

วิญญานที่ 5 ของคนอีสาน..!!

นำเสนอเมื่อ : 25 ม.ค. 2552

ปลาร้า...ปลาแดก...วิญญานที่ห้าของคนอีสาน...!!

ปลาร้าหรือปลาแดกในวัฒนธรรมอีสานเป็นอาหารหลักและเครื่องปรุงรสที่สำคัญที่สุด จนถึงเป็นหนึ่งในวิญญานหาของความเป็นอีสาน ได้แก่ **ข้าวเหนียว ลาบ สมตำ หมอลำ และปลาร้า** ชีวิตชาวอีสานก่อนปี พ.ศ. 2500 ครอบครัวชาวนาทุกครอบครัวจะทำปลาร้ากินเอง โดยหมักปลาร้าไว้มากบ้าง น้อยบ้าง ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำฝนและความอุดมสมบูรณ์ของปลา ปลาร้าเป็นการถนอมปลาไว้เป็นอาหารนอกฤดูกาล มีขอมูลเชิงสถิติระบุไว้ว่า

- กำลังการผลิตปลาร้าทั่วประเทศ 20,000-40,000 ตัน/ปี
- คริวเรือนอีสานผลิตปลาร้าเฉลี่ย 27.09 กิโลกรัม/ปี
- อัตราการบริโภคปลาร้าโดยเฉลี่ยประมาณ 15-40 กรัม/คน/วัน
- ปริมาณการซื้อขายปลาร้าทั่วประเทศคิดเป็นมูลค่าประมาณ 9 ล้านบาทต่อวัน

ปลาร้าหรือปลาแดก เป็นอาหารและเครื่องปรุงรสที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง นักโภชนาการเชื่อว่าในปลาร้า 100 กรัม ให้คุณค่าสารอาหารดังนี้

ตารางแสดงค่าเฉลี่ยของสารอาหารในปลาร้า 100 กรัม

สารอาหารในปลาร้า	เนื้อปลาร้า	น้ำปลาร้า
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	1.75	0.0
ไขมัน (กรัม)	6.0	0.6
โปรตีน (กรัม)	14.5	3.2
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	117.5	18.2
วิตามินและแร่ธาตุในปลาร้า	เนื้อปลาร้า	น้ำปลาร้า

วิตามิน เอ (หน่วยสากล)		
วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)		
วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	195.0	0.0
ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	0.02	0.0
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	0.16	0.0
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	0.60	0.0
เหล็ก (มิลลิกรัม)	939.55	76.5
	648.2	42.5
	4.25	0.0

ที่มา : ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คุณค่าของสารอาหารดังตารางข้างต้น
เกิดจากส่วนประกอบของปลาร้าซึ่งมีวิธีการทำที่แตกต่างกันเป็น 3 สูตร คือ

- สูตรที่หนึ่ง = ปลา + เกลือ + ร้า
- สูตรที่สอง = ปลา + เกลือ + ข้าวคั่ว
- สูตรที่สาม = ปลา + เกลือ + ข้าวคั่ว + ร้า

การผลิตปลาร้าแบบดั้งเดิมตามตำรับชาวอีสาน คือ ปลาร้าข้าวคั่วและปลาร้าร้า

- **ปลาร้าข้าวคั่ว** ได้จากปลาหมักเกลือที่ใส่ข้าวคั่ว ผลิตุภัณฑ์ที่ได้จะมีลักษณะแฉะ เนื้ออ่อนนุ่ม สีเหลืองเข้มและมีกลิ่นหอม ปลาสดที่นิยมใช้ทำปลาร้าประเภทนี้คือ ปลากะต๋ี่ ปลาสลิด ปลาหมอเทศ ปลาดุก โดยใช้ปลาขนาดกลางและขนาดใหญ่
- **ปลาร้าร้า** ได้จากปลาหมักเกลือใส่ร้าหรือร้าผสมข้าวคั่ว มีลักษณะเป็นสีคล้ำ ปลายังมีลักษณะเป็นตัว เนื้อไม่นิ่มมาก มีกลิ่นรุนแรงกว่าปลาร้าข้าวคั่ว ปลาที่ใช้ทำส่วนมากเป็นปลาขนาดเล็ก เช่น ปลาสวาย ปลาชิว ปลากะต๋ี่ ปลาร้าสวนใหญ่ที่ชาวอีสานบริโภคเป็นปลาร้า

