

๓. การกินอยู่

วิถีชีวิตและโภชนาการในการบริโภคอาหารของชาวปัตตานี ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จึงแสดงออกในรูปแบบการปรุงแต่ง และการรับประทานอาหารที่มีลักษณะเฉพาะ มีการปรุงแต่งกลิ่น รส ให้กลมกล่อมเป็นพิเศษ จัดรูปแบบและการตกแต่งสีสันทให้ดูสวยงามน่ารับประทาน รวมทั้งการใช้อาหารเป็นเครื่องแสดงความผูกพันในหมู่ญาติมิตร

อาหารพื้นเมืองของชาวปัตตานีมีหลายชนิด บางชนิดได้รับอิทธิพลจากท้องถิ่นอื่นๆ อาหารโดยทั่วไปนิยมปรุงด้วยกะทิมะพร้าว รสอาหารไม่เผ็ดจัด เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารภาคใต้ประเภทอื่น นอกจากน้ำพริกหรือบูดูที่มีรสจัด แต่จะรับประทานร่วมกับผักสดและผักต้ม อาหารส่วนใหญ่จะปรุงให้ซ้น เพื่อสะดวกในการใช้มือหยิบรับประทาน วิธีการรับประทาน นิยมใช้ถ้วยเล็ก ๆ และจานใส่ข้าวเป็นภาชนะใส่อาหารทั้งแกง น้ำพริก บูดู ผักต่าง ๆ

อาหารมือต่าง ๆ ของชาวปัตตานี มือเช้า เป็นอาหารง่าย ๆ รวดเร็ว เช่น ข้าวต้ม ข้าวแกงประเภทจานเดียว มือกลางวัน ได้แก่ ข้าวสวยหรือข้าวแกง เป็นกับข้าวที่ทำขึ้นใหม่ และจะมีน้ำบูดูผักจิ้ม เป็นส่วนประกอบ มือเย็นมีอาหารมากชนิดขึ้น นอกจากข้าวสวย และกับข้าวประเภทอื่นๆ แล้ว จะมีน้ำพริกหรือบูดู และผักจิ้มเป็นส่วนประกอบเช่นเดียวกัน สำหรับขนมหวาน จะทำด้วยแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่

อาหารประจำวันของชาวปัตตานีมีมากมายหลายชนิด ทั้งที่ปรุงขึ้นมาเพื่อรับประทานภายในครอบครัว และนำออกจำหน่ายเพื่อนำรายได้สู่ครอบครัว เช่น

\ อาหารคาว

นาซิดาแม

เป็นอาหารพื้นเมืองปัตตานีที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ นิยมรับประทานในงานสำคัญๆ เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ วันฮารีรายอ และงานเลี้ยงรับรองแบบพื้นเมือง

เครื่องปรุง

ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว มะพร้าว หัวหอมแดง เครื่องเทศ (ฮาลือบอ)

ขั้นตอนการปรุง

นำข้าวเจ้า ๓ ส่วน ผสมกับข้าวเหนียว ๑ ส่วนคลุกเคล้าให้เข้ากัน ล้างให้สะอาด แล้วแช่น้ำไว้ ๖ - ๘ ชั่วโมง จากนั้นนำไปนึ่ง เมื่อสุกแล้วยกลงมาผสมกับหางกะทิคลุกเคล้าให้เข้ากัน (เรียกว่ามูล) แล้วนำไปนึ่งครั้งที่ ๒ ใช้เวลาประมาณ ๒๐ นาที ยกลงจากเตาใส่ภาชนะ คลุกเคล้ากับหัวกะทิ ขณะที่คลุกเคล้ากับหัวกะทิ ให้โรยหัวหอมซอยและฮาลือบอ คลุกเคล้าจนได้ที่ ก็จะได้นาซิดาแมที่หอมมันน่ารับประทาน

การรับประทานนาซิดาแม นิยมรับประทานกับแกงกะทิปลาโอ ไก่ และแกงไข่ไก่หรือไข่เป็ด เมื่อรับประทานมักจะโรยด้วยข้าวคั่วและมะพร้าวคั่ว (มะพร้าวคั่วจะคั่วและตำละเอียด)

