

# ของกิน...(นครสวรรค์) อันเนื่องมาจาก “ข้าว”

ปริญญา จันเจริญ นักวิชาการศึกษา

หอวัฒนธรรมจังหวัดนครสวรรค์ : สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

สำหรับคนไทย วิถีชีวิตมีความผูกพันกับ “ข้าว” มาตั้งแต่อดีตโบราณกาล ดังจะเห็นได้จากประเพณีที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องข้าวอย่างชัดเจน อาทิ พิธีทำขวัญข้าว พิธีแรกนาขวัญ ซึ่งถือเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่พระมหากษัตริย์ในฐานะพระประมุขแห่งราชอาณาจักรไทย ทรงประกอบพระราชกรณียกิจเนื่องด้วยการเกษตรกรรมที่มีความสำคัญต่อแผ่นดินไทย โดยได้รับการสืบทอดมาแต่เก่าก่อนสมัยแผ่นดินสยาม ด้วยลักษณะทางภูมิศาสตร์และที่ตั้งของภูมิภาค ประเทศไทยถือเป็นแผ่นดินแห่งความอุดมสมบูรณ์ ประกอบด้วยแร่ธาตุ ดิน น้ำ และอากาศที่มีความเหมาะสมกับการประกอบกิจกรรมทางเกษตรกรรม ทั้งนี้เพื่อเป็นการยังชีพหรือแสวงหาผลประโยชน์จากผลผลิตทางทรัพยากรธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้ข้าวจึงถูกได้รับการส่งเสริมให้มีบทบาทสำคัญและเป็นเกษตรกรรมหลักที่ใช้ในการดำรงเลี้ยงชีพเลี้ยงครอบครัว และเป็นตัวกำหนดรูปแบบขนบธรรมเนียมประเพณีทางสังคมได้อีกด้วย

“ข้าว” เป็นธัญพืชทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญและถือเป็นอาหารหลักทางด้านปัจจัยการบริโภคของมนุษย์ ข้าวจึงเป็นอาหารหลักมาอย่างช้านานของกลุ่มแถบภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ ซึ่งส่วนใหญ่ข้าวจะเป็นจุดเริ่มต้นหรือบ่อเกิดที่สำคัญทางด้านระบบเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม พิธีกรรม และเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต โดยแบ่งลักษณะข้าวออกเป็น ๒ ชนิด ตามคุณลักษณะของเมล็ด กล่าวคือ **ข้าวเจ้า**เป็นข้าวที่มีเนื้อเมล็ดใส เมื่อทำการหุงเมล็ดจะมีลักษณะร่วนและไม่ติดกัน ใ้รับประทานเป็นอาหารหลักประจำภาคกลาง ภาคใต้ และภาคอีสานตอนใต้ของประเทศไทย และ**ข้าวเหนียว** เป็นข้าวที่มีเนื้อเมล็ดขุ่นกว่าข้าวเจ้า เมื่อทำการหุงหรือหนึ่งแล้ว เมล็ดจะเหนียวติดกัน ใ้รับประทานกันเป็นประจำในภาคเหนือ และภาคอีสานตอนเหนือ และอาจมีการนำไปใช้ทำขนมประเภทต่าง ๆ ในแถบภาคกลางและภาคใต้ นอกจากนี้เรายังจะได้พบเห็นและได้ยินชื่อเรียกข้าวไปตามคุณลักษณะพื้นฐานของแต่ละวัฒนธรรมหรือพิธีกรรม เช่น ข้าวเปลือก ข้าวสาร ข้าวกล้อง ข้าวนึ่ง ข้าวสุก ข้าวจี ข้าวตอก ข้าวต้มลูกโยน ข้าวตุ ข้าวแตน ข้าวเปือ ข้าวปุ้น (หรือขนมจีน) ข้าวพอง ข้าวหลาม หรือข้าวเม่า เป็นต้น ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับลักษณะการนำข้าวไปแปรรูปเพื่อใช้ทำเป็นอาหารทั้งคาว - หวานได้อีกเป็นจำนวนมากมาย ซึ่งในแต่ละท้องถิ่นวิถีชีวิตของคนในแต่ละชุมชนมีความเกี่ยวพันกับวัฒนธรรมและพิธีกรรมเกี่ยวกับข้าว ในบทความนี้อาจมีได้กล่าวถึงพิธีกรรมที่เกี่ยวกับข้าว การเพาะปลูกหรือการทำนาอย่างลึกซึ้ง แต่จะขอมุ่งประเด็นถึงการนำข้าวไปใช้ในการแปรรูปให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ ซึ่งนับว่าเป็นภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษได้คิดกระบวนการแปรรูปข้าว นำไปต่อยอดเป็นเมนูอาหารอีกหลากหลายรายการ



