

ข้าวดอกgray: ภูมิปัญญาด้านอาหารและความสัมพันธ์กับสถาบัน ทางสังคมชาวตำบลสะกอม อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา

ชญาณทัต เอียวเรื่องสุรติ¹ และ นธี เหมมันต์²

คณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่¹

คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่²

E-mail: chayathat@hu.ac.th¹, natee_h@hu.ac.th²

วันที่รับบทความ: 8 กรกฎาคม 2568

วันแก้ไขบทความ: 5 พฤศจิกายน 2568

วันที่ตอบรับบทความ: 10 พฤศจิกายน 2568

บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้อธิบายการศึกษาข้าวดอกgrayอาหารท้องถิ่นสะกอมใน 2 ประเด็น คือ ศึกษาข้าวดอกgrayในมิติภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวตำบลสะกอม อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา และศึกษาความสัมพันธ์ของข้าวดอกgrayกับสถาบันทางสังคมระดับต่าง ๆ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพรวบรวมข้อมูลด้วยการศึกษาข้อมูลเอกสารและข้อมูลภาคสนาม โดยใช้แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ และแบบประเด็นสนทนากลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า ข้าวดอกgrayสะท้อนภูมิปัญญาอาหารสองมิติ คือ มิติด้านองค์ประกอบของสารอาหารดั้งเดิม และมิติความรู้ท้องถิ่นของชุมชน พร้อมทั้งทำหน้าที่เป็นอัตลักษณ์เชิงพื้นที่ของตำบลสะกอม นอกจากนี้ ยังพบว่าข้าวดอกgrayมีความสัมพันธ์กับสถาบันทางสังคม 6 สถาบัน ได้แก่ สถาบันครอบครัว มีบทบาทในการรักษาความรู้ ภูมิปัญญาด้านอาหารและสร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัว สถาบันทางเศรษฐกิจ มีบทบาทในการสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจและรากฐานการประกอบอาชีพ สถาบันการเมืองการปกครอง มีบทบาทในการกำหนดนโยบายเพื่อความมั่นคงทางอาหาร สถาบันศาสนา มีบทบาทในการส่งเสริมความสัมพันธ์ ความรักและความสามัคคีกัน ทั้งยังสะท้อนอัตลักษณ์ชุมชนมุสลิม สถาบันการศึกษา และการถ่ายทอดการเรียนรู้ทางสังคม มีบทบาทในการสร้างการรับรู้และความภูมิใจในท้องถิ่น และสถาบันนันทนาการ มีบทบาทในการทำหน้าที่สนับสนุนการสร้างพื้นที่ร่วมของชุมชน โดยวิธีการมีส่วนร่วมของชุมชนและกระบวนการถ่ายทอดความรู้และรักษาองค์ความรู้ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ภายในชุมชนและภายนอกชุมชน

คำสำคัญ: ข้าวดอกgray ภูมิปัญญาอาหาร สถาบันทางสังคม ตำบลสะกอม

Khao Dok Rai: Food Wisdom and Relationship with Social Institutions in Sakom Subdistrict, Chana District, Songkhla Province

Chayathat Aiewruengsurat¹ and Natee Hemment²

Faculty of Education and Liberal Arts, Hatyai University¹

Hatyai Business School, Hatyai University²

E-mail: chayathat@hu.ac.th¹, natee_h@hu.ac.th²

Received: July 8, 2025

Revised: November 5, 2025

Accepted: November 10, 2025

Abstract

This study investigates Khao Dok Rai, a local dish from Sakom Subdistrict, Chana District, Songkhla Province, focusing on two aspects: (1) its representation of local food wisdom and (2) its relationship with various social institutions. A qualitative research approach was employed, which combined documentary review with fieldwork methods such as observation, interviews, and focus group discussions. The findings indicate that Khao Dok Rai reflects local food wisdom in two dimensions: the composition of traditional meal sets and the local knowledge embedded within the community. It also functions as a spatial and cultural identity marker for Sakom Subdistrict. Moreover, the dish is closely linked to six types of social institutions: family, economic, political-administrative, religious, educational-social learning, and recreational institutions. These institutions play roles in preserving knowledge, generating economic value, shaping food security policies, fostering social cohesion, promoting local awareness and pride, and creating communal spaces. In conclusion, Khao Dok Rai serves not only as a local culinary practice but also as a medium that embodies community wisdom, culture, and social relationships through active participation in the transmission and preservation of local knowledge within families, across the community, and beyond.

Keywords: Khao Dok Rai, Culinary wisdom, Social institutions, Sakom

บทนำ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารในแต่ละพื้นที่ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยทางภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ความยากง่ายในการสรรหาอาหาร วิถีชีวิต และวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ความเชื่อ คุณค่าอาหาร อาหารแต่ละจานมีบทบาทในการกำหนดอัตลักษณ์อาหารประจำท้องถิ่น เกิดจากความสามารถของคนในชุมชนที่ปรับตัวกับทรัพยากรที่มีอยู่ ความสามารถในการเข้าถึงทรัพยากรอาหาร การส่งเสริมประสบการณ์ถ่ายทอดสืบต่อวิธีการปรุงอาหารจนกลายเป็นภูมิปัญญาอาหารที่แสดงถึงความชาญฉลาดของมนุษย์ในการสร้างสรรค์คิดค้นกรรมวิธีในการปรุงอาหารได้หลายรูปแบบ การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การส่งเสริมสืบทอดภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่นสะท้อนและบ่งบอกถึงการดำเนินชีวิต บริบทสังคม ที่ปรากฏให้เห็นเป็นเรื่องราวพฤติกรรมการบริโภคตลอดจนสุขภาพของคนในชุมชน (ปวิธ ต้นสกุล, 2563) อาหารในแต่ละท้องถิ่นนอกจากจะสะท้อนความเป็นตัวตนของผู้คนแล้วยังสะท้อนความอุดมสมบูรณ์ของชุมชนอีกด้วย

สะกอมเป็นตำบลหนึ่งในอำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา ตั้งอยู่บริเวณชายฝั่งทะเลอ่าวไทย มีสภาพทางกายภาพเป็นพื้นที่ราบ มีคลองสะกอมไหลผ่านออกสู่ทะเล มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรทางทะเล ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพประมง แบ่งพื้นที่ออกเป็น 9 หมู่บ้าน คือ บ้านสะกอม บ้านจีน บ้านเลียบ บ้านปากบาง บ้านชายคลอง บ้านโคกสัก บ้านบ่อโชน บ้านโคกยาง และบ้านบนลาน ประชากรร้อยละ 99 นับถือศาสนาอิสลาม มีประชากรนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 1 ประชากรที่นับถือศาสนาอิสลามเรียนรู้การดำรงชีพจากการจับสัตว์น้ำและนำทรัพยากรทางทะเลมาเป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารร่วมกันในครอบครัว อาหารที่พบได้ในชุมชนมีทั้งอาหารทะเลปรุงสุกและที่ผ่านการถนอมอาหาร แสดงให้เห็นว่าพื้นที่ตำบลสะกอมมีความอุดมสมบูรณ์ของอาหารทะเล จึงทำให้มีความอุดมสมบูรณ์ทางอาหารตามไปด้วย หนึ่งในอาหารที่เป็นอัตลักษณ์สำคัญของสะกอมคือ “ข้าวดอกทราย”

ข้าวดอกทรายเป็นอาหารประจำถิ่นของตำบลสะกอม มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ราหม้ย” เป็นอาหารที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เป็นการนำของที่มีอยู่ในแต่ละบ้านมารวมกันทำและร่วมกันกิน ถือเป็นการสร้างความผูกพันกันที่เรียกว่า “กินข้าวครกเดียวกัน” หมายถึง การพึ่งพากันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ที่มาของชื่อ ราหม้ย หรือ ข้าวดอกทราย มีส่วนผสมที่หลากหลายและหาได้ง่ายจากในครัว เป็นวิถีวัฒนธรรมที่ไม่

พุ่มเฟือย ความน่าสนใจของข้าวดอกกรายในการศึกษาคือ ผู้ศึกษาไม่พบการเขียนรวบรวมข้อมูลในลักษณะการเขียนงานเชิงวิชาการและงานวิจัย

