

เดลินิวส์

ฉบับที่ 18,309 วันจันทร์ที่ 29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ราคา 8 บาท DAILY NEWS

หน้า 27 เกษตร



ปลายอ...แปรรูปสัตว์น้ำ

อย่างมีคุณค่า

ไทรรัตน์ สุนทรประภัสสร

ทุกวันนี้ในบรรดาเนื้อสัตว์ทั้งหลาย... เนื้อปลาคงเป็นเนื้อสัตว์ที่คนส่วนใหญ่เลือกบริโภคกันมากที่สุด ! เนื่องจากเนื้อปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ร่างกายสามารถย่อยได้ดีกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ที่สำคัญไขมันต่ำกว่ามาก เวลากินเข้าไปจะรู้สึกว่ายสบายกายกว่ากินเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะท่านทั้งหลายที่มีความอวบอ้วนจนเกินพอดี ก็เพล่า ๆ บรรดาเนื้อสัตว์ใหญ่อย่าง เนื้อหมู เนื้อวัว ไก่บ้างก็ดี เพราะสัตว์เหล่านี้ไขมันสูงและย่อยยาก หากรักตัวเองก็หันมาทานเนื้อปลาให้มากขึ้นดีกว่าครับ

เนื้อปลา นอกจากจะย่อยง่าย ไขมันต่ำแล้ว แต่คุณรู้ไหมว่า เนื้อปลาที่คุณทานอยู่ทุกวันนี้ให้ประโยชน์แก่คุณได้มากกว่านั้นอีก เพราะเนื้อปลามีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วน ไขมันในเนื้อปลาส่วนใหญ่จะประกอบด้วยไขมันที่ไม่อิ่มตัว ซึ่งจะช่วยให้คุณลดปริมาณไขมันในเลือดได้ดี แถมยังมีแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกมากมาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินเค ที่สำคัญโดยทั่วไปแล้วราคาของเนื้อปลาจะต่ำกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ อีกด้วยครับ

และคอลัมน์หนังสือกินเหลือใช้วันนี้ มีสูตรการทำ "ปลายอ" มาฝากสำหรับคุณ ๆ ทั้งหลายที่ชอบรับประทานเนื้อปลาเป็นชีวิตจิตใจ และนอกจากจะทำไว้รับประทานเองแล้ว ขอแนะนำให้ทำเป็นอาชีพเสริมก็ดียิ่ง เพราะ "ปลายอ" ที่เราจะทำกันในวันนี้ ตามท้องตลาดทั่วไปผมยังไม่เคยเห็นว่าใครทำขายสักราย

ปลายอ มีลักษณะคล้ายหมูยอนั่นเองครับ แต่จะทำมาจากปลาที่มีเนื้อขาวใช้ปลาที่มีเนื้อเหนียวพอสมควร เช่น ปลากลาย ปลาชนิด

หรือจะใช้ปลาทะเลก็ได้ครับ เช่น ปลาอินทรี ปลาทูรายแดง เป็นต้น ปลาเหล่านี้ตามตลาดสดหาซื้อง่าย ราคาไม่แพงนัก และถ้าคิดจะทำมากหน่อยเพื่อขาย ผมว่าคุณควรไปหาซื้อปลาที่สะพานปลาจะดีกว่า เพราะจะมีปลาให้คุณเลือกมากมาย สด และถูกกว่าตลาดทั่วไปด้วย

ส่วนสูตรและวิธีการทำปลายอ ในวันนี้ ผมได้มาจากสถาบันวิจัยและพัฒนาอุตสาหกรรมสัตว์น้ำ กรมประมง (โทร.040-6530-45)

ครับเรามาดูกันว่าส่วนผสมและขั้นตอนการทำมีอะไรบ้าง

ปลายอ

ส่วนผสม

เนื้อปลา 1 กิโลกรัม เกลือป่น 1.5 ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น 1 ช้อนโต๊ะ ไข่ 1 ฟอง มันหมูหั่นเป็นสี่เหลี่ยม

ลูกเต้า 0.6 ถ้วยตวง น้ำแข็งบดละเอียด 0.5 ถ้วยตวง

วิธีทำ

- 1.ล้างและปลาเอาแค่เนื้อ
- 2.บดหรือตัดสับเนื้อปลางจนละเอียด
- 3.นำปลาที่บดละเอียดแล้วกับเกลือโดยทยอยเติมเกลือทีละน้อยนานประมาณ 10-15 นาที ระหว่างนำเติมน้ำแข็งละเอียดลงไปด้วย
- 4.เมื่อปลาเหนียวดีแล้วเติมแป้งมัน พริกไทย ไข่ ระหว่างที่เติมเครื่องปรุง ยังคงนำปลาอยู่เรื่อย ๆ
- 5.นำปลากับเครื่องปรุงผสมจนได้ที่แล้ว เติมน้ำ

หมูลงไป ผสมให้เข้ากัน

6.นำปลายอที่ผสมแล้วใส่ใบตองห่อแบบหมูยอแล้วนำไปใส่ลังถึงึ่งในน้ำเดือดประมาณครึ่งชั่วโมง เมื่อสุกแล้วรับประทานได้แบบหมูยอ

วิธีการเก็บรักษา : ตั้งทิ้งไว้หนึ่งคืน และสามารถเก็บในตู้เย็นได้จนถึง 2 สัปดาห์

เห็นไหมครับว่าการทำ "ปลายอ" ไม่ต้องมีส่วนผสมหรือเครื่องไม้เครื่องมืออะไรที่มันต้องยุ่งยากพิศดารแค่อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวที่เรามีอยู่ กันเนื้อปลาที่หาซื้อได้อย่างง่าย ๆ ก็สามารถลงมือทำกันได้แล้ว

ง่ายเสียยิ่งกว่านม 1.2.3. !!

และปิดเทอมคราวนี้ ชวนลูกชวนหลานหรือคุณหนูทั้งหลายที่มีว่แต่สุขภาพ จีบมาเจ้าครัวทำ "ปลายอ" กันเสียให้เจ็ด เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำเสร็จก็ให้ปู่ย่าตายายชิมถ้าอร่อยถึงขั้น ก็นั่นแหละ...ตั้งโต๊ะขายมันหน้าบ้านหาเงินเป็นค่าเทอมลูก..

เพราะนอกจากจะแปรรูปสัตว์น้ำให้เป็นอาหารที่อร่อยแล้ว..ยังสามารถทำเงินได้อีกนะครับ !