

## ข้าวแต๋นน้ำแตงโมปลอดสารพิษ

อนุสรณ์ วิจารย์ปรีชา

นักวิชาการศึกษา ศูนย์ศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยแม่โจ้

“เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน  
เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม  
แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็มและลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป”

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

จากวารสารชัยพัฒนา

จากพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จะพบว่า  
พระองค์ได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการพัฒนาที่อยู่บนพื้นฐานของการพึ่งพาตนเอง เรื่องของเศรษฐกิจ  
พอเพียง เพราะว่า การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสาย  
กลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีใน  
ตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบและคุณธรรมประกอบการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำ

หมู่บ้านหนองมะจับ หมู่ 1 ตำบลแม่แฝก อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ เป็น  
ตัวอย่างของชุมชนที่เข้มแข็ง อันเนื่องมาจากการนำกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้า  
อยู่หัว ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ดำเนินชีวิตจนได้รับรางวัล “หมู่บ้านอยู่เย็นเป็นสุข” ของกรมการ  
พัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ประจำปี 2549

กลุ่มแม่บ้านในครัวเรือนของสมาชิกกลุ่มเกษตรอินทรีย์ จำนวน 15 คนของหมวดห้วย  
ฮ่อง บ้านหนองมะจับแห่งนี้ ได้รวมตัวกันนำข้าวสารเหนียวปลอดสารพิษที่พวกเขาพร้อมกันปลูกในพื้นที่  
เกษตรกรรมของตนเองในหมู่บ้าน ซึ่งผ่านการสีเป็นข้าวสารเหนียวจากโรงสีของชุมชนและที่เหลือจาก  
การจำหน่ายได้นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ข้าวแต๋นซึ่งนิยมทำกันในช่วงเทศกาลต่างๆ เพื่อนำไปทำบุญ  
ข้าวแต๋น ของกลุ่มแม่บ้านหมวดห้วยฮ่องนั้น จะมีความแตกต่างจากข้าวแต๋นของแหล่งอื่นคือ เป็นข้าว

แต้มนำแดงโม่ปลอดสารพิษ ซึ่งมีแผ่นใหญ่กว่า และจำหน่ายในราคาส่งที่ถูกกว่าคือถุงละ 10 บาท (มี 3 แผ่น) และมีรสชาติที่หอมกลมกล่อม กรอบ อร่อย โดยมีรางวัลชนะเลิศผลิตภัณฑ์สินค้า OTOP ของอำเภอสังขาราย จังหวัดเชียงใหม่ การันตีผลิตภัณฑ์ จึงไม่เป็นที่น่าแปลกใจว่าข้าวแต้มนำแดงโม่ปลอดสารพิษของหมวดห้วยฮ่อง หมู่บ้านหนองมะจับ จะต้องมีการสั่งจองกันล่วงหน้าเพื่อนำไปบริโภคหรือเป็นของฝาก ไม่สามารถซื้อหาได้ทันทีจากแหล่งผลิต ฟังดูแล้วน่าจะสนใจว่าเขามีขั้นตอนและวิธีทำอย่างไร มาดูกันได้เลยครับ

### ส่วนผสมและวัสดุอุปกรณ์

1. ข้าวสาร (ข้าวเหนียว) 5 ลิตร
2. น้ำแดงโม่ 2 กิโลกรัม
3. น้ำตาลทราย 1.5 กิโลกรัม
4. เกลือป่น 2 ช้อนแก
5. งาดำ 2 ชีด
6. น้ำมันพืช 3 ลิตร
7. หมอนึ่งหรือรังถึง
8. เครื่องปั่นนำผลไม้
9. ตะแกรงสำหรับตากแดด
10. พิมพ์สำหรับทำข้าวแต้มนให้เป็นวงกลม
11. เครื่องชั่ง
12. กระทะ
13. เตา
14. ตะหลิว
15. ถาด
16. กะละมัง