**จังหวัดนครสวรรค์** มีการนำข้าวมาแปรรูปเป็นอาหารคาวและขนมพื้นบ้านที่ทำกินกันมาช้านาน ตั้งแต่บรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่น จากมุขปาฐะการเล่าขานของคุณยายสุวรรณ ก้อนจันทร์เทศ เล่าว่า มีชนกลุ่มชาติพันธุ์มอญ จำนวน ๑๕ ครอบครัว อพยพจากตำบลหนองหลวง อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ ไปตั้งถิ่นฐานอยู่ที่หมู่บ้านท่าเสด็จ หมู่ที่ ๓ ตำบลคณฑี อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร หนึ่งในนั้นมีครอบครัวของคุณยายสุวรรณ ก้อนจันทร์เทศ อยู่ด้วย ไปตั้งบ้านเรือนอยู่ ณ บ้านเลขที่ ๓๔๓ หมู่ที่ ๓ ตำบลคณฑี อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร เมื่อมีการอพยพย้ายถิ่นฐานก็มีการนำวัฒนธรรม และภูมิปัญญาที่มีติดตัวไปด้วย จึงเกิดการเคลื่อนย้ายทางวัฒนธรรมของชาวมอญไปยังต่างถิ่น หนึ่งในนั้นคือวัฒนธรรมด้านอาหารเป็นเมนู ขนมข้าวโป่ง นั่นเอง

**ขนมข้าวโป่ง** มีการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ เมื่อไปอยู่ในพื้นที่แห่งใหม่ก็ได้นำวิถีชีวิตไปเผยแพร่ยังสถานที่นั้น ๆ ด้วย จนเป็นที่รู้จักและนิยมทำขนมชนิดนี้รับประทานกันในโอกาสต่าง ๆ ต่อมาจนถึงปัจจุบัน คำว่า “โป่ง” ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ให้ความหมายว่า น. เรียกลักษณะแห่งสิ่งของที่ข้างในเป็นโพรงโป่งออก. ตรงกับลักษณะของข้าวโป่งที่ถูกปั้นเป็นลูกทรงกลมหรือทรงรีห่อหุ้มด้วยไส้ถั่วและงา ตัวขนมอาจมีสีและวิธีการทำที่แตกต่างกันไปในแต่ละชุมชนท้องถิ่น โดยมีส่วนผสมหลัก ๆ ทำมาจากวัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น แป้งข้าวเหนียว สามารถใช้ได้ทั้งข้าวเหนียวขาวและข้าวเหนียวดำ ส่วนที่เป็นไส้ขนมทำมาจากถั่วลิสง งาขาว งาดำที่คั่วสุก นำไปตำให้ละเอียดพอประมาณผสมน้ำตาลปึก ทำให้ได้รสชาติที่หวานหอม ซึ่งขั้นตอนวิธีการทำในแต่ละพื้นถิ่นมีสูตรวิธีการทำที่แตกต่างกัน ถือเป็นขนมหารับประทานได้ยาก เพราะคนยุคใหม่ไม่ค่อยมีใครสืบทอดภูมิปัญญาไว้มากนัก จึงได้สูญหายไปพร้อมกับอายุขัยของบรรพบุรุษ ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายยิ่งนัก แต่ก็มีในบางพื้นถิ่นที่มีการอนุรักษ์สืบสานไว้ได้นั้น ปัจจุบันมีการปรับปรุงและพัฒนา ทั้งวิธีการทำและปรับปรุงสูตรขนมให้เหมาะกับวิถีชีวิตของผู้บริโภคในปัจจุบัน โดยจะมีส่วนผสมและขั้นตอนการทำขนมข้าวโป่งแบบโบราณ ดังนี้

