การพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่น ตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

The Development of Local Food Sets in Promlok Subdistrict, Promkiri District, Nakhon Si Thammarat Province

นุชนารถ กฤษณรมย์,* กาญจนพรรณ จรพงศ์, นัตติกานต์ สมนึก และชฎาภรณ์ ณ นคร
Nuchanart Kitsanarom,* Kanjanapan Jarapong, Nuttigan Somnuk and Chadaphorn Na Nakorn

Received: 3 August 2022, Revised: 28 March 2023, Accepted: 7 April 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและรวบรวมรายชื่ออาหารพื้นถิ่น และพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่นในตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้การวิจัยแบบมีส่วนร่วม มีการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ จากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ประกอบการ ปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหารพื้นถิ่น และสมาชิกกลุ่มชมรมการท่องเที่ยวโดยชุมชนพรหมโลก สมาชิกชุมชนวัดพรหมโลก วิสาหกิจชุมชนบ้านในสวน(เรือนไทยพรหมคีรี) ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงและเกษตรทฤษฎีใหม่ประจำตำบล บ้านห้วยเตง จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มย่อย การระดมความคิดเห็น และการทดลองปฏิบัติ เพื่อรวบรวมรายชื่ออาหารพื้นถิ่น สังเคราะห์โดยผู้เชี่ยวชาญและย้อนกลับให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการพัฒนาเป็นสำรับอาหารพื้นถิ่น ผลการวิจัยพบว่า อาหารพื้นถิ่นที่คนในตำลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราชรับประทานในชีวิตประจำวันสามารถรวบรวมรายชื่อได้ทั้งหมด 104 รายการ ซึ่งเป็นรายการอาหารที่สามารถพบได้โดยทั่วไป คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน มีลักษณะเฉพาะถิ่นใช้วัตถุดิบในพื้นถิ่นเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร โดยเฉพาะวัตถุดิบตามฤดูกาลที่โดดเด่น ได้แก่ ลูกประ มังคุด กล้วย และดอกดาหลา ซึ่งสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย ทำให้รายการอาหารมีลักษณะเฉพาะตามช่วงฤดูกาล ส่วนการพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่นแบบมีส่วนร่วมได้พิจารณาตามประเภทของอาหาร ความเข้ากันของรสชาติอาหาร จัดเป็นสำรับได้ 7 สำรับ เมื่อพิจารณาวัตถุดิบตามฤดูกาล สามารถแบ่งได้ 3 ช่วงฤดูกาล ในแต่ละช่วงฤดูกาลมี 3 ชุด ที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมอาหารพื้นถิ่น และสามารถนำวัตถุดิบที่โดดเด่นมาพัฒนาเป็นรายการอาหารได้ 3 รายการ จะเห็นได้ว่าเมื่อชุมชนมีองค์ความรู้

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

ด้านอาหารของท้องถิ่นสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการเพิ่มรายได้กับตนเองและคนในชุมชน และยังเป็นการตระหนักถึงความสำคัญของวัตถุดิบที่มีเฉพาะในท้องถิ่นที่สามารถเพิ่มมูลค่าภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่น และการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นซึ่งจะส่งผลให้วัฒนธรรมการกินอาหารพื้นถิ่นคงอยู่ต่อไป

คำสำคัญ : อาหารพื้นถิ่น การพัฒนา ตำบลพรหมโลก

Abstract

This research aimed to study and collect the name list of local food, including developing the local food sets in Promlok Subdistrict, Promkiri District, Nakhon Si Thammarat Province. Participatory action research (PAR) was employed in this research. The qualitative data were collected from 30 persons consisting of the experts, entrepreneurs, sage villagers in local food, members of the tourism club organized by the Promlok community, members of Wat Promlok community, Bann Ni Suan community enterprise (Promkiri Thai House) , and Sufficiency Economy Learning Center and New Theory Agriculture in Ban Huai Teng. The research tools included in-depth interviews, focus group discussions, brainstorming, and trials. These tools were employed to collect the names of the local food synthesized by the experts. After that, the local food names were returned to the community members to have a part in developing this local food to become the local food sets. The research showed that the local food dishes that people in Promlok Subdistrict, Promkiri District, Nakhon Si Thammarat Province mostly ate for a long time were composed of 104 names. These 104 dishes could be found typically and have been the favored food for local people for a long time. These local food dishes had unique characteristics and used local ingredients to cook, especially the outstanding seasonal ingredients: Look Pra, mangosteen, banana, and Torch ginger. These outstanding seasonal ingredients could be cooked to have different menus and make these menus outstanding for

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

each season. The researchers developed the local food sets using people' s participation in the community by considering the food types, and the match between food tastes to gain seven food sets. When considering the seasonal ingredients, the local food could be divided into three periods. Each period consisted of three food sets that could be the guideline to promote the local food, and the outstanding ingredients could be developed to become three menus. It can be seen that when the community has local food knowledge, the people in the community can apply this knowledge to increase their income. It is also the way to recognize the importance of the ingredients only found in the locality that can be applied to increase the value-added of local food wisdom. Moreover, knowledge transfer from generation to generation is a meaningful way to carry on the local food culture.

