



ปลาต้ม พะเยา อาหารและของฝากที่ลืมไม่ได้

หากใครได้มาเยือนจังหวัดพะเยาแล้วคงอดไม่ได้ที่จะหยิบประทานปลาต้ม หรือซื้อไปฝากคนรู้จัก การทำปลาต้มจะมีเกือบทุกหลังคาเรือนของหมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 4 บ้านสันเวียงใหม่ ตำบลบ้านสา อำเภอเมืองพะเยา และมีมานานแล้วเนื่องจากที่ตั้งของบ้านสันเวียงใหม่อยู่ติดกว๊านพะเยาทางฝั่งทิศตะวันตก

เมื่อหาปลามาได้ก็ใช้ทำเป็นอาหารเพื่อบริโภคในครัวเรือน หากหาได้มากจำเป็นจะต้องมีการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์

อย่างอื่น เช่น

ปลาต้ม

เมื่อผลิต

แล้วเหลือ

จากบริโภค

จึงขายให้กับผู้

สนใจรับประทาน

หลังๆ ผลิตภัณฑ์

ไม่เพียงพอต่อความ

ต้องการของตลาด

ดังนั้น จึงได้มีการตั้ง

จุดสาธิตการแปรรูปเนื้อ

ปลาขึ้น เพื่อให้มีการรวมตัวกันทำกิจกรรม

ให้ได้ผลผลิตที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจุดสาธิตดังกล่าว

ดำเนินการโดย **คุณทองปอน จาริส** ประธาน

กลุ่มสตรีสหกรณ์ผู้ผลิตปลาต้มบ้านสัน

เวียงใหม่ ทั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนจาก

สำนักงานสหกรณ์อำเภอเมืองพะเยา และ

ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยี

การเกษตรประจำตำบลบ้านสา ซึ่งมี

สมาชิกของกลุ่มสตรีสหกรณ์ผู้ผลิตปลาต้ม

บ้านสันเวียงใหม่ มีจำนวน 52 คน

คุณทองปอน จาริส ประธานกลุ่มสตรี

สหกรณ์ผู้ผลิตปลาต้มบ้านสันเวียงใหม่

ปัจจุบันก็ยังผลิตปลาต้มจำหน่ายอยู่แล้ว

เริ่มทำปลาต้มมาตั้งแต่เด็ก จากการทำ

พ่อแม่ทำมาก่อน และทำปลาต้มมาเรื่อยๆ

จนกระทั่งจัดตั้งเป็นจุดสาธิตการแปรรูป

เนื้อปลา เนื่องจากการทำที่ต่างคนต่างทำ

คนละบ้านยังได้ผลผลิตไม่พอเพียงต่อ

ความต้องการของตลาด และตนคิดว่า

การนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาแปรรูปให้มี

ลักษณะและรสชาติที่แปลกใหม่มาจำหน่าย

เป็นการหารายได้เสริมให้กับครอบครัวอีก

ทางหนึ่ง นอกจากนี้ ยังสามารถใช้เป็น

อาชีพหลักสำหรับคนที่ไม่มีงานทำได้ดีทีเดียว



ระบบกำจัดน้ำเสีย

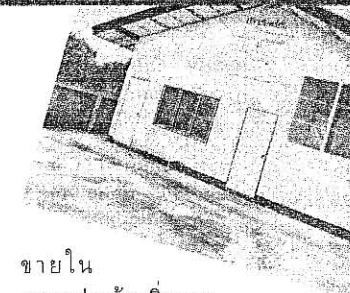
ปลาต้มศรีทวน



คุณทองปอน จาริส ผู้ผลิตปลาต้มมีชื่อ

เพราะปลาต้มตอนนี้ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดพะเยาไปแล้ว

ในช่วงที่มีการส่งเสริมกิจกรรมหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์นั้น ปลาต้มของกลุ่มสตรีสหกรณ์ผู้ผลิตปลาต้มบ้านสันเวียงใหม่หรือปลาต้มทองปอน ได้รับมาตรฐาน 5 ดาว ทั้งระดับจังหวัดและระดับประเทศเลยทีเดียว สำหรับตลาดหลักจะเป็นตลาดในท้องถิ่น ในจังหวัด ซึ่งจะมีลูกค้าที่เป็นนักท่องเที่ยว แต่จะไม่เข้าไปซื้อที่กลุ่ม เพราะส่วนใหญ่จะมีพ่อค้าแม่ค้าไปรับจากกลุ่มไปขายต่อ หรือบางครั้งคุณทองปอนก็นำไปส่งตลาดเอง นอกจากนี้ ยังส่งปลาต้มไป



