

การศึกษาตำรับข้าวสงกรานต์ชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ
อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี

THE STUDY SET MENU FOR KHAO SONGKRAN RECIPE BELONGS
TO THE SALADAENG NUA, SOMKHOK, PATHUM THANI

จूरีมาศ ดีอำมาตย์ *

Jureemart Deeammart *

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
Valaya Alongkorn Rajabhat University

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำตำรับข้าวสงกรานต์ของชุมชนศาลาแดงเหนือ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี โดยทำการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้วิธีการสอบถาม ประกอบกับการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นผู้มีความรอบรู้ มีความชำนาญ และประสบการณ์ในเรื่องอาหารมอญ โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างคือชาวมอญที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป และมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชน โดยส่วนใหญ่จะเป็นผู้ประกอบการในครัวเรือนมีจำนวนทั้งสิ้น 119 คน ซึ่งมีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 25 จำนวน 30 คน โดยเป็นกลุ่มชุมชนมอญดั้งเดิม ซึ่งยังคงความเป็นวิถีชีวิตที่ยึดถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยพื้นฐานแล้วมีการประกอบอาหารภายในครัวเรือน ซึ่งผลการศึกษาดำรับข้าวสงกรานต์ของชุมชนศาลาแดงเหนือ พบว่า ในสำรับข้าวสงกรานต์ที่ชาวมอญในชุมชนนิยมรับประทาน ได้แก่ หมูฝอย แดงโม ไข่เค็ม ปลาป่น หัวผักกาดดองเค็มผัดไข่ กระเทียมดองผัดไข่ ตามลำดับ โดยรับประทานกับข้าวแช่ และน้ำใบเตย เนื่องจากเป็นประเพณีที่สืบทอดกันมา จัดขึ้นเพียงปีละครั้งในช่วงเดือนเมษายนตรงกับวันสงกรานต์ ซึ่งส่วนใหญ่วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น มักประกอบอาหารด้วยตนเอง

* ผู้ประสานงาน: จूरีมาศ ดีอำมาตย์

อีเมลล์: jureemart@vru.ac.th

เพื่อรับประทานในครัวเรือน อีกทั้งการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการประกอบอาหาร ดังนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาจัดเป็นสัดส่วนโดยการชั่งตวงวัดให้ได้สูตรมาตรฐาน วิธีการปรุงประกอบ พร้อมเทคนิคการประกอบอาหารในตำรับข้าวสงกรานต์

คำสำคัญ: อาหาร, อาหารมอญ, ข้าวสงกรานต์, ข้าวแช่, ชุมชนศาลาแดงเหนือ

Abstract

The purpose of this study was to create a set menu for Khao Songkran (i.e. cooked rice soaked in cold water) whose recipe belongs to the Saladaeng Nua community, Chiang Rak Noi, Somkhok, Pathum Thani. The quantitative method was used and data were collected through an in-depth interview. The informants were selected through the purposive sampling based on their knowledge, expertise, and experience of Mon cuisine. They also had to be at the age of 45 or above and were residents of the community. In total, there were 119 informants and most of them only cooked at home. Of the 119 informants, 30 (25%) were recruited. It was found that their popular side dishes included ground pork, watermelon, salted eggs, ground fish, pickled cabbage fried with eggs, pickled garlic fried with eggs respectively. The menu is eaten during the celebration of Songkran festival. The popular ingredients are also commonplace in the community. The local cook the menu at home as it is not difficult to prepare. The obtained data was then analysed to weigh out the ingredients for a standard recipe as well as the best cooking techniques.

