล่าวใบมีกลิ่นเหม็นซึ่งตำรับอาหารในหมู่บ้านก่อนหน้านี้ไม่มีการกำหนดปริมาณที่แน่นอน เป็นเพียงการกะประมาณของแม่ครัวที่ทำอาหารเท่านั้น ดังนั้นทางทีมวิจัยจึงได้ดำเนินการจัดกระบวนการสนทนากลุ่มยังกลุ่มแม่ครัวที่เป็นผู้จัดทำอาหารให้กับนักท่องเที่ยว รวมทั้งผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการทำอาหารภายในหมู่บ้าน เพื่อค้นหาและทำข้อตกลงของตำรับอาหารในชุมชนให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน ซึ่งหมู่บ้าน

ดังกล่าวเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยววัฒนธรรมใหม่ ซึ่งอาหารท้องถิ่นล้วนสะท้อนทรัพยากรในชุมชนว่ามีความอุดมสมบูรณ์ โดยสามารถนำวัตถุดิบในชุมชนที่ปลูกจากกระบวนการตามธรรมชาติซึ่งมีความปลอดภัยจากสารเคมี ทำให้ผู้รับประทานมีสุขภาพที่แข็งแรง รวมทั้งสะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่มีความผูกพันกับธรรมชาติในการตัดแปลงนำภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ กล่าวคือ นำวัตถุดิบในชุมชนมาประยุกต์เป็นอาหารชุมชนจนสามารถเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนได้ อีกทั้งหมู่บ้านแห่งนี้มีการจัดการท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ แม้นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะไม่นิยมมาพักค้างคืน แต่ก็มีนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเยี่ยมชมอยู่เป็นประจำตลอดปี โดยส่วนใหญ่ นักท่องเที่ยวจะนิยมเข้ามาเยี่ยมชมฐานการเรียนรู้ใหม่ภายในหมู่บ้าน ซึ่งเป็นการสะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมใหม่ของหมู่บ้าน นอกจากนี้ นักท่องเที่ยวยังสามารถเข้ามาเยี่ยมชมประเพณีของหมู่บ้านได้ ซึ่งจะมีการจัดการแสดงเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว โดยการแสดงรำเรือมตรีดหรือรำตรีด ซึ่งเป็นการแสดงร้องและรำโดยใช้ภาษาเขมรในการแสดง ซึ่งเป็นการนำเสนอวัฒนธรรมเขมรให้นักท่องเที่ยวได้เยี่ยมชมและเรียนรู้วิถีชีวิตของชุมชน เมื่อนักท่องเที่ยวเข้ามาเยี่ยมชมโดยส่วนใหญ่จะนิยมมารับประทานอาหารและเดินทางไปเที่ยวยังสนามฟุตบอลช้างเพราะอยู่เป็นสถานที่ที่มีชื่อเสียงในจังหวัด และเป็นสถานที่ที่อยู่ไม่ไกลจากหมู่บ้านสวนนอก โดยอาหารที่ชุมชนนำเสนอแก่นักท่องเที่ยวรับประทาน อาหาร ส่วนใหญ่จะเป็นมื้อกลางวันเพียงมื้อเดียว ซึ่งอาหารที่นิยมนำเสนอแก่นักท่องเที่ยว ได้แก่ เมนูแกงกล้วยใส่ไก่ ต้มไก่บ้านใส่ยอดหม่อน และขนมตดหมา เป็นต้น โดยจากการสัมภาษณ์ถึงจำนวนนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเยี่ยมชมหมู่บ้านในปี 2559 ที่เข้ามาเยี่ยมชม มีประมาณ เดือนละ 4-5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 25-250 คน จึงประมาณได้ว่ามีนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเดือนละประมาณ 1,000 คน/เดือน และในปี 2560 มีจำนวนนักท่องเที่ยวเข้ามาเยี่ยมชมหมู่บ้านเพิ่มมากขึ้น โดยใน 1 เดือนจะเข้ามาประมาณ 10-15 ครั้ง ครั้งละ 50-200 คน จึงประมาณได้ว่ามีนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเดือนละประมาณ 2,000 คน/เดือน ซึ่งส่วนใหญ่มาจากภาคกลาง รongลงมาเป็นภาคอีสาน ส่วนใหญ่เป็นวัยกลางคนและสูงอายุ และมีนักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาเยี่ยมชมอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะจาก Camp of Thailand เป็นต้น และจากการที่หมู่บ้านสวนนอกได้รับการคัดเลือกให้เป็นหมู่บ้านที่ใช้ในการต้อนรับท่านนายกรัฐมนตรีและคณะรัฐมนตรีสัญจร ในการประชุมคณะรัฐมนตรีสัญจรจังหวัดบุรีรัมย์ ในวันที่ 8 พฤษภาคม 2561 ที่ผ่านมา ทำให้หมู่บ้านสวนนอกเป็นที่รู้จักและได้รับความสนใจจากหน่วยงานต่างๆ และนักท่องเที่ยวมากขึ้น จึงมีจำนวนนักท่องเที่ยวเข้ามาศึกษาดูงาน รวมทั้งเข้ามาทำกิจกรรมภายในหมู่บ้านมากขึ้น เช่น กิจกรรมปั่นจักรยาน เป็นต้น