Keywords : Local Food, The Development, Promlok Subdistrict

บทนำ

อาหารพื้นถิ่นของชุมชนในแหล่งท่องเที่ยวเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้นักท่องเที่ยวเดินทางเข้ามาเที่ยวในชุมชนเพิ่มมากขึ้น องค์การการท่องเที่ยวโลก (UNWTO) ที่ได้ทำการตีพิมพ์รายงาน Global Report on Food Tourism ได้กล่าวถึงแนวโน้มการท่องเที่ยวที่กำลังมาแรงและน่าจับตามอง คือ 'เที่ยวเพื่อกิน' หรือ การท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Food Tourism) และมีการวิจัยที่ค้นพบว่านักท่องเที่ยวที่เดินทางท่องเที่ยวในแต่ละครั้งจะมีการใช้จ่ายในหมวดอาหารและเครื่องดื่มคิดเป็น1ใน3ของค่าใช้จ่าย นอกจากนี้นักท่องเที่ยวมักจะมองหาอาหารท้องถิ่นที่มีความแปลกใหม่ในแต่ละที่ที่เดินทางไปเพราะถือว่าอาหารมีความผูกพันกับสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมท้องถิ่น (ณัฏฐกานต์ พฤกษ์สรนันทน์, จุฑามาศ วิศาลสิงห์, และ ฐานกาญจน์ วงศ์วิศิษฎ์ศิลป์, 2560) ทั้งนี้อาหารพื้นถิ่นมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่งซึ่งมีการพัฒนามาอย่างยาวนานมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมสภาพ เศรษฐกิจสังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน

จังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นพื้นที่หนึ่งที่มีความหลากหลายทางด้านองค์ความรู้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนานเกิดการคิดค้นสืบทอดปรุงแต่งและ

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

ผสมผสานเป็นอาหารพื้นถิ่นของภาค ใต้โดยในหลายชุมชนมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติคุณค่าทางโภชนาการและ ความน่ารับประทานโดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อนบางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่ายๆใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปทีละเล็กละน้อยเนื่องจากเป็นที่รู้จักเฉพาะในท้องถิ่นขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่นโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ทั้ง ๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้วยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชนซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมี การจัดระบบความรู้และสานต่อเพื่อรักษาคุณค่าทางวัฒนธรรมและเป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นและผู้ที่สนใจร่วมกันนำไปพัฒนาปรับปรุงผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป อำเภอพรหมคีรีเป็นหนึ่งใน23อำเภอของจังหวัดนครศรีธรรมราชที่ได้รับการผลักดันให้เกิดการอนุรักษ์วัฒนธรรมในระดับชุมชนและค้นหาองค์ความรู้ด้านการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจเข้ามาซึ่งเห็นได้จากการที่กรมส่งเสริมวัฒนธรรมกระทรวงวัฒนธรรมได้คัดเลือกตำบลพรหมโลกอำเภอพรหมคีรีให้เป็นชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมประจำปี2559 ซึ่งชุมชนแห่งนี้ได้ดำเนินการกิจกรรมที่สำคัญคือการสืบค้นทำความเข้าใจเรื่องภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมในชุมชนการสืบสานถ่ายทอดความรู้ทางวัฒนธรรมสู่คนรุ่นใหม่และการสร้างคุณค่าทางวัฒนธรรม (สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดนครศรีธรรมราช, 2559)

เนื่องจากตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรีมีความพร้อมพื้นฐานในการที่จะพัฒนาขีดความสามารถเพื่อการพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืนจากภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นเพื่อหนุนเสริมการท่องเที่ยวในเขตพื้นที่อำเภอพรหมคีรี โดยพบว่าตำบลพรหมโลกมีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบเชิงเขา ทิศตะวันตกติดต่อกับเทือกเขาหลวง มีน้ำตกสวยงามเหมาะสมในการส่งเสริมการท่องเที่ยว มีมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชนที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีต เป็นชุมชนเกษตรทำสวนผลไม้แบบผสมผสาน มีอาหารพื้นบ้านปักษ์ใต้ที่โดดเด่น เช่น แกงเหลืองมังคุดคัด แกงไตปลา น้ำพริกลูกประผักกูดราดน้ำกะทิ เป็นต้น มีประเพณีทางศาสนาพุทธที่โดดเด่นคือประเพณีบุญสารทเดือนสิบ และประเพณีทำบุญให้ทาน โดยเฉพาะประเพณีทำบุญให้ทานไฟจะเป็นการทำบุญด้วยอาหารคาวหวานที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ และยังเป็นประเพณีให้ทานไฟมาหลายชั่วอายุคนและเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ในขณะเดียวกันตำบลพรหมโลกได้ถูกจัดให้เป็นสามชุมชนต้องห้ามพลาดของจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งชุมชนได้มีดำเนินการท่องเที่ยวโดยชุมชนเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว อีกทั้งวิถีชีวิตของคนในชุมชนจะทำการเกษตรผสมผสานอันเป็นภูมิปัญญาอนุรักษ์ป่าและน้ำอย่างชาญฉลาดของ

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

บรรพบุรุษด้วยการปลูกพืชผักผลไม้ลงในพื้นที่ป่า อีกทั้งไม่ต้องใช้สารเคมีจึงทำให้เกิดความมั่นใจให้กับนักท่องเที่ยวที่เข้ามาในชุมชนซึ่งจะได้รับประทานแต่ของดีมีประโยชน์และปลอดสารพิษ (ชุมชนคุณธรรม กระทรวงวัฒนธรรม, 2561)

