

# จากปลาต้มพริก พัฒนามาเป็น กวนเซียงปลา

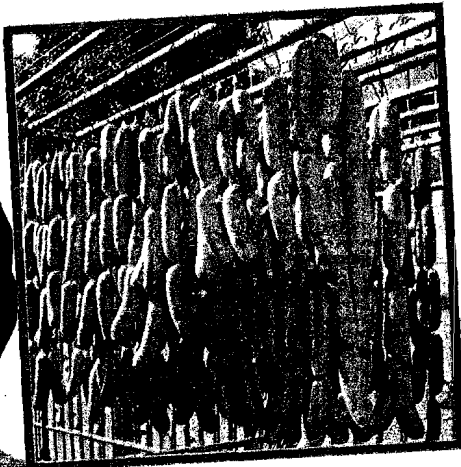
## ของฝากขึ้นชื่อ ที่อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี



อร่อยจริงๆ



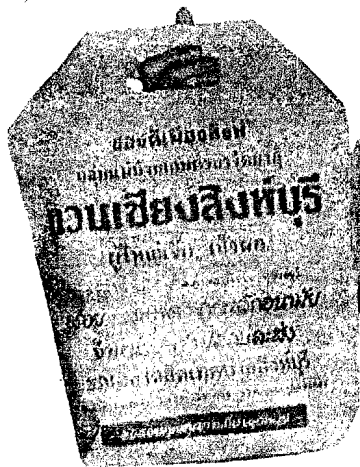
ผลิตภัณฑ์ปลาส้มพริก



นำชื่อมารับประกันทาน

### แม่บ้าน งานเกษตร

● อัจฉรา สุขสมบูรณ์  
atcharas\_an@hotmail.com



ได้รับคัดเลือกให้เป็นของดี  
ประจำจังหวัด



กรมส่งเสริมการเกษตร เป็นหน่วยงานหนึ่งที่สนับสนุนให้เกษตรกรรวมกลุ่มกันพัฒนา เพื่อให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เน้นส่งเสริมการผลิตเพื่อความมั่นคงด้านอาหาร จนสามารถดำเนินการผลิตและแปรรูปผลผลิตเกษตรที่มีคุณภาพปลอดภัยไว้บริโภคและเพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือน ส่งเสริมการบริหารจัดการกลุ่มและกองทุน ตลอดจนการปรับปรุงสภาพความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสม ทำให้องค์กรเกษตรกรสามารถพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ และเป็นวิทยากรแกนนำในการถ่ายทอดความรู้ เทคโนโลยีต่างๆ ให้แก่สมาชิกขององค์กรเกษตรกรและเครือข่ายเกิดความเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

### เปิดแหล่งเรียนรู้ “การแปรรูปปลา” เมืองสิงห์

คุณแจ็ก เส็งผล อดีตผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 13 ตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี วิทยากรเกษตรกรประจำแหล่งเรียนรู้ จุดสาธิตและถ่ายทอดเทคโนโลยี “การแปรรูปปลา” เล่าให้ฟังว่า ได้ริเริ่มจัดตั้งกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรขึ้นมาและจดทะเบียนเป็นกลุ่ม ตั้งแต่ปี 2552 ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร สำนักงานเกษตรอำเภอค่ายบางระจัน ที่เข้ามาสนับสนุนชุมชนให้สร้างรายได้เสริมหลังว่างเว้นจากการทำนา โดยเบื้องต้นรวมกลุ่มสมาชิกได้ 18 คน คิดทำกิจกรรม คือ ปลาส้มพริก ปลาเห็ด เนื่องจากเห็นว่าในพื้นที่จังหวัดสิงห์บุรี เป็นแหล่งที่มีปลามาก วัตถุดิบสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น ทดลองทำใช้สูตรต่างๆ ลองผิดลองถูกมาหลายวิธีจนกระทั่งกลุ่มคิดวารสชาติเข้าที่ติดแล้ว จึงนำออกวางจำหน่ายในละแวกใกล้เคียง ตลาดนัดชุมชน และสถานที่ต่างๆ เช่น งาน