Keywords: Food, Mon Cuisine, Khao Songkran, Set Menu, Mooban Saladaengnua

บทนำ

ชาวมอญได้อพยพเข้ามาในประเทศไทยหลายครั้งด้วยกัน จากเมืองมะตะมะ เนื่องจากได้รับความเดือดร้อนจากสงครามจึงต้องหนีมาพึ่งพระบรมโพธิสมภารในช่วงสมัยรัชกาลที่ 2 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ซึ่งชาวมอญส่วนใหญ่เข้ามาตั้งรกรากที่เมืองสามโคก หรืออำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานีในปัจจุบัน ประกอบกับชุมชนศาลาแดงเหนือ ที่มีชื่อเดียวกับวัดศาลาแดงเหนือ ภาษามอญเรียกว่า เกียปราน เป็นชุมชนหนึ่งของตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก เป็นชุมชนเก่าแก่มิชาวมอญอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก จัดเป็นถิ่นอาศัยดั้งเดิมประกอบกับยังคงมีวิถีชีวิตในรูปแบบของชาวมอญที่ได้สืบทอดจากบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน (วศินาวศินา จันทรศิริ, 2549) มีประเพณีที่น่าสนใจคือ ประเพณีการส่งข้าวแช่ หรือข้าวสกรานต์ เป็นประเพณีที่มีถิ่นกำเนิดจากชาวมอญในดินแดนลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา และใช้ประกอบในเทศกาลสกรานต์ ซึ่งถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ตรงกับวันที่ 13-14 เมษายนของทุกปี โดยข้าวสกรานต์มีลักษณะเฉพาะในแต่ละชุมชน เนื่องจากวัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น ปลาจากแม่น้ำ ผักตามฤดูกาล ปลุกตามรั้วบ้าน ดังนั้นจึงมีวิธีการทำที่ง่าย เป็นเอกลักษณ์ทั้งรูปลักษณ์และรสชาติ ควรแก่การอนุรักษ์และเผยแพร่ต่อไป จะเห็นได้ว่าชาวมอญเป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับประเพณีและวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านโดยตรงและเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และเทคนิคต่างๆ ให้แก่บุตรหลานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีความหลากหลายทางวัตถุดิบ ในแต่ละบ้านจะมีลักษณะการประกอบอาหารที่แตกต่างกันไป โดยที่ไม่มีสูตรที่เป็นมาตรฐาน นับว่าชุมชนศาลาแดงเหนือเป็นแหล่งที่เหมาะสมในการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวมอญให้บุคคลทั่วไปได้ดีที่สุด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอาหารพื้นบ้านของชุมชนศาลาแดงเหนือ ให้เป็นตำรับอาหารและเป็นมาตรฐานที่ชัดเจน เพื่อสืบทอดและเผยแพร่ให้ได้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไปอีกด้วย และยังคงรักษาไว้ซึ่งคุณค่าของอาหารพื้นบ้านชาวมอญ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาตำรับข้าวสกรานต์ ชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องตำรับข้าวสงกรานต์กรณีศึกษาชุมชนศาลาแดงเหนือ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลในประเด็นที่ต้องการศึกษา ผู้วิจัยกำหนดวิธีการดำเนินลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ ชาวมอญในชุมชนศาลาแดงเหนือ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี สาเหตุที่เลือกชุมชนนี้เนื่องจาก เป็นกลุ่มชุมชนมอญดั้งเดิม ซึ่งยังคงความเป็นวิถีชีวิตที่ยึดถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ประกอบกับยังมีการสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างคือชาวมอญที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป และมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชน โดยส่วนใหญ่จะเป็นผู้ประกอบการอาหารในครัวเรือนมีจำนวนทั้งสิ้น 119 คน ซึ่งมีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์กำหนดเป็นร้อยละ หากประชากรมีจำนวนเป็นหลักร้อยละให้ใช้กลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อยร้อยละ 25 ดังนั้นจากการคำนวณจึงมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน คิดจากจำนวนในกลุ่มประชากรที่กำหนด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้วิธีการสอบถาม โดยมีข้อคำถามแบบปลายปิด (Close-ended Questionnaires) ประกอบกับมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นผู้มีความรอบรู้ มีความชำนาญ และประสบการณ์ในเรื่องตำรับข้าวสงกรานต์ ประกอบกับใช้แบบแนวทางการสังเกตข้อมูล ข้าวสงกรานต์