ดังนั้นจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นบ้านสวน คือ การได้บันทึกตำรับอาหารประจำท้องถิ่นให้มีมาตรฐานมากขึ้น เพราะเนื่องจากก่อนนี้ตำรับอาหารในชุมชนยังไม่มี การบันทึกส่วนผสมที่เป็นมาตรฐาน มีเพียงการกะประมาณจากแม่ครัวหรือผู้ทำอาหารเท่านั้น ซึ่งปัญหาที่พบ คือ บางครั้งแม้จะเป็นอาหารชนิดเดียวกัน แต่ส่วนผสมในตำรับอาหารก็ยังคงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นจึงต้องมีการตกลงในส่วนผสมโดยการลงมติกัน เพื่อให้เกิดมาตรฐานที่ตรงกัน อีกทั้งยังเป็นการสร้างคุณค่าของอาหารท้องถิ่น กล่าวคือ เป็นการสร้างคุณค่าให้กับนักท่องเที่ยวเพราะ

นอกจากจะได้ชิมอาหารประจำท้องถิ่นแล้ว ยังได้รับทราบถึงที่มาของอาหารอีกด้วย อีกทั้งยังเป็นการถ่ายทอดตำรับให้กับลูกหลานได้สืบทอดและอนุรักษ์ให้คงอยู่คู่กับชุมชน และการพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการพัฒนาตำรับอาหารร่วมด้วย นั่นคือ การนำวัตถุดิบของตำรับอาหารไปตรวจหาส่วนประกอบของธาตุอาหาร รวมทั้งการคำนวณพลังงานที่ได้จากการรับประทานอาหารดังกล่าว เพื่อให้ทราบถึงพลังงานที่ผู้บริโภคจะได้รับในแต่ละเมนู รวมทั้งพัฒนาตำรับอาหารดังกล่าวให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ว่าเมื่อรับประทานแล้วจะมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร และมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไร ซึ่งจากการศึกษาแล้ว อาหารท้องถิ่นในหมู่บ้านสนวนนอก สามารถพัฒนาไปเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและสามารถพัฒนาไปเป็นอาหารเพื่อจำหน่ายให้แก่นักท่องเที่ยวในการพัฒนาให้กลายเป็นสินค้าของฝากร่วมกับสินค้าผ้าไหมที่เป็นสินค้าหลักของหมู่บ้าน และการที่จะนำสินค้าที่เป็นอาหารประจำท้องถิ่นได้ จำเป็นจะต้องมีการศึกษาและพัฒนา เพื่อแปรรูปให้อาหารดังกล่าวมีความเหมาะสมที่จะกลายเป็นสินค้าของฝากแก่นักท่องเที่ยว เพื่อสร้างรายได้และสร้างชื่อเสียงให้กับชุมชนต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

การวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ สินีเนตร รักษา (2557) ในการศึกษาอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร โดยการรวบรวมชนิด และตำรับอาหารท้องถิ่นของอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำตำรับอาหารมาตรฐาน กล่าวคือ อาหารท้องถิ่นจะใช้ผักที่มีในท้องถิ่นนำมาประกอบอาหาร ผักบางชนิดคนรุ่นใหม่อาจจะไม่รู้จักเพราะขาดการสืบทอดจากคนรุ่นเก่าที่ เป็นผู้สูงอายุเนื่องจากในปัจจุบันผู้คนจะนิยมครอบครัวเดี่ยวมากกว่าการอยู่ร่วมกันเหมือนในอดีตทำให้ผักบางชนิดไม่ทราบว่าสามารถนำมาทำอาหารได้จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านพบว่า อาหารพื้นบ้านที่ชาวบ้านบริโภคมีทั้งอาหารคาว และอาหารหวาน และมีอาหารส่วนหนึ่งที่ใช้ในพิธีกรรมที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ปัจจุบันชาวบ้านยังคงประกอบอาหารเหล่านี้เพื่อบริโภคและนำไปใช้ในพิธีกรรมต่างๆ ในชุมชน ภูมิปัญญาด้านอาหารเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่สั่งสมมาหลายชั่วอายุคน และสอดคล้องกับ ช่วย ฉนวน และ นิง หวัง (2004) ในการศึกษาวิจัยเรื่อง Towards a structural model of the tourist experience: an illustration from food experience in tourism กล่าวว่า อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการขายเอกลักษณ์และวัฒนธรรมตามจุดปลายทางของนักท่องเที่ยว การบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาการตลาดและทำให้ผู้ผลิตอาหารพื้นเมืองเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะในท้องถิ่นชนบท ซึ่งหมู่บ้านสนวน มีการพัฒนาอาหารไปสู่นักท่องเที่ยว ถึงแม้จะเป็นเพียงการรับประทานภายในหมู่บ้าน แต่ยังไม่มีการพัฒนาเป็นของฝากหรือจำหน่ายให้แก่นักท่องเที่ยวในการนำกลับไปรับประทาน เนื่องจากอาหารบางส่วนมีส่วนผสมของกะทิ อาจจะทำให้อาหารนั้นบูดหรือเน่าเสียในระหว่างเดินทางกลับ ซึ่งหากมีการพัฒนาการเพิ่มมูลค่าให้กับอาหารชุมชน จะทำให้ชุมชนดังกล่าวมีรายได้เพิ่มขึ้นจากการจำหน่ายอาหารท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ควรมีการวิจัยในการพัฒนามูลค่าอาหารท้องถิ่นให้กลายเป็นสินค้าของฝากแก่นักท่องเที่ยว
2. ควรมีการวิจัยในการพัฒนาบรรจุภัณฑ์ของอาหารท้องถิ่นให้มีความเหมาะสม สม เพื่อการรองรับการเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยว
3. ควรมีการศึกษาความเพียงพอของวัตถุดิบที่จะนำมาดำเนินการเป็นอาหารท้องถิ่น หากมีการจำหน่ายเป็นของฝากว่ามีความเพียงพอต่อความต้องการหรือไม่และควรมีการดำเนินการขยายพันธุ์หรืออนุรักษ์อย่างไร

เอกสารอ้างอิง (References)

- กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2544). **ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย**, นนทบุรี. กระทรวงสาธารณสุข
- กำพล ศรีวัฒนกุล. (2543). **อ้วนไขมัน**. กรุงเทพฯ: สยามสปอร์ต ซินดิเคท.
- จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก. (2552). **สมุนไพรบำบัดเบาหวาน 150 ชนิด**. กรุงเทพฯ : ศูนย์บริการสาธารณสุข.
- จำนง อดิวัฒนสิทธิ์และคณะ. (2545). **สังคมวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชยันต์ วรรณะภูติ. (2536). **การกำหนดกรอบคิดในการวิจัยคู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อการพัฒนา**. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธิดารัตน์ ศิมกระโทกและคณะ. (2559). **การฟื้นฟูอาหารท้องถิ่นเพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชนบ้านสนวน ต.สนวน อ.ห้วยราช จ.บุรีรัมย์**. **บุรีรัมย์: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์**.
- นันทวัน บุญยะประกัศ. (2543). **สมุนไพรไม้พื้นบ้าน 1**. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชน จำกัด.
- นิจศิริ เรืองรังสีและธวัชชัย มังคละคุปต์. (2547). **สมุนไพรไทย เล่ม 1**. กรุงเทพฯ: พี เพลทตี้.
- นิธิยา รัตนานนท์. (2549). **เคมีอาหาร**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- นุชฤดี ลู่ใหม่. (2557). **สืบสานและอนุรักษ์ขนมพื้นเมืองหายากของจังหวัดปัตตานี: กรณีศึกษาชุมชนปุยุด อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี A Project Of “Inherit and Preserve Rare Indigenous Desserts of Pattani Province : Case Study of Puyud Community Pattani Province**, วารสารสารสนเทศ ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2558.
- ปาริชาติ วลัยเสถียร. (2543). **ชุมชนและลักษณะความเป็นชุมชน**. เอกสารประกอบการประชุมประจำปีว่าด้วยชุมชน ครั้งที่ 1 “ชุมชนไทยท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลง”.30-31

