

ก 3004



สารนิเทศ

กองการศึกษาผู้ใหญ่ กรมสามัญศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ

ฉบับที่ ๑๕๖ ปักษ์แรก สิงหาคม ๒๕๑๗

นำปลายอดปรุงรสอาหาร

น้ำปลา ช่วยทำให้อาหารมีรสกลมกล่อมและให้ธาตุอาหารที่ร่างกายต้องการ น้ำปลาทำได้จากการหมักปลากับเกลือ โปรตีนและธาตุอาหารอื่น ๆ จากเนื้อปลาจะสลายตัวปนไปกับน้ำปลา ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

ตามที่ได้ทดสอบแล้ว ปรากฏว่าคุณภาพของน้ำปลาที่ทำจากปลาน้ำจืดจะสู้น้ำปลาที่ทำจากปลาน้ำเค็มไม่ได้ ทั้งในด้านกลิ่นและรส ฉะนั้นโรงงานที่ผลิตน้ำปลาทั่วไป จึงใช้น้ำเค็ม ส่วนปลาน้ำจืดนั้นส่วนมากใช้น้ำปลากินเฉพาะในครัวเรือนเท่านั้น

ปลาน้ำเค็มที่นิยมนำมาทำน้ำปลาได้แก่ ปลาไส้ตัน ปลามะลิ และปลากระตัก ปลาไส้ตันให้น้ำปลาคุณภาพดีที่สุด เพราะปลาไส้ตันมีไขมันมาก เมื่อทำน้ำปลาจะมีกลิ่นและรสหอมชวนกิน นอกจากปลาดังกล่าวแล้วยังมีปลาอื่น ๆ เช่น ปลาหลังเขียว ปลาออกแล, ปลาทุ, และปลาเบญจพรรณอื่น ๆ

วิธีทำน้ำปลามีดังนี้ น้ำปลาสดมาวางไว้บนลานซีเมนต์หรือเสื่อ

2

ลำแพน ใช้หน้าฉัตรล่างโคลนตมกวาดทรายที่ติดมากับปลาออกให้หมด ผึ่ง
ทิ้งไว้ประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง เพื่อให้เลือดปลาแห้ง แล้วจึงนำปลามา
คลุกเคล้ากับเกลือโดยผสมปลา ๒ ส่วน ต่อ เกลือ ๑ ส่วน การคลุก
เคล้าเกลือกับปลาจะต้องให้ทั่วถึง มิฉะนั้นปลาส่วนที่ไม่ถูกเกลือจะเน่าเสียได้
เสร็จแล้วนำไปหมักในถังไม้หรือ ถัง ก่อด้วยซีเมนต์ ซึ่งมีเกลือรองอยู่ก้น ถัง
รอบ ๆ ถังมีรูไว้สำหรับระบายเอาน้ำปลาออก เมื่อใส่ปลาลงไปหมักเกือบ
เต็มถัง ใช้เกลือโรยทับอีกครั้งแล้วปิดฝาให้มิดชิด หมักทิ้งไว้ประมาณ
๗-๑๐ วัน จะเริ่มมีน้ำปลาไหลออกมา ใช้ภาชนะที่ไม่เป็นสนิมรองรับ
เอาไว้

น้ำปลานี้ยังกินไม่ได้ จะต้องนำไปหมักไว้ในถังต่างหากประมาณ ๑ ปี
จึงจะนำมาบรรจุภาชนะ เช่น ขวดหรือโหลออกจำหน่ายได้ กล่าวกันว่า
ถ้าหมักไว้นานเท่าไร น้ำปลายังมีรสและน่ากินมากขึ้น

สำหรับผู้ซื้อน้ำปลาไว้ปรุงอาหาร ควรระวังในการซื้อน้ำปลา
ไว้ด้วย เพราะปัจจุบันนี้มีผู้ทำน้ำปลาปลอมเที่ยวเร่ขายไปตามบ้าน ซึ่งทำ
จากการหมักกระดูกสัตว์กับเกลือแล้วเหาะสีลงไป หรือใช้น้ำธรรมชาติละลาย
ปนกับเกลือ พอให้เข้ากันดีแล้วเหาะสี ใส่หัวน้ำตาล กรอกใส่ขวด
ฉะนั้นก่อนซื้อน้ำปลาต้องระมัดระวังไว้ด้วย มิฉะนั้นอาจจะได้น้ำปลาปลอม
ซึ่งให้โทษแก่ร่างกาย