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการศึกษาจากแหล่งข้อมูลทางเอกสารและข้อมูลจากบุคคลเฉพาะทางด้านข้าวสงกรานต์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ให้เป็นแบบสอบถาม โดยมีการจัดทำแบบสอบถามเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 ชื่อ-นามสกุล อายุ อาชีพ เพศ ที่อยู่ ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดทำข้าวสงกรานต์ โดยมีการกำหนดรายการข้าวสงกรานต์ และมีวิธีการวัดระดับความถี่ในความนิยมการรับประทาน ทั้งหมด 5 ระดับ แล้วนำมาวิเคราะห์อาหารที่นิยมนำมาจัดเป็นตำรับ

3.2 การจัดทำตำรับข้าวสงกรานต์ได้รับความร่วมมือจาก กลุ่มอาชีพสตรีของชุมชน ศาลาแดงเหนือได้ให้ความรู้และทักษะในการประกอบอาหารจากการลงมือปฏิบัติปรุงประกอบอาหาร โดยมีการจัดเก็บ ส่วนผสม ปริมาณ วิธีการทำ เทคนิคการประกอบอาหาร เพื่อให้ได้สัดส่วนมาตรฐาน มีการชั่งน้ำหนักส่วนผสม และเก็บรายละเอียดในทุกขั้นตอนเพื่อจัดทำให้เป็นมาตรฐานของข้าวสงกรานต์ในชุมชน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยตำรับข้าวสงกรานต์ของชาวมอญ กรณีศึกษาชุมชนศาลาแดงเหนือ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้นการวิเคราะห์ข้อมูลต้องกระทำไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยที่นำข้อมูลที่ได้ จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะแรกจะเป็นตัวกำหนดประเด็นอาหารที่ได้รับความนิยมในการรับประทานข้าวสงกรานต์ ปัญหาที่จะต้องทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม ก่อนที่จะสรุปเป็นสำรับข้าวสงกรานต์ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี และผลการวิเคราะห์ครั้งต่อไป จากนั้นจัดทำเป็นตำรับข้าวสงกรานต์ชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.30 มีอายุเฉลี่ย 62 ปี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ ได้แก่ แม่บ้าน ค้าขาย รับจ้าง ตามลำดับ โดยการวัดความนิยมของการบริโภค มีผลของการสอบถามดังนี้ ข้าวสงกรานต์ของชาวมอญที่นิยมรับประทานมาก คือ หมูฝอย แดงโม ไข่เค็ม ปลาป่น หัวผักกาดดองเค็ม ผักไข่ กระเทียมดองผักไข่ รองลงมาคือ มะม่วงย่า ผักหมีกะทิ กาละแม ผักถั่วฝักยาว ข้าวเหนียวแดง ตามลำดับ แต่เนื่องจากต้องจัดทำตำรับที่มีความนิยมและคงความดั้งเดิมเป็นหลัก ประกอบกับรสชาติที่สอดคล้องกัน จึงได้เลือกเครื่องเคียง ได้แก่ หมูฝอย แดงโม ไข่เค็ม ปลาป่น หัวผักกาดดองเค็มผักไข่ กระเทียมดองผักไข่ โดยรับประทานกับข้าวแช่ และน้ำใบเตย (ซึ่งผลไม้หรือขนมหวานจะรับประทานหลังอาหาร) เนื่องจากส่วนใหญ่มักประกอบอาหารด้วยตนเอง เพื่อรับประทานในครัวเรือน อีกทั้งเป็นความนิยมที่สืบทอดกันมา ซึ่งข้าวสงกรานต์ (ข้าวแช่) จัดเป็นอาหารที่ใช้ในการประกอบพิธีบูชาเทวดานางสงกรานต์ ถวายพระสงฆ์ เช่นไหว้ผีบรรพบุรุษ และแสดงถึงการเคารพญาติมิตรผู้อาวุโสทั้งในบ้านและนอกบ้าน ประกอบกับมีวัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น มีการเพาะปลูกภายในชุมชนหรือมีการถนอมอาหารด้วยตนเอง อีกทั้งการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการประกอบอาหาร ดังนั้น

จึงนำข้อมูลที่ได้มาจัดเป็นสัดส่วนโดยการชั่งตวงวัดให้ได้สูตรมาตรฐานและวิธีการปรุงประกอบ พร้อมเทคนิคการประกอบอาหารในตำรับข้าวสงกรานต์ โดยมีรายละเอียดดังนี้ (ดังตารางที่ 1 และ 2)

