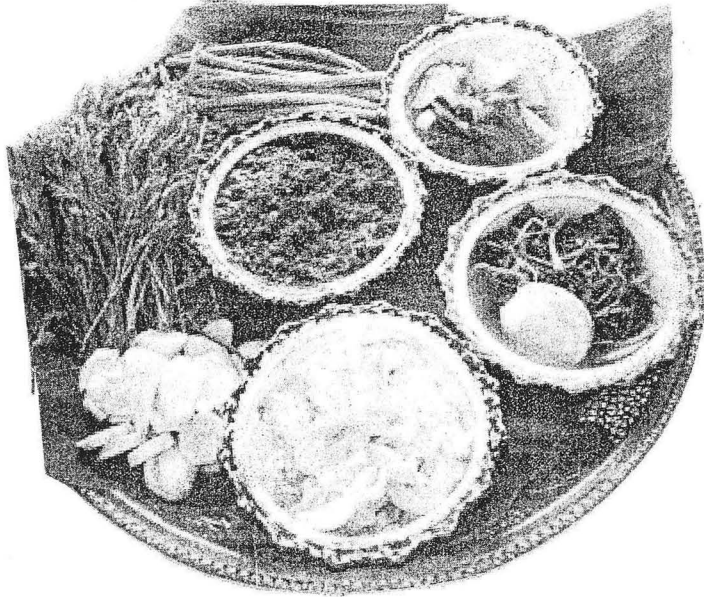


ปฏิบัติการสุขภาพดี

ด้วยการกินดีตามสูตรพอเพียง : น้ำพริกอีสาน



พอ

เอกของเราวันนี้คือ ปลาแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำพริกอีสาน แทบทุกสูตรจะขาดปลาแร่ไม่ได้เลย ปลาแร่ที่นำมาทำน้ำพริกมีทั้งปลาแร่ที่เป็นตัวและนำน้ำปลาแร่มาเป็นส่วนผสม ปลาแร่ในภาษาอีสานเรียกว่าปลาแดก คำว่าแดกนี้หมายถึง อัดหรือยัดให้แน่น

น้ำพริกจะอร่อยหรือไม่อร่อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าปลาแร่มีคุณภาพเพียงใด การทำปลาแร่มีหลายแบบด้วยกัน ขอยกตัวอย่างมานำเสนอ 3 สูตร คือ สูตรที่หนึ่ง ปลา+เกลือ+รำ สูตรที่สอง ปลา+เกลือ+ข้าวคั่ว สูตรที่สาม ปลา+เกลือ+ข้าวคั่ว+รำ

การผลิตปลาแดกดั้งเดิมตามตำรับชาวอีสานคือปลาแดกข้าวคั่วและปลาแดกรำ ปลาแดกข้าวคั่วที่ทำจากปลาหมักเกลือใส่ข้าวคั่ว ปลาแดกที่ได้จะมีลักษณะและ เนื้ออ่อนนุ่ม สีเหลืองเข้มและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ปลาที่นิยมใช้ทำปลาแร่ประเภทนี้คือ ปลากะต๋ี่ ปลาเบญจพรรณ ปลาสลิค ปลาหม่อเทศ ปลาดุก เป็นปลานขนาดใหญ่และขนาดกลาง ส่วนปลาแดกรำได้จากปลาหมักเกลือใส่รำหรือรำผสมข้าวคั่ว มีลักษณะเป็นสีคล้ำ ปลายังเป็นตัวเนื้อไม่นิ่มมาก มีกลิ่นรุนแรงกว่าปลาแดกข้าวคั่ว ปลาที่ใช้ส่วนมากเป็นปลาขนาดเล็ก เช่น ปลาสร้อย ปลาชิว ปลากะต๋ี่ ปลาแดกส่วนใหญ่ที่ชาวอีสานบริโภคเป็นปลาแดกรำ

กรรมวิธีการทำปลาแดกไม่ได้มีสูตรตายตัว ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความชำนาญที่ได้สั่งสมมา แต่โดยส่วนใหญ่แล้วเริ่มต้นจากขอดเกล็ดปลา ยกเว้นปลาตัวเล็กที่ไม่มีเกล็ดปลาไม่ต้อง เอาจี๋และไส้ออก หมักใส่เกลือสินเธาว์ประมาณเดือนหรือสองเดือนให้น้ำปลาแร่ออกมา ทั้งนี้อาจหมักกับเกลือไว้ก่อนแล้วค่อยใส่ข้าวคั่วหรือจะใส่พร้อมกันไปเลยก็ได้แต่จะไม่ดีเหมือนหมักเกลือไว้ก่อน เพราะจะได้ปลาแร่ตัวแดง เอาไปใส่ในภาชนะสะอาด เช่น ไห ตุ่ม ปลาแร่ที่หมักเป็นปลาแร่ที่ยังไม่เป็น