ข้าวดอกกรายเป็นอาหารที่พบได้เฉพาะในพื้นที่ตำบลสะกอม มีความน่าสนใจและโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่ควรศึกษา เนื่องจากแสดงให้เห็นถึงการสั่งสมประสบการณ์และแนวคิดของคนในชุมชนที่แฝงอยู่ในมื้ออาหาร การสืบทอดภูมิปัญญาอาหารของคนในชุมชนไม่ได้มีความหมายเพียงการรังสรรค์เมนูอาหารประจำท้องถิ่นสะกอม ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและนำสารอาหารที่ได้จากการบริโภคมาหล่อเลี้ยงร่างกายเท่านั้น ข้าวดอกกรายยังมีบทบาทในฐานะอาหารที่มีความสัมพันธ์กับสถาบันทางสังคมในทุกระดับ การศึกษานี้จะมีประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมในฐานะที่ข้าวดอกกรายไม่เพียงแต่มีความสำคัญและมีบทบาทหน้าที่เป็นเพียงอาหารเพื่อดำรงชีวิต แต่ยังมีฐานะเป็นสื่อทางสังคมที่สะท้อนและสร้างบทบาทหน้าที่ในลักษณะที่แสดงความสัมพันธ์กับสถาบันในระดับต่าง ๆ ของสังคม และเห็นว่าข้าวดอกกรายเป็นปฏิบัติการทางวัฒนธรรมที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุดิบกระบวนการปรุง และพิธีกรรมการบริโภค ในฐานะพื้นที่แห่งการแสดงออกทางอัตลักษณ์ของชุมชน ที่ให้ความสำคัญต่อความหมาย ความเชื่อ และกระบวนการสร้างคุณค่าในชุมชนมากกว่ามองเป็นเพียงอาหาร การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งของการประกอบสร้างสถาบันชุมชน การดำรงอัตลักษณ์ ความศรัทธา และจารีตที่สั่งสมสืบทอดส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น ข้าวดอกกรายจึงปรากฏเป็นสัญลักษณ์ที่สะท้อนความผูกพันระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ โครงสร้างความหมายทางวัฒนธรรมของชุมชน และกลไกในการสร้างความโดดเด่นของอัตลักษณ์ชุมชนในบริบทโลกสมัยใหม่

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ด้านอาหารและความสัมพันธ์กับสถาบันทางสังคม ชาวตำบลสะกอม อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา เป็นการแสดงความสัมพันธ์ของอาหารผ่านการทบทวนงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อเปิดพื้นที่ใหม่ในการศึกษาอาหารในเชิงสังคมศาสตร์ของสังคมไทยและเป็นพื้นฐานของการทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและมนุษย์

จุดประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้าวดอกกรายในมิติภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวตำบลสะกอม อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของข้าวดอกกรายกับสถาบันทางสังคมระดับต่าง ๆ

ทบทวนวรรณกรรม

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้ทฤษฎีมานุษยวิทยาอาหาร แนวคิดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น และแนวคิดสถาบันทางสังคม เป็นกรอบในการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. ทฤษฎีมานุษยวิทยาอาหาร (Food Anthropology Theory) เสนอว่าความสัมพันธ์ของอาหารกับมนุษย์มีความซับซ้อนและมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในหลายด้าน เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความทรงจำ พฤติกรรม ความสนใจ กลุ่มสังคม ความสัมพันธ์ วัฒนธรรมและอัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ อาหารเป็นการศึกษาเชิงสังคมศาสตร์ที่เข้าไปสำรวจตัวตนและสังคมที่สามารถเปิดเผยต่อรองและสร้างตัวตนผ่านการศึกษาวัฒนธรรม (Belasco, 2008 as cite in Watson & Caldwell., 2005) นักวิชาการด้านจิตศึกษาให้ความเห็นว่าการที่จะเข้าใจวัฒนธรรมอื่นได้ทางที่ดีที่สุดคือต้องศึกษาผ่านกระเพาะอาหารเพื่อดูความแตกต่างของวัฒนธรรมแต่ละที่ (Chang, 1977) อาหารก็เป็นเช่นเดียวกับอัตลักษณ์เพราะมีการปรับเปลี่ยน สร้างขึ้นใหม่ในทุกช่วงเวลา ซับซ้อนแต่สามารถถ่ายทอดความหมายและความเป็นอยู่ได้ อาหารเป็นวัตถุทางวัฒนธรรมที่มักนำมาประกอบเป็นตัวอย่างหรืออาจเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ๆ ที่ผู้คนให้ความสำคัญ โดยอาหารมีความสัมพันธ์กับมนุษย์ในฐานะเป็นวัตถุทางวัฒนธรรม (cultural material) ดังนั้นอาหารจึงมีความสำคัญในฐานะวัตถุทางวัฒนธรรมที่เป็นศูนย์กลางในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันในสังคม (พุทธิดา กิจดำเนิน, 2567)

2. แนวคิดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น (Local food wisdom) หมายถึง ทุนทางวัฒนธรรมที่สั่งสมและถ่ายทอดความรู้ ความเชื่อ และประสบการณ์ด้านอาหาร รวมถึงวิธีการจัดการความรู้ที่มีอยู่รอบตัวในเรื่องอาหารท้องถิ่นในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การคัดสรรวัตถุดิบ เตรียมวัตถุดิบ การปรุง จนกระทั่งการจัดสำหรับอาหาร การประกอบอาหาร และการถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารท้องถิ่นจากรุ่นสู่รุ่น เป็นการรักษาแบบแผนของสังคม กิจกรรมการทำอาหารและการรับประทานอาหารของแต่ละครอบครัวสร้างความเข้มแข็ง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของสมาชิกในครอบครัว (ธนวิทย์ ลายิ้ม และคณะ, 2565) อาหารท้องถิ่นเป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด วิถีชุมชนและอนุรักษ์ภูมิปัญญาของปราชญ์ชาวบ้านและบรรพบุรุษผ่านเรื่องเล่า ความเชื่อ ประจักษ์ ผ่านกระบวนการทางความคิดจากการเลือกสรรวัตถุดิบ ขั้นตอนการปรุงอาหารและรูปแบบสำหรับอาหาร ซึ่งแสดงให้เห็นพลวัตและภูมิปัญญาชาวบ้าน (ณัฐพร

ไข่มุก และ อรุณา สุวรรณประเทศ, 2563) การสืบทอดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น เพื่อรักษาสีงล้ำค่าของท้องถิ่น ทั้งนี้ การรักษาภูมิปัญญาแสดงให้เห็นว่าคนรุ่นหลังรัก และเคารพภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ การถ่ายทอดความรู้ เป็นสัญลักษณ์ของความต่อเนื่องทางวัฒนธรรมของชุมชน การปรับตัวต่อยุคสมัยใหม่ และการใช้ภูมิปัญญาเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน รวมถึงการตั้งมั่นในเจตนารมณ์ที่จะรักษาภูมิปัญญาสืบไป

3. แนวคิดสถาบันทางสังคม (Social institution) หมายถึง ลักษณะประการหนึ่งที่ทำให้ระบบความสัมพันธ์ทางสังคมอันหนึ่งกลายเป็นสถาบันทางสังคม คือระบบความสัมพันธ์ต้องตอบสนองความต้องการของสังคมมนุษย์ได้ โดยให้คนที่อยู่ภายในโครงสร้างสังคมแสดงพฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ที่สนองความต้องการของสังคม (เชลียวฤกษ์จุฬิมล และคณะ, 2547) องค์การสังคมหรือกลุ่มคนจะมีความสัมพันธ์กับสถาบันทางสังคม ซึ่งเป็นกลุ่มของกฎระเบียบสังคมอย่างใกล้ชิดเปรียบเสมือนกระดาษแผ่นเดียวกันแต่เป็นคนละหน้า หน้าหนึ่งเป็นกลุ่มคน อีกหน้าหนึ่งเป็นกฎระเบียบกติกาของสังคมซึ่งก็คือสถาบันทางสังคม (สัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2551) การจำแนกสถาบันทางสังคมของนักสังคมวิทยาแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ สถาบันหลักและสถาบันย่อย สถาบันหลักได้แก่ สถาบันที่มีความจำเป็นแก่สังคมและคนไทยทั่วไปยึดถือ สถาบันหลักประกอบด้วย 6 สถาบัน คือ สถาบันครอบครัว สถาบันเศรษฐกิจ สถาบันการเมือง การปกครอง สถาบันศาสนา สถาบันการศึกษาและการถ่ายทอดการเรียนรู้ทางสังคม และสถาบันนันทนาการ