ตารางที่ 1 ข้อมูลตำรับข้าวสงกรานต์ของชุมชนศาลาแดงเหนือ

รายการอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ระดับความชอบ
1. หมูฝอย	4.50	มาก
2. แดงโม	4.33	มาก
3. ไช้เค็ม	4.16	มาก
4. ปลาป่น	4.06	มาก
5. หัวผักกาดดองเค็มผัดไข่	3.70	มาก
6. กระเทียมดองผัดไข่	3.53	มาก
7. มะม่วงยำ	3.43	ปานกลาง
8. ผัดหมี่กะทิ	3.00	ปานกลาง
9. กาละแม	3.00	ปานกลาง
10. ผัดถั่วฝักยาว	2.93	ปานกลาง
11. ข้าวเหนียวแดง	2.92	ปานกลาง

ตารางที่ 2 ข้าวสงกรานต์ในตำรับของชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ

ชื่ออาหาร	ประเด็น	รายละเอียดเนื้อหา
หมูฝอย	ลักษณะ	เนื้อหมูเป็นเส้น มีสีน้ำตาลเข้ม ดูฉ่ำน้ำ มีลักษณะแห้ง มีกลิ่น
	อาหาร	หอมแดงเจียว รสชาติหวานนำเค็มตาม
	ส่วนผสม	เนื้อหมูสะโพก 500 กรัม, เกลือ 2 กรัม, เนื้อหมูฉีก 279 กรัม, น้ำตาลปี๊บ 182 กรัม, น้ำสะอาด 30 กรัม, หอมแดงเจียว 45 กรัม, ซีอิ๊วดำ 10 กรัม, น้ำมันปาล์ม 3 กรัม
	วิธีการทำ	1) นำหมูใส่เกลือเล็กน้อย แล้วนำไปตากแดดครึ่งวัน จากนั้นนำหมูไปนึ่งจนสุกผึ่งลมให้แห้ง และนำมาฉีกให้เป็นเส้นเล็ก 2) ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตามด้วยหอมแดงซอยลงไปผัดให้หอม เหลืองกรอบ ใส่เนื้อหมูต้มฉีกลงไปผัดสักครู่แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ ผัดจนน้ำตาลปี๊บละลายเข้ากันกับหมูฝอยแล้วจึงใส่ซีอิ๊วดำลงไปผัดจนหมูเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาล ปิดไฟยกลงใส่ภาชนะที่เตรียมไว้
เคล็ดลับการทำอาหาร	เคล็ดลับ ควรเลือกใช้เนื้อหมูในส่วนนึ่งของสะโพก เนื่องจากเนื้อหมูในส่วนนี้มีเส้นใยยาว เมื่อนำไปตากแดดให้เนื้อหมูแห้ง จะทำให้ฉีกง่ายเป็นเส้นสวย	
แตงโม	ลักษณะ	แตงโมสด เปลือกเขียว เนื้อในสีแดง หรือพันธุ์อื่นๆ ที่มีจำหน่าย
	อาหาร	ในท้องตลาด
ไช้เค็ม	แหล่งวัตถุดิบ	ได้จากแหล่งจำหน่ายในท้องถิ่น เช่น ตลาดสด ร้านค้า เป็นต้น
	ลักษณะ	นำไช้เปิดสด ตองเค็ม เปลือกขาวมีนวลติดที่เปลือก เมื่อผ่าภายในไช้แดงและไช้ขาวแข็งอยู่ตัว มีรสชาติเค็ม
	แหล่งวัตถุดิบ	ได้จากแหล่งจำหน่ายในท้องถิ่น เช่น ตลาดสด ร้านค้า เป็นต้น