## ส่วนผสมประกอบด้วย



- ข้าวเหนียว (แป้งข้าวเหนียวก็มีใช้)
- ถั่วลิสง
- งาดำ งาขาว
- น้ำตาลปึก
- เกลือป่น
- น้ำเปล่า

## ขั้นตอนการทำ ของจำแนกออกเป็น ๓ ขั้นตอนดังนี้

๑. การทำแป้ง
๒. การทำไส้
๓. การปั้นลูกขนมข้าวโป่ง



### ๑. วิธีการทำแป้ง

- ๑) นำข้าวเหนียวมาซาวน้ำ แล้วแช่น้ำไว้ประมาณ ๑ คืน
- ๒) นำข้าวเหนียว ที่แช่แล้วมาใส่ซึ้งนึ่ง ประมาณ ๒๐ - ๓๐ นาที
- ๓) นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วใส่ครกไม้ขนาดใหญ่ รีบตำให้ละเอียดเพื่อปั้นเป็นลูกข้าวโป่ง
- ๔) รีบปั้นลูกขนมข้าวโป่งในขณะที่ข้าวเหนียวร้อน ๆ เพราะถ้าข้าวเหนียวไม่ร้อนจะจับก้อนแข็ง ปั้นไม่ได้

### ภาพวิธีการทำแป้ง

- ๑) นำข้าวเหนียวใหม่มาทำการซาวน้ำ แล้วแช่น้ำไว้ ๑ คืน จากนั้นถึงวันรุ่งขึ้นนำไปนึ่งให้สุก



๒) นำข้าวเหนียว ที่นึ่งสุกแล้วไปใส่ครกไม้ที่มีขนาดใหญ่และรีบตำให้ข้าวเหนียวละเอียดมาก



๓) เมื่อตำข้าวเหนียวละเอียดได้ที่แล้ว ก็นำใส่ภาชนะเพื่อเตรียมนำไปปั้นใส่ไส้ส่งต่อไป



## ๒. วิธีการทำไส้ขนม

- ๑) คั่วถั่วลิสงให้สุก จากนั้นก็นำไปตำให้แหลกละเอียดพอประมาณ
- ๒) คั่วงาให้สุก จากนั้นก็นำไปตำให้ละเอียด
- ๓) นำถั่ว งา ที่คั่วแล้วลงตำรวมกับน้ำตาลปีบเพื่อให้ทุกอย่างผสมเข้ากันได้ดี

## ภาพวิธีการทำไส้ขนมข้าวโป่ง

- ๑) นำงาคั่ว จากนั้นก็นำไปตำให้พอแหลก (ก่อนคั่วงาควรล้างสิ่งสกปรกออก)
- ๒) คั่วถั่วลิสงให้สุก จากนั้นก็นำไปตำให้ละเอียด
- ๓) สามารถทำไส้ได้สองแบบ คือ ทำด้วยถั่วลิสงคั่ว หรือทำด้วยงาคั่ว หากต้องการทำด้วยสิ่งใดให้นำสิ่งนั้นผสมตาลปีบจนวัดให้เข้ากันก็จะได้ไส้ขนมข้าวโป่ง



### ๓. วิธีการปั้นขนมข้าวโปง

- ๑) นำงาที่คั่วสุกและตำละเอียดมาโรยบนภาชนะสำหรับวางลูกขนมข้าวโปง
- ๒) นำงาที่คั่วสุกและตำละเอียดทามือผู้ที่จะปั้นลูกขนมข้าวโปงเพื่อป้องกันมิให้แป้งติดมือ
- ๓) นำแป้งข้าวเหนียวที่ตำละเอียดมาแบ่งให้ได้ขนาดกลม ๆ แผ่นแป้งออกให้แบน ใส้ใส่ลงไป แล้วปั้นให้ข้าวเหนียวหุ้มไส้จนมิด นำวางบนภาชนะสำหรับวางลูกขนมข้าวโปง
- ๔) ปั้นต่อไปจนแล้วเสร็จ พร้อมจัดเสิร์ฟ