\ ไก่กอลและ

เป็นอาหารพื้นเมืองปัตตานีชั้นยอดและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น ถือเป็นเกียรติแก่เจ้าบ้านในการรับรองแขกที่ตนนับถือ หรืออาคันตุกะผู้มาเยือน

เครื่องปรุง

เนื้อไก่สด มะพร้าวขูด หัวหอมแดง กระเทียม พริกหยวก น้ำตาลแว่น กะปิ น้ำมะขามเปียก เกลือป่น ลูกผักชี

ขั้นตอนการปรุง

๑. นำหัวหอม กระเทียม พริกหยวกแห้ง กะปิ ลูกผักชี น้ำตาลแว่น ตำให้เข้ากัน
๒. เอาน้ำมะขามเปียก กะทิ ผสมกับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ (ในข้อที่ ๑) คลุกเคล้าให้เข้ากัน

๓. นำไก่ที่เตรียมไว้ผ่าเป็นซีก ทาเกลือป่นใส่ไม้ปิ้งแล้วนำไปย่างไฟอ่อนๆ

๔. เอาไก่ออกจากเตาปิ้งมาราดเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ (ในข้อที่ ๒) แล้วย่างต่ออีกประมาณ ๒ - ๕ ครั้ง ตามความต้องการ เครื่องปรุงมากหรือน้อยตามความพอใจ

ขอเลาะพริกหยวก

นิยมทำครวาละมากๆ เช่น งานเลี้ยงงานแต่งงานหรือนำไปขาย รับประทานเป็นกับรับประทานเป็นของว่าง หรือทำเป็นอาหารสำหรับฝากญาติพี่น้อง

เครื่องปรุง

พริกหยวก ปลาทุส ต มะพร้าวทึนทึก ตะไคร้ หัวหอมแดง กระเทียม ไข่ไก่หรือไข่เป็ด เกลือ น้ำตาล

ขั้นตอนการปรุง

๑. พริกหยวกล้างสะอาด กรีดเป็นทางยาว เอาเมล็ดและไส้ออก
๒. ปลาทุสตัดล้างสะอาดแล้วเอาแต่เนื้อปลา (ปลาดิบ)
๓. มะพร้าวทึนทึกขูด
๔. ตะไคร้หั่นและตำให้ละเอียด
๕. หัวหอมและกระเทียมตำพอละเอียด
๖. ตำมะพร้าวรวมกับเนื้อปลาให้ละเอียด วิธีตำ คือ ตำมะพร้าวก่อนแล้วเติมเนื้อปลาลงไป ตำรวมกันทีละน้อย
๗. นำส่วนผสมในข้อ ๖ ผสมกับไข่ ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม เติมเกลือ น้ำตาลให้รสออกหวานๆ แล้วนำไปใส่ในพริกหยวก
๘. นำพริกหยวกยัดไส้แล้ว ไปนึ่ง หรือต้มกับหางกะทิจนสุก และนำไปรับประทานได้

เสเตะเนื้อกับข้าวอัด

เป็นอาหารพื้นเมืองปัตตานีที่ขึ้นชื่อ มีจำหน่ายทั่วไปตามร้านอาหารมุสลิม

เครื่องปรุง

ข้าวเจ้า มะพร้าว ถั่วลิสงคั่ว เครื่องเทศ พริกแดงใหญ่ น้ำตาล เกลือ มะขามเปียก หัวหอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ขมิ้นผง ซีอิ้วขาว เนื้อสัน

ขั้นตอนการปรุง แบ่งการปรุงเป็น ๓ ส่วน คือ

๑. ส่วนของข้าว
๒. ส่วนของเนื้อ
๓. ส่วนของน้ำแกง

ส่วนของการเตรียมข้าว มีวิธีการปรุงโดยการเอาข้าวสารเจ้า ผสมกับน้ำ ต้มแบบต้มข้าวต้ม เมื่อเดือดให้กวนจนข้าวแตกค่อนข้างละเอียดและกวนจนข้าวสุกน้ำแห้ง จากนั้นนำไปห่อผ้าขาว (ใช้ผ้าขาวที่เตรียมไว้เฉพาะ) ตึงทับเอาไว้นจนเนื้อข้าวแห้งจับกันเป็นก้อน ส่วนของเนื้อ เลือกเนื้อสันสวยๆ ล้างสะอาดและหั่นเป็นชิ้นเล็ก (ขนาดเสียบไม้เสียบลูกชิ้นได้) จากนั้นนำไปหมักกับซีอิ้วขาว ตะไคร้ คลุกกับขมิ้นผงเล็กน้อย หมักทิ้งไว้ประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมง แล้วนำไปเสียบไม้ย่างไฟ (ย่างไฟเมื่อจะรับประทาน)

ส่วนที่เป็นน้ำแกง ใช้น้ำกะทิผสมกับพริกแดง หัวหอม กระเทียมที่ตำละเอียด ต้มบนเตาไฟ เมื่อน้ำกะทิเดือด ให้เติมน้ำมะขามเปียกและเครื่องปรุงรสต่างๆ พร้อมกับถั่วลิสงที่ตำพอละเอียด จากนั้นตั้งบนเตาไฟ เคี่ยวต่อไปจนแตกมัน จึงยกลงจากเตาไฟ

โรยเขา

เป็นอาหารว่างชนิดหนึ่ง มีคุณค่าทางอาหารลักษณะเช่นเดียวกับสลัด

เครื่องปรุง

เส้นหมี่ลวก เต้าหู้ทอดและกุ้งชุบแป้งทอดหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมผืนผ้าเล็กขนาดนิ้วมือ ถั่วงอก แดงกวาหั่นเป็นชิ้นบางๆ ผักบุ้งลวกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ไข่ต้ม

วิธีการรับประทาน

นำเครื่องปรุงทั้งหมด มารวมกันในจานหรือชามโดยใส่เส้นหมี่ลวก ผักบุ้ง แดงกวา ถั่วงอก กุ้งชุบแป้งทอด เต้าหู้ทอดและไข่ต้ม ตามด้วยการราดด้วยน้ำแกงสะเตาะลงไป ปรุงรสเผ็ดเปรี้ยวตามต้องการ

ซूपเครื่องในวัว

เป็นอาหารที่ชาวปัตตานีนิยมรับประทาน ลักษณะคล้ายการต้มเครื่องในของชาวอีสาน แต่รูปแบบการปรุงต่างกัน

เครื่องปรุง

เครื่องในวัว เช่น ลำไส้ ปอด ตับ หัวใจ ผ้าชีรี้ว ฯลฯ เนื้อเอ็นติดกระดูก (ล้างสะอาด ต้มจนเปื่อย) ถั่วงอก น้ำปลา น้ำตาล พริกป่น น้ำส้ม น้ำมะนาว หัวหอมแดงเจียว

ขั้นตอนการปรุง

นำเครื่องในวัวและเนื้อเอ็นติดกระดูกที่ต้มจนเปื่อยมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในชาม ใส่ถั่วงอกลวก เติมเครื่องปรุง น้ำมะนาว และหัวหอมแดงเจียว ใส่น้ำซूपซึ่งปรุงรสด้วยเครื่องเทศพอกท่วมเครื่องใน

ละแซ

เป็นอาหารหนักที่ใช้รับประทานมื้อกลางวันหรือมื้อเย็น

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้า มะพร้าว ปลาสด เกลือ น้ำตาล หอม กระเทียม ดอกกาหลา ผักสด (ผักชีล้อม, ถั้วผักยาว, ผักเกษม)

ขั้นตอนการปรุง แบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ

๑. ส่วนของแป้งละแซ นำแป้งข้าวเจ้าละลายน้ำตามส่วนที่ต้องการนำไปหนึ่งในถาดขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๒๔ นิ้ว เมื่อสุกมันพักเอาไว้ ทำในลักษณะเดียวกันนี้หลาย ๆ ครั้ง จนแป้งหมด ก็จะได้ละแซเป็นม้วน ๆ หลายม้วน

๒. ส่วนของน้ำยา ปรุงคล้ายน้ำยาขนมจีน แต่เครื่องปรุงจะน้อยกว่าและไม่นิยมใส่ขมิ้นและพริกแดง น้ำยาจึงมีสีขาว