ตารางที่ 2 ข้าวสงกรานต์ในตำรับของชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ประเด็น	รายละเอียดเนื้อหา
ปลาป่น	ลักษณะ	มีลักษณะของเนื้อปลาฟูเบา มีกลิ่นหอมจากหอมแดงเจียว
	อาหาร	รสชาติหวานนำเค็มตาม ใช้เนื้อปลาเป็นส่วนผสมหลัก
	ส่วนผสม	น้ำมันพืช 20 กรัม, ปลาชะโดแดดเดียว 200 กรัม, น้ำตาลทรายแดง 200 กรัม, หอมแดงเจียว 45 กรัม
	วิธีการทำ	1) เนื้อปลาแดดเดียวยิ่งสุกประมาณ 5 นาที จากนั้นนำมาแกะเอาแต่เนื้อพักไว้ โขลกเนื้อปลาให้ละเอียดแล้วมาปั่นกับเครื่องปั่นอาหาร โดยใส่โถปั่นที่ละ 2 ซ้อนโต๊ะ เพื่อที่จะทำให้น้ำปลาขึ้นฟู 2) ตั้งกระทะเติมน้ำมันใช้ไฟอ่อนๆ นำเนื้อปลาไปผัดให้ฟูกรอบ ปิดไฟเพื่อโรยน้ำตาลทรายเคล้าให้เข้ากันแล้วยกลง พักไว้ให้เย็น โรยหอมแดงเจียวคลุกเค้าให้เข้ากัน
เคล็ดลับการทำอาหาร	1) การทำให้น้ำปลาขึ้นฟู โดยการโขลกเนื้อปลาและปั่นอีกครั้ง เพื่อให้เนื้อปลาฟูดูน่ารับประทาน 2) การทำให้ส่วนผสมแห้งโดยการผัด จะสามารถเก็บรักษาปลาป่นได้นานมากขึ้น	
หัวผักกาดดองเค็มผัดไข่	ลักษณะ	ใช้หัวผักกาดเป็นส่วนประกอบหลัก โดยนำหัวผักกาดมาหั่นเป็นเส้นเล็กใส่ไข่ ใช้วิธีการผัดให้สุก มีรสชาติเค็มนำหวานตาม
	อาหาร	
	ส่วนผสม	หัวผักกาดดอง (หั่นเป็นเส้นเล็กๆ) 500 กรัม, น้ำตาลปี๊บ 200 กรัม, เกลือป่น 2 กรัม, ไข่ไก่ 150 กรัม, น้ำมันพืชปาล์ม 30 กรัม
	วิธีการทำ	1) นำหัวผักกาดเค็มล้างน้ำสะอาด จากนั้นหั่นให้เป็นเส้นเล็กๆ 2) ตั้งกระทะใส่น้ำมันตามด้วยหัวผักกาด ใส่ลงไปผัดสักครู่ ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บลงไปผัดให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย ผัดต่อจนแห้ง 3) เขี่ยส่วนผสมในกระทะให้เป็นหลุมตรงกลางแล้วใส่ไข่ผัดพอสุก เติมเกลือเล็กน้อย ชิมรสปิดไฟตักใส่ภาชนะ
เคล็ดลับการทำอาหาร	1) หากหัวผักกาดดอง มีรสเค็มมาก ให้แช่น้ำสักพักเพื่อลดความเค็ม 2) ควรหั่นหัวผักกาดดองให้เป็นเส้นยาวขนาดเล็ก เมื่อผัดจะทำให้ดูน่ารับประทาน	