ผู้ศึกษาได้นำแนวคิดดังกล่าวมาสังเคราะห์และปรับใช้ในการศึกษาข้าวดอกกรายในมิติภูมิปัญญาอาหาร อาหารท้องถิ่นที่แสดงให้เห็นอัตลักษณ์เชิงพื้นที่ และศึกษาความสัมพันธ์ของข้าวดอกกรายกับสถาบันทางสังคมถ่ายทอดผ่านการเรียนรู้วัฒนธรรมทางอาหารและการสร้างความจดจำผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยใช้ข้าวดอกกรายเป็นสื่อกลางในการสื่อสารและส่งต่อความหมายทางวัฒนธรรม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษครั้งนี้ศึกษาข้าวดอกกราย อาหารประจำท้องถิ่นตำบลสะกอม อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา โดยใช้ทฤษฎีมานุษยวิทยาอาหาร แนวคิดภูมิปัญญาด้านอาหาร และแนวคิดสถาบันทางสังคม รวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ของข้าวดอกกรายกับสถาบัน

ทางสังคม 6 สถาบันเพื่อทำความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของอาหารต่อวิถีชีวิตและ
อัตลักษณ์คนสะกอม มีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ประชาชนชาวบ้าน
ผู้รู้เรื่องข้าวตอกทราย และกลุ่มที่ 2 กลุ่มชาวบ้านตำบลสะกอม

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพร่วมกับการศึกษาข้อมูลเอกสารและ
ข้อมูลภาคสนาม ด้วยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) โดยใช้
แบบสังเกต การสัมภาษณ์รายบุคคล โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึกรายบุคคล (In-
depth Interview) และวิธีการสัมภาษณ์แบบรายกลุ่ม (Focus Group Discussion)
โดยใช้แบบประเด็นสนทนากลุ่ม จากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 2 กลุ่มคัดเลือกแบบ
เจาะจง (Purposive Sampling) คือ กลุ่มที่ 1 ประชาชนชาวบ้าน ผู้รู้เรื่องข้าวตอกทราย
จำนวน 7 คน มีเกณฑ์การคัดเลือกคือเป็นผู้มีอาชีพและมีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับ
ประมง เกษตรกรรม ผู้ประกอบการอาหารเมนูข้าวตอกทราย กลุ่มผู้ถ่ายทอดความรู้ด้าน
อาหารของชุมชน และผู้ที่ชุมชนให้การยอมรับว่าเป็นผู้รู้ด้านภูมิปัญญาอาหารของ
ชุมชน กลุ่มที่ 2 กลุ่มชาวบ้านตำบลสะกอม จำนวน 8 คน มีเกณฑ์การคัดเลือกคือเป็น
ชาวบ้านที่อยู่ในตำบลสะกอม อำเภोजะนง จังหวัดสงขลา มีประสบการณ์การปรุงหรือ
บริโภคข้าวตอกทราย รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 15 คน ระยะเวลาในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2567 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2568 รวมทั้งสิ้น
7 เดือน แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และข้อมูลเชิงเอกสารมาวิเคราะห์
เขียนสรุปอภิปรายผลด้วยการพรรณนา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าข้าวตอกทรายสะท้อนถึงภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวสะกอม
และมีความสัมพันธ์กับสถาบันทางสังคม ดังนี้

1. ข้าวตอกทรายในมิติภูมิปัญญาอาหาร ผลการวิจัยพบประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

1.1 สำหรับอาหารและภูมิปัญญาคนสะกอม ข้าวตอกทรายมีชื่อเรียกในภาษา
สะกอมว่า “ราหม้ย” มีความหมายว่า กินด้วยกัน เป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหาร
เนื่องจากทรัพยากรทางทะเลที่มีความอุดมสมบูรณ์ มักจัดเป็นสำหรับอาหารเพื่อนำมา

รับประทานด้วยกันซึ่งนิยมนั่งล้อมวงรับประทานเป็นครอบครัวใหญ่ การปรุงข้าว
ดอกกรายนั้นเกิดจากการนำของที่เหลือจากมื้ออาหารก่อนหน้า โดยนำวัตถุดิบที่มี
เหลืออยู่อย่างละเอียดอย่างละน้อยมารวมกัน อาจมาจากภายในครัวเรือนหรือมาจาก
ครัวเรือนข้างเคียงหรือเพื่อนบ้านนำมาแบ่งปันกัน การปรุงรสชาติเน้นการดึงรสชาติ
อาหารจากวัตถุดิบโดยไม่ปรุงแต่งเครื่องปรุงอื่น ๆ เพิ่มเติม มีวัตถุดิบที่สำคัญ 7 ชนิด
คือ ข้าว หอมแดง ตะไคร้ พริกสด มะขามเปียก กะปิ และปลานึ่งหรือปลาย่าง

ภาพ 1

สำรับข้าวดอกกราย



จากภาพ 1 แสดงให้เห็นวัตถุดิบหลักในการปรุงข้าวดอกกรายเพื่อใช้เป็นสำรับ
อาหาร มีรายละเอียดของวัตถุดิบที่แสดงภูมิปัญญาอาหารคนสะกอม ดังนี้

1) ตะไคร้ เป็นพืชผักและสมุนไพรที่มีสรรพคุณเรื่องการลดกลิ่นคาวของ
อาหารทะเลทำให้อาหารมีกลิ่นหอม เป็นส่วนผสมที่สำคัญในการทำข้าวดอกกราย
ภูมิปัญญาของชาวบ้านคือการนำตะไคร้มาซอยให้ละเอียด วิธีการซอยให้ซอยเฉพาะ
ส่วนของลำต้นตะไคร้ที่มีสีขาว ซอยตะไคร้ให้บางเพื่อง่ายต่อการให้ตำละเอียด
จะได้ความหอมจากน้ำมันหอมระเหยของต้นตะไคร้ ช่วยเพิ่มรสสัมผัสเรื่องกลิ่นของ
ข้าวดอกกรายได้เป็นอย่างดี

2) พริกสด เป็นพืชผักและสมุนไพรของไทยที่มีสรรพคุณเรื่องการลด
กลิ่นคาวของอาหารทะเล มีรสชาติเผ็ดร้อนขึ้นอยู่กับการสายพันธุ์ การทำข้าวดอกกรายนิยมใช้

พริกขี้หนูสวนหากผู้ที่รับประทานชอบรสชาติเผ็ดมาก แต่หากต้องการรสชาติเผ็ดรองลงมานิยมใช้พริกจินดา สามารถใช้ความเผ็ดร้อนสร้างความอบอุ่นของร่างกายและป้องกันการเจ็บป่วยได้

3) หอมแดง เป็นพืชผักและสมุนไพรของไทย มีคุณสมบัติในการช่วยดับกลิ่นคาวของเครื่องปรุงอื่น ๆ มีรสชาติหวาน เผ็ดร้อน และมีความฉุนเล็กน้อย ช่วยให้อาหารอร่อยและช่วยย่อยอาหาร ทั้งยังเพิ่มรสชาติความหวานที่เป็นธรรมชาติและเป็นการลดความคาวของอาหารทะเลอีกด้วย

4) มะขามเปียก เป็นการแปรรูปผลของต้นมะขามเพื่อถนอมอาหารผ่านภูมิปัญญาชาวบ้าน วิธีการคือนำมะขามเปรี้ยวสุกมาแกะเมล็ดออก นำเนื้อมาปั่นเป็นก้อนรวมกันสามารถเก็บไว้ใช้ได้นาน เป็นวัตถุดิบที่ช่วยให้อาหารมีรสเปรี้ยว ช่วยในการขับถ่ายและเป็นยาระบายอ่อน ๆ

5) กะปิ เป็นวัตถุดิบที่ผ่านการถนอมอาหารด้วยภูมิปัญญาชาวบ้าน มีกลิ่นหอม รสดี ด้วยสีที่สวยตามวัตถุดิบธรรมชาติ นิยมใช้กะปิกุ้งเคยลวกที่ผ่านกรรมวิธีการตากตัวกุ้งสด เติมเกลือให้มีความเค็มกลมกล่อม การทำข้าวตอกทรายควรใช้กะปิที่ทำสดใหม่เพื่อจะได้ทั้งรสสัมผัสจากกุ้งเคยและความหอมตามธรรมชาติของวัตถุดิบ

6) ปลาแห้งหรือปลาหย่าง เป็นทรัพยากรทางทะเลที่หาได้ง่าย เนื้อปลาจากทะเลสะกอมจะมีรสชาติหวาน เนื่องจากอาหารทะเลเมื่อจับมาได้จะนำมาขายหรือบริโภคทันที แต่เดิมปลาแห้งหรือปลาหย่างที่นำมาใช้มักเป็นวัตถุดิบที่รับประทานเหลือจากอาหารมื้อก่อนหน้า แสดงให้เห็นว่าทรัพยากรทางทะเลของสะกอมยังมีความอุดมสมบูรณ์

7) ข้าวสุก เป็นวัตถุดิบหลักที่สำคัญในการปรุงข้าวตอกทราย มักทำจากข้าวที่เหลือจากอาหารมื้อก่อนหน้า ข้าวที่เหมาะสมกับการทำข้าวตอกทรายควรหุงจากข้าวเก่า เมื่อหุงจะขึ้นหม้อสวยเมล็ดข้าวเรียงตัวกันดีไม่ติดกัน มียางข้าวเหนียว ทำให้ส่วนผสมในการปรุงอาหารเข้ากันได้ดีเมื่อทำการคลุกเคล้าในครกที่ทำมาในรูปแบบเฉพาะชุมชนสะกอม

ภาพ 2

ครกปรงเมนูข้าวดอกกราย



จากภาพ 2 แสดงภาพอุปกรณ์ที่ใช้ปรงเมนูข้าวดอกกราย ซึ่งมีลักษณะพิเศษ คือ เป็นทั้งเชิงและครกในอุปกรณ์เดียวกัน ทำจากไม้ท่อนเดียวที่มีปากครกใหญ่ทรงกลม ด้านข้างของครกสามารถใช้เป็นเชิงและที่วางวัตถุดิบ ใช้หั่น ขอย สับ ตะไคร้ พริกสด และหอมแดง แล้วจึงปาดทุกอย่างลงในหลุมที่อยู่ตรงกลางเพื่อดำให้เข้ากัน สากที่ใช้ทำจากท่อนไม้ตะเคียน สามารถทำความสะอาดโดยนำเกลือมาผสมกับน้ำส้มสายชูขัดให้สะอาดแล้วนำไปผึ่งแดด ครกและสากลักษณะนี้พบใช้กันในชุมชนมายาวนานเฉพาะพื้นที่ตำบลสะกอม ปัจจุบันชุมชนสะกอมผลิตครกข้าวดอกกรายออกมาหลายขนาด เพื่อสะดวกในการพกพาไปในสถานที่ต่าง ๆ รวมถึงมีครกขนาดเล็กที่ช่วยให้สมาชิกในชุมชนที่อยู่เ็นวัยเด็กได้ฝึกทำข้าวดอกกรายพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว

1.2 กรรมวิธีการปรงสำหรับข้าวดอกกรายตามวิถีภูมิปัญญาชาวสะกอม

ตาราง 1

กรรมวิธีการปรงสำหรับข้าวดอกกรายตามวิถีภูมิปัญญาชาวสะกอม

ลำดับ	วัตถุดิบ	กรรมวิธีการปรง	วิถีภูมิปัญญาชาวสะกอม
1	ตะไคร้, หัวหอมแดง, พริกสด	ขอยตะไคร้ หัวหอมแดงและพริกสด ให้ละเอียดและตำรวมกันจนเข้ากันดี	- ตะไคร้ใช้ส่วนลำต้น เพื่อความหอม ไม่ขอยถึง

ลำดับ	วัตถุดิบ	กรรมวิธีการปรุง	วิถีภูมิปัญญาชาวสะกอม
			ส่วนใบเพราะจะทำให้ข้าวตอกรายมีรสชาติขม - หัวหอมแดงใช้เพื่อรสหวาน - พริกสดใช้เพื่อดึงรสเผ็ด
2	มะขามเปียก (แคะเมล็ด)	เมื่อวัตถุดิบลำดับ 1 ละเอียดยดี นำมะขามเปียก (แคะเมล็ด) ลงไปตำ	- มะขามเปียกใช้เพื่อดึงรสเปรี้ยว
3	กะปิ	ตำกะปิให้เป็นเนื้อเดียวกันกับวัตถุดิบลำดับ 1 และ 2	- กะปิที่ใช้เป็นกะปิของพื้นที่สะกอมเท่านั้น มีกรรมวิธีหมักแบบพื้นบ้าน ใช้เพื่อดึงรสกลมกล่อม กลิ่นไม่ฉุน ใช้เพียงกึ่งและเกลือในการหมัก จึงมีรสชาติเฉพาะ
4	ปลานึ่งหรือปลาย่าง	นำปลานึ่งหรือปลาย่างมาแกะ ใช้เฉพาะส่วนเนื้อของปลา ตำจนเนื้อปลาเนียนละเอียด	- ปลานึ่งหรือปลาย่าง ทรัพยากรทางทะเลของชุมชนสะกอมใช้เพื่อดึงรสหวานจากเนื้อปลา
5	ข้าวสุก	นำข้าวสุกมาคลุกเคล้ากับวัตถุดิบลำดับ 1-4 จนเข้ากันดี	- ใช้ข้าวเก่าหุงเพื่อให้ข้าวเรียงตัวสวยมียางข้าวน้อยและไม่ติดกันเป็นก้อน

จากตาราง 1 แสดงกรรมวิธีการปรุงสำหรับข้าวตอกรายตามวิถีภูมิปัญญาชาวสะกอม เน้นดึงรสชาติดั้งเดิมจากวัตถุดิบท้องถิ่นตามธรรมชาติ เปรี้ยว เผ็ด เค็ม หวาน และหอม เพื่อให้ได้รสสัมผัสแห่งท้องทะเล การจัดสำหรับข้าวตอกรายประกอบด้วยผักพื้นถิ่นและอาหารทะเลประเภทกุ้ง ปู หอย ที่นึ่งหรือต้ม รับประทานคู่กับน้ำจิ้มเงี้ยว (น้ำจิ้มพื้นเมืองสะกอม ใช้รับประทานคู่กับอาหารลวกหรือนึ่ง) และผลไม้ประจำฤดู ดังภาพ 3

ภาพ 3

สำรับอาหารคนสะกอม



1.3 อาหารประจำท้องถิ่นแสดงให้เห็นอัตลักษณ์เชิงพื้นที่ ตำบลสะกอม มีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเลอ่าวไทย ชาวบ้านประกอบอาชีพประมง ลักษณะภูมิประเทศ เชื่อมโยงทั้ง “ควน (ภูเขา) ป่า นา ทะเล และคลอง” โดยมีสามเหลี่ยมปากแม่น้ำ คลองนาทับ และคลองสะกอมเป็นพื้นที่ที่มีการไหลเวียนของน้ำจืด น้ำเค็ม และ น้ำกร่อย มาบรรจบกัน เป็นแหล่งเพาะขยายพันธุ์ แหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ และ แหล่งอาหาร มีปะการังฟองน้ำตามแนวปะการังเทียมช่วยกักตุนตะกอน เป็นที่อาศัย ของพืชและสัตว์ทะเล เป็นแหล่งอาหารของนก ปลา และสัตว์ที่กรองอาหารออกจาก ทราบาย เช่น ปู กุ้ง และหอย ทำให้พื้นที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีสัตว์น้ำที่สร้างมูลค่าทาง เศรษฐกิจและมีผลต่อระบบนิเวศ (ผจงจิตต์ อธิคมนันท์, 2543) แสดงให้เห็นว่าพื้นที่ ของอำเภอจะนะจะเป็นเส้นทางการเดินทางของอาหาร แสดงถึงการไหลเวียนของ เศรษฐกิจชุมชน แหล่งทรัพยากรสัตว์น้ำรวม 172 ชนิด ได้แก่ปลา 120 ชนิด ปู 9 ชนิด กุ้งและกั้ง 12 ชนิด หมึก 7 ชนิดและหอย 24 ชนิด ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากร ทางทะเลทำให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร ดังภาพ 4

ภาพ 4

แผนที่ทรัพยากรชายฝั่งทะเลจะนะ



ที่มา: เครือข่ายจะนะรักษ์ถิ่น. (2566, 24 กันยายน). ข้อมูลชุมชนโดยชุมชนเครือข่ายจะนะรักษ์ถิ่น. https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0bNE2UxtHM1u3PKqaCqoossyE9bJPynAp1r8LqaVMfchs1WBYVJKc8wBhqezrhJRkl&id=100076551215690.

จากแผนที่แสดงให้เห็นว่า พื้นที่ริมชายฝั่งทะเลอ่าวไทยมีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรทางทะเล ผู้ที่อาศัยอยู่ริมชายฝั่งจึงมีอาชีพประมง สร้างรายได้ให้กับครอบครัวและชุมชน ตลอดจนเป็นแหล่งอาหารทะเลสำหรับบริโภค ประกอบกับชาวตำบลสะกอมมีภูมิปัญญาในการรังสรรค์เมนูอาหาร “ข้าวดอกทราย” จากอาหารทะเลและเครื่องปรุงในท้องถิ่นซึ่งมีความโดดเด่นและกลายเป็นอัตลักษณ์ ดังคำขวัญที่ว่า “บ้านส้มโอ ทอกระจุต พุดสะกอม หอมดอกทราย หาดทรายสวย รวยน้ำใจ” จากคำขวัญดังกล่าวแสดงถึงอุดมคติ บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ คุณสมบัติที่มีความโดดเด่นของชาวตำบลสะกอม โดยเฉพาะคำว่า “หอมดอกทราย” หมายถึง ข้าวดอกทรายที่มีความหอมเป็นอัตลักษณ์เชิงพื้นที่ เนื่องจากข้าวดอกทรายเป็นอาหารที่ปรุงมาจากกะปิ

(เคย) และปลาที่หาได้จากท้องทะเล ดังนั้น ถ้าอยากลิ้มลองรสชาติอาหารอัตลักษณ์ท้องถิ่นสะกอมจึงต้องมาที่ตำบลสะกอมเท่านั้น

เห็นได้ว่า ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรทางทะเลหล่อหลอมให้ชาวบ้านในพื้นที่มีวัฒนธรรมอาหารที่สะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่น อาหารบอกเล่าเรื่องราววิถีชีวิตคุณค่าอาหารที่ได้จากธรรมชาติเชื่อมโยงผู้คนในชุมชนเข้าหากันเกิดความสัมพันธ์กับสังคมในระดับต่าง ๆ ปรากฏเป็นผลการวิจัย ดังนี้

2. ความสัมพันธ์ของข้าวดอกกรายกับสถาบันทางสังคม

สังคมคือกลุ่มคนที่อาศัยอยู่รวมกันในพื้นที่อย่างเป็นระเบียบ มีความสัมพันธ์กัน มีความสนใจคล้ายกัน มีวิถีชีวิตและแนวทางปฏิบัติร่วมกัน มีความรู้สึกร่วมและอยู่รวมกัน กระทั่งกลายเป็นสถาบันทางสังคม ซึ่งหากวิเคราะห์ “ข้าวดอกกราย” อาหารประจำท้องถิ่นของชาวตำบลสะกอมในมิติความสัมพันธ์กับสถาบันทางสังคม พบว่า ข้าวดอกกรายมีความสัมพันธ์กับสถาบันต่าง ๆ ของสังคมสะกอม ดังนี้

1.1 ข้าวดอกกรายกับสถาบันครอบครัว สถาบันครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม มีบทบาทในการให้กำเนิดและเลี้ยงดูสมาชิกของครอบครัวให้เจริญเติบโตและมีคุณภาพ ทำหน้าที่ในการอบรมและขัดเกลาสมาชิกให้เป็นคนดีทั้งกาย วาจา ใจ เพื่อให้อยู่ร่วมกับคนในสังคมอย่างมีความสุข

ข้าวดอกกรายเป็นอาหารประจำถิ่น เป็นดังตัวแทนของความเป็นคนสะกอม และสายสัมพันธ์แบบครอบครัวที่เหนียวแน่น ทำหน้าที่ปลูกจิตสำนึกให้คนในครอบครัวมีความรัก ความสามัคคี และยังเป็นอาหารของชุมชนและมิตรภาพ ใครมีปลาหรือมีข้าว ก็จะชักชวนร่วมวงทำข้าวดอกกรายกินกัน ถือเป็นกิจกรรมสังสรรค์เพื่อกระชับความสัมพันธ์ สร้างความรักความสามัคคี และส่งเสริมความผูกพันในครอบครัว (McKinley, 2023)

วัฒนธรรมการรับประทานอาหารในครอบครัวของชุมชนมุสลิมเน้นสร้างความสัมพันธ์เนื่องจากมุสลิมมักอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ มีเสาหลักของครอบครัวเป็นศูนย์รวมจิตใจประกอบกับหลักความเชื่อทางศาสนา อาหารต้องถูกหลักฮาลาล การปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาวะเศรษฐกิจทำให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบประหยัด มีการแบ่งปันอาหารกัน ตามหลักคำสอนของศาสนาอิสลามการรับประทานอาหารร่วมกันมีความบารอเกต (ความเป็นสิริมงคล) ในคำสอนบทหนึ่งที่ว่าพวกเขาท่านก็จกกินอาหารร่วมกันและจงกล่าวพระนามของอัลลอฮ์ แล้วพวกเขาจะได้รับ

บารอक्त (ความเป็นสิริมงคล) สมาชิกในชุมชนจึงได้ยึดถือและปฏิบัติตามหลักศาสนาอย่างเคร่งครัดเพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อพระเจ้า และเป็นการสร้างความรัก ความสามัคคีและความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ทั้งยังเป็นโอกาสอันดี ในการปรึกษาหารือ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกของครอบครัวให้มีความสัมพันธ์กัน ข้าวดอกกรายเป็นอาหารที่ทุกครอบครัวปรุงรับประทานกันได้ง่าย ขั้นตอนการปรุงอาหารสร้างกิจกรรมที่ทำร่วมกันขณะอยู่บนโต๊ะอาหาร ข้าวดอกกรายจึงมีความสำคัญ ในฐานะผูกยึดเชื่อมโยงให้คนทุกเพศทุกวัยในครอบครัวมีความใกล้ชิดกัน สมาชิกในครอบครัวเติบโตมาด้วยความรัก ความเอาใจใส่กันภายในครอบครัว ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวเติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมต่อไป

1.2 ข้าวดอกกรายกับสถาบันเศรษฐกิจ สถาบันเศรษฐกิจเป็นแบบแผนที่เกี่ยวข้องกับกลไกการตลาดและการแข่งขัน การผลิตสินค้าหรือบริการ การแลกเปลี่ยนสินค้าหรือบริการ โดยสถาบันเศรษฐกิจมีบทบาทในการสร้างแบบแผนและกฎเกณฑ์ให้การผลิตสินค้าเป็นไปตามมาตรฐาน เพื่อตอบสนองความต้องการของสมาชิกในสังคม กำหนดกลไกราคาสินค้าที่เหมาะสม กระจายสินค้าหรือบริการแก่สังคม มีสื่อกลางคือเงินตราในการแลกเปลี่ยนสินค้า

ข้าวดอกกรายเป็นอาหารท้องถิ่นที่สร้างรายได้และอาชีพให้กับสมาชิกในชุมชน เป็นแหล่งรายได้ทุกกลุ่มสมาชิกของสังคมตั้งแต่ชาวประมง เกษตรกร ผู้ผลิตและจำหน่ายอาหาร รวมไปถึงผู้ประกอบการร้านค้า เกิดการกระจายรายได้ภายในชุมชน สร้างเศรษฐกิจหมุนเวียน สร้างมูลค่า และมีผลต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเป็นสินค้าทางเศรษฐกิจช่วยดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้ามาในพื้นที่ เกิดการสร้างแบรนด์จนกลายเป็นที่รู้จักของคนทั้งในสังคม เมื่อมีการอบรมหรือจัดสัมมนาข้าวดอกกรายเป็นเมนูที่จัดสำหรับขึ้นโต๊ะเพื่อรับรองแขกอยู่เสมอ นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่กลุ่มนักเรียน ผักกาด กลุ่มสตรีในพื้นที่ตำบลสะกอมใช้เป็นหนึ่งในกิจกรรมเชิงประสบการณ์ใหม่ให้นักท่องเที่ยวอีกด้วย

1.3 ข้าวดอกกรายกับสถาบันการเมืองการปกครอง สถาบันการเมืองการปกครองช่วยการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคม สร้างกฎเกณฑ์ให้สังคมสงบสุข ดำเนินงานเพื่อตอบสนองความต้องการของสังคม โดยมีหน่วยงานภาครัฐในชุมชน อาทิ องค์การบริหารส่วนตำบล คณะกรรมการหมู่บ้าน รวมทั้งระบบกลไกในการบริหารที่มาจากรัฐในรูปแบบอื่น ๆ มีหน้าที่โดยตรงในการปกครอง เพื่อประโยชน์ของรัฐและผลประโยชน์ของ

ท้องถิ่น มีอำนาจในการกำหนดนโยบายและควบคุมให้มีการปฏิบัติตามนโยบาย โดยเปิดโอกาสให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมทางการเมือง มีส่วนร่วมและช่วยกันแก้ปัญหา ของท้องถิ่นที่สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกในสังคม

องค์ประกอบพื้นฐานแต่ละสถาบันในการสร้างความสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็น รูปแบบความสัมพันธ์หรือการกระทำทางสังคมของคนในชุมชนที่ทุกคนมีความเท่าเทียมและสามารถปรึกษาหารือหรือบอกเล่าเรื่องราวกันได้อย่างสนิทใจ ผ่านการสนทนาที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ และการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของคนในชุมชน เช่น รัฐได้บรรจุข้าวดอกกรายลงในคำขวัญประจำตำบลสะกอม “บ้านหอมหมื่น ทอกระจูด พุดสะกอม หอมดอกกราย หาดทรายสวย รวยน้ำใจ” หน้าที ของคำขวัญในเชิงวัฒนธรรม สังคม และการพัฒนา คือ บอกอัตลักษณ์เชิงพื้นที่ บ่งบอก คุณค่าทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิต ข้าวดอกกรายจึงมิได้เป็นเพียงอาหารแต่ยังทำหน้าที่ สื่อสารตัวตนของชุมชนผ่านการสนับสนุนจากภาครัฐ แสดงให้เห็นถึงการวางนโยบาย ต่าง ๆ ของชุมชนเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการประกอบอาชีพและการรักษา ทรัพยากรธรรมชาติให้มีความยั่งยืน ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร

1.4 ข้าวดอกกรายกับสถาบันศาสนา สถาบันศาสนา เป็นสถาบันที่ผลิตคนดี มีความรู้ โดยความเป็นคนดี คือ การรู้ศีล รู้ธรรม ซึ่งเป็นบรรทัดฐานของสังคมมนุษย์ ที่มุ่งสันติสุข มี 2 ลักษณะ คือ ในแง่หลักธรรมคำสอนทางศาสนา เป็นแนวทางปฏิบัติ ที่สามารถสร้างความสุข จัดความทุกข์ และในแง่ที่เป็นสัญลักษณ์ เช่น พระสงฆ์ วิศว อาرام มัสยิด ศาลเจ้า เป็นต้น ชาวบ้านในตำบลสะกอมกว่าร้อยละ 99 นับถือศาสนา อิสลาม และร้อยละ 1 นับถือศาสนาพุทธ แม้ข้าวดอกกรายจะชูความเป็นพื้นที่มุสลิม จังหวัดภาคใต้ที่มีพื้นที่ติดกับทะเล แต่ก็ยังเป็นอาหารที่ทั้งชาวพุทธและมุสลิมสามารถ รับประทานร่วมกันได้ไม่ขัดต่อบัญญัติของศาสนาอิสลาม ไม่มีส่วนผสมต้องห้ามรวมถึง เลือดสัตว์ไม่ว่าชนิดใด ไม่เป็นอาหารที่มาจากพืชมีพิษทุกชนิด หรืออาหารที่มีส่วนผสม ของแอลกอฮอล์ ขั้นตอนการปรุงต้องสะอาด ส่วนผสมต้องสะอาดยึดหลักสภาพดี มีคุณค่า เน้นการปรุงรสชาติอาหารจากวัตถุดิบที่สดใหม่ พืชสมุนไพรพบได้ตาม ครัวเรือน เนื้อสัตว์ที่ใช้เป็นปลาที่พบได้จากการออกทะเลหาปลาในพื้นที่ รสชาติที่ได้รับ จะเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และเผ็ด ซึ่งเป็นไปตามหลักบัญญัติของศาสนาอิสลาม ชุมชน ใช้ข้าวดอกกรายเป็นสื่อ นำเพื่อสร้างความเข้าใจว่าอาหารคือรากฐานของศาสนา ศาสนา สื่อความเชื่อ วิถีปฏิบัติผ่านอาหาร โดยในวิถีปฏิบัติตามหลักศาสนาแสดงให้เห็นว่า

ข้าวดอกกรายเป็นอาหารของท้องถิ่นที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชน สร้างความสามัคคีและความรักระหว่างคนในศาสนา ทำให้สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้ วิถีปฏิบัติและข้อห้ามต่าง ๆ ผ่านการทำข้าวดอกกราย

1.5 ข้าวดอกกรายกับสถาบันการศึกษาและการถ่ายทอดการเรียนรู้ทางสังคม สถาบันการศึกษาเป็นแบบแผนการคิดการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษา แก่สมาชิกในสังคม ครอบคลุมเกี่ยวกับการเรียนการสอน การฝึกอบรมโดยมีบทบาท ที่สำคัญคือส่งเสริมให้สมาชิกในสังคมเกิดความเจริญงอกงามทั้งในด้านความรู้ จิตสำนึก คุณธรรมจริยธรรม และวัฒนธรรม ด้วยการนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพและพัฒนาอาชีพเพื่อสนองความต้องการของสังคม ส่งเสริมให้เป็นคนดี มีศีลธรรม มีค่านิยมที่ดี รู้จักแบบแผนที่ดีของสังคมจากการเรียนรู้ภายในสถานศึกษา การเรียนรู้ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

สถานศึกษาในพื้นที่นำข้าวดอกกรายมาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้รายวิชาต่าง ๆ เช่น กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปศึกษา จัดกิจกรรม การเรียนรู้ เช่น การวาดภาพระบายสีอาหารประจำถิ่นสะกอม กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาไทย จัดกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การเรียนที่มาของภาษา ชื่อเรียกของ ข้าวดอกกรายในภาษาไทยและภาษาสะกอม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาและ วัฒนธรรม จัดกิจกรรมการเรียนรู้เช่น ท้องถิ่นศึกษา ของดีประจำท้องถิ่น วัฒนธรรม การรับประทานข้าวดอกกราย สาระการเรียนรู้การทำงานและอาชีพ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การศึกษาข้อมูลอาหารประจำถิ่น การสอนปรุงข้าวดอกกรายตามวิธีคนสะกอม และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและการส่งเสริมโภชนาการ เช่น การลงสำรวจชุมชนสะกอม ทศนศึกษาแหล่งผลิตครกทิมข้าวดอกกราย เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหารายวิชาจาก การเรียนรู้สิ่งที่อยู่ใกล้ตัว รวมถึงยังช่วยส่งเสริมความเชื่อมโยงกันของภาษาและพลวัต ระหว่างภาษาในบริบททางสังคม (Grigorieva, A., & Protassova, E., 2025) และการนำข้าวดอกกรายหรือครกข้าวดอกกรายมาเป็นลวดลายบนชุดแบบฟอร์มของโรงเรียน เพื่อสร้างการรับรู้ให้บุคคลภายนอกดังภาพ 5

ภาพ 5

ชุดกีฬาโรงเรียนบ้านสะกอม



1.6 ข้าวตอกทรายกับสถาบันนันทนาการ สถาบันนันทนาการเป็นแบบแผนการคิดที่เกี่ยวข้องกับการพักผ่อนหย่อนใจของสมาชิกในสังคม ทำให้เกิดการสร้างสรรค์ผลงานการแสดงละคร ดนตรี กีฬา มีบทบาทสำคัญคือทำให้คนในสังคมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ ผ่อนคลายความตึงเครียด เพิ่มพูนความสุขที่ดีผ่านความบันเทิงในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการสร้างความสุขให้กับทุกคนในสังคม มีลักษณะพื้นฐานสำคัญเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายในการจัดนันทนาการแก่สมาชิกในชุมชนด้วยความสมัครใจ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างอิสระ มีวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมชัดเจน สร้างประสบการณ์ พัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาการมีคุณค่าสาระ และมีจุดหมาย เป็นกิจกรรมบำบัดที่ช่วยฟื้นฟูรักษาและเปิดโอกาสให้คนในชุมชนพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจ ที่สามารถปรับเปลี่ยนตามสภาพแวดล้อมความต้องการและความสนใจของชุมชน

ชุมชนสะกอมสร้างพื้นที่ส่วนกลางเพื่อให้คนในชุมชนสามารถใช้ร่วมกัน ในบริเวณหาดบ่อโชน เป็นพื้นที่ชายหาดสำหรับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน เช่น

การนั่งพักผ่อน ทำกิจกรรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติร่วมกัน และการต้อนรับนักท่องเที่ยวในกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารโดยชุมชน เป็นการสร้างประสบการณ์ที่ดีร่วมกันระหว่างคนในชุมชนกับคนนอกชุมชน พื้นที่ชายหาดสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาอารมณ จนเกิดเป็นจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรของชุมชนร่วมกัน นำไปสู่การวางแผนของชุมชนและกำหนดนโยบายของภาครัฐ ดังภาพ 6

ภาพ 6

การพักผ่อนริมทะเลของคนในตำบลสะกอม



จากภาพ 6 แสดงให้เห็นว่าชุมชนสะกอมมีพื้นที่เป็นที่ราบชายฝั่ง มีเส้นทางน้ำและแหล่งน้ำกระจายทั่วบริเวณ กิจกรรมในสถาบันนันทนาการและการรวมกลุ่มของคนในชุมชนจึงอยู่บริเวณริมชายหาด โดยเฉพาะหาดบ่อโชนซึ่งเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของชุมชน ลักษณะกิจกรรมเป็นการนั่งพักผ่อนและการรับประทานอาหารร่วมกันนอกบ้านเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ สมาชิกที่นั่งล้อมวงกันสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้หลากหลาย การแบ่งปันวัตถุดิบในการปรุงข้าวตอกกรายร่วมกันของชาวบ้านในชุมชนในงานบุญ งานรวมญาติ หรืองานเลี้ยงแสดงให้เห็นมิตรภาพ ความผูกพันระหว่างคนกับคน และแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ของคนผ่านอาหารทำให้ข้าวตอกกรายกลายเป็นอาหารแห่งการแบ่งปันที่สร้างความสัมพันธ์ในชุมชน ข้าวตอกกรายจึงไม่เพียงแต่เป็นอาหารของครอบครัวใดครอบครัวหนึ่ง หากเป็นอาหารของเครือญาติและเพื่อนบ้าน

นอกจากนี้ยังนำไปสู่การรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมที่เกิดรายได้หมุนเวียนในชุมชนจากกิจกรรมนันทนาการ คือการนำข้าวดอกกรายมาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมการท่องเที่ยวชุมชน เพื่อให้นักท่องเที่ยวสัมผัสวิถีชุมชนผ่านอาหารท้องถิ่น ผู้นำเที่ยวดูแลอย่างใกล้ชิด เป็นเจ้าบ้านที่ดีจนนักท่องเที่ยวเกิดความประทับใจ เกิดความรู้จากการให้ข้อมูลโดยปราศจากท้องถิ่น เมื่อมาท่องเที่ยวนอกจากจะเกิดความผ่อนคลาย ยังได้รับความสนุกผ่านการเรียนรู้จากการสาธิตการทำข้าวดอกกรายโดยชาวบ้านในชุมชน และการเรียนรู้การปรุงข้าวดอกกรายด้วยตนเอง มีความสุขสนุกสนานเกิดความภาคภูมิใจ กลายเป็นประสบการณ์ที่ดีจากการท่องเที่ยวที่สร้างทัศนคติในเชิงบวกกับชุมชนและแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนผ่านข้าวดอกกราย

สรุปผลการวิจัย

ข้าวดอกกรายเป็นเมนูอาหารที่แสดงให้เห็นภูมิปัญญาในเรื่องทรัพยากรท้องถิ่นของชาวบ้านตำบลสะกอม นำไปสู่การสร้างความหมายของคนสะกอมผ่านอาหารแสดงให้เห็นอัตลักษณ์ของคนในท้องถิ่นที่บ่งบอกความเป็นตัวตนของกลุ่มคนแสดงออกผ่านวัฒนธรรมประจำถิ่น จนกลายเป็นภาพจำที่แฝงอยู่ในภูมิปัญญาอาหารแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารประจำท้องถิ่น ว่าทำหน้าที่รักษาภูมิปัญญาของท้องถิ่นและมีบทบาทในด้านความสัมพันธ์กับสถาบันทางสังคมในระดับต่าง ๆ

ในมิติของภูมิปัญญาอาหาร ข้าวดอกกรายสะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านวัตถุดิบกระบวนการปรุงอาหารที่เน้นไปที่วัตถุดิบจากแหล่งตามธรรมชาติ ทรัพยากรประจำท้องถิ่นตามสภาพภูมิศาสตร์ เพื่อให้ได้รสชาติอาหารประจำท้องถิ่นที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น ๆ การปรุงข้าวดอกกรายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นทำให้ได้รสชาติของวัตถุดิบที่นำมาใช้โดยไม่ต้องผ่านการแปรรูปอาหารหลายขั้นตอน และได้คุณค่าทางด้านโภชนาการอย่างครบถ้วนผ่านสำหรับข้าวดอกกราย เมนูอาหารท้องถิ่นชนิดนี้ยังมีองค์ความรู้แฝงอยู่คือการสืบทอดภูมิปัญญาที่สะท้อนอัตลักษณ์และวิถีชีวิตของคนสะกอม กระบวนการเรียนรู้ผ่านครัวในบ้านและผู้หญิงในชุมชนเป็นหน่วยสำคัญในการร่วมกันถ่ายทอดภูมิปัญญาของท้องถิ่น

ในมิติของสถาบันทางสังคม ข้าวดอกกรายมีความสัมพันธ์กับสถาบันหลักของสังคมในระดับต่าง ๆ ประกอบด้วย บทบาททางสถาบันครอบครัว คือ เป็นหน่วยผลิตพื้นฐานบริโภคและมีกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากผู้หญิงผ่านครัวภายในบ้าน

บทบาททางสถาบันเศรษฐกิจ ในฐานะสินค้าและการสร้างอาชีพให้กับสมาชิกในชุมชน
ทุกกลุ่มอาชีพ บทบาททางสถาบันการเมืองการปกครอง คือ รัฐใช้ข้าวดอกกรายเป็น
เครื่องมือในการกำหนดนโยบาย บทบาททางสถาบันศาสนา ผ่านชุมชนที่มีประชากร
ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ใช้ข้าวดอกกรายเป็นสื่อ นำเพื่อสร้างความเข้าใจว่าอาหาร
คือรากฐานของศาสนา ศาสนาสื่อความเชื่อ วิถีปฏิบัติผ่านอาหารเพื่อสะท้อนตัวตน
บทบาททางสถาบันการศึกษาและการถ่ายทอดการเรียนรู้ทางสังคม คือ ข้าวดอกกราย
ทำหน้าที่บ่มเพาะคุณธรรม จริยธรรม สร้างการรับรู้ทั้งคนในชุมชนในสังคมเกิด
ความภาคภูมิใจในอาหารประจำท้องถิ่นของตนเอง และสุดท้ายคือบทบาททางสถาบัน
นันทนาการ แสดงให้เห็นว่าข้าวดอกกรายมีบทบาทในการสร้างพื้นที่ศูนย์รวมของ
ท้องถิ่นร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชนให้มีสุขภาวะที่ดี
ทั้งทางกายและทางใจ

ในเชิงมานุษยวิทยาและวัฒนธรรมศึกษา ข้าวดอกกรายไม่ใช่แค่อาหารแต่เป็น
สัญลักษณ์ของชีวิตที่สัมพันธ์กับความเชื่อและสถาบันทางสังคม แสดงอัตลักษณ์ของ
ชุมชนเนื่องจากเป็นปฏิบัติการแห่งชีวิตและความสัมพันธ์กับธรรมชาติที่มีวิถีชีวิต
ในการดำรงชีพ เป็นการปฏิบัติซ้ำที่หล่อหลอมความสัมพันธ์ระหว่างคน สัตว์ พืช
และความเชื่อทางศาสนา สัญลักษณ์ที่ปรากฏเป็นอัตลักษณ์และความทรงจำร่วมทาง
วัฒนธรรม คำว่า “ดอกกราย” หมายถึง ความละเอียดอ่อน ความหอมและความงาม
จึงสื่อถึงความอ่อนโยนและความบริสุทธิ์ ดังนั้น ข้าวดอกกรายจึงทำหน้าที่เป็นสื่อกลาง
ระหว่างคนกับคน คนกับสัตว์ คนกับพืชและคนกับความเชื่อทางศาสนาโดยเชื่อมโยงกัน
กับความสัมพันธ์ในทุกระดับของสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องข้าวดอกกราย: ภูมิปัญญาด้านอาหารและความสัมพันธ์
กับสถาบันทางสังคมชาวตำบลสะกอม อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา มีความเด่นชัด
เรื่องการรักษาภูมิปัญญาอาหารประจำท้องถิ่นตามวิถี จากอัตลักษณ์เชิงพื้นที่ร่วมกับการ
ดำรงรักษาและสืบทอดภูมิปัญญาสอดคล้องกับงานวิจัยของธีรณัฐ ฉายศิริโชติ
(2565) ที่กล่าวว่า ภูมิปัญญาอาหารมาจากการให้ความรู้ของปราชญ์หรือบุคคลที่มี
ความรู้ด้านอาหารและนำไปสู่การถ่ายทอดและการพัฒนาอาหารผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่น
แก่คนรุ่นหลังสืบไป ในประเด็นความสัมพันธ์กับสถาบันทางสังคมระดับต่าง ๆ พบว่า