พฤษภาคม 2543 ณ อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

พจนา สวนศรี. (2546). เอกสารการสอนชุดวิชา หน่วยที่ 8-15 การจัดการนันทนาการและการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

พรทิศา ชัยอำนาจ. (2545). แนวทางการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในประชากรไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา.

รชพร จันท์สว่าง และราณี อธิชัยกุล. (2546). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการท่องเที่ยว เอกสารชุดฝึกอบรมทางไกล หลักสูตรการจัดการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน สำนักงานพัฒนาการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ร่วมกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.

รสสุคนธ์ แสงมณี. (2560). การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ Using Local Wisdom with Self-care Behavior of Hypertension Patients in the Three Southern Border Provinces, วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2560.

วิโรจน์ แก้วเรือง สถาพร วงศ์เจริญวนกิจ กรกนก อิงคินันท์ และจารุพันธ์ วงศ์ไทย . (2550). ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระและกรดโพลีฟีนอลในผลหม่อนพันธุ์ต่างๆ. แผนงานวิจัยและพัฒนาหม่อน ปี. 2550.

วิทยา อินทรพิมล. (2555). Tourism and food service : case study in Thailand. กรุงเทพฯ: คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

วีระพล ทองมา และ ประเจต อำนาจ. (2547). ผลที่เกิดขึ้นจากการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวต่อประชาชนในพื้นที่ตำบลแม่แรม อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่: รายงานผลการวิจัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

วงศ์สถิตย์ ฉั่วสกุล พร้อมจิต ศรีลัมภ์และพรทิพย์ สุภัทรวิชย์. (2538). สมุนไพรพื้นบ้านอำเภอคอนสารจังหวัดชัยภูมิ. วารสารเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สนธยา พลศรี. (2545). ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

สินีเนตร รักษา. (2557). ตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

สินธุ์ สโรบล. (2546). การท่องเที่ยวโดยชุมชน แนวคิดประสบการณ์จากภาคเหนือ. กรุงเทพฯ: โครงการประสานงานวิจัยและพัฒนาเครือข่ายการท่องเที่ยวโดยชุมชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) สำนักงานภาค.

- สิรินทร์ทิพย์ สุตตาทพงศ์และคณะ. (2559). **ภูมิปัญญาตำรับข้าวยาพื้นบ้าน**. กรุงเทพฯ: , มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- สุธินดา ใจخان อัจฉริยา สุริยาและทิวารัตน์ ศรีราตรี . (2557). **การศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวของเมืองมรดกโลกหลวงพระบางเพื่อเตรียมความพร้อม เข้าสู่ประชาคมอาเซียน**, การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 ประจำปี 2557“Rethink : Social Development for Sustainability in ASEAN Community” 11-13 มิถุนายน 2557.
- สุนีย์ วัฒนายน. (2557). **อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน สืบสานสู่อาเซียนSix Local Foods Local Eating to Asean**, วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (ปฐมฤกษ์) Vol 1, No 1 (2557).
- สุพร พจนมณี. (2546). **ตำรับอาหาร**. กรุงเทพฯ: แผนกอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา (วิทยาเขตพรนครใต้).
- สุภาพร ปิติพร. (2553). **สมุนไพรพืชโตโรคเบาหวาน**. หมอชาวบ้าน. กรุงเทพฯ.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2544). **หลักการประกอบอาหาร**.กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อัญชลี ศรีจำเริญ. (2553X). **อาหารและโภชนาการการป้องกันและบำบัดโรค**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย;