แบบจัดทำรายการเบื้องต้นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

ส่วนที่ ๑ ลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๑. ชื่อรายการ ข้าวแคบ

ชื่อเรียกในท้องถิ่น ข้าวแคบ หรือข้าวเกรียบงาดำ

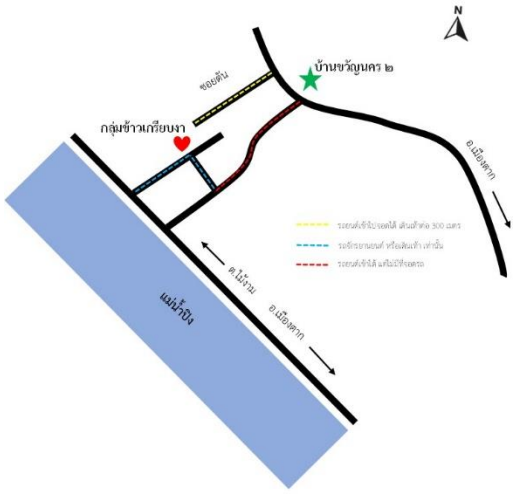
๒. ลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม (เลือกได้มากกว่า ๑ ช่อง)

- ☐ วรรณกรรมพื้นบ้านและภาษา
- ☐ ศิลปะการแสดง
- ☐ แนวปฏิบัติทางสังคม พิธีกรรม ประเพณี และงานเทศกาล
- ☑ ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล
- ☐ งานช่างฝีมือดั้งเดิม
- ☐ การเล่นพื้นบ้าน กีฬาพื้นบ้านและศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

๓. พื้นที่ปฏิบัติ

"ข้าวแคบ" หรือข้าวเกรียบงาดำ เป็นอาหารพื้นบ้านของคนเมืองตากที่มีมาแต่โบราณ ที่ได้รับการถ่ายทอดจากปู่ ย่า ตา ยาย จากรุ่น สู่รุ่น หลายชั่วอายุคน โดยในเดือนมีนาคม จะทำข้าวแคบกันเกือบทุกบ้าน เพื่อนำไปทำบุญในวันสงกรานต์ พร้อมกับแกงมะแฮะ ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่ทานคู่กันกับข้าวแคบทอดหรือปิ้ง โดยในพื้นที่จังหวัดตากพบชุมชนที่เป็นแหล่งผลิตข้าวแคบจำนวนมาก ได้แก่ ตำบลหัวเดียด ตำบลไม้งาม ตำบลป่ามะม่วง อำเภอเมือง จังหวัดตาก และตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก

วิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์ ตั้งอยู่ที่ ๔๐๗/๑ ถนนรามคำแหง ตำบลหัวเดียด อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๔ โดยได้จดทะเบียนเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชน และใช้ชื่อว่า "วิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์" ซึ่งมีสมาชิกทั้งหมด ๓๑ คน โดยมีนางนิตยา มั่นคง เป็นประธานกลุ่ม



ภาพที่ ๑ แผนที่แสดงตำแหน่ง วิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์

๔. สาระสำคัญของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมโดยสังเขป

ข้าวแคบ เป็นอาหารพื้นบ้านของคนเมืองตากที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น สืบทอดมาจากปู่ย่าตายาย จากรุ่นสู่รุ่นหลายชั่วอายุคน เริ่มตั้งแต่กระบวนการโม่แป้งด้วยมือ และกระบวนการไล้แป้งด้วยการขุดดินเตาเผา ใช้ฟืนเป็นเชื้อเพลิง สถานที่จะใช้บริเวณลานบ้าน จะมีการเอาแรงมาช่วยกันทำในแต่ละวัน ซึ่งเป็นวิถีชุมชนที่ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยผู้ที่เป็นพ่อบ้านจะเป็นผู้เตรียมเตาเผา ส่วนแม่บ้านจะเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ต่าง ๆ เกือบทุกหลังคาเรือนจะทำข้าวแคบในช่วงสงกรานต์ เพื่อเตรียมไว้สำหรับทำบุญปีใหม่เมืองและไว้เลี้ยงต้อนรับญาติพี่น้องที่เดินทางกลับมาเยี่ยมบ้านในช่วงสงกรานต์ ตลอดจนเป็นของฝากให้กับเพื่อนและญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เหตุผลที่ต้องทำข้าวแคบในช่วงสงกรานต์นั้น ถือเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร เพราะในช่วงฤดูร้อนนั้นมีแสงแดดที่ร้อนจัด เพียงพอที่จะตากข้าวแคบให้แห้งได้ภายในวันเดียว ข้าวแคบจึงถือเป็นอาหารพื้นถิ่นที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวจังหวัดตากที่มีแบบแผนความเป็นอยู่ในสังคมจวบจนปัจจุบัน

เอกลักษณ์ของข้าวแคบเมืองตากอยู่ที่ตัวแป้งข้าวเจ้า ซึ่งผ่านกรรมวิธีการโม่อย่างดี จนออกมาเป็นตัวแป้ง เนื้อสีขาวเนียนละเอียดและมีกลิ่นหอม แล้วนำไปผสมกับเกลือป่นและงาดำเล็กน้อย เมื่อได้ส่วนผสมที่เข้ากันเรียบร้อยแล้ว จะต้องนำไปไล้บนผ้าขาวบางที่ขึงอยู่บนเตาดินเหนียว แล้วนำแผ่นข้าวแคบไปตากให้แห้ง ชาวจังหวัดตากนิยมรับประทานข้าวแคบเหมือนชาวลับแล แต่ข้าวแคบของจังหวัดตากมีรสชาติที่แตกต่างกัน คือ มีรสชาติเค็มมัน มีเนื้อสัมผัสที่ไม่เหนียวและไม่แข็งกระด้าง สามารถหยิบรับประทานได้ทันที ขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวจังหวัดตาก ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ นิยมรับประทานข้าวแคบปิ้งคู่กับแกงมะแฮะ โดยจะเตรียมข้าวแคบปิ้งและแกงมะแฮะไปทำบุญในวันปีใหม่เมือง นอกจากนี้ชาวจังหวัดตากยังได้สร้างสรรค์อาหารพื้นถิ่น เรียกว่า “ยำข้าวแคบ” และ “เมี่ยงจอมพล” อีกด้วย

๕. ประวัติความเป็นมา

“ข้าวแคบ” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือ "ข้าวเกรียบที่มีรสเค็ม ๆ อย่างข้าวเกรียบกุ้ง" เป็นภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ "ข้าวแคบ" เป็นของกินชนิดหนึ่งที่ทำด้วยแป้งข้าวเจ้า หรือข้าวเหนียว เป็นแผ่นตากให้แห้ง

“ข้าวแคบ” มีอยู่๒ ชนิด ชนิดหนึ่งทำจากแป้งข้าวเจ้า จะเป็นแผ่นบางๆ รสจืด มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๖ นิ้ว อีกชนิดหนึ่งทำจากแป้งข้าวเหนียวเป็นแผ่นหนากว่ามีรสเค็มและมีขนาดเล็กกว่า มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๓ นิ้ว ปัจจุบันผู้ทำข้าวแคบบางคนอาจปรุงรส เผ็ด เค็ม เปรี้ยว หรือหวานเล็กน้อย ลงไปก่อนที่จะทำให้สุกเป็นแผ่น

ข้าวแคบ เป็นอาหารว่างชนิดหนึ่ง ที่มีวิธีทำคล้ายข้าวเกรียบปากหม้อ แต่การทำข้าวแคบเป็นการนำเอาแผ่นแป้งไปตากแดดให้แห้ง ทำให้สุกโดยปิ้งหรือทอด นิยมเก็บไว้รับประทานในงานเทศกาลสำคัญ เช่น ปีใหม่เมือง งานบวชลูกแก้ว งานปอยหลวง เป็นต้น ปัจจุบันมีขายทั่วไปในท้องตลาดในภาคเหนือตอนบน

ข้าวแคบ หรือข้าวเกรียบงาดำ เป็นอาหารพื้นบ้านที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ตั้งแต่กระบวนการโม่แป้ง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาอันเก่าแก่ของไทยที่เกิดขึ้นมาแต่โบราณ แม้ไม่มีหลักฐานชี้ชัดว่าการโม่แป้งนี้เกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยใด แต่ถ้าพิจารณาจากประวัติศาสตร์ที่มีการติดต่อสัมพันธ์กับชนชาติอื่น ๆ แล้วนั้น

จะเห็นได้ว่าไทยได้รับอิทธิพลการโม่แป้งมาจากจีนและอินเดียเป็นสำคัญ แป้งที่คนไทยนำมาทำอาหารว่างและขนมในสมัยก่อนมาจาก ๓ วิธีหลัก ๆ ได้แก่ การยีด้วยมือ ตำด้วยครก และโม่ด้วยอุปกรณ์ที่เรียกว่า “โม่หิน” หรือครกบด การโม่แป้งสดนิยมมากในอาหารว่างและขนมไทยที่ต้องการใช้ก้อนแป้งและน้ำแป้งในการทำ เช่น ข้าวแคบ ข้าวเกรียบปากหม้อ ถั่วแปบ ขนมถ้วย ขนมครก กุยช่าย ฯลฯ

ในสมัยก่อนโม่หินที่ใช้ตามบ้านมักมีขนาดเล็กและไม่จำเป็นต้องมีประจำทุกบ้าน บ้านไหนไม่มีก็ขอยืมบ้านอื่นใช้กันได้ โม่หินประกอบด้วยตัวครกและฝาครก ซึ่งตัวครกเป็นทรงกลมฐานเรียบมีแอ่งหรือคลองรอบ ๆ ให้น้ำแป้งไหลออกทางปากครกได้ ส่วนกลางเป็นหน้าตัดแซะร่องลึกเรียกว่า “ฟันครก” ตรงกลางเป็นรูกลวงสำหรับใส่เดือยเป็นแกนหมุนฝาครกที่เรียกว่า “ลูกบด” ด้านบนมีรูสำหรับหยอดข้าว ด้านข้างมีมือจับสำหรับหมุน นิยมทำจากหินแกรนิตที่มีความแกร่งและน้ำหนักมากโม่หินที่ดีร่องฟันต้องลึกเพียงพอและที่สำคัญแผ่นหินด้านบนและล่างต้องทับกันสนิทจึงจะทำให้ได้เนื้อแป้งที่ละเอียด

ปัจจุบันการสกัดโม่หินจากหินแท้ ๆ เหลือน้อยลง เหตุเพราะหินแกรนิตหายากและการหล่อจากซีเมนต์นั้นทำง่าย ราคาถูกกว่า ทว่าคุณภาพอาจไม่เทียบเท่าโม่หินแกรนิต เพราะร่องฟันสึกง่าย การโม่แป้งจำเป็นต้องอาศัยความใจเย็นและความชำนาญในระดับหนึ่ง เพราะผู้โม่ต้องคอยหยอดข้าว ถั่ว หรือมันที่แช่น้ำข้ามคืนจนนุ่ม ใส่ทีละช้อนน้อย ๆ จะทำให้ได้เนื้อแป้งที่ละเอียด ส่วนน้ำที่หยอดไปพร้อมกันจะช่วยให้โม่ได้ง่ายขึ้น ค่อย ๆ ใช้มือหมุนให้หินบดข้าวแป้งที่ถูกบดจนละเอียด แล้วจะไหลออกจากรอบโม่ ลงคลองไปสู่ภาชนะที่รองใต้ปากโม่ นำน้ำแป้งที่บดได้ใส่ถุงผ้าดิบหรือกระสอบมัดปากถุงให้แน่น ทับด้วยของหนักเพื่อรีดน้ำออกจนเหลือแต่เนื้อแป้ง นำไปตากแดดจนแห้งก่อนนำมาใช้ การโม่แป้งทำให้เราสามารถเลือกวัตถุดิบและควบคุมคุณภาพของแป้งได้ตามความต้องการ แป้งจากการโม่จะเป็นแป้งสดและใหม่ ทำให้ได้เนื้อขนมหรืออาหารที่มีความเนียน นุ่ม มีกลิ่นหอมมากกว่าแป้งสำเร็จรูปตามท้องตลาด



ภาพที่ ๒ โม่หิน หรือครกบดแป้ง

ทุกวันนี้วิธีการโม่แป้งรวมทั้งเครื่องโม่หินแทบจะไม่หลงเหลือให้เห็นกันแล้วบางคนแทบไม่รู้จักชื่อเสียด้วยซ้ำ อาหารหรือขนมที่ทำจากแป้งสดหากินได้ยาก เพราะทั้งแม่ค้าและคนทำอาหารส่วนใหญ่เน้นความสะดวกสบายใช้แป้งสำเร็จรูปจากโรงงาน การโม่แป้งจึงเป็นรากฐานอันแสดงถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และสืบทอดไว้ให้แก่ลูกหลาน

๖. ลักษณะเฉพาะที่แสดงถึงอัตลักษณ์ของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๖.๑ ลักษณะ

ข้าวแคบ หรือข้าวเกรียบงาดำ เป็นอาหารพื้นบ้านของคนเมืองตากที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นสืบทอดมาจากปู่ย่า ตายาย จากรุ่นสู่รุ่นหลายชั่วอายุคน เริ่มตั้งแต่กระบวนการโม่แป้งด้วยมือ และกระบวนการไล้แป้งด้วยการขุดเตาเผา ใช้ฟืนเป็นเชื้อเพลิง สถานที่จะใช้บริเวณลานบ้าน จะมีการเอาแรงมาช่วยกันทำในแต่ละวัน ซึ่งเป็นวิถีชุมชนที่ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยผู้ที่เป็นพ่อบ้านจะเป็นผู้เตรียมเตาเผา ส่วนแม่บ้านจะเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ต่างๆ เกือบทุกหลังคาเรือนจะทำข้าวแคบในช่วงสงกรานต์ เพื่อเตรียมไว้สำหรับทำบุญปีใหม่เมืองเพื่อเตรียมไว้สำหรับทำบุญปีใหม่เมืองและไว้เลี้ยงต้อนรับญาติพี่น้องที่เดินทางกลับมาเยี่ยมบ้านในช่วงสงกรานต์ ตลอดจนเป็นของฝากให้กับเพื่อนและญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เหตุผลที่ต้องทำข้าวแคบในช่วงสงกรานต์นั้น ถือเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร เพราะในช่วงฤดูร้อนนั้นมีแสงแดดที่ร้อนจัด เพียงพอที่จะตากข้าวแคบให้แห้งได้ภายในวันเดียว ข้าวแคบจึงถือเป็นอาหารพื้นถิ่นที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวจังหวัดตากที่มีแบบแผนความเป็นอยู่ในสังคมจวบจนปัจจุบัน

ข้าวแคบ เป็นการถนอมอาหารด้วยวิธีการตากให้แห้งเพื่อเก็บไว้รับประทานได้นาน ๓ – ๖ เดือน ทำจากแป้งข้าวเจ้าอย่างดีผสมกับงาดำ มีลักษณะเป็นแผ่นกลม รสชาติเค็มมัน เนื้อสัมผัสไม่เหนียวและไม่แข็งกระด้าง จากการสัมภาษณ์ นางนิตยา มั่นคง ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์ ได้ให้ข้อมูลว่า กระบวนการทำข้าวแคบสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ตายาย ใช้ภูมิปัญญาในการโม่แป้งด้วยมือ และภูมิปัญญาในการขุดดินเป็นเตาเผาและใช้ฟืนเป็นเชื้อเพลิง ซึ่งในแต่ละวันจะทำได้ข้าวแคบในปริมาณไม่มากนัก ปัจจุบันวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปมีความสะดวกสบายมากขึ้น เริ่มมีการพัฒนาเครื่องโม่แป้งแบบไฟฟ้าและใช้เตาฟืนแบบยกพื้น ทำให้ได้ข้าวแคบในปริมาณที่มากขึ้น แต่ยังคงรักษาเอกลักษณ์ดั้งเดิมของข้าวแคบไว้ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งข้าวแคบที่เหลือจากรับประทานในครอบครัว สามารถนำไปจำหน่ายสร้างรายได้ให้ครัวเรือนอีกด้วย

จุดเด่นหรือเอกลักษณ์ของข้าวแคบเมืองตาก ไม่ใช้แป้งสำเร็จ แต่ใช้ภูมิปัญญาการโม่แป้งจากข้าวเจ้าอย่างดี โม่จนได้เป็นตัวแป้งที่มีสีขาวเนื้อละเอียดและมีกลิ่นหอม ผสมกับงาดำที่ต้องนำไปล้างให้สะอาดแล้วต้มให้สุกก่อนนำไปตากให้แห้ง แล้วจึงนำแป้งข้าวเจ้าผสมกับงาดำ ไล้บนผ้าขาวบางสีขาวขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๒๐ เซนติเมตร จากนั้นเมื่อข้าวแคบสุกแล้วนำไปตากที่แผ่นหญ้าคาซึ่งจะใช้เวลาในการตากให้แห้งประมาณ ๔ - ๕ ชั่วโมง ก็จะได้ข้าวแคบตากแห้งพร้อมรับประทานและเก็บได้นาน ๓ – ๖ เดือน รสชาติเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ไม่เหมือนที่ไหน คือ มีรสชาติเค็มมัน เนื้อสัมผัสเนียนนุ่ม ไม่เหนียวและไม่แข็งกระด้างสามารถหยิบรับประทานได้ทันที ชาวจังหวัดตากนิยมรับประทานข้าวแคบเหมือนชาวลับแล แต่ข้าวแคบของจังหวัดตาก มีรสชาติที่แตกต่างกัน คือ มีรสชาติเค็มมัน มีเนื้อสัมผัสที่ไม่เหนียวและไม่แข็งกระด้าง สามารถหยิบรับประทานได้ทันที ขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวจังหวัดตาก ในช่วงเทศกาลสงกรานต์นิยมรับประทานข้าวแคบปิ้งคู่กับแกงมะแฮะ โดยจะเตรียมข้าวแคบปิ้งและแกงมะแฮะไปทำบุญในวันปีใหม่เมือง นอกจากนี้ ชาวจังหวัดตากยังได้สร้างสรรค์อาหารพื้นถิ่นเรียกว่า “ยำข้าวแคบ” และ “เมี่ยงจอมพล” อีกด้วย



ภาพที่ ๓ ข้าวแคบ ที่นำไปตากแห้งพร้อมรับประทาน



ภาพที่ ๔ ยำข้าวแคบ



ภาพที่ ๕ แกงมะแฮะ



ภาพที่ ๖ ข้าวแคบสด



ภาพที่ ๗ ข้าวแคบทอด



ภาพที่ ๘ ยำผักอีตู๋ด

๖.๒ กระบวนขั้นตอนในการทำข้าวแคบ

วัตถุดิบหลัก

๑) ข้าวสารข้าวเจ้า : ใช้ในกระบวนการโม่แป้ง โดยจะนำข้าวเจ้ามาโม่ให้ได้เป็นตัวแป้ง

๒) เกลือป่น : เพิ่มรสชาติให้แก่ข้าวแคบ

๓) งาดำ : เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้แก่ข้าวแคบ งามีสรรพคุณช่วยเพิ่มพลังงานและความแข็งแรงของร่างกาย ช่วยในการเผาผลาญและสลายไขมัน ลดความอ้วน ช่วยลดการดูดซึมและการสังเคราะห์คอเลสเตอรอล อีกทั้งยังช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว



ภาพที่ ๙ ข้าวจ้าว



ภาพที่ ๑๐ เกลือป่น



ภาพที่ ๑๑ งาดำ

อุปกรณ์การผลิต

๑) เครื่องโม่แป้ง : เป็นอุปกรณ์สำคัญที่ใช้ในการทำตัวแป้ง แทนการใช้แป้งสำเร็จ ตัวแป้งที่โม่ได้จะมีสีขาวเนื้อละเอียดและมีกลิ่นหอม ทำให้ข้าวแคบมีกลิ่มหอม มีเนื้อสัมผัสที่ไม่เหนียวและไม่แข็งกระด้าง

๒) เตาดินเหนียว : เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการไล้ข้าวแคบ โดยจะก่อเป็นฐานดินขึ้นมาและนำเตาดินเหนียวฝังไว้ในฐานดินนั้น

๓) ถังน้ำ : เป็นอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับใส่น้ำ เพื่อนำไปไว้ในเตาดินเหนียวอีกทีหนึ่ง เนื่องจากการใส่ถังน้ำไว้ในเตาดินเหนียวนั้นจะช่วยให้เกิดไอน้ำภายในเตาดินเหนียว เพราะไอน้ำจะทำให้แผ่นข้าวแคบไม่ติดผ้าและได้แผ่นที่สวย

๔) ผ้าขาวบาง : เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการขึงกับเตาดินเหนียว เพื่อใช้สำหรับไล้แผ่นข้าวแคบ

๕) ฝาครอบ : เป็นอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับครอบแผ่นข้าวแคบที่ไล้ไว้บนเตาดินเหนียว

๖) ไม้พาย : เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการแซะข้าวแคบบนผ้าขาวบาง ซึ่งจะมีลักษณะเป็นไม้พายแบน ๆ

๗) หญ้าคา : เป็นแผ่นหญ้าคาที่นำมาสานต่อกัน มีไว้สำหรับตากแผ่นข้าวแคบ



ภาพที่ ๑๒ เครื่องโม่แป้ง



ภาพที่ ๑๓ เตาดินเหนียว



ภาพที่ ๑๔ ถังน้ำ



ภาพที่ ๑๕ ผ้าขาวบาง



ภาพที่ ๑๖ ฝาครอบ



ภาพที่ ๑๗ ไม้พาย

วิธีการทำข้าวแคบ

๑) การโม่แป้ง เป็นภูมิปัญญาอันเก่าแก่ของไทยที่เกิดขึ้นมาแต่โบราณ ทำให้ได้ข้าวแคบที่มีเนื้อสัมผัสเนียนนุ่ม ไม่เหนียว ไม่แข็งกระด้าง และมีกลิ่นหอมมากกว่าแป้งสำเร็จรูปตามท้องตลาด โดยมีวิธีการดังนี้

๑. นำข้าวสารเจ้าไปแช่น้ำ ๒ – ๓ ชั่วโมง

๒. เมื่อแช่ข้าวเจ้าเสร็จแล้ว ให้นำข้าวเจ้ามาล้างน้ำให้สะอาด

๓. นำข้าวเจ้าใส่เครื่องโม่ ผสมน้ำเล็กน้อยและรอให้เครื่องโม่ข้าวเจ้าจนได้เป็นแป้งข้าวเจ้า

๔. นำงาดำไปล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นนำไปต้มให้สุก และตากให้แห้ง

๕. ผสมเกลือป่นเล็กน้อย เพื่อเพิ่มรสชาติให้ข้าวแคบมีรสเค็ม และงาดำลงไปในแป้งข้าวเจ้าและนวดแป้งให้เข้ากัน

๒) การเตรียมเตาดินเหนียว โดยก่อเป็นฐานดินขึ้นมาและนำเตาดินเหนียวฝังไว้ในฐานดินนั้น เพื่อใช้สำหรับไล้แผ่นข้าวแคบ โดยมีวิธีการดังนี้

๑. นำน้ำใส่ถังน้ำ แล้วนำถังน้ำไปใส่ไว้ในเตาดินเหนียว เพราะไอน้ำจะทำให้แผ่นข้าวแคบไม่ติดผ้า และได้แผ่นที่สวย

๒. ขึงผ้าขาวบางด้านบนปากหม้อให้ตึงเตา เพื่อใช้สำหรับไล้แผ่นข้าวแคบ

๓. เมื่อน้ำในเตาดินเหนียวเดือดได้ที่แล้ว ให้นำแป้งมาละเลงบนเตาที่ใช้ผ้าขาวบางกรุอยู่บนปากหม้อ

๔. เมื่อนำแป้งข้าวเจ้ามาละเลงเป็นแผ่นแล้ว ให้นำฝาครอบมาปิดไว้ประมาณ ๓๐ วินาที

๕. เมื่อข้าวแคบสุก (สังเกตได้จากข้าวแคบแข็งตัวเป็นแผ่น) ให้ใช้ไม้พายแซะแผ่นแป้งออกจากผ้าขาวบาง

๖. นำข้าวแคบที่สุกแล้วไปตากที่แผ่นหญ้าคา ซึ่งจะใช้เวลาในการตากให้แห้งประมาณ ๔ - ๕ ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ



ภาพที่ ๑๘ กระบวนการทำความสะอาด และแช่ข้าวเจ้า



ภาพที่ ๑๙ นำข้าวเจ้าใส่เครื่องโม่ และรอให้เครื่องโม่ข้าวเจ้าจนได้เป็นแป้งข้าวเจ้า



ภาพที่ ๒๐ ผสมเกลือป่น และงาดำลงไปในแป้งข้าวเจ้า และนวดแป้งให้เข้ากัน



ภาพที่ ๒๑ ขึงผ้าขาวบางด้านบนปากหม้อให้ตึง



ภาพที่ ๒๒ นำแป้งข้าวเจ้ามาละเลงเป็นแผ่นแล้ว ให้นำฝาครอบมาปิดไว้ประมาณ ๓๐ วินาที



ภาพที่ ๒๓ ใช้ไม้พายแซะแผ่นแป้งออกจากผ้าขาวบาง



ภาพที่ ๒๔ นำข้าวแคบที่สุกแล้วไปตากบนแผ่นหญ้าคา

๖.๓ วิธีการรับประทานข้าวแคบ

๑) ข้าวแคบสด คือ ข้าวแคบที่ไล้เป็นแผ่นจนสุก สามารถรับประทานได้ทันที รสชาติเค็มมัน เนื้อสัมผัสเนียนนุ่ม หอมกลิ่นแป้งข้าวเจ้า ถ้าคนชอบทานหวานสามารถโรยน้ำตาลได้



๒) ข้าวแคบปิ้ง นำข้าวแคบที่ตากแห้งมาปิ้งด้วยเตาฟืนเท่านั้น และใช้ไม้มือเสือสำหรับบังคับข้าวแคบ เพื่อให้ข้าวแคบสุกทั่วและมีความหอมจากไม้มือเสือ ซึ่งไม้มือเสือทำจากไม้ไผ่มีลักษณะคล้ายนิ้วมือปลายงอ ส่วนใหญ่นิยมรับประทานข้าวแคบปิ้งเป็นอาหารว่าง แต่ชาวจังหวัดตากนิยมรับประทานข้าวแคบปิ้งคู่กับแกงมะแฮะ และยำผักอีตุ๊ด ซึ่งวิธีการปิ้งข้าวแคบกินคู่กับแกงมะแฮะ จะไม่ใช้ไม้บีบข้าวแคบให้แบน แต่จะปิ้งให้มีความโค้งงอ เพื่อใช้ตักแกงมะแฮะ



๓) ยำข้าวแคบ อาหารพื้นบ้านเมืองตากที่นิยมรับประทานมาสักราว ๒๐ ปีที่แล้ว โดยการนำข้าวแคบมาหักเป็นชิ้นพอดีคำ ยำใส่เครื่องปรุงน้ำพริกกุ้ง, น้ำพริกเผา กุ้งแห้ง หอมแดงซอย ถั่วฝักยาวดิบ หั่นพอคำ และแครอท ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะนาวหรือมะม่วงสับ พร้อมเสิร์ฟโรยถั่วลิสงคั่วและที่ขาดไม่ได้คือแคบหมู





ที่มา : จากสภาวัฒนธรรมจังหวัดตาก โครงการจัดการองค์ความรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม
“ข้าวแคบ” อาหารพื้นบ้านเมืองตาก พ.ศ. ๒๕๖๕

นอกจากนี้ ผู้เฒ่าผู้แก่ในตำบลหัวเดียด อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก ได้ดัดแปลง “ข้าวแคบ” วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาทำเป็นอาหารว่างเรียกว่า “เมี่ยงจอมพล” สาเหตุที่เรียกว่า เมี่ยงจอมพล เนื่องจากในอดีตทุกครั้งที่ จอมพลถนอม กิตติขจร มาเมืองตาก จะต้องไปกินเมี่ยงชนิดนี้จนชาวบ้านพากันเรียกติดปากว่า “เมี่ยงจอมพล”

เมี่ยงจอมพลหนึ่งคำ ประกอบด้วย มะพร้าวขูด ข้าวตากแห้งทอด ถั่วลิสงคั่ว กุ้งแห้ง กระเทียมหั่นลูกเต๋า มะนาวหั่นลูกเต๋า ขิงหั่นลูกเต๋า พริกขี้หนูสด และมะเขือพวง นำส่วนประกอบทั้งหมดห่อด้วยข้าวแคบชุบน้ำให้อ่อนตัว ราดด้วยน้ำเต้าเจี้ยวห่อให้พอดีคำรับประทานเป็นของว่าง ซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองที่นิยมกันมากในจังหวัดตาก และจังหวัดใกล้เคียง เพราะมีคุณค่าทางสมุนไพรสูงมีคุณสมบัติบำรุงรักษาธาตุทั้ง ๔ เพื่อให้สมดุลกัน

เอกลักษณ์เฉพาะตัวของเมี่ยงจอมพล คือ เต้าเจี้ยวที่ใช้เป็นน้ำราดมีรสเปรี้ยวหวาน แตกต่างจากเมี่ยงคำทั่วไปที่น้ำราดมีลักษณะเหนียว รสชาติหวานเค็ม







ที่มา : จากสภาวัฒนธรรมจังหวัดตาก โครงการจัดการองค์ความรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม “ข้าวแคบ” อาหารพื้นบ้านเมืองตาก พ.ศ. ๒๕๖๕

๖.๔ คุณค่าและโภชนาการ

ข้าวแคบ มีคุณค่าทางอาหารที่สำคัญ คือ มี “งา” เป็นส่วนผสม ที่มีสรรพคุณ ช่วยเพิ่มพลังงานและความแข็งแรงของร่างกาย ช่วยในการเผาผลาญและสลายไขมัน ลดความอ้วน ช่วยลดการดูดซึมและการสังเคราะห์คอเลสเตอรอล อีกทั้งยังช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว

<u>ส่วนที่ ๒ คุณค่าและบทบาทของวิถีชุมชนที่มีต่อมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม</u>

๑. คุณค่าของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่สำคัญ

"ข้าวแคบ" เป็นอาหารพื้นบ้านเมืองตาก ที่นิยมรับประทานกันในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ในอดีตการทำข้าวแคบจะทำได้เฉพาะในช่วงฤดูร้อนประมาณเดือนมีนาคม เพื่อเตรียมไว้ทำบุญปีใหม่เมืองและเก็บไว้รับประทานหลังจากเทศกาลปีใหม่เมือง แต่ละบ้านก็จะมีข้าวแคบเก็บไว้มากมาย สามารถนำมาผิงไฟหรือนำมาทอดในน้ำมันก็ได้ ซึ่งข้าวแคบนั้น สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานเป็นปี การทำข้าวแคบในอดีตนั้นจะต้องแช่ข้าวเหนียวไว้แล้วซาวน้ำ ก่อนจะนำมาโม่ด้วยเครื่องโม่แป้ง จนได้แป้งข้าวเหนียวเรียกว่า "ข้าวแป้ง" แตกต่างจากแป้งสำเร็จรูปที่บรรจุขายในปัจจุบัน คือ มีเนื้อสัมผัสเนียนนุ่ม และมีกลิ่นหอม บางคนอาจจะใช้วิธีตำด้วยครกมอง หรือครกกระเดื่องก็ได้ วัสดุอุปกรณ์ในการทำข้าวแคบในอดีตนั้นค่อนข้างยุ่งยาก เพราะต้องเตรียมหม้อที่ใช้ในการทำข้าวแคบขึ้นมาโดยเฉพาะ โดยจะต้องขึงผ้าขาวบางไว้ให้ตึงต้องเหลาไม้ไผ่ทำเป็นไม้ช้อนข้าวแคบ เตรียมเปลือกไม้งิ้วมาแช่น้ำเพื่อใช้เช็ดผ้าที่ขึงเหนือหม้อนึ่งและเช็ดเศษข้าวแคบที่ติดไม้ช้อนออก นอกจากนั้นยังจะต้องเตรียมหญ้าคาหรือแผ่นหญ้าคาที่ถักไว้เป็นแผ่นใหญ่ไว้รองข้าวแคบอีกด้วย ซึ่งภูมิปัญญาเหล่านี้ถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้ และสามารถต่อยอดภูมิปัญญาดังกล่าวไปสู่ผลิตภัณฑ์อื่นๆ ต่อไปได้ในอนาคต



ภาพที่ ๒๕ ผลิตภัณฑ์ข้าวแคบอาหารพื้นบ้านของชาวหัวเดียด จังหวัดตาก

๒. บทบาทของชุมชนที่มีต่อมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

ชุมชนตำบลหัวเดียด เริ่มต้นด้วยทิศเหนืออยู่ติดกับตำบลเชียงเงิน ส่วนทิศใต้อยู่ติดกับตำบลระแหง ซึ่งเราสามารถที่จะแวะเวียนไปกราบไหว้สักการะศาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชได้อีกด้วย ต่อมาทางทิศตะวันออกของตำบลหัวเดียดอยู่ติดกับตำบลวังหิน และสุดท้ายทิศตะวันตกอยู่ติดกับตำบลหนองบัวใต้ โดยตำบลหัวเดียดมีวิสาหกิจชุมชนที่ผลิตข้าวแคบเป็นจำนวนมาก ซึ่งสืบทอดมาจากปู่ ย่า ตา ยาย จากรุ่นสู่รุ่นที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ในการทำข้าวแคบต่อ ๆ กันมา จนถึงรุ่นลูกรุ่นหลาน ข้าวแคบถือเป็นอาหารพื้นบ้านที่ทำด้วยแป้งข้าวเจ้าไล้เป็นแผ่นตากให้แห้ง แล้วปิ้งหรือทอด มีหลายชนิดซึ่งแล้วแต่ผสมเข้าไป เช่น ข้าวเกรียบว่าว ข้าวเกรียบงา ข้าวเกรียบกุ้ง เป็นต้น แต่ข้าวข้าวแคบหรือข้าวเกรียบงาดำของหวัดตากนั้นไม่เหมือนที่ไหน ทำมาจากข้าวเจ้าอย่างดีที่โม่จนได้เป็นตัวแป้งสีขาวหอม ผสมกับงาดำที่ต้องนำไปล้างให้สะอาดและต้มให้สุกก่อนจะนำไปตากให้แห้ง จากนั้นจึงนำแป้งข้าวเจ้าผสมกับงาดำและไล้บนผ้าขาวบางเหมือนข้าวเกรียบปากหม้อ โดยในช่วงเดือนมีนาคมชาวบ้านในชุมชนหัวเดียดจะทำข้าวแคบกันเกือบทุกหลังคาเรือน เพื่อนำไปทำบุญในวันสงกรานต์พร้อมกับแกงมะแฮะ ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่ทานคู่กันกับข้าวแคบปิ้งหรือทอด



ภาพที่ ๒๕ วิสาหกิจชุมชนข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์ ตำบลหัวเดียด

<u>ส่วนที่ ๓ มาตรการในการส่งเสริมและรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม</u>

๑. โครงการ

☑ การศึกษา วิจัย

โครงการวิจัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาตาก ในการศึกษาปัญหาการตากข้าวแคบในช่วงฤดูฝน ที่ไม่สามารถนำข้าวแคบไปตากแดดได้ ทีมงานวิจัยนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาตาก จึงได้ศึกษาและผลิตตู้อบเพื่อใช้ในการอบข้าวแคบให้แห้ง ซึ่งยังคงรักษาคุณภาพและเอกลักษณ์ของข้าวแคบไว้ได้อย่างลงตัว และยังช่วยให้วิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์มีผลผลิตตลอดทั้งปีสามารถจำหน่ายข้าวแคบได้ในทุกฤดูกาล

☑ การอนุรักษ์ ฟื้นฟู

ข้าวแคบ เป็นอาหารพื้นบ้านที่ยังได้รับความนิยมอยู่ในพื้นที่เขตภาคเหนือ โดยเฉพาะจังหวัดตากที่มีการนำข้าวแคบมาเป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น แกงมะแฮะ ยำข้าวแคบ ยำผักอีตู๊ด และเมี่ยงจอมพล เป็นต้น หรือแม้แต่สามารถนำไปรับประทานได้ทันที โดยนางนิตยา มั่นคง ประธานวิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์ ตำบลหัวเดียด อำเภอเมือง จังหวัดตาก เป็นผู้สืบทอดองค์ความรู้ในการทำข้าวแคบจากปู่ ย่า ตา ยาย จากรุ่นสู่รุ่น และมีความต้องการที่จะเผยแพร่องค์ความรู้ของตนเองแก่ผู้ที่สนใจ โดยนางนิตยา มั่นคง ได้รับเชิญไปเป็นวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องของการทำข้าวแคบ ให้กับหน่วยงานหลากหลายไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน รวมทั้งมีบุคคลที่สนใจจะนำองค์ความรู้ในการทำข้าวแคบไปประกอบอาชีพก็สามารถเข้าไปเรียนรู้กับนางนิตยาได้ที่กลุ่มอีกด้วย โดยนางนิตยามองว่า ข้าวแคบสามารถพัฒนาต่อยอดเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มได้ โดยเฉพาะในเรื่องของการใส่ส่วนผสมทางธรรมชาติเข้าไปในตัวแป้งเพื่อให้มีสีสันที่น่ารับประทานและมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น น้ำดอกอัญชัน, ฟักทอง, แก้วมังกร, น้ำใบเตย เป็นต้น

☑ การสืบสานและถ่ายทอด

นางนิตยา มั่นคง ประธานวิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์ ตำบลหัวเดียด อำเภอเมือง จังหวัดตาก เป็นผู้สืบสาน ถ่ายทอดองค์ความรู้ กระบวนการ และเทคนิคในการผลิตข้าวแคบจากปู่ ย่า ตา ยาย จากรุ่นสู่รุ่นสู่กลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มอื่น ๆ หรือบุคคลที่สนใจจะนำองค์ความรู้การทำข้าวแคบไปประกอบอาชีพ

๒. มาตรการส่งเสริมและรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอื่นๆ ที่คาดว่าจะดำเนินการในอนาคต

๑. มาตรการด้านวิชาการ

ข้าวแคบของตำบลหัวเดียด อำเภอเมือง จังหวัดตาก มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่แตกต่างจากที่อื่น ด้วยกระบวนการวิธีผลิตที่ยังคงเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน จึงทำให้มีรสชาติที่อร่อย สามารถนำไปเป็นส่วนประกอบของอาหารหลากหลายเมนู นางนิตยา มั่นคง ประธานวิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์เป็นผู้สืบทอดองค์ความรู้ ซึมซับ และเรียนรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมมาจากปู่ ย่า ตา ยาย จากรุ่นสู่รุ่น โดยได้มีโอกาสในการเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่หน่วยงานต่าง ๆ มากมาย รวมไปถึงสถานศึกษาในจังหวัดตากต่างให้ความสนใจกับอาหารพื้นบ้านของจังหวัดตาก มีการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับนักเรียนและนักศึกษา เพื่อเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้าน “ข้าวแคบ” ให้คงอยู่คู่กับจังหวัดตากต่อไป

๒. มาตรการด้านการพัฒนาบุคลากรและกำลังคน

- หน่วยงานทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน ได้ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการออกบูธจำหน่ายสินค้าชุมชนทั้งในจังหวัด และต่างจังหวัด ซึ่งเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้าวแคบของจังหวัดตากให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น และช่วยสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนหัวเดียด ทำให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของข้าวแคบอาหารพื้นบ้านประจำถิ่นของตนเอง และอยากที่จะอนุรักษ์ต่อยอดองค์ความรู้ไว้ให้แก่คนรุ่นหลังต่อไปในอนาคต

- หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน มีมาตรการส่งเสริมและจัดการอบรมถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่น “ข้าวแคบ” ให้กับเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปที่สนใจ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป

๓. มาตรการด้านงบประมาณ

- งบประมาณในการผลิตข้าวแคบของวิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์นั้นใช้งบประมาณไม่มากนัก รวมทั้งทางกลุ่มมีการจำหน่ายข้าวแคบให้แก่ร้านค้าโชห่วย และร้านอาหารเพื่อนำไปประกอบเป็นเมนูอาหารต่าง ๆ ซึ่งกำลังการผลิตถือว่ามีปริมาณเพียงพอต่อการจำหน่ายในอนาคต นอกจากนี้ งบประมาณในการบริหารจัดการกลุ่มวิสาหกิจชุมชนข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์ ส่วนหนึ่งได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐและภาคเอกชน ในการจัดอบรมถ่ายทอดองค์ด้านอาหารพื้นถิ่น “ข้าวแคบ” ในด้านของการวิเคราะห์ต้นทุนการผลิต การตลาด และในด้านของเครื่องมือในการผลิตข้าวแคบที่ทันสมัยเพื่อให้สามารถต่อยอด และพัฒนาข้าวแคบอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดตากให้คงอยู่ต่อไปในอนาคตได้อย่างยั่งยืน

- ภาครัฐและภาคเอกชน สนับสนุนงบประมาณด้านการพัฒนาต่อยอดเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม และเพิ่มช่องทางการจำหน่ายข้าวแคบ ไม่ว่าจะเป็นตลาดชุมชนหรือตลาดออนไลน์

๓. การส่งเสริม สนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ หรือภาคเอกชน หรือภาคประชาสังคม (ถ้ามี)

๓.๑ วิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์ ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ในด้านของการบริหารจัดการกลุ่มโดยมีวิทยากรจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้ความรู้ในด้านของการวิเคราะห์ต้นทุนการผลิต การตลาด และในด้านของเครื่องมือในการผลิตข้าวแคบที่ทันสมัยเพื่อให้สามารถต่อยอด และพัฒนาข้าวแคบอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดตากให้คงอยู่ต่อไปในอนาคตได้อย่างยั่งยืน

๓.๒ สภาวัฒนธรรมจังหวัดตาก ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกรมส่งเสริมวัฒนธรรม จำนวน ๗๕,๐๐๐ บาท (เจ็ดหมื่นห้าพันบาทถ้วน) เพื่อดำเนินโครงการจัดการองค์ความรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม “ข้าวแคบ” อาหารพื้นบ้านเมืองตาก พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยมีกิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมจัดเก็บข้อมูลมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม เพื่ออนุรักษ์สืบสานมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของจังหวัดตาก และเผยแพร่องค์ความรู้มรดกภูมิปัญญาผ่านสื่อ Social Media ได้แก่ Facebook สภาวัฒนธรรมจังหวัดตาก , Youtube : Culturetak tak และ เว็บไซต์สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดตาก

- กิจกรรมพัฒนาต่อยอดมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม เพื่อนำทุนทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นมาสร้างมูลค่าเพิ่มทางสังคม ในด้านการตระหนักรู้ หวงแหนและภาคภูมิใจในวัฒนธรรม ตลอดจนสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจทั้งในระดับจังหวัดและระดับประเทศ

๓.๓ โครงการส่งเสริมสนับสนุนการอนุรักษ์ฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นของสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดตาก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมอนุรักษ์สืบสานประเพณีลอยกระทงสายไหลประทีป ๑๐๐๐ ดวง จังหวัดตาก ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕ ภายใต้แนวคิด “ลอยกระทงวิถีใหม่ สืบสานประเพณีไทย สู่ความยั่งยืน ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ณ บริเวณสวนสาธารณะเทศบาลเมืองตาก (ริมน้ำปิง) โดยสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดตาก บูรณาการร่วมกับเทศบาลเมืองตาก จัดกิจกรรมการสาธิตการทำยำข้าวแคบ เพื่อเปิดพื้นที่สร้างสรรค์ให้กับภูมิปัญญาท้องถิ่น ตลอดจนเป็นการยกระดับผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรมให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ สร้างรายได้และความเข้มแข็งให้ชุมชน รวมทั้งพัฒนาเศรษฐกิจด้านการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของจังหวัดตากอย่างยั่งยืน

ผลจากการดำเนินงาน ร้อยละ ๑๐๐ นักท่องเที่ยวเกิดความพึงพอใจมากที่สุด สำหรับการสาธิตภูมิปัญญาการทำยำข้าวแคบ ได้เรียนรู้ถึงได้รู้ถึงคุณค่ามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวจังหวัดตาก ก่อเกิดความภูมิใจ และจิตสำนึกในการอนุรักษ์สืบสานมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมให้คงอยู่คู่กับชุมชนสืบต่อไป

- กิจกรรมถนนสายวัฒนธรรมกาดเกาะลอย ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ กาดเกาะลอย อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก โดยสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดตาก บูรณาการร่วมกับงาน Shop Chic Chill @เกาะลอย สินค้าอัตลักษณ์เมืองตาก” ของสำนักงานพาณิชย์จังหวัดตาก จัดกิจกรรมการสาธิตการทำยำข้าวแคบ เพื่ออนุรักษ์ฟื้นฟู และสืบสานภูมิปัญญาและคุณค่าความหลากหลายทางวัฒนธรรมทั้งที่เป็นวิถีชีวิต ค่านิยมที่ดีงาม และความเป็นไทย ตลอดจนสร้างรายได้ให้กับเครือข่ายทางวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดตาก

ผลจากการสำรวจรายได้จากกลุ่มผู้ประกอบการ ร้านค้า เครือข่ายทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกษตรกร ที่เข้าร่วมจัดบูธสาธิตและจำหน่ายสินค้า จำนวน ๕๐ บูธ และผู้ประกอบการร้านค้า ร้านอาหาร ร้านขายของที่ระลึก โรงแรม ที่พัก โฮมสเตย์วิถีไทยในเขตอำเภอเมืองตาก ที่ใกล้เคียงในบริเวณจัดงานพบว่ามีรายได้จำนวนมากกว่า ๖๐๐,๐๐๐ บาท และมีเด็ก เยาวชน ประชาชน และนักท่องเที่ยวเข้าเที่ยวชมงานฯ จำนวนมากกว่า ๓,๐๐๐ คน ทำให้เด็ก เยาวชน ประชาชน และนักท่องเที่ยวได้รู้ถึงคุณค่าวัฒนธรรม วิถีชีวิตของท้องถิ่นของจังหวัดตาก ก่อเกิดความภูมิใจ และจิตสำนึกในการสืบสาน รักษาวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น เสริมสร้างพฤติกรรมการนิยมความเป็นไทย และสามารถสืบสานวัฒนธรรมที่ดีงามให้คงอยู่สืบต่อไป

ส่วนที่ ๔ สถานภาพปัจจุบัน

๑. สถานะการคงอยู่ของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

- ☑ มีการปฏิบัติอย่างแพร่หลาย
- ☐ เสี่ยงต่อการสูญหายต้องได้รับการส่งเสริมและรักษาอย่างเร่งด่วน
- ☐ ไม่มีการปฏิบัติอยู่แล้วแต่มีความสำคัญต่อวิถีชุมชนที่ต้องได้รับการฟื้นฟู

๒. สถานภาพปัจจุบันของการถ่ายทอดความรู้และปัจจัยคุกคาม

สถานภาพปัจจุบัน

ปัจจุบันวิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์ ตั้งอยู่ที่ ๔๐๗/๑ ถนนรามคำแหง ตำบลหัวเดียด อำเภอเมือง จังหวัดตาก มีนางนิตยา มั่นคงเป็นประธานกลุ่ม และมีสมาชิกกลุ่มอยู่จำนวน ๓๑ คน โดยทางกลุ่มยังคงทำข้าวแคบเพื่อจำหน่ายอยู่เป็นประจำ ซึ่งจะมีร้านค้ามารับข้าวแคบของทางกลุ่มไปจำหน่าย หรือมีร้านอาหารในตัวเมืองมักมาซื้อข้าวแคบของทางกลุ่มเพื่อนำไปประกอบเป็นเมนูอาหารต่างๆ อยู่อย่างสม่ำเสมอ

ปัจจัยคุกคาม

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพเศรษฐกิจ และสังคมของชุมชนบ้านหัวเดียดมีการเปลี่ยนแปลงไป เพราะการนำวัฒนธรรมการกินจากภายนอกเข้ามาในชุมชนมากขึ้น ประกอบกับคนรุ่นใหม่ได้รับวัฒนธรรมทางตะวันตกมากขึ้น ทำให้มักจะรับประทานอาหารประเภทจังก์ฟูด (Junk Food) มากขึ้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวอาจทำให้ข้าวแคบไม่ได้รับความนิยมมากเหมือนแต่ก่อน และอาจทำให้ขาดการสืบทอดวัฒนธรรมทางด้านอาหารอย่างข้าวแคบต่อไปในอนาคตได้ ดังนั้น เพื่อตอบโจทย์คนรุ่นใหม่ให้หันกลับมารับประทานข้าวแคบกันมากขึ้น ควรส่งเสริมและพัฒนาต่อยอดสร้างมูลค่าเพิ่มให้ “ข้าวแคบ” มีเอกลักษณ์ที่ทันสมัยดึงดูดใจคนรุ่นใหม่

๓. รายชื่อผู้สืบทอดหลัก (เช่น บุคคล กลุ่มคน .... เป็นต้น)

รายชื่อบุคคล/หัวหน้าคณะ/กลุ่ม/สมาคม/ชุมชน	อายุ/ชุมชน	องค์ความรู้ด้านที่ได้รับการสืบทอด/จำนวนปีที่สืบทอดปฏิบัติ	สถานที่ติดต่อ/โทรศัพท์
นางนิตยา มั่นคง	๗๕ ปี	องค์ความรู้ด้านการทำข้าวแคบ จำนวนปีที่สืบทอด ๓๐ ปีขึ้นไป	๐๘๔-๖๕๗๗๙๓๕

<u>ส่วนที่ ๕ การยินยอมของชุมชนในการจัดทำรายการเบื้องต้นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม</u>

ชื่อ – สกุล นางนิตยา มั่นคง

สถานภาพที่เกี่ยวข้องกับมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ขอรับรองข้อมูลตามเอกสารคำขอเสนอ ฯ และยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

ลงชื่อ นิตยา มั่นคง

(นางนิตยา มั่นคง)

วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

ส่วนที่ ๖ ภาคผนวก

๑. เอกสารอ้างอิง

- สภาวัฒนธรรมจังหวัดตาก โครงการจัดการองค์ความรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม “ข้าวแคบ : อาหารพื้นบ้านเมืองตาก” พ.ศ. ๒๕๖๕
- สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและล้านนาสร้างสรรค์. คลังความรู้ล้านนา. ข้าวแคบ สืบค้นจาก https://art-culture.cmu.ac.th/Lanna/articleDetail/๑๙๓๒ ค้นเมื่อวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๖
- kroa.co. Food Story. ศิลปะการโม่แป้ง ความประณีตที่หายากในทุกวันนี้วัน สืบค้นจาก https://krua.co/food_story/thai-ancient-flour-mill/ ค้นเมื่อวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๖

๒. บุคคลอ้างอิง

นางนิตยา มั่นคง (วิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเกรียบงาแก้วทิพย์) โทร.๐๘๔-๖๕๗๗๙๓๕
ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๔๐๗/๑ ถนนรามคำแหง ตำบลหัวเดียด อำเภอเมือง จังหวัดตาก ๖๓๐๐๐

๓. รูปภาพ พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ จำนวน ๑๐ ภาพ

รหัสภาพ	ภาพ	คำอธิบาย	วัน/เดือน/ปี ที่ถ่ายภาพ	ผู้ถ่ายภาพ
๐๑๐.jpg		ภาพผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ นางนิตยา มั่นคง	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	มทร.ล้านนาตาก

รหัสภาพ	ภาพ	คำอธิบาย	วัน/เดือน/ปี ที่ถ่ายภาพ	ผู้ถ่ายภาพ
๐๐๑.jpg		เตาดินเหนียว	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	มทร.ล้านนา ตาก
๐๑๑.jpg		เครื่องโม่แป้ง	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	มทร.ล้านนา ตาก
๐๐๙.jpg		แผ่นหญ้าคา	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	มทร.ล้านนา ตาก
๐๑๓.jpg		เชื้อเพลิง ที่ใช้กับ เตาดินเหนียว	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	มทร.ล้านนา ตาก

รหัสภาพ	ภาพ	คำอธิบาย	วัน/เดือน/ปี ที่ถ่ายภาพ	ผู้ถ่ายภาพ
๐๓๐.jpg		งาดำ ส่วนผสมสำคัญของข้าวแคบ	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	มทร.ล้านนา ตาก
๐๑๔.jpg		กระบวนการแช่ข้าวเจ้า	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	มทร.ล้านนา ตาก
๐๓๓.jpg		การสาธิตการโม่แป้งข้าวเจ้า	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	มทร.ล้านนา ตาก
๐๓๙.jpg		การตากข้าวแคบบนแผ่นหญ้าคา	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	มทร.ล้านนา ตาก

รหัสภาพ	ภาพ	คำอธิบาย	วัน/เดือน/ปี ที่ถ่ายภาพ	ผู้ถ่ายภาพ
๐๒๕.jpg		ผลิตภัณฑ์ข้าวแคบ	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	มทร.ล้านนาตาก

๑. ข้อมูลภาพถ่าย ข้อมูลภาพเคลื่อนไหว หรือข้อมูลเสียง(ระบุประเภทของสื่อที่แนบมาพร้อมคำอธิบาย)

☑ ข้อมูลภาพถ่าย ได้แก่ ภาพถ่ายจำนวน ๑๐ ภาพ

☑ ข้อมูลภาพเคลื่อนไหว ได้แก่ วีดิทัศน์ ข้าวแคบ : อาหารพื้นบ้านเมืองตาก

☐ ข้อมูลเสียง ได้แก่

๒. ข้อมูลผู้เสนอ

ชื่อ – สกุล นางประสพสุข กันภัย ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัดตาก

หน่วยงาน สภาวัฒนธรรมจังหวัดตาก ร่วมกับสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดตาก

เลขที่ ๓ อาคาร - หมู่ - ซอย - ถนน กิตติขจร

แขวง/ตำบล ระแหง เขต/อำเภอ เมืองตาก จังหวัด ตาก

รหัสไปรษณีย์ ๖๓๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๕๕-๕๑๗๗๒๒ มือถือ -

อีเมล์ culturetak@gmail.com

๓. ข้อมูลผู้ประสานงาน

ชื่อ-สกุล นางสาวชาลิณี เหี้ยมจะบก ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๕๕๑ ๗๗๒๒, ๐ ๕๕๕๑ ๖๔๖๗ มือถือ ๐๘ ๑๘๗๔ ๒๕๙๔

อีเมล์ chalinee_h@hotmail.com