### ภาพวิธีการท่อนขนมข้าวโปง

- ๑) ภาชนะที่จะใช้วางลูกขนมโปง เช่น ถาดต๋องโรยด้วยนวลถั่วลิสง หรือนวลงาขาว เพื่อมิให้ขนมข้าวโปงติดภาชนะที่รองรับ



- ๒) การปั้นขนมข้าวโปง ทำโดยแบ่งแป้ง นำมาแผ่เป็นแผ่นแล้วนำไส้ใส่ตรงกลางแผ่นแป้งปั้นเป็นรูปกลม



๓) เมื่อปั้นขนมเสร็จแล้ว จัดใส่ถาดคลุกด้วยนวลถั่วหรือนวลงาขาว และพร้อมนำเสิร์ฟ



ในพื้นที่จังหวัดนครสวรรค์ ยังคงพบเห็นขนมข้าวโป่งและมีแหล่งทำขนมข้าวโป่งที่มีรสชาติอร่อย คนนิยมซื้อหามารับประทานอยู่หลายแห่งกระจายไปตามพื้นที่อำเภอต่าง ๆ ของจังหวัดนครสวรรค์ อยู่จำนวนมาก ในที่นี้ขอยกตัวอย่างพอสังเขป ดังนี้

### ข้อมูลร้านขนมข้าวโป่ง จังหวัดนครสวรรค์



อำเภอเมืองนครสวรรค์ ข้าวโป่งของคุณบังอร จุมลี เลขที่ ๒๙๑ หมู่ ๑๕ ตำบลหนองกระโดน อำเภอเมืองนครสวรรค์ โทร. ๐๘-๖๓๖๙-๑๗๓๔



อำเภอท่าตะโก ร้านเจ๊ขาว นางศิริลักษณ์ สิทธิอ่วม ตั้งอยู่บริเวณทางออกที่ว่าการอำเภอท่าตะโก มีวางขายในทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น. โทร. ๐๘-๙๘๕๗-๗๔๕๙



อำเภอลำดวน ข้าวโปงของชาวตำบลดอนคา โดยทีมงานคณะของแม่ประจวบ ฤทธิ์บำรุง และร้านคุณอากาศ ทับเกลี้ยง บริเวณตลาดนัดวันพฤหัสบดีท่าแร่ ตำบลท่าตะโก อำเภอลำดวน ในช่วงบ่าย โทร. ๐๙-๘๙๑๙-๓๘๙๖

อำเภอไพศาลี ข้าวโปง (สูตรโบราณ) ของยายหนู บริเวณตลาดไพศาลี และมีสาขาที่อำเภอเมืองนครสวรรค์ ตั้งอยู่เลขที่ ๘๓๒๓ ต.วัดไทร อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ โทร. ๐๕-๗๓๑๖-๗๙๔๓, ๐๙-๕๓๐๙-๐๒๕๑

และอำเภอยะหริ่ง ร้านข้าวโปงของแม่เจน ขายที่ตลาดนัดวัดเขาทอง ตำบลเขาทอง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดนครสวรรค์



## เอกสารอ้างอิง

- นายละมุล คงหอม และนางมาย คงหอม. **ภูมิปัญญาการทำขนมข้าวโป่ง**. อยู่บ้านเลขที่ ๕ หมู่ที่ ๑ ตำบลเขาทอง อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์, สานิตเมื่อวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓.
- นางบังอร จุมลี. **ภูมิปัญญาการทำขนมข้าวโป่ง**. อยู่บ้านเลขที่ ๒๙๑ หมู่ ๑๕ ตำบลหนองกระโดน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์, สานิตเมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๖.
- นางสมปอง อินทับ. **ถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องข้าวกับวัฒนธรรมไทย**. นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครสวรรค์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๖.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพฯ : สืบค้นจาก <https://dictionary.orst.go.th/index.php>, ๒๕๖๖
- สวัสดี พิณจันท์. **วัฒนธรรมไทย**. ฝ่ายเผยแพร่พระพุทธศาสนา กองศาสนาศึกษา กรมการศาสนา. กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๓๗
- สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ. ภาคกลาง. ภาคใต้. และภาคอีสาน. **ข้าว**. มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย. ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๒
- สุริย์ พันธุ์พงษ์. **ภูมิปัญญาไทย**. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. สถาบันราชภัฏนครสวรรค์, ๒๕๔๖