การศึกษาเบื้องต้นพบว่าตำบลพรหมโลกเป็นตำบลที่มีทุนด้านการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตมีชมรมการท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านพรหมโลกที่มีความโดดเด่นด้านการท่องเที่ยวโดยชุมชน และมีโฮมสเตย์ไว้คอยต้อนรับนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ขณะเดียวกันชุมชนวัดพรหมโลกมีความโดดเด่นในการดำเนินงาน มีความร่วมมือจากทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นภาคประชาชน ราชการ โรงเรียน อบต. เทศบาลและวัด หรือที่เรียกกันว่า “บวร” ขณะเดียวกันก็จะมีพระเป็นผู้ขับเคลื่อนการดำเนินงาน ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินงานที่เข้มแข็งและจากการสัมภาษณ์เบื้องต้นทางชุมชนได้มีกลุ่มสัมมาชีพในที่จะจัดทำขนมตามประเพณี และอาหารพื้นบ้านโดยมีแกงที่เกิดจากผลไม้ตามฤดูกาลแล้วยังพบว่ามีอาหารบางประเภทเป็นภูมิปัญญาของคนในพื้นถิ่น ได้แก่ แกงหมูมะพร้าวคั่ว แกงอุตพิด เป็นต้น อย่างไรก็ตามตำบลพรหมโลกยังขาดการรวบรวมภูมิปัญญาทางด้านอาหารพื้นถิ่นเพื่อเป็นฐานข้อมูลให้กับชุมชนและชมรมการท่องเที่ยวต่าง ๆ เพื่อนำเสนอต่อนักท่องเที่ยวและผู้ที่สนใจอาหารพื้นถิ่นในพื้นที่ตำบลพรหมโลก รวมถึงการตั้งราคาเพื่อให้สอดคล้องกับต้นทุนในการผลิต ซึ่งจากการสัมภาษณ์เบื้องต้น พบว่า ชุมชนมีภูมิปัญญาทางด้านอาหารพื้นถิ่นอยู่แล้ว แต่ปัญหาคือตำบลพรหมโลกยังไม่ได้มีการสร้างมูลค่าให้กับอาหารพื้นถิ่นและไม่สามารถที่จะทำให้อาหารพื้นถิ่นเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายของตนเองได้ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรมีการพัฒนาสำรับชุดอาหารที่หลากหลายตามประเภทของอาหารให้กับนักท่องเที่ยวและผู้สนใจ เพื่อให้เกิดรายได้กับชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและรวบรวมรายชื่ออาหารพื้นถิ่นตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. เพื่อพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่นตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) โดยคณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลและวิธีการได้มา

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ สมาชิกชมรมการท่องเที่ยวโดยชุมชนพรหมโลก สมาชิกชุมชนวัดพรหมโลก วิสาหกิจชุมชนบ้านในสวน(เรือนไทยพรหมคีรี) ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงและเกษตรทฤษฎีใหม่ประจำตำบล บ้านห้วยเตง และผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการปรุงอาหาร โดยการได้ตัวอย่างแบบสโนว์บอลล์ (Snow sampling) นอกจากนั้นใช้การได้ตัวอย่างแบบเจาะจงในการเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถด้านการปรุงอาหารเข้ามาร่วมประชุมย่อย ซึ่งการจัดประชุมกลุ่มย่อยมีจำนวนที่เข้าร่วมทั้งหมด 30 คน

เครื่องมือในการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินงานโดยเริ่มจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ประกอบการด้านอาหาร และได้แนะนำผู้ให้ข้อมูลคนต่อไป จากนั้นเลือกจากสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถในด้านการปรุงอาหารเข้ามาร่วมประชุมย่อย เพื่อรวบรวมรายชื่ออาหารพื้นถิ่น ส่วนขั้นตอนการพัฒนาสำรับอาหาร หลังจากการรวบรวมรายชื่ออาหารพื้นถิ่น คณะผู้วิจัยได้ใช้การประชุมกลุ่มย่อยระดมความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่ม จัดแบ่งกลุ่มสมาชิกเพื่อเสนอสำรับอาหาร และนำสำรับอาหารมาสู่ขบวนการทดลองปฏิบัติภายใต้กิจกรรม “ยกสำรับ จัดเท่” ในกิจกรรมนี้คณะผู้วิจัยได้เชิญผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารให้ความรู้และเทคนิคในการจัดสำรับเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมความเข้ากันของอาหาร โดยการร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เชี่ยวชาญและชาวบ้านจนได้สำรับที่สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารพื้นถิ่น จากนั้นเชิญนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบอีกครั้งเพื่อความสมบูรณ์ของความเป็นสำรับอาหารพื้นถิ่นตามฤดูกาล แล้วนำไปตรวจสอบย้อนกลับยังชุมชนเพื่อการยอมรับและนำไปใช้จริง

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ใช้วิธีการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาเกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่นภาคใต้ บริบทของชุมชน วัฒนธรรมการกิน ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร เป็นต้น

2 แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มย่อย จากปราชญ์ชาวบ้าน สมาชิกกลุ่ม ผู้ประกอบการร้านอาหาร และดำเนินการจัดประชุมกลุ่มย่อยเพื่อเป็นการระดมความคิดเห็น และกระตุ้นให้ชุมชนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของอาหารพื้นถิ่น พัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่นแบบมีส่วนร่วม เมื่อได้สำรับอาหารแล้วก็จะทำการนำสำรับอาหารนั้นมาทดลองปฏิบัติ ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้การพัฒนาสำรับอาหารมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น แล้วนำมาย้อนกลับยังชุมชนเพื่อตรวจสอบอีกครั้ง

ผลการวิจัย

ตำบลพรหมโลกเป็นหนึ่งในเขตการปกครองของอำเภอพรหมคีรี มีอาณาเขตทิศเหนือติดกับตำบลบ้านเกาะ ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี ทิศใต้ติดกับ ตำบลท่างิ้ว อำเภอเมือง ทิศตะวันออก ติดกับตำบลนาเรียง อำเภอพรหมคีรี ทิศตะวันตก ติดกับอำเภอลานสกา ประกอบด้วย 8 หมู่บ้าน 1,107 หลังคาเรือน สภาพทั่วไปเป็นที่ราบลุ่มและที่ราบเชิงเขา ทิศตะวันตกติดต่อกับเทือกเขาหลวง มีน้ำตกสวยงามเหมาะสมในการส่งเสริมการท่องเที่ยว ราษฎรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำสวนผลและการเกษตร (ฐานข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวและผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวสูงอายุ, ม.ป.ป.) ภูมิอากาศแบบร้อนชื้น มีฝนตกตลอดทั้งปี โดยปริมาณฝนสูงสุดอยู่ในช่วงเดือนตุลาคมถึง ธันวาคมและเดือนพฤศจิกายนเป็นเดือนที่มีปริมาณฝนตกสูงที่สุดในรอบ 1 ปี

การศึกษาและรวบรวมอาหารพื้นถิ่นตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

