

ท 3566



หน้า 27

กรมประมงแนะนำทำขนมจากเนื้อปลา

ไตรรัตน์ สุนทรประภัสสร

กองสวนเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตลอดระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมา เศรษฐกิจบ้านเมืองเรายังแต่เสียเงินประชาชนอยู่เนืองๆ ไม่ได้ปัจจุบันยังไม่มีใครยืนยันได้ว่า เศรษฐกิจของไทยในอนาคตจะเป็นเช่นไร ดังนั้นในภาวะเช่นนี้จึงอยากเตือนพวกที่มีวุ่นงันใจ ให้เตรียมทางเลือกไว้บ้าง มีหลายคนบ่นว่าอยากค้าขาย แต่ยังไม่รู้ว่าจะขายอะไร เท่าที่ผมพบส่วนใหญ่อยากค้าขายของกินไม่ว่าจะเป็นอาหาร ขนม หรือแม้กระทั่งเครื่องดื่ม คงจะยึดหลักที่ว่า "มนุษย์ทุกคนยังต้องกินเพื่ออยู่"



ด้วยเหตุฉะนี้ทางหน่วยงานของรัฐและเอกชน จึงดาหน้าเปิดหลักสูตรสอนการแปรรูปทั้งของกินของใช้ มีทั้งสอนให้ฟรีและเสียเงิน สำหรับกรมประมง โดยนโยบายของ อธิบดี ชำรงศักดิ์ ประกอบบุญ มิได้นิ่งนอนใจมอบหมายให้นักวิชาการผลิตภัณฑ์อาหาร กองวิศวกรรมประมง ออกไปสอนการแปรรูปอาหาร และขนมที่ทำจากเนื้อปลาแก่กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรและกลุ่มประมงโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ เพื่อให้นำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพหลักหรืออาชีพเสริม ก่อให้เกิดการสร้างงาน สร้างรายได้บรรเทาความเดือดร้อนของประชาชน

สำหรับสูตรอาหารและขนมที่กรมประมงคิดขึ้นนั้น จะใช้ปลาเป็นส่วนประกอบสำคัญ โดยกองวิศวกรรมประมงได้รวบรวมสูตรไว้มากกว่า 30 ราย จัดทำเป็นหนังสือมีวิธีทำและรูปภาพประกอบสี่สีสวยงาม พร้อมนำออกแจกจ่ายให้กับประชาชนไปบ้างแล้ว ส่วนสูตรการทำอาหารและขนมปลา อาทิ ปอเปี๊ยะไส้ปลา ปลาจ้อ อูงทองไส้ปลา เมี่ยงคำปลารอบ ไส้กรอกปลาต้ม กะหรี่ปั๊ปปูไส้ปลา ซาโมซ่าปลา ปลากระเบื้อง ขนมเทียนไส้ปลา สาเกูปูไส้ปลา ข้าวเกรียบปากหม้อไส้ปลา ขนมใส่ไส้ปลา ทองม้วนปลา ขนมปุยฝ้ายปลาป่น เป็นต้น สูตรอาหารเหล่านี้หลายคนคงนึกว่าเอาปลาามาทำได้อย่างไร จะคาร์วีเปล่า ผมเองชิมมาแล้วขอยืนยันว่านอกจากไม่คาวแล้วยังอร่อยอีกต่างหาก วิธีการทำไม่ยุ่งยาก พริก

แผลงเล็กน้อยก็อร่อยได้จริง ๆ หากนำไปทำขายรับรองว่าขายดี เพราะนอกจากแปลกไม่ซ้ำใครแล้ว ยังมีคุณค่าทางโภชนาการจากเนื้อปลาอีกด้วย

วันนี้มีสูตรการทำ "ไส้กรอกปลาต้ม" มาฝากเป็นสูตรใหม่ซิง ๆ ยังไม่มีใครทำขาย เริ่มที่ส่วนผสม ได้แก่ ปลาแล้เนื้อสับให้ละเอียด 500 กรัม ไข่ต้มสับละเอียด 100 กรัม ข้าวสุก (ข้าวเจ้า) 200 กรัม เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว (ใส่กรณีต้องการให้เปรี้ยวแบบเร่งด่วน) 1 ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น 1 ช้อนโต๊ะ และไส้หมูล้างสะอาดยาวประมาณ 130 เซนติเมตร วิธีทำ ผสมเนื้อปลากับเครื่องปรุงทั้งหมดให้เข้ากัน จากนั้นบรรจุลงในไส้หมู มัดด้วยเชือกกล้วยให้เป็นปล้องเล็ก ๆ ขนาดพอคำ นำไปผึ่งแดดให้แห้งเมื่อจะรับประทานนำมาทำให้สุกโดยการทอดหรือย่าง เวลารับประทานให้ทานพร้อมผักสด เช่น กะหล่ำปลี ต้นหอม ผักชี พริกชี้หมู เป็นต้น

ส่งท้ายด้วย วิธีการเลือกซื้อปลามาแปรรูปอาหาร ขนม มีข้อสังเกต คือ ผิวต้องเป็นมัน มีเมือกใส ๆ ฟูมอยู่ทั่วตัว เกล็ดฉีกแนบติดแน่นกับหนัง ท้องไม่แตก คานูนใส ไม่ขาวขุ่น ฝู่งแน่นไม่

เบ้าตา เหงือกสีแดงสดใส เนื้อแน่นกดแล้วไม่บุ๋ม ไม่มีกลิ่นเน่า และเลือกซื้อตามฤดูกาลจะได้ปลาที่สดใหม่ราคาถูกและรสชาติดี หากใครสนใจสูตรอาหารและขนมที่ทำจากปลา ติดต่อขอหนังสือหรือคำปรึกษาได้ฟรีที่นักวิชาการผลิตภัณฑ์อาหาร กองวิศวกรรมประมง โทร. 579-7754, 579-8597 ในเวลาราชการ.