

## ปลาแร่ (Pla-ra)

**ปลาแร่** เป็นอาหารหมักของไทยชนิดหนึ่งที่ทุกคนรู้จักดีโดยเฉพาะชาวไทยอีสาน การผลิตปลาแร่แบบดั้งเดิมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ตามประเภทของเครื่องปรุงแต่ง ได้แก่ ปลาแร่ ข้าวคั่ว และปลาแร่รำ **ปลาแร่ข้าวคั่ว** เป็นการผลิตโดยการนำปลาหมักเกลือมาใส่ข้าวคั่ว ผลิตภัณฑ์ที่ได้จะมีลักษณะแฉะ เนื้ออ่อนนุ่ม สีเหลืองเข้ม และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ปลาที่นิยมนำมาหมักส่วนมากใช้ปลาดูตะเพียน ปลานิล ปลาหมอเทศ ส่วน **ปลาแร่รำ** เป็นการผลิตโดยการนำปลาหมักเกลือใส่รำหรือรำผสมข้าวคั่ว ผลผลิตจะมีลักษณะเป็นตัว เนื้อไม่นิ่มมาก สีคล้ำ และมีกลิ่นฉุนกว่าปลาแร่ข้าวคั่ว ปลาที่นิยมนำมาทำปลาแร่รำจึงเป็นปลาขนาดเล็ก เช่น ปลาชีว ปลากระตี่ ปลาสร้อย ปลาแร่ชนิดนี้ตามภาษาท้องถิ่นอีสานจะเรียกว่า **ปลานก** ในปัจจุบันการผลิตปลาแร่ได้รับการพัฒนาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ เช่น ปลาแร่ผง ปลาแร่ผงผสมเครื่องเทศ ปลาแร่บดเปียกผสมเครื่องเทศ น้ำซุปล่าแร่ เป็นต้น เมื่อวิเคราะห์ถึงคุณค่าทางอาหารของปลาแร่ พบว่า ทั้งเนื้อปลาแร่และน้ำปลาแร่ต่างก็มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ในปริมาณที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพบว่าเนื้อปลาแร่มีสารอาหารโปรตีนถึงร้อยละ 14.5 และมีวิตามินเอสูง รองลงมาคือ ในอาชิน เกือบเท่าที่พบว่ามีสูงที่สุดในเนื้อปลาแร่ คือ แคลเซียม มีปริมาณถึง 939.55 มิลลิกรัม ในเนื้อปลาแร่ 100 กรัม แต่ในส่วนของน้ำปลาแร่มีโปรตีนเพียงร้อยละ 3.2 เท่านั้น และมีวิตามินต่าง ๆ ในปริมาณน้อยมาก ขณะที่ปริมาณแคลเซียมพบว่ามีเพียง 76.5 มิลลิกรัมในน้ำปลาแร่ 100 กรัม.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์  
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

AJINOMOTO

<http://www.ajinomoto.co.th>