จากการศึกษาสามารถรวบรวมชื่ออาหารได้ทั้งหมด 104 รายการ ได้แก่ แกง 31 รายการ ต้ม 17 รายการ ผัดและทอด 15 รายการ ยำ 15 รายการ เครื่องจิ้ม 11 รายการ ของหวาน 15 รายการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. แกง สามารถแยกได้ 2 ลักษณะคือที่มีส่วนผสมกะทิ และไม่มีกะทิ ดังมีรายละเอียดดังนี้ แกงที่มีส่วนผสมกะทิ ได้แก่ แกงอุตพิด แกงยอดบอน แกงขี้เหล็กกุ้งแห้ง แกงกล้วยไก่บ้าน แกงมะละกอกับกุ้งแห้ง แกงหัวทือ แกงเทโพลูกประดอง แกงเทโพออดิบ แกงเทโพลูกท้อน

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

แกงพุงปลาอืด แกงเห็ดแครงใบชะพู แกงหนองตง แกงขนุน แกงไก่บ้านมะเดือย แกงปลาดุกทเล ใส่ใบส้มแป้น แกงหยวกกล้วย แกงน้ำเต้าหมูย่างแกงไม่มีกะทิ ได้แก่ แกงส้มลูกประ แกงส้มลูกรวน (ลูกเงาะ) แกงส้มมังคุดคัด แกงส้มทุเรียน แกงส้มหน่อไม้ แกงส้มบอนคลอง แกงส้มหมูสามชั้นลูกอึก แกงส้มกบบอนเกรียบ แกงส้มกบลูกระกำ แกงส้มกบหนองกุด แกงส้มลูกเขาคัน แกงเคยปลา แกงพุงปลา แกงคั่วซี่โคลงหมูใบรา

2. ต้ม สามารถแยกได้ 2 ลักษณะคือที่มีส่วนผสมกะทิ และไม่มีกะทิ ดังมีรายละเอียดดังนี้ ต้มที่มีส่วนผสมกะทิ ได้แก่ ต้มเค็มลูกประ ลวกทีผักกูด ต้มเค็มมะเขือใส่ใบแมงลัก ต้มไม่มีกะทิ ได้แก่ ต้มซี่โคลงหมูผักเสี้ยนดอง แกงเลียงโบราณ แกงเลียงวุ้นเส้นใส่หยวก แกงเลียงยอดลำเพ็ง+ยอดขาม แกงเลียงผักหวานช้าง แกงเลียงมันหลา แกงเห็ดปลวกเลียงเคย บอนหอมต้มส้มเหลียง แกงเลียงยอดเขลียง แกงเลียงหน่อไม้ แกงเลียงยอดแมะ แกงเลียงผักหวานบ้าน แกงเลียงลอกอ แกงเลียงหยวกกล้วยเถื่อน

3. ผัด และทอด ได้แก่ สะตอหมูผัดเคย ผัดมะละกอ มังคุดผัดเปรี้ยวหวาน ผัดผักเหลียง หยวกกล้วยเถื่อนผัดหมู หยวกกล้วยผัดเคย ผัดถั่วฟักยาว ผัดน้ำเต้าไข่ ผัดลูกแมะ เห็ดปลวกผัดผัดแตงกวาใส่ไข่ ผัดมะระ ผัดยอดทานตะวัน ผัดผักรวม ทอดได้แก่ ลูกเห็ดทอด

4. ยำ ได้แก่ ยำส้มมุด ยำส้มปริง ยำเคยแตงกวา ยำมังคุด ยำดอกดาหลา ยำหยวก ยำเขือพวงปลาแบน ยำผักกูด ยำถั่วพู ยำม่วง ยำใบบัวบก ยำไข่แมงดา ยำมะเขือยาวเผ่า ยำวุ้นเส้น ยำปลีกล้วยใส่ปลาป่อง

5. เครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำชุบหัวทือ น้ำชุบโจร น้ำชุบลูกประ น้ำชุบไคร น้ำชุบลูกอึก น้ำชุบส้มขามเจี้ยน น้ำชุบปลาทู น้ำชุบเคย น้ำชุบกุ้งสด น้ำชุบระกำ น้ำชุบแมงดา

6. ของหวาน ได้แก่ บวดมะละกอ บวดขี้พร้า บวดน้ำเต้า บวดกลอย บวดคง บวดหัวบอน บวดหัวมันหลา บวดหัวมันเคย บัวลอย รวมมิตร ลอดช่อง ต้มถั่วเขียว ข้าวต้มมัด หลามเหนียว สาคู

ดังนั้นเห็นได้ว่ารายชื่ออาหารที่ได้รวบรวมมีทั้งอาหารที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไป เป็นอาหารที่คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานานและอาหารที่มีลักษณะเฉพาะถิ่น โดยนำวัตถุดิบในพื้นถิ่นเข้ามาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม วัตถุดิบที่ใช้ก็จะแตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเป็น ลูกประ บอนคลอง บอนเกรียบ เป็นต้น อย่างไรก็ตามมีอาหารบางชนิดที่สามารถปรุงได้เฉพาะฤดูกาลเท่านั้น เช่น ฤดูมังคุด ชาวบ้านจะนำมังคุดมาปรุง

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

อาหาร เช่นแกงส้มมังคุดคัด ยำมังคุด เช่นเดียวกันกับอาหารประเภทต้มซึ่งส่วนใหญ่เป็นแกงเลียงที่นำวัตถุดิบที่เป็น พืช ผัก ต่าง ๆ ที่แตกต่างกันตามฤดูกาลมาปรุงเป็นอาหาร

การพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่นในตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

การพัฒนาสำรับอาหารคณะผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ระยะดังนี้พบว่า

ระยะที่ 1 **การพัฒนาแบบมีส่วนร่วมของสมาชิก** ในขั้นตอนนี้คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกชื่ออาหารที่ได้รวบรวมไว้โดยให้เน้นถึงความเป็นอาหารพื้นถิ่นมาคนละ 1 ชื่อในแต่ละประเภทของอาหาร ซึ่งมีด้วยกันทั้งหมด 6 ประเภท คือ แกง ต้ม ผัด ยำ เครื่องจิ้ม และของหวาน โดยใช้หลักเกณฑ์วัตถุดิบในท้องถิ่นและความเข้ากันของอาหารด้านรสชาติ พบว่ารายชื่ออาหารในแต่ละกลุ่มมีรายละเอียดดังตาราง

