

ก 1278

เดลินิวส์

ฉบับที่ 14,308 วันพุธที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2531

ราคา 5.00 บาท

DAILYNEWS

ทำน้ापลาจากปลาร้ากินกันเถอะ

ปัญหาปลาปลอม ปลาไม่มีคุณภาพ ไม่ได้มาตรฐานหากดูกันเพียงผิวเผินรู้สึกจะเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ถ้ามองถึงสุขภาพของประชาชนที่บริโภคอาหารที่มีสารพิษเจือปนนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ นายสุทัศน์ เงินหมื่น รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงปัญหาที่ประชาชนภาคอีสานต้องบริโภคปลาปลอมนับว่าเป็นปัญหาใหญ่ เพราะประชาชนภาคอีสานอาจจนถึงขอบเขตนับสิบล้านคนบริโภคปลาและความยากจนอันนี้แหละทำให้ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาหลอกลวงจำพวกสินค้าราคาถูกประเภทของแถม

ปัญหาปลาไม่มีมาตรฐาน จากการเก็บน้ำปลาตามท้องตลาดให้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา นำไปวิเคราะห์พบว่า เป็นน้ำปลาที่ไม่ได้มาตรฐานประมาณ 50 - 70 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังพบว่า มีน้ำปลาปลอมวางขายตามหมู่บ้านในชนบทอีกเป็นจำนวนมาก



หนทางแก้ไข ไม่ให้ประชาชนบริโภคปลาไม่มีมาตรฐานนั้น ทำได้โดยส่งเสริมให้ประชาชนผลิตน้ำปลาจากปลาร้ากินเอง เพราะความประจักษ์ประจักษ์ของภาคอีสาน 99 เปอร์เซ็นต์ บริโภคปลาร้าอยู่แล้ว ถ้าประชาชนเหล่านี้รู้จักผลิตน้ำปลาจากปลาร้านอกจากจะได้บริโภคน้ำปลาที่มีคุณภาพแล้วยังเป็นการประหยัดรายจ่ายอีกด้วย

สูตรการผลิตน้ำปลาจากปลาร้า ปลาร้า (หมัก 2 ปี) 3 ส่วน เกลือ 4 ส่วน น้ำตาลทราย 1 ส่วน น้ำสะอาด 13 ส่วน ต้มตั้งเวลา 3-4 ชั่วโมง **อุปกรณ์การผลิต** ทวดหนึ่งตัว 1 อัน ผ้าขาวกรองขนาด 1 เมตรครึ่ง หม้อหนึ่งตัวหนึ่งอัน 1 ใบ หม้อต้มเส้นผ่าศูนย์กลางไม่ต่ำกว่า 15 นิ้ว 2 ใบ ทัพพีกลม, ตะหลิว อย่างละ 1 อัน กระชาะ 1 ใบ เตา 1 เตา ทราวย หิน กรวด รวมแล้วประมาณ 4 กก. กรวยสำหรับกรองน้ำปลา 1 อัน ขวดขาวกลม, จุกน้ำปลาตามความต้องการ

วิธีเตรียมอุปกรณ์ 1. ซักผ้ากรองให้สะอาด รองในหวด (อาจบีบติดกับหวด) 2.ล้างทราวย กรวด ให้สะอาด ลวกในน้ำเดือด 30 นาที นำใส่หวดโดยใส่สลับกันหนาชั้นละประมาณ 2-3 นิ้ว แล้วใช้ผ้ากรองรองอีกที 3. ล้างขวดให้สะอาด ลวกน้ำร้อน แล้วตากแดดให้แห้งสนิทไม่ให้มีหยดน้ำเหลืออยู่

วิธีทำน้ำปลา 1. ต้มปลาร้ากับน้ำประมาณ 1 ส่วน จนเดือดแล้วกรองกากทิ้งแล้วใส่ลงในหม้อที่มีน้ำ 12 ส่วน รวมเป็น 13 ส่วน 2. คั่วเกลือให้หอมเพื่อกำจัดกลิ่นสาบ ใส่ลงในหม้อที่มีน้ำปลาร้า 13 ส่วน 3. เคี่ยวน้ำตาลจนไหม้ ใส่น้ำ เทใส่หม้อที่มีน้ำ 13 ส่วน ใส่ถ่านลงในหม้อ ต้มให้เดือด 15-20 นาที ขณะต้มต้องคอยช้อนฟองทิ้งตลอดเวลา 4. นำน้ำปลาที่ต้มเสร็จแล้วมากรองในหวดที่มีหม้อรองไว้ให้น้ำปลาไหลลง นำน้ำปลาที่ได้ไปกรองลงในขวด ปิดขวดให้เรียบร้อย

น้ำปลาที่ผลิตได้ สามารถนำมาแปรรูปช่วยในการถนอมอาหารได้หลายอย่าง เช่น เนื้อเค็มตากแห้ง ส่วนผสม เนื้อวัว 1 กิโลกรัม น้ำปลาพอประมาณ วิธีทำ 1. หั่นเนื้อวัวเป็นชิ้นตามต้องการ 2. ใส่น้ำปลาหมักไว้สักกระชาะหนึ่ง 3. นำไปตากแดดจนแห้ง จากนั้นนำมาทอดรับประทาน