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐาน โดยข้าวดอกกรายมีความสัมพันธ์กับเพศหญิง ผู้มีสถานะเป็นแม่หรือญาติผู้ใหญ่ ที่สร้างรายได้และโอกาสให้กับคนในครอบครัว สอดคล้องกับ Assmann (2024) ที่กล่าวว่า การสร้างมรดกทางวัฒนธรรมอาหาร จะช่วยสร้างชื่อเสียงให้กับอาหารและสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจให้กับคนในชุมชนและรักษาความสัมพันธ์ทางประวัติศาสตร์ของชุมชน สถาบันการเมืองการปกครองรัฐเข้ามา มีบทบาทกับชุมชนในการกำหนดนโยบายต่าง ๆ สอดคล้องกับ Kavitha (2024) ที่กล่าวว่า การกำหนดนโยบายเป็นการเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกันระหว่างมรดกทางอาหารและการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน รวมทั้งส่งเสริมการเติบโตทางวัฒนธรรมอาหารสู่ความมั่นคงทางอาหาร ส่วนสถาบันการเมืองการปกครองและสถาบันศาสนาแสดงให้เห็นว่าอาหารคือรากฐานของการเมือง การปกครองและศาสนา หลักปฏิบัติ ข้อบังคับทางการเมืองและศาสนา และการทำอาหารมีบทบาทสำคัญเชื่อมโยงภาครัฐและคนในท้องถิ่น สอดคล้องกับจารุณีวรรณศิริกุล (2562) ที่กล่าวว่าอาหารเป็นรากฐานของศาสนาและวัฒนธรรมของกลุ่มชน และเป็นกลไกขับเคลื่อนเศรษฐกิจ การเมือง และศาสนา ด้านสถาบันการศึกษาและการถ่ายทอดการเรียนรู้ทางสังคม ข้าวดอกกรายมีบทบาทในการจัดการเรียนการสอน สร้างการเรียนรู้และสำนึกที่ดีของผู้เรียนเกี่ยวกับอาหารประจำถิ่น สอดคล้องกับวชิรวิทย์ เดชบุญ และปริญา สร้อยทอง (2568) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้เรื่องอาหารสร้างความตื่นรู้ด้านวัฒนธรรมอาหารถิ่น กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้ผู้เรียนเกิดสำนึกรักบ้านเกิดและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สถาบันนันทนาการ กิจกรรมและสถานที่ศูนย์รวมของชุมชนสร้างพลังกาย พลังใจ และสุขภาวะที่ดี สอดคล้องกับวิเมนศวรร ทะกอง และ อรวรรณ ศิริสวัสดิ์ อภิขยกุล (2566) กล่าวว่า การนิยามตัวตนและบ่งบอกความเป็นตัวตนผ่านอาหารจะสร้างตัวตนจนกลายเป็นต้นทุนทางเศรษฐกิจที่เข้มแข็ง จากแนวคิดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นและแนวคิดสถาบันทางสังคมแสดงให้เห็นว่าเมื่อคนในชุมชนและนอกชุมชนได้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันแล้วก่อให้เกิดความตระหนัก ความร่วมมือ เห็นความสำคัญในการสืบทอดข้าวดอกกรายให้คงอยู่อย่างยั่งยืนต่อไปในชุมชน

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

บทความนี้ศึกษาข้าวดอกกรายอาหารถิ่นในพื้นที่ตำบลสะกอมเท่านั้น ควรมีการศึกษาอาหารถิ่นเมนูอื่นและพื้นที่อื่นเพิ่มเติม และควรมีการศึกษาหรือสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารถิ่นและการจัดทำอาหารประชาสัมพันธ์ด้วยการสร้างสื่อมัลติมีเดีย สร้างคอนเทนต์เกี่ยวกับข้าวดอกกรายร่วมมือกับ Influencer เพื่อสร้างการรับรู้การท่องเที่ยวเชิงอาหาร สร้างกลุ่มหรือชุมชนออนไลน์สำหรับผู้ที่ชื่นชอบข้าวดอกกราย นำไปสู่การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน

เอกสารอ้างอิง

- จารุณี วรรณศิริกุล. (2562). เรื่องเล่าประวัติศาสตร์บนเส้นทางอาหาร. วารสารวิชาการนิเทศสยามปริทัศน์, 15(19), 166-167. <https://so05.tc-i-thaijo.org/index.php/commartsreviewsiamu/article/view/173631>
- เฉลียว ฤกษ์จุฬิมล, สุรัชย์ หวันแก้ว, และสุพร เสียนสลาย. (2547). การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการบริหารการพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 2). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผจงจิตต์ อธิคมนันทะ. (2543). การเปลี่ยนแปลงสังคมและวัฒนธรรม. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ณัฐพร ไช้มุก และ อรุษา สุวรรณประเทศ. (2563). จากภูมิปัญญาพื้นบ้านสู่สำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว: กรณีศึกษาชุมชนบ้านทุ่งหลวง อำเภอศรีมาศ จังหวัดสุโขทัย และชุมชนบ้านวังวน อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย. วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน, 13(1), 109-127. <https://doi.org/10.14456/jcdr-hs.2020.9>
- ธนวิทย์ ลายิ้ม, จริยา บุรพุกศลศรี, สุรีย์รัตน์ เอมพรหม, ศศิธร สิงขรอาจ, ภัทรภร ภควิระชาติ, ธนัฐพล เวียงสิมมา, และอมลณัฐ คำยาดี. (2565). ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท: การพัฒนาสำหรับชัยนาท. วารสารคหเศรษฐศาสตร์, 65(2), 58-73. <https://thea.or.th/wp-content/uploads/2023/06/05-อาจารย์ธนวิทย์-ลายิ้ม-ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น.pdf>

ธีรณัฐ ฉายศิริโชติ. (2565). เรื่องราวและองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารในจังหวัดตราด. *วารสารวัฒนธรรมอาหารไทย*, 4(2), 31-46. <https://repository.dusit.ac.th//handle/123456789/2786>

ปวิธ ต้นสกุล. (2563). แนวทางการส่งเสริมอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหารกรณีศึกษาชุมชนขนานนก อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารการจัดการมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์*, 9(1), 81-92. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/wms/article/view/237906>

พุทธิดา กิจดำเนิน. (2567). การสร้างความทรงจำผ่านอาหาร: การศึกษาความทรงจำ, พื้นที่และผัสสะ. *วารสารสังคมศาสตร์*, 20(1), 263-283. <https://doi.org/10.69650/jssnu.2024.262540>

วชิรวิทย์ เดชบุญ และ ปริญญา สร้อยทอง. (2568). กิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์บนฐานชุมชนเพื่อพัฒนาพลเมืองต้นรู้ ด้านวัฒนธรรมอาหารถิ่นลับแล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น. *Journal of Buddhist Education and Research*, 11(2), 103-116. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jber/article/view/283184>

วิมเนศวร ทะกอง และ อรรพรรณ ศิริสวัสดิ์ อภิขยกุล. (2566). การสื่อสารอัตลักษณ์อาหารประจำท้องถิ่นจันทบุรีในบริบทการท่องเที่ยว. *วารสารราชพฤกษ์*, 21(2), 160-174. <https://doi.org/10.14456/rpjnrru.2023.26>

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2551). *สังคมวิทยาองค์การ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Assmann, S. (2024). Culinary heritage in Asia: National and regional identities–Reflections from the field. *Routledge Open Research*, 3(6), 6. <https://doi.org/10.12688/routledgeopenres.18143.1>

Belasco, W. (2008). *Food: The key concepts*. Berg.

Chang, K. C. (1977). *Food in Chinese culture: Anthropological and historical perspective*. Yale University Press.

- Grigorieva, A., & Protassova, E. (2025). Integrating International Foodways and the Dominant Language Constellation Approach in Language Studies. *Education Sciences*, 15(6), 765.
<https://doi.org/10.3390/educsci15060765>
- Kavitha, K., & Ravi, G. R. (2024). Culinary heritage as a sustainable tourism product: A review. *Gastronomic Sustainability Solutions for Community and Tourism Resilience*, 60-76.
<https://doi.org/10.4018/979-8-3693-4135-3.ch004>
- McKinley, C. E. (2023). Take care of your families, take care of one another: Indigenist families and foodways. *Family relations*, 72(5), 2371-2389. <https://doi.org/10.1111/fare.12864>
- Watson, J., & Caldwell, M. (2005). *The cultural politics of food and eating*. Basil Blackwell.