แกง	ต้ม	ผัด	ยำ	เครื่องจิ้ม	ของหวาน
แกงอุดพิษ	เลียงยอดเหลียง	ผัดยอดเหลียงกับไข่	ยำบัวบก	น้ำชุบลูกประ	บวดหัวบอนหอม
แกงส้มลูกประดองไข่ปลาริวกิว	เลียงยอดแมะกุ้ง	เคยผัดสะตอกุ้ง	ยำมะม่วงสามรส	น้ำชุบลูกอึก	บวดหัวมันม่วง
แกงไก่บ้านกับหยวกกล้วยหิน	เลียงยอดลำเพ็ง	ผัดน้ำเต้าไข่	ยำถั่วพลูมะพร้าวคั่ว	น้ำชุบมะขามผัด	กล้วยบวดชี
แกงส้มหมูย่างกับหยวกกล้วย	เลียงเคยผักตามฤดูกาล/กุ้ง	หัวปลีผัดเคย	ยำมะเขือเผาหมูสับ กุ้ง	น้ำชุบโจร	บวดคง
แกงคั่วซี่โครงหมูใบรา	เลียงหยวกกล้วยกับบอน	ผัดมะระกับไข่	ยำผักกูดกับกุ้ง	น้ำชุบระกำ	รวมมิตร

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

หลังจากนั้นได้ให้สมาชิกกลุ่มนำรายชื่ออาหารเหล่านี้เข้ามาจัดเป็นสำรับ 5 สำรับโดยพิจารณาถึงความเข้ากันของรสชาติอาหารและความเหมาะสมทำให้ได้สำรับอาหารตามตารางนี้

สำรับที่ 1	**สำรับที่ 2**	**สำรับที่ 3**	**สำรับที่ 4**	**สำรับที่ 5**
แกงอุดพิษ	แกงส้มลูกประดองไข่ปลาดอกไม้	แกงไก่บ้านกับหยวกกล้วยหิน	แกงส้มหมูย่างกับหยวกกล้วย	แกงคั่วซี่โครงหมูใบรา
เลียงหยวกกล้วยกับบอน	เลียงยอดเหลียง	เลียงยอดลำเพ็ง	เลียงเคยผักตามฤดูกาล/กุ้ง	เลียงยอดแมะกุ้ง
ผัดยอดเหลียงกับไข่	หัวปลีผัดเคย	เคยผัดสะตอกุ้ง	ผัดน้ำเต้า/ไข่	ผัดมะระกับไข่
ยำบัวบก	ยำมะม่วงสามรส	ยำถั่วพลูมะพร้าวคั่ว	ยำถั่วพู/หมูสับ,กุ้ง	ยำผักกูด+กุ้ง
น้ำชุบระกำ	น้ำชุบมะขามผัด	น้ำชุบลูกประ	น้ำชุมโจร	น้ำชุบลูกอึก
กล้วยบวดชี	บวดหัวบอนหอม	บวดคง	รวมมิตร	บวดหัวมันม่วง

เมื่อได้สำรับอาหารทั้ง 5 สำรับคณะผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มได้ลงมือปฏิบัติจัดสำรับอาหารพื้นถิ่น ในกิจกรรม ภายใต้ชื่อ “ยกสำรับจัดเท่” ซึ่งที่มาของชื่อกิจกรรมนี้มาจากคำสองคำมารวมกัน นั่นคือยกสำรับและคำว่าจัดสถานที่ แต่เนื่องมาจากคำว่าการจัดสถานที่ภาษาถิ่นเราจะให้คำว่าจัดเท่ จึงกลายมาเป็นยกสำรับจัดเท่

ภาพที่ 1 สำรับที่ 1

ภาพที่ 2 สำรับที่ 2

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

ภาพที่ 3 สำรับที่ 3

ภาพที่ 4 สำรับที่ 4

ภาพที่ 5 สำรับที่ 5

กิจกรรมดังกล่าวได้เชิญบุคคลภายนอกมาเป็นกรรมการในการพิจารณารสชาติของอาหาร จำนวน 5 ท่านซึ่งล้วนแต่เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านอาหารพื้นถิ่น ผลการตัดสินของคณะกรรมการพบว่า อาหารที่ผ่านการพิจารณาว่ามีความเหมาะสมทั้งรสชาดและความเป็นอาหารพื้นถิ่นของแต่ละประเภทออกมาจัดเป็นอีกหนึ่งสำรับซึ่งประกอบไปด้วย แกงอุดพิษ เลียงยอดแมะกุ้ง เคยผัดสะตอกุ้ง ยำถั่วพูมะพร้าวคั่ว น้ำชุบลูกประ บวดหัวมันม่วง

ภาพที่ 6 สำรับอาหารที่ได้รับการคัดเลือกจากผู้เชี่ยวชาญ

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

นอกจากนั้นผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำและชี้แนะเพื่อพัฒนาและปรับปรุงอาหารแต่ละชนิดและประเภท เช่น

“ควรที่จะมีการคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของอาหารแต่ละชนิด เช่น น้ำชุปโจรควรจะเป็นขยำมากกว่าตำ”

“รสชาติของอาหารส่วนใหญ่จะมีรสชาติที่หวานจนเกินไป”

“ยังขาดการชูวัตถุดิบหลักในจานอาหาร”

ขณะเดียวกันภายในกิจกรรม “ยกสำรับจัดเท่” ยังมีการจัดให้มีการลงคะแนนอาหารที่ชอบมากที่สุดในแต่ละประเภทจากผู้ที่เข้ามาร่วมชมกิจกรรมผ่านการสแกนคิว อาร์ โค้ด ซึ่งผลการลงคะแนนปรากฏดังนี้

1. แกง แกงคั่วซี่โครงหมูใบส้มแป้น คิดเป็นร้อยละ 42.9 แกงส้มหมูย่างกับหยวกกล้วย คิดเป็นร้อยละ 30.6 แกงอุดพิษ คิดเป็นร้อยละ 16.3 แกงไก่บ้านกับหยวกกล้วยหิน คิดเป็นร้อยละ 8.0 แกงส้มลูกประดองไข่ปลาดอกไม้ คิดเป็นร้อยละ 2.0

2. ต้ม เลียงยอดแมะกุ้ง คิดเป็นร้อยละ 42.9 เลียงเคยผักตามฤดูกาลกับกุ้ง คิดเป็นร้อยละ 18.4 เลียงยอดเขลียง คิดเป็นร้อยละ 14.3 เลียงยอดลำเพ็ง คิดเป็นร้อยละ 14.3 เลียงหยวกกล้วยกับบอน คิดเป็นร้อยละ 10.2

3. ผัด หัวปลีผัดเคย คิดเป็นร้อยละ 38.8 ผัดยอดเหลียงกับไข่ คิดเป็นร้อยละ 26.5 เคยผัดสะตอกุ้งคิดเป็นร้อยละร้อยละ 16.3 ผัดน้ำเต้ากับไข่ คิดเป็นร้อยละ 14.3 ผัดมะระกับไข่ คิดเป็นร้อยละ 4.1

4. ยำ ยำผักกูดกับกุ้ง คิดเป็นร้อยละ 40.8 ยำบัวบก คิดเป็นร้อยละ 20.4 ยำมะม่วงสามรส คิดเป็นร้อยละ 14.3 ยำถั่วพูมะพร้าวคั่ว คิดเป็นร้อยละ 14.3 ยำถั่วพูกับกุ้ง คิดเป็นร้อยละ 10.2

5. น้ำพริก น้ำชุบลูกอึก คิดเป็นร้อยละ 49 น้ำชุบระกำ คิดเป็นร้อยละ 22.4 น้ำชุบโจร คิดเป็นร้อยละ 14.3 น้ำชุบลูกประ คิดเป็นร้อยละ 8.2 น้ำชุบมะขามผัด คิดเป็นร้อยละ 6.1

6. ของหวาน รวมมิตร คิดเป็นร้อยละ 40.8 บวดหัวบอนหอม คิดเป็นร้อยละ 24.5 กล้วยบวดชี คิดเป็นร้อยละ 20.4 บวดหัวมันม่วง คิดเป็นร้อยละ 8.2 บวดคง คิดเป็นร้อยละ 6.1

จากผลลงคะแนนสามารถนำมาจัดเป็นสำรับอาหารได้อีกหนึ่งสำรับ ซึ่งประกอบไปด้วย แกงคั่วซี่โครงหมูใบส้มแป้น เลียงยอดแมะกุ้ง หัวปลีผัดเคย ยำผักกูด น้ำชุบลูกอึก รวมมิตร

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

ดังนั้นกล่าวได้ว่าสำรับอาหารพื้นถิ่นของตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช มีจำนวน 7 สำรับ โดย 5 สำรับแรกเกิดจากความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม และเกิดจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและชาวบ้านในชุมชนอย่างละ 1 สำรับ

ระยะที่ 2 การวิเคราะห์ของนักวิชาการด้านอาหารจำนวน 3 ท่าน จากการศึกษาคณะผู้วิจัยเห็นว่าวัตถุดิบในท้องถิ่นจะเกิดตามช่วงฤดูกาล ดังนั้นจึงได้เชิญนักวิชาการด้านอาหารมาวิเคราะห์เพื่อที่จะนำรายการอาหารทั้งหมดมาจัดเป็นสำรับอาหารที่ให้สอดคล้องกับฤดูกาลของวัตถุดิบ โดยได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ในแต่ละช่วงมีชุดอาหาร 3 ชุด ซึ่งในแต่ละชุดจะมีอาหารทั้งหมด 6 ชนิด โดยจะมีเกณฑ์ในการพิจารณาก็คือจะเลือกชูวัตถุดิบในพื้นถิ่นเป็นหลักหนึ่งอย่างในแต่ละชุดอาหาร และพิจารณาถึงความเข้ากันของรสชาติ สีสันในอาหาร สามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

1. ช่วงเดือนมีนาคม – มิถุนายน (ฤดูร้อน)

ชุดที่ 1	ชุดที่ 2	ชุดที่ 3
แกงไก่บ้านมะเดื่อ/ลูกโพง	แกงส้มหมูสามชั้นลูกอึก/เขาคัน	แกงคั่วปลาดุกนาใบส้มแป้น
เลียงยอดลำเพ็ง+ยอดขาม	ลวกทิผักกูด	เลียงยอดเหลียง
ผัดหยวกกล้วยเถื่อน	ผัดหน่อไม้ป่า	ผัดมะระ
ยำมะม่วงเบา	ยำเขือพวงปลาเบน	ยำมะพร้าวคั่ว
น้ำชุบเคย	น้ำชุบขามเจี้ยน	น้ำชุบระกำ/น้ำชุบพริกไทยสด
ลอดช่องสิงคโปร์	มะม่วงแช่อิ่ม	สละลอยแก้ว

2. ช่วงเดือน กรกฎาคม – กันยายน (ฤดูกาลผลไม้)

ชุดที่ 1	**ชุดที่ 2**	**ชุดที่ 3**
แกงส้มมังคุดคัด/ลูกรวน	แกงขี้เหล็ก	แกงเทโพลูกท้อน/ลูกเตียน
เลียงผักสมรม	ต้มซี่โคลงหมูผักเสี้ยนดอง	เลียงยอดเหลียงผักรวม
ผัดมะละกอ	ผัดผักเหลียงไข่	เคยผัดสะตอกุ้ง
ยำบัวบก	ยำหยวก	ยำส้มมุด
น้ำชุบกุ้งสด	น้ำชุบลูกประ	น้ำชุบหัวทือ
บวดขี้พร้า	บวดคง	บวดน้ำเต้า