## ขั้นตอนและวิธีทำ

1. ล้างข้าวสารให้สะอาด
2. แช่ข้าวสารที่ล้างแล้วไว้ประมาณ 6 ชั่วโมง
3. รินน้ำที่แช่ข้าวทิ้ง จากนั้นล้างให้สะอาดอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่ขยำเพื่อไม่ให้เมล็ดข้าวหัก
4. พักข้าวไว้ในภาชนะสานที่เรียกเป็นภาษาถิ่นว่า “ซ้าหวด” เพื่อให้สะเด็ดน้ำ
5. นึ่งข้าวสาร (ที่สะเด็ดน้ำ) ให้สุก หากใช้รังถึงให้รองด้วยผ้าขาวบาง
6. ทำน้ำแดงโม (โดยใช้เครื่องปั่น) ใส่เกลือป่นและน้ำตาลลงไปใต้น้ำแดงโมปั่นให้มีรสชาติพอดี
7. เหน่าแดงโมลงไปผสมกับข้าวที่นึ่งสุกแล้ว ใช้ไม้พายคนให้เข้ากัน
8. แช่พิมพ์รูปวงกลมในน้ำ (เพื่อไม่ให้ข้าวติดพิมพ์)
9. วางพิมพ์ลงบนตะแกรงและนำข้าวที่ผสมน้ำแดงโมใส่ลงในแบบพิมพ์ เกลี่ยข้าวให้บางพอดี (อาจชั่งข้าวก่อนใส่ลงในแบบพิมพ์) ยกแบบพิมพ์ออก
10. ยกตะแกรงข้าวออกไปตากแดด ทิ้งไว้ 1 วัน

## วิธีทอดข้าวแต๋น

1. นำน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน จากนั้นนำข้าวแต๋นที่ตากจนแห้งสนิทมาทอดให้เหลือง แล้วตักพักไว้ให้เย็น
2. นำบรรจุถุงผลิตภัณฑ์ เพื่อจัดจำหน่ายต่อไป

## บทสรุป

ชาวแต่น้ำแดงโมปลดสารพิษของกลุ่มแม่บ้านหมวดห้วยซ้อง หมู่บ้านหนองมะจับ ตำบลแม่แฝก อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านจากการนำพระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาปฏิบัติภายใต้เศรษฐกิจพอเพียง โดยเริ่มจากพื้นฐานของวิถีชีวิตดั้งเดิม ของสังคมไทย ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นภัยและวิกฤติ เพื่อความ มั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง มีการพัฒนาอย่างเป็นขั้น เป็นตอน อย่างพอดี มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว



ภาพที่ 1 ตวงข้าวสารเหนียวใส่ภาชนะ



ภาพที่ 2 ชั่งน้ำหนักข้าวสารเหนียว



ภาพที่ 3 แซ่ข้าวสารเหนียวไว้ประมาณ 6 ชั่วโมง



ภาพที่ 4 แม่พิมพ์



ภาพที่ 5 หลังจากผ่านการนึ่งและกรรมวิธีผสมน้ำตาล เกลือป่น  
นำใส่ในแม่พิมพ์แล้วนำไปตากแดด 1 วัน



ภาพที่ 6 กลุ่มแม่บ้านแสดงตัวอย่างข้าวแต๋นน้ำแตงโมปลอดสารพิษ  
หลังจากตากไว้ 1 แดง จนกรอบมีสีเหลืองอ่อนพร้อมนำไปทอด



ภาพที่ 7 น้ำมันพืช



ภาพที่ 8 นำน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน  
จากนั้นนำข้าวแต๋นที่ตากจนแห้งสนิทมาทอดให้เหลือง



ภาพที่ 9 ตักพักข้าวแต๋นไว้ให้เย็น



ภาพที่ 10 บรรจุข้าวแต๋นน้ำแดงโม้ปลอดสารพิษลงในถุงบรรจุภัณฑ์  
พร้อมนำส่งจำหน่ายต่อไป

ขอขอบคุณ:

1. กลุ่มแม่บ้านหมวดห้วยฮ่อง หมู่บ้านหนองมะจับ ตำบลแม่แฝก อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
2. นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ โครงการเรียนรู้คุณธรรม นำชีวิตพอเพียง ปี 2550