เทศกาลกินปลา งานกาชาดของจังหวัด งานวันเกษตร เป็นต้น

เมื่อออกงานหลายๆ งานและรสชาติเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคแบบปากต่อปาก ทางสำนักงานเกษตรจังหวัดสิงห์บุรีจึงคัดเลือกผลิตภัณฑ์ปลาส้มพริกส่งเข้าประกวดในงานวันเกษตรแห่งชาติ ประจำปี 2542 ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน จัดขึ้น จนได้รับรางวัลที่ 1 ระดับประเทศ ในการประกวดผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมเกษตร ขายดีมากได้ระยะหนึ่ง หลังจากนั้น ก็มีกลุ่มอื่นๆ มาศึกษาดูงานและทยอยผลิตปลาส้มพริกออกมาหลายราย ทำให้มีคู่แข่งทางการตลาดเพิ่มขึ้น จึงคิดว่าควรหาผลิตภัณฑ์ที่ทำจากปลาในรูปแบบอื่นๆ ดูบ้าง เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าและขยายกลุ่มลูกค้าซึ่งเมื่อนักเด็กเข้ามาด้วย

ใส่หมุก่อนนำไปปลารอกเข้าไป



**ฝึกอบรมอาชีพ  
ฝึกกรมส่งเสริมการเกษตร  
ที่ วังรี รีสอร์ท**

พอดีในช่วงปี 2543-2544 กรมส่งเสริมการเกษตรได้จัดทำโครงการฝึกอบรมหลักสูตรอาชีพให้กับกลุ่มเกษตรกรและแม่บ้านเกษตรกร โดยเปิดโอกาสให้เกษตรกรที่มีความสนใจและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ได้ไปเรียนรู้พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติในการผลิตและแปรรูปสินค้าเกษตร เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ข้าว ผัก ผลไม้ เบเกอรี่ หัตถกรรมสิ่งทอ เพื่อเพิ่มมูลค่า วัตถุประสงค์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ เป็นการสร้างรายได้ให้กับเกษตรกร ณ "สถาบันพัฒนาอาชีพวังรี" วังรี รีสอร์ท อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยที่เกษตรกรไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพราะกรมส่งเสริมการเกษตรเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายให้ จึงได้ไปลงชื่อสมัครที่สำนักงานเกษตรอำเภอค่ายบางระจัน

"ตอนนั้นผมเลือกเรียนหลักสูตรการแปรรูปเนื้อสัตว์ หลักสูตรละ 3,500 บาท กับ "ครูแอ๋ว" หรือ **คุณสมถักชีพ พยัคฆ์เขียว** เลือกเรียนแบบทำได้ง่ายๆ สะดวก ไม่ต้องลงทุนค่าวัตถุดิบเยอะ เรียนอยู่ประมาณ 7 วัน ได้ความรู้มาเยอะทั้งการทำแหนม ไส้อั่ว ไส้กรอกอีสาน กวนเชียงปลา กวนเชียงหมู ซึ่งครูแอ๋วจะสอนแบบเน้นการปฏิบัติจริง ทั้งเรื่องการแปรรูป การขาย การตลาดแบบครบวงจร" คุณแจ็กกล่าว

ภายหลังกลับมาจากการฝึกอบรมได้ฝึกวิชาความรู้จนชำนาญดีแล้ว จึงนำความรู้มาถ่ายทอดให้กับภรรยา ญาติพี่น้อง และสมาชิกกลุ่ม จนกระทั่งปี 2546 ได้เริ่มทำกวนเชียงปลาออกจำหน่ายแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยนำไปฝากไว้ที่ร้านขายปลาเล็กๆ แห่งหนึ่งในตลาด แต่ร้านนั้นไม่ค่อยสะอาดเท่าที่ควร ทำให้ผู้ซื้อไม่สนใจกวนเชียงปลาของตน ดังนั้น จึงแก้ปัญหาด้วยการตลาดด้วยการย้ายสถานที่ มองหาทำเลใหม่โดยนำไปวางขายในสถานที่ที่ดูสะอาด ถูกหลักสุขอนามัย คือร้านค้าฝั่งตรงข้ามข้ามของถนน ทำให้กวนเชียงปลาเริ่มขายดีขึ้น

**สินค้าเริ่มขายดี  
ขยายตลาดไปถึงต่างจังหวัด**

เนื่องจากกวนเชียงปลาเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ของจังหวัดสิงห์บุรี ยังไม่ค่อยมีผู้ผลิตมากนัก เพราะผู้บริโภคส่วนใหญ่เคยชินแต่การรับประทานกวนเชียงหมู จึงนับเป็นของแปลกที่สร้างกระแสให้ผู้บริโภคได้พอสมควร ประกอบกับรสชาติดี สะอาด ไม่มีส่วนผสมของแป้งเจือปน ทำให้ฮิตติดตลาดได้อย่างรวดเร็ว ลูกค้าติดใจ ช่วยประชาสัมพันธ์แบบปากต่อปากบอกต่อกันไป และมีการขยายตลาดเพิ่มขึ้นโดยคุณแจ็กได้ไปตั้งร้านในตลาดสดเทศบาลสิงห์บุรีเพื่อวางกวนเชียงปลา ปลาสามพักจำหน่ายรวมทั้งวางขายที่ร้านค้าตามท่ารถทัวร์ งานเทศกาลต่างๆ ของจังหวัด จนได้รับการคัดเลือกให้เป็นของดีเมืองสิงห์อีกด้วย

