

## รู้หรือเปล่าว่าปลาร้าเกิดขึ้นมาตั้งแต่เมื่อไหร่?

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2556

### รู้หรือเปล่าว่าปลาร้าเกิดขึ้นมาตั้งแต่เมื่อไหร่?

**ปลาร้า หรือ ปลาแดก** ในภาษาอีสาน เป็นอาหารท้องถิ่นภาคอีสาน ของไทย และ ลาว รวมถึง บางส่วนของเวียดนาม โดยมักทำจากปลาน้ำจืดขนาดเล็ก เช่น ปลาสวาย ปลากระดี่ มาหมักกับรำข้าวและเกลือ แล้วบรรจุใส่ไห โดยทั่วไปจะหมักไว้ 7-8 เดือน และนำมารับประทานได้ หรือ นำไปปรุงอาหารอย่างอื่น เช่น สมตำ เป็นต้น โดยสมตำที่ใส่ปลาร้า นั้นจะเรียกว่า สมตำลาว หรือ สมตำ ปลาร้า โดยในบางที่มีคานิยมว่า หมักให้เกิดหนอนจะยิ่งเพิ่มรสชาติยิ่งขึ้นจากหลักฐานทางโบราณคดีพบว่าปลาร้า เป็นอาหารของวัฒนธรรมอีสานมานานกว่า 4,000 ปีแล้ว โดยพบวัสดุที่คล้ายกับไหหมักปลาร้า

ปัจจุบัน การทำปลาร้าได้พัฒนาขึ้นไปสู่ระดับสากลมากขึ้น มีปลาร้าพาสเจอร์ไรซ์ เพื่อฆ่าเชื้อโรคก่อนด้วย หรือปลาร้าอนามัย แต่ส่วนใหญ่ ปลาร้าก็ยังนิยมทำแบบเดิม โดยตากขายเป็นน้ำหนักตามตลาดสดต่าง ๆ

"ปลาร้า" เป็นอาหารที่แพร่หลายในเอเชียอาคเนย์มีกินกันทุกแห่งในดินแดนที่วัฒนธรรมมอญ-เขมร ได้เคยผ่านเข้าไป เมื่อ 2,000 ปี หรือ 3,000 ปีมาแล้ว

### ทำไมคนโบราณจึงเกิดทำปลาร้ากินกันขึ้นมา?

ตอบว่า เพราะธรรมชาติในหลายประเทศในเอเชียอาคเนย์อำนวยความสะดวกให้ทำปลาร้า

ภูมิภาคนี้อยู่ในเขตร้อนชื้น ในระหว่างต้นฝนก็มีน้ำมาก แต่พอเข้าต้นหน้าแล้ง น้ำก็เริ่มลด

ระยะนี้ เป็นเวลาที่ปลาเล็กปลาน้อยขึ้นมากตามแก่งต่างๆ หรือตามแม่น้ำลำคลอง

คนก็จับปลาเอามากิน แต่ปลามันมากเกินไปที่จะกินหมดได้ทัน จะทิ้งก็เสียดาย จึงเอาใส่เกลือเก็บไว้กินได้ตลอดปีแต่ถึงอย่างนั้น ก็ยังใส่เกลือไม่ทัน ปลาเริ่มจะขึ้นและมีกลิ่นถึงจะมีกลิ่น ก็ยังใส่เกลือเก็บไว้กินจนได้เลยอร่อยเพราะกลิ่นปลา ต่อมาจะเอาปลามาทำปลาร้าจึงปล่อยให้ปลาขึ้นและเริ่มมีกลิ่น แล้วจึงเอาใส่เกลือทำปลาร้ากลายเป็นวิธีทำปลาร้าที่ถูกต้องไป