✘ 3 ขั้นตอนของวิธีการทำปลาร้า

ขั้นที่หนึ่ง ล้างปลาให้สะอาด ถ้าเป็นปลาที่มีเกล็ดขนาดใหญ่ต้องขอดเกล็ดก่อน หากมีขนาดเล็กอย่างปลาชิวก็ไม่ต้อง ปลาที่นำมาทำปลาร้ามีทั้งปลาหนัง (ปลาที่ไม่มีเกล็ด) และปลาที่มีเกล็ด ได้แก่ ปลาช่อน ปลาดุก ปลานิล ปลาน้ำจืด ปลาช่อน ปลาชิว ปลากะต๋ี่ ปลาหมอ ปลากุลา ปลาตอง กุ้งและปูเล็ก ๆ ปลาที่นำมาทำปลาร้าต้องแยกขนาดปลาเล็ก ปลาใหญ่ ไม่ทำปะปนกัน ดังคำโบราณกล่าววา

"อันว่าปลาแดกน้อย ปลาใหญ่อยู่อย่าปนกันแท้แท้
ไหคอยปรุงแต่งดี จังแซบหนังกินได้"

ขั้นที่สอง เอาใส่และซึปลาร้าออกจากตัวปลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาขนาดใหญ่ ถ้าขนาดเล็กก็ต่อใช้เวลาบ้างจึงไม่นิยมเอาออก ล้างปลาให้สะอาดใส่ตะแกรงผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วใส่เกลือ ข้าวคั่ว หรือร้าให้ได้สัดส่วน 6 : 2 : 1 คือ ปลาหกถ้วยใส่เกลือสองถ้วย ใส่ร้าหรือข้าวคั่วหนึ่งถ้วย (ถ้วยตราไก่) แล้วนวดคลุกเคล้าให้เข้ากัน ให้เกลือดูดซึมเข้าในเนื้อปลา (บางแห่งจะใส่ร้าและข้าวคั่วในภายหลัง) ถ้าหากปลาและเกลือผสมกันได้สัดส่วนตัวปลาจะแข็งและไม่เละ ถ้าตัวปลาเหลวไม่แข็งพอควรโรยเกลือลงคลุกอีก

ขั้นที่สาม เมื่อเสร็จสิ้นกรรมวิธีการนวดปลาแล้ว จะนำลงบรรจุในภาชนะเช่น ใหลหรือตุ้มที่ล้างสะอาดและแห้งแล้ว ใหลต่ำกว่าระดับขอบปากใหลเล็กน้อย ปิดปากใหลด้วยผ้าหรือพลาสติก ถ้าเป็นใหลของชาวบ้านนิยมใช้ผ้าห่อซี๊เถาให้เป็นก้อนโตกว่าปากใหลแล้วนำมาปิดทับ เพื่อป้องกันแมลงวันมาไข่ หมักทิ้งไว้จนมีน้ำเกลือใหลท่วมปลาในใหล และตัวปลาออกเป็นสีแดงกว่าเดิม แสดงว่าเป็นปลาร้าแล้ว เวลาที่ไชหมักอาจแตกต่างกันไปตามขนาดของตัวปลา แต่อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 5-8 สัปดาห์ หรือนานที่สุดอาจถึงหนึ่งปี ปลาร้าที่หมักหกเดือนไปแล้วถือว่าปลอดภัยไม่มีพยาธิ

เคล็ดไม่ลับ การเก็บใหลปลาร้าต้องเก็บในสถานที่อากาศถ่ายเทได้ดี แสงแดดส่องไม่ถึง ใหลที่บรรจุปลาร้าต้องเป็นภาชนะที่บ่มแสง หากปลาร้าถูกแสงแดดและอากาศจะทำให้ปลาร้ามีสีคล้ำ หากเก็บในที่เย็นเกินไปจะทำให้กลิ่นไม่หอม

คุณภาพของปลาร้า สิ่งที่ยังชี้คุณภาพของปลาร้า คือ คุณค่าด้านสารอาหาร รส กลิ่น สี นักโภชนาการยอมรับกันว่าเมื่อเปรียบเทียบปลาร้ากับอาหารหมักดองประเภทอื่น เช่น ปลาจ่อม ปลาส้มผัก กะปิ ปลาร้าให้คุณค่าด้านสารอาหารค่อนข้างสูง คือ โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ โดยเฉพาะปลาร้าที่ทำมาจากปลาช่อน ดังตารางข้างล่างนี้