สำหรับลูกค้าต่างจังหวัดที่ส่งงานเชียงใหม่ ได้แก่ สมุทรปราการ พิษณุโลก นครปฐม และยังมีลูกค้าในเขตภาคเหนือด้วย บางครั้งก็มีร้านค้ารายใหญ่มาซื้อแล้วนำไปติดฉลากเป็นผลิตภัณฑ์ของตัวเองก็มี ส่วนราคาจำหน่ายคุณแจ็กบอกไม่หวังทำไรมาก เน้นอยู่ได้แบบเศรษฐกิจพอเพียง ราคาขายส่งและขายปลีกเท่ากัน คือ กิโลกรัมละ 120 บาท นอกจากนี้ ยังทำกวนเชียงหมูจำหน่ายด้วย ขายราคากิโลกรัมละ 160 บาท

**สูตรเด็ดเคล็ดลับ  
ทำปลาสามพักให้อร่อย**

สำหรับปลาสามพัก เป็นผลิตภัณฑ์ปลาหมักพื้นบ้านที่นำเนื้อปลาผสมกับเกลือและข้าวสุก พร้อมเครื่องปรุงอื่นๆ แล้วนำไปบรรจุโดยใช้ใบตองหรือถุงพลาสติกที่สะอาด เก็บไว้ประมาณ 2-3 วัน ที่อุณหภูมิพอเหมาะจนเกิดรสเปรี้ยว วัตถุประสงค์ที่ใช้ ได้แก่ เนื้อปลาสดใช้ได้ทั้งปลานวลจันทร์ ปลายี่สก ปลาชะโด ปลาจิ้น หรือปลาสร้อยก็ได้

**ส่วนผสมที่ใช้**

เนื้อปลา	1	กิโลกรัม
กระเทียม	150	กรัม
ข้าวสุก	150	กรัม
เกลือ	30	กรัม

**วิธีรับประทาน** นำไปทอด อบ นึ่ง ย่าง  
**การเก็บรักษา** เก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิต่ำหรือแช่ตู้เย็น  
**ราคาจำหน่าย** ปลาสามพัก ขายส่งเป็นถุง ถุงละ 500 กรัม ราคา 40 บาท

**วิธีทำกวนเชียงปลา รสชาติดี**

การคัดเลือกปลาเพื่อนำมาทำกวนเชียงปลานั้น คุณแจ็กนิยมใช้เนื้อปลานวลจันทร์ เพราะมีลักษณะเฉพาะ คือให้เนื้อเยื่อ เนื้อขาวเหนียวหนึบ เคี้ยวนุ่ม เนื้อแน่นกว่าปลานชนิดอื่นๆ ทำให้รสชาติกวนเชียงปลาอร่อย และที่สำคัญมีไขมันต่ำ แต่หากหาปลานวลจันทร์ไม่ได้ หรือเนื้อปลานวลจันทร์มีราคาแพงสามารถใช้ปลาอื่นทดแทนได้

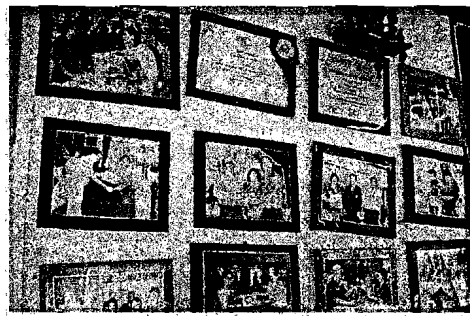
**กวนเชียงปลา**

**ส่วนผสมที่ใช้**

เนื้อปลานวลจันทร์	13	กิโลกรัม
มันหมู	8	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	4.4	กิโลกรัม
ซีอิ้วขาว	300	กรัม
เกลือป่น	350	กรัม