ที่ผมว่าปลาร้าเป็นเรื่องของวัฒนธรรมมอญ-เขมรนั้น พิสูจน์ได้ด้วยความจริง เพราะมอญ-เขมรทุกวันนี้ก็ยังกินปลาร้ากันอย่างเออแถม คือเขากับชาวเกอวกุยก้อย่างเขากินเป็นประจำเหมือนคนไทยเขานำปลาร้าแดงกว่าเมืองเขมรเขายังใส่ปลาร้า นอกจากนั้นก็ยังมีใส่แกงใส่ผัดอื่นอีกมากในเมืองไทย แถวๆอำเภอชั้นนอกของสุพรรณบุรีและตามอำเภอของอยุธยาที่ใกล้กับสุพรรณ คนไทยก็ยังใช้ทำกับข้าวแบบนี้ คือเจือปนไปทั่ว เพราะสุพรรณนั้นได้ตกอยู่ใต้อิทธิพลวัฒนธรรมของมอญ ที่เรียกว่าทวารวดีนั้นมาก

## เป็นกับข้าวมอญ เพราะเข้ากับปลาร้าทั้งนั้น

ดินแดนอื่นๆ ที่เคยอยู่ใต้วัฒนธรรมมอญ-เขมร นั้นได้แก่ เวียดนาม กัมพูชา and ลาว เวียดนามนั้นมีปลาร้า ถึงจะผสมสับประรดลงไปแบบเค็ม หมากนั้นก็ยังเป็นปลาร้า ดังที่ได้กล่าวมาแล้วลาวเรียกปลาร้าว่า "ปลาแดก" ทำไม?

ตอบว่า "แดก" นั้น เป็นกริยาอย่างหนึ่งในภาษาไทยแปลว่า อัดหรือยัดอะไรเข้าไปในภาชนะ เช่น ไห จนแน่นที่สุดเท่าที่จะอัดเข้าไปได้ คนที่ใช้กริยาอย่างนี้ในการกินอาหาร จึงเรียกในภาษาไทยว่า แดก อีกเช่นเดียวกันพม่าก็นั้นก็ยังมีมอญอยู่ จึงมีปลาร้ากินสวนมาเลเซียนั้นวัฒนธรรมมอญ-เขมร เจียดๆไป แต่ก็มิอะไรคล้ายๆปลาร้ากินเหมือนกันปลาร้า นั้นมีกลิ่น เพราะทำด้วยปลาที่เริ่มเน่า ปลาร้าจึงมีชื่อว่า เหม็น

ปลาร้าพันห่อด้วย ใบคากาก็เหม็นคาวปลา คละคลุ้ง นอกจากนั้น หากอะไรที่กลิ่นไม่ดี เราก็มุดกันว่า "มีกลิ่นทะแม่งๆ"

"ทะแม่ง" เป็นภาษามอญ แปลว่า ปลาร้าทางด้านโบราณคดี ปลาร้าจึงเป็นสิ่งที่กำหนดขอบเขตของวัฒนธรรมมอญ-เขมรปลาร้าอยู่ที่ไหน วัฒนธรรมมอญ-เขมร เคยอยู่ที่นั่นและวัฒนธรรมมอญ-เขมร นั้น ยังมีอิทธิพลอย่างใหญ่หลวงเหนือชีวิตของคนจำนวนมากในเอเชียอาคเนย์การกินหมากที่เคยแพร่หลายไปทั่ว ก็เนื่องอยู่ในวัฒนธรรมนี้มีขนบธรรมเนียมและประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการกินหมากอยู่มากภาษาเวียดนามปัจจุบัน ก็เป็นภาษาที่อยู่ในกลุ่มภาษามอญ-เขมรและอื่นๆอีกมากอย่าไปดูถูกปลาร้า

ปลาร้ามีประโยชน์มากในทางโภชนาการ เพราะมีโปรตีนสูง เป็นประโยชน์แก่ผู้ยากไร้ หาแหล่งโปรตีนจากอื่น เช่น ที่โบสถ์ได้ไม่ได้

นอกจากนี้ยังมีวิตามิน K ซึ่งได้จากปลาเน่าหรือเริ่มจะเน่า

ที่มา [ที่นี่](#) [คอม](#)