ตารางที่ 2 ข้าวสงกรานต์ในตำรับของชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ประเด็น	รายละเอียดเนื้อหา
กระเทียมดอง ผัดไข่	ลักษณะ	มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบหลัก เน้นรสชาติของกระเทียมดอง
	อาหาร	ใส่ไข่ ใช้วิธีการผัดให้สุก มีรสชาติเค็มนำหวานตาม
	ส่วนผสม	กระเทียมดองซอย 235 กรัม, ไข่ไก่ 2 ฟอง, น้ำตาลทราย 100 กรัม, น้ำมันพืช 30 กรัม
	วิธีการทำ	1) นำกระเทียมดองผ่าครึ่ง เอาแกนกลางออกแล้วซอยบางๆ ถ้าเปลือกเริ่มหลุดให้เอาเปลือกทิ้ง 2) ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนนำกระเทียมผัดให้หอม จากนั้นใส่ไข่ตีพอแตกในกระทะผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย แล้วผัดจนน้ำตาลละลาย มีกลิ่นหอม ผัดต่อจนแห้งแล้วปิดไฟ ตักใส่ภาชนะที่เตรียมไว้
เคล็ดลับการทำอาหาร	ควรเลือกเปลือกกระเทียมที่แข็งออกให้มากที่สุด เมื่อรับประทานจะทำให้เคี้ยวง่าย	
ข้าวแช่	ลักษณะ	ข้าวต้องแตกเมล็ดและสุกไม่เป็นไต เมื่อเย็นเมล็ดข้าวเรียงตัวสวย
	อาหาร	
	ส่วนผสม	ข้าวสารเสาไห้ 492 กรัม, น้ำเปล่า, ใบเตย
	วิธีการทำ	1) นำข้าวเสาไห้มาชอนน้ำจนน้ำใส 2) ตั้งน้ำ ใส่ใบเตยต้มพร้อมกัน รอให้เดือดจัด นำข้าวที่ล้างเตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อน้ำที่เดือด แล้วคนเป็นระยะๆ เพื่อให้ข้าวนอนกัน รอให้ข้าวแตกเม็ด แล้วนำมาใส่กะบุงเพื่อสะเด็ดน้ำ 3) นำข้าวชอนน้ำสะอาด ล้างจนกว่าเมล็ดข้าวจะเย็นและล้างจนยางข้าวออกหมด ใส่ภาชนะเพื่อรอจัดสำรับข้าวสงกรานต์
เคล็ดลับการทำอาหาร	1) ควรใส่ใบเตยต้มในข้าว เพื่อเพิ่มความหอม 2) ควรพักข้าวที่หุงสุกให้สะเด็ดน้ำ เพื่อไม่ให้ข้าวแฉะ	

ตารางที่ 2 ข้าวสงกรานต์ในตำรับของชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ประเด็น	รายละเอียดเนื้อหา
น้ำใบเตย (รับประทาน คู่กับข้าวแช่)	ลักษณะ อาหาร	น้ำต้มใบเตย มีกลิ่นหอม สีเขียวอ่อน และไม่มีตะกอน นำไปแช่ในตู้เย็นให้เย็นจัด
	ส่วนผสม	ใบเตย 3 ใบ, น้ำเปล่า 3,500 ลิตร
	วิธีการทำ	<ol style="list-style-type: none"> 1) นำใบเตยมัดรวมกัน เติมน้ำใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยใบเตย 2) ต้มน้ำพอเดือด สีของใบเตยออกเป็นสีเขียวอ่อนๆ จากนั้นยกลงจากเตา แล้วนำมาพักไว้ให้เย็น 3) ใส่น้ำใบเตยในภาชนะแช่ให้น้ำเย็นในตู้เย็น
เคล็ดลับการ ทำอาหาร		<ol style="list-style-type: none"> 1) ใบเตยต้องเป็นใบเตยปลูกเองในสวนบ้านแต่ละบ้าน ชาวมอญจะนิยมปลูกเพราะมันมีประโยชน์หลายอย่าง เมื่อจะรับประทานข้าวแช่ให้ใส่ข้าวลงภาชนะแล้วใส่น้ำใบเตยรับประทานขณะเย็นจะทำให้สดชื่น 2) ใส่น้ำใบเตยเมื่อจะรับประทานเท่านั้น เนื่องจากจะทำให้เม็ดข้าวสวยไม่พองตัว



ภาพที่ 1 ตำรับข้าวสงกรานต์ชุมชนศาลาแดงเหนือ

สรุปและอภิปรายผล

อาหารที่นำมาจัดเป็นตำรับอ้างอิงได้จากการเก็บข้อมูลจากแหล่งข้อมูลเบื้องต้น ผลการศึกษาข้อมูลชุมชนศาลาแดงเหนือ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลคือ ชาวมอญในชุมชน ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป และมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชน โดยส่วนใหญ่จะเป็นผู้ประกอบการอาหารในครัวเรือน มีจำนวนทั้งสิ้น 119 คน ซึ่งมีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์กำหนดเป็นร้อยละ หากประชากรมีจำนวนเป็นหลักร้อยละใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย ร้อยละ 25 ดังนั้นจากการคำนวณจึงมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน คิดจากจำนวนในกลุ่มประชากรที่กำหนด จากการวิเคราะห์แบบสอบถามพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.30 มีอายุเฉลี่ย 62 ปี และมีการประกอบอาชีพ ได้แก่ แม่บ้าน ค้าขาย รับจ้าง โดยมีการวิเคราะห์ตำรับอาหารพื้นบ้านจากการเก็บข้อมูลมีดังนี้ ตำรับข้าวสงกรานต์ ประกอบด้วย หมูฝอย แดงโม ไช้เค็ม ปลาป่น หัวผักกาดดองเค็มผัดไข่ กระเทียมดองผัดไข่ โดยรับประทานกับ ข้าวแช่ และน้ำใบเตย นำมาจัดเป็นสัดส่วนโดยการชั่งตวงวัดให้ได้สูตรมาตรฐานและวิธีการปรุงประกอบ พร้อมเทคนิคการประกอบอาหาร เป็นต้น จากรายการอาหารที่กำหนดเป็นตำรับของชุมชน มาจากความนิยมที่สืบทอดกันมา ประกอบกับชาวมอญมีการให้ความสำคัญตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบที่ดีหาได้ง่ายในท้องถิ่น และมีวิธีการปรุงประกอบอาหารอย่างมีขั้นตอนและพิถีพิถัน ซึ่งถือว่าข้าวสงกรานต์ (ข้าวแช่) จัดเป็นอาหารของชาวมอญที่ใช้ในการประกอบพิธีบูชาเทวดา นางสงกรานต์ ถวายพระสงฆ์ เช่นไหว้ผีบรรพบุรุษ และแสดงถึงความเคารพญาติมิตรผู้อาวุโสทั้งในบ้านและนอกบ้าน (ศรุดา นิตวีรการ, 2557) ประกอบกับการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการประกอบอาหาร สอดคล้องกับพัชรินทร์ สมหอม (2554) และชลธิชา ปริวันตา และคณะ (2560)

เอกสารอ้างอิง

ชลธิชา ปริวันตา, วิชิตา บุญเสริม, อุโลมาศ ทั้งรีน และจรีมาศ ดีอำมาตย์. (2560). การศึกษาตำรับอาหารพื้นบ้านชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. ใน รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีระหว่างสถาบัน ครั้งที่ 5. หน้า 171-176. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสยาม.

- Pariwanta, C., Bunsroem, V., Thangruen, U., & Deemmart, J. (2017). The Study Set Menu in Mon Cuisine from Mooban Saladaengnur, District Samkhok at Pathum Thani Province. **The 5th Academic Science and Technology Conference 2017**. 171-176. Bangkok: Siam University. (in Thai)
- พัชรินทร์ สมหอม. (2554). **ประเพณีปลองเป็งดำจ๊ก (บุญส่งข้าวแช่) : ความหมาย บทบาท และปัจจัยการดำรงอยู่ในสังคมไทย**. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา มนุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Somhom, P. (2011). **Palong Puerndark (Boon Song Khao Chae) Tradition: Meanings, Roles and Factors for Its Continuity in Thai Society**. Master of Arts Program in Anthropology. Graduate School, Silapakorn University. (in Thai)
- วศิณา จันทร์ศิริ. (2549). **พลิกตำนานอาหารพื้นบ้านไทย-รามัญ**. กรุงเทพฯ: สุวีริยาพรีนติ้ง เฮ้าส์.
- Chandrasiri, V. (2006). **The Legend of Thai-Raman Cuisine**. Bangkok: Supeeria Printinghouse. (in Thai)
- ศรุดา นิติวรการ. (2557). **สำรับอาหารมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วารสารกระแสวัฒนธรรม. 15(28), 39-58.**
- Nitiworakarn, S. (2015). Mon Food Set Menus at Kohkred Community, Nontaburi Province. **Journal of Cultural Approach**, 15(28), 39-58. (in Thai).