**วิธีทำ**

1. นำเนื้อปลานวลจันทร์ที่เลาะก้างปลาออกและล้างสะอาดแล้วมาบดให้ละเอียด
2. นำมันหมูมาสไลซ์
3. นำเนื้อปลาที่บดแล้ว กับมันหมูที่สไลซ์มาใส่ใส่เครื่องหั่นเพื่อหั่นก่อนประมาณ 2-3 นาที แล้วนำน้ำตาลทรายกับซีอิ้วขาวและเกลือป่นมาเทใส่ลงไปเพื่อนวดส่วนผสมให้เข้ากัน หลังจากเทส่วนผสมลงไปแล้ว นวดต่ออีก



ประมาณ 10 นาที ตักออกใส่ภาชนะเตรียมที่จะนำไปทอดใส่ให้ท่วม

4. นำไส้หมูมาล้างให้สะอาดแล้วใส่เครื่องบดเพื่อเตรียมพร้อมที่จะนำเนื้อปลาที่นวดแล้วมากรอกใส่ไส้ที่เตรียมไว้ การกรอกใส่ไส้ต้องไม่มีฟองอากาศอยู่ในไส้ เพราะถ้าอบแห้งแล้วจะทำให้เหี่ยว

5. นำเนื้อปลากวนเชียงที่กรอกใส่ไส้แล้วมาวัดขนาดความยาวขนาดเท่าหลอดกาแฟสั้น จากนั้นมัดให้เป็นท่อนๆ เพื่อให้ขนาดความยาวเท่ากัน

6. นำกวนเชียงที่วัดขนาดแล้วมาลงในน้ำร้อน และนำเย็นสลับกัน เพื่อให้ไส้รัดตัว กวนเชียงจะได้ไม่ไหลออกเวลานำไปอบให้แห้ง

7. นำกวนเชียงที่ลวกแล้วเข้าตู้อบ อบทิ้งไว้ประมาณ 5 ชั่วโมง จะได้กวนเชียงปลาน้ำรับประทาน

ได้รับรางวัลหลายแห่ง



คุณแจ็ก เล็งผล สาธิตวิธีทำ



คุณสมถักชีพ เล็งผล ประธานกลุ่มแม่บ้าน

**วิธีรับประทาน** ทอดกวนเชียงทั้งอัน หรือจะให้อร่อยยิ่งขึ้นควรหั่นเป็นแว่นๆ แล้วทอดด้วยไฟปานกลาง หรือจะนำกวนเชียงที่ทอดแล้วมาย่างเพื่อเพิ่มรสชาติของความอร่อยก็ได้  
**การเก็บรักษา** ควรเก็บไว้ในที่ร่ม หรือห่อกระดาษแล้วแช่ทิ้งไว้ในตู้เย็น เก็บไว้ได้นาน 1 เดือน

**ราคาจำหน่าย** ทั้งขายปลีกและขายส่ง กวนเชียงปลา กิโลกรัมละ 120 บาท ส่วนกวนเชียง

หมู กิโลกรัมละ 160 บาท รับประทานความอร่อยเพราะไม่มีส่วนผสมของแป้งเจือปน

**เปิดกว้าง  
เป็นแหล่งเรียนรู้  
ไม่หวังวิชา...**

ทุกวันนี้ คุณแจ็ก เล็งผล ผันตัวจากผู้ใหญ่บ้านมาเป็นสมาชิก อบต. และทำหน้าที่เป็นผู้จัดการกลุ่มแม่บ้าน

เกษตรกรวัสดุ คอยติดต่อประสานงานตลาดให้กับกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร ต้อนรับบัณฑิตศึกษาดูงาน พร้อมเป็นวิทยากรในแหล่งเรียนรู้ โดยให้ภรรยา คือ **คุณสมถักชีพ เล็งผล** สืบทอดคำแห่งประธานกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรแทน สามารถสร้างอาชีพและรายได้ให้กับสมาชิกกลุ่มในชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง ความรู้ที่ได้รับความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกับทางราชการ สุทธิวิธีการทำ คุณแจ็กบอกว่า พร้อมถ่ายทอดให้กับผู้สนใจ โดยไม่มีติดบังซึ่งคนที่จะประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพได้ต้องมีความกล้าที่จะเสี่ยง รู้จักลองผิดลองถูก และแสวงหาความรู้อยู่เสมอ

สนใจต้องการเข้าไปซื้อปลาสามพัก

กวนเชียงปลา กวนเชียงหมู เป็นของฝากดีไม่ติดมือกลับบ้าน หรือศึกษาสูตรการทำแหล่งเรียนรู้ของ **คุณแจ็ก เล็งผล แห่งนี้ดีดี ได้ที่ โทร. (036) 543-290 หรือ (089) 031-299** รับรองไม่หวังวิชาและยินดีต้อนรับทุกท่านด้วยความเต็มใจยิ่ง