๓. ส่วนของผักต่างๆ นิยมใช้ผักชีล้อม ผักเกษม ถั้วผักยาว ดอกกาหลา มาหั่นฝอย เมื่อจะรับประทาน นำละแซมาม้วนใช้มีดตัด เมื่อคลี่ออกจะคล้ายเส้นก๋วยเตี๋ยว นำใส่จานเติมน้ำยา เติมผัก

บาดาบูโระ

เป็นอาหารพื้นเมืองปัตตานี ซึ่งจะเรียกตามลักษณะของอาหาร คือ จะมีส่วนของเปลือกนอกคล้ายผ้าที่เย็บหมอน และมีส่วนที่เป็นไส้

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลทราย ข้าวสวย มะละกอดิบ กุ้งสด หัวหอม
ซอย น้ำมันพืช

ขั้นตอนการปรุง

ต้องเตรียมส่วนสำคัญ ๓ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นเปลือกนอก ส่วนที่เป็นไส้ และส่วน
ของน้ำขนม

๑. การปรุงส่วนที่เป็นเปลือกนอก ทำได้โดยการนำแป้งข้าวเจ้าผสมกับข้าวสวย
และน้ำ นวดให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกันตักพักไว้

๒. การปรุงส่วนที่เป็นไส้ ทำได้โดยการนำมะพร้าวขูด มะละกอดิบขูดฝอย
หัวหอมซอย และเนื้อกุ้งสดสับละเอียดคลุกเคล้าเข้าด้วยกันแล้วเติมรสตามชอบ (นิยมรส
ออกหวานเค็ม) นำไปผัดกับน้ำจืดสุก

๓. การปรุงส่วนของน้ำสำหรับราดเมื่อจะรับประทาน ใช้หัวกะทิผสมกับแป้ง
ข้าวเจ้าเล็กน้อย เติมน้ำตาลและเกลือให้ออกรสหวาน จากนั้นนำไปตั้งบนเตาไฟ เคี่ยว
จนได้น้ำขนมที่ข้น และหวานมัน

การนำส่วนผสมทั้ง ๓ ส่วน มาทำบาตายุโระ ทำได้โดยการนำแป้งที่นวดกับข้าวสวย
ไปละเลงในกระทะ ก่อนจะละเลงแป้งให้ใช้น้ำมันพืชเช็ดกระทะก่อน เพื่อป้องกันแป้งติด
กันกระทะ การละเลงแป้งให้ใช้ไฟอ่อนๆ เมื่อเห็นว่าแป้งกำลังจะสุก ให้นำส่วนของไส้ใส่ลงไป
แล้วม้วนแป้งคล้ายๆ ขนมปากหม้อ ก็จะได้บาตายุโระที่พร้อมรับประทานโดยการราดด้วย
น้ำกะทิ (ส่วนที่ ๓) ซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง

อาหารหวาน

๑. ตูประชูดง

เป็นอาหารหวาน หรืออาหารคาวก็ได้ รับประทานเป็นของหวานหลังอาหาร
มื้อกลางวัน หรือใช้รับประทานเป็นอาหารว่าง บางครั้งใช้รับประทานแทนอาหารมื้อใด
มื้อหนึ่งก็ได้ การทำตูประชูดงต้องเลือกปลาหมึกสดๆ ตัวสวยๆ ยาวๆ จึงจะนำรับประทาน

เครื่องปรุง

ปลาหมึกสด กะทิ น้ำตาลแว่น ข้าวเหนียว เกลือ น้ำตาลทราย

ขั้นตอนการปรุง

๑. นำข้าวเหนียวไปล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำมาผสมกับกะทิ คลุกเคล้าเข้าด้วยกัน
เติมเกลือเล็กน้อย

๒. นำส่วนผสมจากข้อ ๑ มาใส่ในถ้วยปลาหมึกที่ล้างสะอาดแล้วจนเต็ม แล้วใช้
ไม้กลัดกลัดหัวปลาหมึกกับตัวปลาหมึกให้ติดกัน เพื่อกันข้าวเหนียวล้นออกมา

๓. นำปลาหมึกที่ได้จากข้อ ๒ ไปต้มกับน้ำกะทิ ใส่ น้ำตาลทราย เพื่อให้ออกร
รสหวาน ต้มจนสุก