ป่น อีกคำรับที่พลาดไม่ได้ ป่นเป็นน้ำพริกที่แตกต่างจากแจ่วตรงที่

ส่วนประกอบจะมาจากวัตถุดิบที่เป็นเนื้อ ส่วนใหญ่นิยมใช้เนื้อปลา ปู กุ้ง เห็ด กุ้งก้าม และแมลงต่าง ๆ ผสมกับเครื่องปรุงที่มีน้ำตาล กรรมวิธีการทำ ปั่นปลา คือ นำปลาสดไปต้มกับน้ำตาลแล้วแกะก้างออกเอาแต่เนื้อ เผาพริกเผาหอมบั่วเลยแล้วตำรวมกัน ใส่เนื้อปลาสดลงไป ปรุงรสด้วย น้ำปลาร้าที่เข้มข้น ปลา โรยหน้าด้วยผักหอมเปหรือผักอีเสริม นี่เป็นสูตร การทำปลาปั่นของคนภูไท ที่บ้านโนนหอม อำเภอเมือง สกลนคร ส่วน ปั่นกบที่บ้านคอนสาย ป่าชุมชนดงชุมคำ การทำปั่นกบมีสูตรมีวิธีการทำ ต้มกบมะเขือ เรียกว่า ปั่นกบเนียนมะเขือ มีวิธีการทำคือ ต้มกบกับน้ำ ปลาแดง ใส่ส้มหรือวัตถุดิบที่มีรสเปรี้ยวลงไปด้วย ถ้ามีมะขามก็ใส่ มะขาม หรือจะเป็นส้มโอมงก็ได้ ต้มจนเปื่อย แล้วเอามาปั่น ปั่นเสร็จก็ ตำใส่มะเขือที่ต้มแล้ว หัวหอม หอมสด ต้นหอม สะระแหน่ ใส่ข้าวคั่ว พริก บางทีก็ต้มพริกไปพร้อมกบก็ได้ ถ้าไม่มีพริกสดก็เอาพริกแห้ง พริกต้องเอามา อย่าง ถ้าไม่กลมกล่อมก็ใส่น้ำปลาแดงเพิ่ม ใส่เกลือด้วยตอนตำพริก

ส่วนน้ำพริกอีกประเภทคือโหล่น วันนี้มีสูตรโหล่นปลาแดง ของ อำเภอภูพาน อุบลราชธานี โหล่นปลาแดงจะมีลักษณะคล้าย ๆ กับแจ่ว บองเพียงแต่มีปลาร้าสับละเอียดในอัตราส่วนเพิ่มขึ้น และเครื่องเคียงก็มีมา เพิ่มเติม

ส่วนประกอบของโหล่นปลาแดงมีดังนี้ คือ ปลาร้าเป็น ๆ ตัวใหญ่ ข่าป่า กระเทียม หัวหอมแดง มะขามเปียก พริกสด กรรมวิธีการทำโหล่น ปลาแดงนั้นจะนำตัวปลาร้าไปหมกไฟคองให้สุก ถ้าหมกในไฟที่มีขี้เถ้าผสม อยู่ด้วยก็ยิ่งเพิ่มความหอม พริก กระเทียมและหัวหอมก็จะหมกให้สุกก่อน



หรือจะคั่วก็ได้ นำข่ามาหมกให้สุก จากนั้นนำข่ามาทุบแล้วสับให้ละเอียด จึงนำส่วนผสมทั้งหมด มาโขลกรวมกัน และที่ขาดไม่ได้ คือต้องมีมะขามเปียกเพื่อจะได้อร่อยเปรี้ยวที่พอดี รสชาติของโหล่น ปลาแดงจะไม่เผ็ดมากนัก จะออกรสเปรี้ยว นิยมกินกับผักลวก

เช่น กะหล่ำ ผักกาดจ้อน ผักตำลึง ต้มหน่อไม้ มะเขืออ่อน ถั่ว มะเขือพวง ดอกแค ยอดบวบ ยอดฟักทองลวก

พืช ผักที่กินอีสานนามากินนั้น บางส่วนมาจากภูมิบ้าน บางส่วน มาจากสวนครัวส่วนใหญ่แล้วก็มีผักพื้นบ้านที่สามารถนำมากินได้ทั่วไป เช่น ผักแขยง มีรสเผ็ดร้อน กลิ่นหอมฉุนช่วยเจริญอาหาร ขับลม

- ผักหวานบ้าน รสหวานเย็น ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย
- เพกา รสขมอมหวาน สรรพคุณช่วยขับผายลม ขับเสมหะ
- ผักชีล้อม ช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาเจียน ขับเหงื่อ แก้เหน็บชา

แก้บวม

- เครือไต้ต้น ช่วยเจริญอาหาร เป็นยาระบาย ขับระดู ไข้ทาศี แก้
- เมื่อยขบ แก้คันคัน รากใช้ต้มน้ำ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ
- ทุเลื้อ นำใบและต้นมาคั้นเอาน้ำหยอดแก้คันในหู
- หิงหอย ทั้งต้นรสจัดเย็น ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้สูง
- เท้าขมอม รากแก้พิษสัตว์กัดต่อย
- มะฮึก ใบรักษาโรคฝี แก้เสมหะ แก้ไอ ดับพิษร้อน เมล็ดแก้

ปวดฟัน

วันนี้คงต้องลาที่อีสาน ตัปดาห์หน้าจะพาไปเยือนปักษ์ใต้ บ้านเรา รู้จักถึงซึ่งถึงรสชาติของน้ำซุบ น้ำพริกของคนใต้.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)