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

3. ช่วงเดือน ตุลาคม – กุมภาพันธ์ (ฤดูฝน)

ชุดที่ 1	**ชุดที่ 2**	**ชุดที่ 3**
แกงส้มบอน+ลิงปริงใส่กบ	แกงคั่วซี่โครงหมูใบรา	แกงอุดพิต
ต้มเค็ม	เลียงเคยเห็ดปลวก	เลียงหยวกกล้วยเถื่อนวุ้นเส้น
เคยผัดหยวกกล้วย	ผัดลูกแมะ	ผัดเหลียงใส่ไข่
ยำถั่วพู	ยำผักกรูด+ดอกดาหลา	ยำส้มปลิง
น้ำชุบโจร	น้ำชุบลูกอึก	น้ำชุบไคร้
สาคูต้นกะทิ	บวดมันหลา	บวดกลอย

เมื่อได้ชุดอาหารแล้วก็ทำการตรวจสอบย้อนกลับกับสมาชิกกลุ่มเพื่อยืนยันความถูกต้องและความเหมาะสมในการจัดสำรับอาหารที่สามารถนำมาใช้ได้จริงและเพื่อให้เกิดการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่ม

นอกจากนั้นในการพัฒนาของขั้นตอนนี้ได้รับคำแนะนำจากนักวิชาการให้จัดสำรับเป็นกล่องอาหารพื้นถิ่น ดังนั้นทางคณะผู้วิจัยได้ร่วมกับชุมชนโดยนำรายการอาหารมาจัดเป็นอาหารกล่องภายใต้ชื่อ “สำรับอาหารถิ่นพรหมโลก” เพื่อทดลองจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ ซึ่งมีด้วยกัน 3 สำรับ ได้แก่

1. แกงส้มปลากระพงมังคุดคัด กุ้งพันยอดเหลียง น้ำชุปลูกประ ผักและผลไม้ตามฤดูกาล จำหน่ายในราคากล่องละ 80 บาท ดังรูป

ภาพที่ 7 กล่องอาหารพื้นถิ่นสำรับที่ 1

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

2. แกงหมูลูกกล้วย กุ้งผัดเคยสะตอ น้ำชุปลูกอึก ผักและผลไม้ตามฤดูกาล จำหน่ายในราคากล่องละ 80 บาท ดังรูป

ภาพที่ 8 กล่องอาหารพื้นถิ่นสำรับที่ 2

3. แกงไก่บ้านหยวกกล้วย เลียงยอดลำเพ็ง ปลาทอด ผักและผลไม้ตามฤดูกาล จำหน่ายในราคากล่องละ 80 บาท ดังรูป

ภาพที่ 9 กล่องอาหารพื้นถิ่นสำรับที่ 3

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการจัดสำรับอาหารพื้นถิ่นควรให้ความสำคัญกับวัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นหลักสำคัญ โดยเฉพาะในพื้นที่ตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรีจะมีการปลูกกันมากได้แก่ กล้วย มังคุด ผักกูด ยอดลำเพ็ง

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

อภิปรายผล

อาหารพื้นถิ่นตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นอาหารที่คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานานและเป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะถิ่นโดยนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในพื้นถิ่น เช่น แกงส้ม วัตถุดิบที่ใช้แตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเป็น ลูกประบอนคลอง บอนเกรียบ เป็นต้น อย่างไรก็ตามมีอาหารบางชนิดที่สามารถปรุงได้เฉพาะฤดูกาลเท่านั้น เช่น ฤดูมังคุด ชาวบ้านจะนำมังคุดมาปรุงอาหาร เช่นแกงส้มมังคุดคัด ยำมังคุด เช่นเดียวกันกับอาหารประเภทต้มซึ่งส่วนใหญ่เป็นแกงเลียงที่นำวัตถุดิบที่เป็น พืช ผัก ต่างๆ ที่แตกต่างกันตามฤดูกาลมาปรุงเป็นอาหารซึ่งจะสอดคล้องกับงานวิจัยของผกาวดี ภู่จันทร์และโสรัจวรชุม อินเกต(2559) ได้ทำการศึกษาสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกพบว่าอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกที่คนในพื้นถิ่นนิยมส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ได้จากการนำวัตถุดิบที่หาง่ายในท้องถิ่นมาปรุง และมีเทคนิคการปรุงอาหารให้อร่อยตามภูมิปัญญาท้องถิ่น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของศรุดา นิติวรการ (2557) ได้ทำการศึกษาสำรับอาหารมอญ เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรีพบว่าอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นและมีตามฤดูกาล สำหรับรสชาติของอาหารก็มีรสชาติที่เข้มข้นและจัดจ้านตามลักษณะของอาหารปักษ์ใต้ ซึ่งมีสอดคล้องกับงานวิจัยของ กติกา กลิ่นจันทร์แดง ศิริเพ็ญ ดาบเพชร (2564) พบว่าอัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นเกิดจากสภาพแวดล้อม (ภูมิประเทศและอากาศ)ของพื้นที่มีผลต่อวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร รสสัมผัส และรสชาติของอาหาร

สำรับอาหารพื้นถิ่นตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรีในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยประเภทแกง ต้ม ผัด ยำ เครื่องจิ้ม และของหวานมีจำนวน 5 สำรับ โดยใช้เกณฑ์ในการจัดสำรับเน้นเรื่องของวัตถุดิบในท้องถิ่นและความเข้ากันของรสชาติอาหาร ประเภทอาหารที่จะต้องมีในสำรับก็คือแกงจะเป็นแกงที่ใส่กะทิหรือไม่ใส่กะทิก็ได้ และประเภทเครื่องจิ้มหรือที่เรียกกันว่าน้ำชุปจะมีผักเหนาะ(ผักสด)เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของสุนีย์ วัฒนายน (2014) ได้ทำการศึกษา 6 อาหารท้องถิ่นวัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้านสืบสานสู่อาเซียนพบว่าชาวนราธิวาสส่วนใหญ่นิยมทานข้าวเจ้าเป็นหลัก และมื้อเย็นนั้นนิยมทานพร้อมกันทั้งครอบครัวกับข้าวแต่ละมื้อมักมีอาหารประเภทที่มีน้ำแกงและที่ขาดไม่ได้คือน้ำพริกหรือน้ำบูดู ผักจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อ อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มความอร่อยและช่วยรักษาโรคได้ดี