๔. ยกออกจากเตา ก็จะได้ตูประชูดงที่หวานมันอร่อยนำรับประทาน

ต้อโปงอาเกาะ

เครื่องปรุง

แป้งมัน หรือแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทรายขาว กะทิ ไข่ไก่ (เฉพาะไข่ขาว) เกลือป่น น้ำ

ขั้นตอนการปรุง

๑. นำแป้งมาผสมน้ำ ไข่ขาว น้ำตาลทรายขาว กะทิ เกลือป่น กวนให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน

๒. นำไปใส่แม่พิมพ์ แล้วย่างไฟทั้งสองด้านจนสุก

๓. ยกลงรับประทาน

ตลือบง

เป็นขนมที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวปัตตานีอีกอย่างหนึ่ง ปัจจุบันหารับประทานได้ยาก เนื่องจากผู้ที่ปรุงขนมนี้เป็นผู้สูงอายุ ผู้ที่นิยมรับประทานก็เป็นผู้สูงอายุ

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า ฮาลือบอ ตะไคร้ ชมัน หัวหอมแดง กระเทียม น้ำตาลแว่น มะพร้าวทึนทึก

ขั้นตอนการปรุง

๑. ตำตะไคร้ หัวหอมแดง กระเทียม และชมันให้ละเอียดแล้วนำไปนวดกับแป้งข้าวเจ้า ๑ ส่วน และแป้งข้าวเหนียว ๒ ส่วน นวดให้เข้ากันโดยเติมน้ำเล็กน้อย

๒. เมื่อนวดเข้ากันดีแล้ว ก็นำไปร่อนบนผ้าขาว เพื่อแยกเนื้อแป้งออกจากส่วนผสม (จะได้แป้งสีเหลือง กลิ่นหอม มีความชื้นเล็กน้อย)

๓. ปั้นขนมให้มีลักษณะกลมรี ใช้หม้อดินปากแคบเพื่อปั้นขนม

๔. ใช้น้ำตาลแว่นขูดละเอียด นำมาเป็นไส้ขนม การปั้นขนมใช้เวลา ๕ นาที

๕. นำขนมไปรับประทานกับมะพร้าวทึนทึกที่ขูดละเอียดและคลุกเกลือเล็กน้อย

ต้อโปงบุงอ

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเหนียว น้ำมันพืช ไข่ไก่ น้ำตาลเหลว น้ำ

ขั้นตอนการปรุง

๑. นำแป้งข้าวเหนียวมานวดกับน้ำสะอาดให้เข้ากัน

๒. ปั้นเป็นก้อนกลมๆขนาดพอคำ นำมาชุบไข่

๓. ทอดในน้ำมันจนสุกเหลือง แล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

๔. จิ้มน้ำตาลเหลวรับประทาน

นิบะ

เป็นขนมพื้นเมืองดั้งเดิม ซึ่งนิยมทำรับประทานในช่วงเดือนถือศีลอด วางจำหน่ายทั่วไปตามท้องตลาด บางครั้งแม่ค้าจะทำขนมนิบะแห้งมาวางขาย โดยผู้ซื้อจะต้องนำไปเชื่อมรับประทานกัน

หีบะเป็นขนมที่มีรสหวานจัด จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ถือศีลอดซึ่งเมื่อรับประทานไปแล้ว รสหวานจะทำให้ชุ่มคอ

เครื่องปรุง

ไข่ไก่หรือไข่เป็ด แป้งหมี่ น้ำเชื่อม สีผสมอาหาร (สีเหลือง/สีแดง)

ขั้นตอนการปรุง

๑. นำไข่ไก่หรือไข่เป็ดมาตีด้วยเครื่องตีไข่จนฟู
๒. นำแป้งหมี่ผสมลงไปนไข่ซึ่งตีฟูแล้ว กวนให้เข้ากัน ใส่สีผสมอาหารแล้วกวนต่อจนคลุกเคล้าเป็นเนื้อเดียวกัน
๓. นำส่วนผสมในข้อที่ ๒ หยอดลงในแม่พิมพ์
๔. นำขนมสุกออกจากแม่พิมพ์ ตັงพักไว้ให้เย็น จากนั้นนำขนมไปเชื่อมในน้ำเชื่อมที่เตรียมไว้