เมื่อ..บทบาทของปลาร้า!!

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2551

ปลาร้า - ปลาแดก

ตารางแสดงค่าเฉลี่ยของสารอาหารในปลาร้า 100 กรัม

สารอาหารในปลาร้า	เนื้อปลาร้า	น้ำปลาร้า
คาร์โบไฮเดรท (กรัม)	1.75	0.0
ไขมัน (กรัม)	6.0	0.6
โปรตีน (กรัม)	14.5	3.2
พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	117.5	18.2
วิตามินและแร่ธาตุในปลาร้า	**เนื้อปลาร้า**	**น้ำปลาร้า**
วิตามิน เอ (หน่วยสากล)	195.0	0.0
วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	0.02	0.0
วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	0.16	0.0
ไนอาซีน (มิลลิกรัม)	0.60	0.0
แคลเซี่ยม (มิลลิกรัม)	939.55	76.5
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	648.2	42.5
เหล็ก (มิลลิกรัม)	4.25	0.0

ที่มา : ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คุณค่าของสารอาหารดังตารางข้างต้น เกิดจากส่วนประกอบของปลาร้าซึ่งมีวิธีการทำที่แตกต่างกันเป็น 3 สูตร คือ

- **สูตรที่หนึ่ง** = ปลา + เกลือ + รำ

- **สูตรที่สอง** = ปลา + เกลือ + ข้าวคั่ว

- **สูตรที่สาม** = ปลา + เกลือ + ข้าวคั่ว + รำ

การผลิตปลาร้าแบบดั้งเดิมตามตำรับชาวอีสาน คือ ปลาร้าข้าวคั่วและปลาร้ารำ

- **ปลาร้าข้าวคั่ว** ได้จากปลาหมักเกลือที่ใส่ข้าวคั่ว ผลิตภัณฑ์ที่ได้จะมีลักษณะแฉะ เนื้ออ่อนนุ่ม สีเหลืองเข้มและมีกลิ่นหอม ปลาสดที่นิยมใช้ทำปลาร้าประเภทนี้คือ ปลากระดี่ ปลาสลิด ปลาหมอเทศ ปลาดุก โดยใช้ปลาขนาดกลางและขนาดใหญ่

- **ปลารารำ** ได้จากปลาหมักเกลือใส่รำหรือรำผสมข้าวคั่ว มีลักษณะเป็นสีคล้ำ ปลายังมีลักษณะเป็นตัว เนื้อไม่นิ่มมาก มีกลิ่นรุนแรงกว่าปลาร้าข้าวคั่ว ปลาที่ใช้ทำส่วนมากเป็นปลาขนาดเล็ก เช่น ปลาสร้อย ปลาซิว ปลากระดี่ ปลาราสวนใหญ่ที่ชาวอีสานบริโภคเป็นปลาร้ารำ

3 ขั้นตอนของวิธีการทำปลาร้า

ขั้นที่หนึ่ง ล้างปลาให้สะอาด ถ้าเป็นปลาที่มีเกล็ดขนาดใหญ่ต้องขอดเกล็ดก่อน หากมีขนาดเล็กอย่างปลาซิวก็ไม่ต้อง ปลาที่นำมาทำปลาร้ามีทั้งปลาหนัง (ปลาที่ไม่มีเกล็ด) และปลาที่มีเกล็ด ได้แก่ ปลาช่อน ปลาดุก ปลาขาวนา ปลาขาวสูตร ปลาขาวมล ปลาซิว ปลากระดี่ ปลาหมอ ปลากา ปลาตอง กุ้งและปูเล็กๆ ปลาที่นำมาทำปลาร้าตองแยกขนาดปลาเล็ก ปลาใหญ่ ไม่ทำปะปนกัน

ขั้นที่สอง เอาไส้และขี้ปลาออกจากตัวปลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาขนาดใหญ่ ถ้าขนาดเล็กต้องใช้เวลามากจึงไม่นิยมเอาออก ล้างปลาให้สะอาดใส่ตะแกรงผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วใส่เกลือ ข้าวคั่ว หรือรำให้ได้สัดส่วน 6 : 2 : 1 คือ ปลาหกถ้วยใส่เกลือสองถ้วย ใส่รำหรือข้าวคั่วหนึ่งถ้วย (ถ้วยตราไก่) แล้วนวดคลุกเคล้าให้เข้ากัน ให้เกลือดูดซึมเข้าในเนื้อปลา (บางแห่งจะใส่รำและข้าวคั่วในภายหลัง) ถ้าหากปลาและเกลือผสมกันได้สัดส่วนตัวปลาจะแข็งและไม่เละ ถ้าตัวปลาเหลวไม่แข็งพอควรโรยเกลือลงคลุกอีก

ขั้นที่สาม เมื่อเสร็จสิ้นกรรมวิธีการนวดปลาแล้ว จะนำลงบรรจุในภาชนะเช่น ไหหรือตุ่มที่ล้างสะอาดและแห้งแล้ว ให้ต่ำกว่าระดับขอบปากไหเล็กน้อย ปิดปากไหด้วยผ้าหรือพลาสติก ถ้าเป็นไหของชาวบ้านนิยมใช้ผ้าหอขี้เถ้าให้เป็นก้อนโตกว่าปากไหแล้วนำมาปิดทับ เพื่อป้องกันแมลงวันมาไข่ หมักทิ้งไว้จนมีน้ำเกลือไหลทวมปลาในไห และตัวปลาออกเป็นสีแดงกว่าเดิม แสดงว่าเป็นปลาร้าแล้ว เวลาที่ใช้หมักอาจแตกต่างกันไปตามขนาดของตัวปลา แต่อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 5-8 สัปดาห์ หรือนานที่สุดอาจถึงหนึ่งปี ปลาร้าที่หมักหกเดือนไปแล้วถือว่าปลอดภัยไม่มีพยาธิ

เคล็ดไม่ลับ การเก็บไหปลาร้าต้องเก็บในสถานที่อากาศถ่ายเทได้ดี แสงแดดส่องไม่ถึง ไหที่บรรจุปลาร้าต้องเป็นภาชนะที่ทึบแสง หากปลาร้าถูกแสงแดดและอากาศจะทำให้ปลาร้ามีสีคล้ำ หากเก็บในที่เย็นเกินไปจะทำให้กลิ่นไม่หอม

คุณภาพของปลาร้า สิ่งที่บ่งชี้คุณภาพของปลาร้า คือ คุณค่าด้านสารอาหาร รส กลิ่น สี นักโภชนาการยอมรับกันว่าเมื่อเปรียบเทียบปลาร้ากับอาหารหมักดองประเภทอื่น เช่น ปลาจอม ปลาส้มฟัก กะปิ ปลาร้าให้คุณค่าด้านสารอาหารค่อนข้างสูง คือ ให้โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ โดยเฉพาะปลาร้าที่ทำมาจากปลาช่อน