คุณค่าของปลาร้าเมื่อเทียบกับอาหารหมักดองประเภทอื่น

ผลิตภัณฑ์	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส
ปลาร้า				
- ปลาช่อน	17.95	06.62	-	-
- ปลาหมอ	11.00	05.40	3.75	6.24
- ปลากระดี่	11.85	3.612	2.60	7.11
ปลาเจ้า	16.66	30.03	1.29	4.07
ปลาจ่อม	15.03	8.01	2.13	2.99
ปลาส้มผัก	14.85	3.25	1.73	4.29
น้ำปลา				
- ปลาไส้ตัน	2.12	0.76	0.53	107.30
- ปลาหลังเขียว	2.02	4.66	-	-
- ปลาทุยแขก	1.96	4.31	1.22	0.405
กะปิ				
- เคย	25.84	1.78	-	-
- ปลา	22.25	2.11	3.72	0.27

ที่มา : กองอุตสาหกรรมสัตว์น้ำ

ส่วนรส กลิ่น สีของปลาร้านั้นขึ้นอยู่กับปลาร้าที่ได้สัดส่วนระหว่างปลา เกลือและอุณหภูมิต่างๆ หากปลาร้าไม่เน่าเพราะเกลือได้สัดส่วนและเป็นเกลือสินเธาว์ตัวปลาจะแข็งมีสีแดง ส่วนกลิ่นที่หอมและรสที่ไม่เค็มเกินไปขึ้นอยู่กับการใช้ข้าวคั่วและรำไหมที่มีคุณภาพดี ชาวอีสานจะเรียกปลาร้าตามคุณภาพของรสและกลิ่น เช่น ปลาร้าหอม ปลาร้าคั่วหรือปลาร้าคั่วตวง และปลาร้าคั่วโหนง

ปลาร้าคั่วหอม เป็นปลาร้าที่มีกลิ่นหอมสีแดงนํ้ารับประทาน ทำจากปลาตัวโตเช่น ปลาร้าช่อนและปลาร้าคั่ว ส่วนประกอบในการหมักใช้เกลือมากกว่าสูตรทั่วไป คือ ปลาร้าส่วนเกลือสองส่วนและข้าวคั่วหรือรำหนึ่งส่วน

ปลาร้าคั่วหรือปลาร้าคั่วตวง เป็นปลาร้าที่หมักให้มีกลิ่นนุ่มนวล ปลาที่ใช้ทำจะเลือกปลาขนาดกลางและขนาดเล็ก ส่วนผสมประกอบด้วย ปลาร้าส่วนเกลือหนึ่งส่วนครึ่ง และรำหนึ่งส่วน

ปลาร้าคั่วโหนง เป็นปลาร้าที่มีกลิ่นอันร้ายกาจ ส่งกลิ่นฟุ้งได้ไกล รสชาติแปลกประหลาด (จะบอกว่าเหม็นแต่ก็ชวนเรียกน้ำย่อยมาก) สีออกดำคล้ำ นิยมใช้ปรุงรสหมัก ปลาชนิดนี้จะทำมาจากปลาขนาดเล็ก เช่น ปลาร้าชว ปลาร้าสรอย ปลาร้าชานา ส่วนผสมที่ใช้ ปลาร้าส่วนเกลือหนึ่งส่วน รำหนึ่งส่วน

ปลาร้าที่หมักนานกว่าสามเดือนขึ้นไปจะให้รสชาติที่ดี ถ้าปลาร้าช่อนตัวใหญ่อาจต้องใช้เวลาถึงหนึ่งปี ไม่ต้องพะวงกับเชื้อโรคในปลาร้า เพราะนักโภชนาการเชื่อว่า เกลือในปริมาณที่พอเหมาะมากพอจะทำให้ยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่าได้ ดังนั้นถ้าปลาร้าที่ทำจากปลาที่ล้างสะอาด สด ใช้เกลือสินเธาว์และภาชนะบรรจุที่เหมาะสมจะทำให้ได้ปลาร้าที่มีคุณภาพดี จากการศึกษาวิจัยยังพบอีกว่า ปลาร้าที่หมักนานกว่าสามเดือนขึ้นไป **พยาธิใบไม้ตับ** จะตายหมดไม่สามารถติดต่อมายังคนได้ไม่ว่าจะรับประทานปลาร้าดิบหรือสุกก็ตาม