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

นอกจากนั้นการพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่น ตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรีสามารถนำมาจัดตามช่วงฤดูกาลของวัตถุดิบ สอดคล้องกับงานวิจัยของปวิธ ต้นสกุล (2563) ได้ทำการศึกษาด้านอัตลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นโดยการสร้างสำหรับอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ชุมชนโดยใช้วัตถุดิบที่มีเฉพาะถิ่นให้เหมาะสมกับฤดูกาลต่าง ๆ โดยในการสำรับอาหารจะต้องประกอบไปด้วยอาหารประเภทต่าง ๆ ที่กินแล้วส่งเสริมกันไม่ควรมีวัตถุดิบหลักและรสชาติที่เหมือนกันในแต่ละรายการอาหาร ขณะเดียวกันได้นำสำรับเหล่านั้นมาพัฒนาเป็นกล่องอาหารพื้นถิ่น ภายใต้ชื่อ “สำรับอาหารถิ่นพรหมโลก” เพื่อทดลองจำหน่ายในเชิงพาณิชย์นับได้ว่าเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับอาหารพื้นถิ่นและยังก่อให้เกิดรายได้ให้กับคนในชุมชนอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่นไปสู่คนรุ่นใหม่อย่างต่อเนื่องภายใต้กิจกรรมที่สอดคล้องกับพฤติกรรมของคนรุ่นใหม่

2. ควรส่งเสริมให้มีการประชาสัมพันธ์อาหารพื้นเมืองเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวผ่านโดยใช้สื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร

3. หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น ควรจัดกิจกรรมกระตุ้นให้คนในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียงเห็นถึงความเป็นอัตลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นในชุมชนและสนับสนุนอาหารพื้นถิ่นให้เป็นที่รู้จักของบุคคลทั่วไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาถึงคุณค่าทางโภชนาการของสำรับอาหารพื้นถิ่น เพื่อยกระดับให้เป็นอาหารพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ

2. สร้างเรื่องราวของอาหารพื้นถิ่นเพื่อสร้างการรับรู้และกระตุ้นความต้องการให้กับกลุ่มเป้าหมาย

3. ศึกษาการจัดสำรับอาหารพื้นถิ่นให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มลูกค้าแต่ละกลุ่ม และพัฒนาเครื่องมือทางการตลาดที่สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายเหล่านั้น

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนกองทุนส่งเสริม ววน. และหน่วยบพท. 2564

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

เอกสารอ้างอิง

กติกา กลิ่นจันทร์แดง และศิริเพ็ญ ดาบเพชร. (2564). การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารด้วยอัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น, **วารสารชุมชนวิจัย**, 15 (3), 144-157.

ชุมชนคุณธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. (2561). **ชุมชนพรหมโลก**. ค้นเมื่อ พฤษภาคม 16, 2565 จาก https://moral.m-culture.go.th/destination-item/india/

ฐานข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวและผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยว สำหรับนักท่องเที่ยวสูงอายุ. (ม.ป.ป.) ค้นเมื่อ พฤษภาคม 16, 2565 จาก http://www.me-fi.com/tourismdb/Seniortourists-ust/subdistric_detail.php.

ณัฏฐกานต์ พฤกษ์สรนันทน์ จุฑามาศ วิศาลสิงห์ ฐานกาญจน์ วงศ์วิศิษฏ์ศิลป์. (2560). แนวทางการสอดประสานวิถีไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ห่วงโซ่อาหารเพื่อเพิ่มคุณค่าและมูลค่าการท่องเที่ยว, **วารสารวิทยาการจัดการสมัยใหม่,** 10 (2), 169-182.

ปวิธ ตันสกุล. (2562). แนวทางการส่งเสริมอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร กรณีศึกษาชุมชนขนาบนาก อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช **WMS Journal of Management Walailak University**.9 (1) ค้นเมื่อ พฤษภาคม 16, 2565 จาก https://so06.tci-thaijo.org/index.php.

ผกาวดี ภู่จันทร์ และโสรัจวรชุม อินเกต. (2559), สำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก, **กระแสวัฒนธรรม**, 17 (32), 3-16.

สุนีย์ วัฑฒนายน. (2014). 6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน สืบสานสู่อาเซียน. **Princess of Naradhiwas University Journal of Humanities and Social Sciences**. 1(1). ค้นเมื่อ พฤษภาคม 16, 2565 จาก https://so05.tci-thaijo.org/index.php.

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดนครศรีธรรมราช. (2559). กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลือกบ้านพรหมโลกให้เป็นชมุชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมประจำปี 2559. ค้นเมื่อ พฤษภาคม 16, 2565 จาก http://www.nakhonpost.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539955870&Ntype=1

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.

ผู้เขียน

นุชนารถ กฤษณรมย์*

อาจารย์ประจำหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาการตลาด

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

เลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่างิ้ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80280

E-mail: Nuchanart_kit@nstru.ac.th

.

กาญจนพรรณ จรพงศ์

อาจารย์ประจำหลักสูตรเศรษฐศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

เลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่างิ้ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80280

E-mail: Kanjanapan_jar@nstru.ac.th

นัตติกานต์ สมนึก

อาจารย์ประจำหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาการตลาด

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

เลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่างิ้ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80280

E-mail: nuttigan_som@nstru.ac.th

ชฎาภรณ์ ณ นคร

อาจารย์ประจำหลักสูตรเศรษฐศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

เลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่างิ้ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80280

E-mail: chadaphorn_nak@nstru.ac.th

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)

E-mail : Nuchanart_kit@nstru.ac.th.