ขายในตลาดต่างท้องถิ่นและต่างจังหวัดด้วย ซึ่งราคาขายส่งอยู่ที่ กิโลกรัมละ 50 บาท ส่วนการขายปลีกอยู่ที่ กิโลกรัมละ 60 บาท ปลาต้มบรรจุถุง ขนาด 400 กรัม ราคาขายส่งสูงละ 35 บาท ปลาต้มบรรจุถุง (เป็นแพ่ง) ขนาด 200 กรัม ราคาขายส่งสูง

ละ 25 บาท ในช่วงเทศกาลจะยิ่งขายดีเป็นพิเศษ ส่วนต้นทุนการผลิตก็มีเนื้อปลา 1 กิโลกรัม ราคา 36 บาท (หมายถึงราคาที่คิดเฉพาะเนื้อปลา หักหนัง ก้าง เกล็ด ซี ปลาแล้ว) โดยใช้ปลาเงิน ซึ่งรับซื้อมาจากอำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เนื่องจากปลาในกว๊านพะเยาไม่พอกับการผลิตปลาต้ม และปลาที่ซื้อจะมีเนื้อเหนียวนุ่ม เหมาะที่จะทำปลาต้ม ส่วนผลผลิตของการผลิตปลาต้มของกลุ่มและต้นทุนการผลิตคือ เกลือ 1 ชีด ราคา 50 สตางค์ กระเทียม 1 ชีด ราคา 4 บาท และข้าวสวย 1 ชีด ราคา 2.50 บาท จะใช้ข้าวสวยหรือข้าวเหนียวก็ได้แล้วแต่จะชอบ แต่การผลิตปลาต้มของกลุ่มจะใช้ข้าวสวย เมื่อก่อนผลิตปลาต้มเพียงวันละ 10-20 กิโลกรัม แต่ปัจจุบันต้องทำเพิ่มวันละ 300 กิโลกรัม เพื่อตอบสนองความต้องการของตลาด

ส่วนวิธีการทำปลาต้มก็จะคล้ายๆ กับการทำแกมทั่วๆ ไป

ขั้นตอนแรก ให้นำปลาที่มีเกล็ดชนิดใดก็ได้ 1 กิโลกรัม นำมาซอดเกล็ด สาเหตุที่ใช้ปลาเกล็ดเป็นภูมิปัญญาที่บอกต่อกันมาจากผู้เฒ่าผู้แก่ว่า หากนำปลาที่ไม่มีเกล็ดมาทำปลาต้มเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้ท้องร่วง

ขั้นตอนที่สอง หลังจากซอดเกล็ดเรียบร้อยแล้วให้ล้างเนื้อปลาให้สะอาด แล้วเอาแต่เนื้อ แต่ถ้าเป็นปลาที่มีก้างเยอะให้มัดทั้งเนื้อและก้างด้วย จากนั้นทูนเนื้อปลาเป็นชั้นๆ และล้างเนื้อปลาด้วยน้ำข้าวข้าวเพื่อดับกลิ่นคาว แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด นำขึ้นสะเด็ดน้ำ

ขั้นตอนต่อมา นำกระเทียม 1 ชีด โขลกให้แหลกหรือจะใช้มีดสับให้แหลกก็ได้ จากนั้นนำไปคลุกเคล้ากับเกลือ 1 ชีด และข้าวสวย 1 ชีด ให้เข้ากัน แล้วนำเนื้อปลา 1 กิโลกรัม ที่ผ่านขั้นตอนข้างต้นแล้วนำมาคลุกเคล้ากับส่วนผสมที่ทำไว้ เมื่อทำเสร็จแล้วจะได้ปลาต้มประมาณ 1.3 กิโลกรัม นำมาห่อด้วยพลาสติกและรัดยางให้แน่น เก็บไว้ประมาณ 3 วัน จึงนำมารับประทานได้ ถ้าอากาศร้อนจัดก็ทำให้นำมารับประทานได้เร็วขึ้น แต่หากเกิน 7 วันแล้วควรรีบนำเข้าสู่เย็นเพื่อให้เก็บไว้ได้นานวันขึ้น

สำหรับการปรุงเป็นอาหาร สามารถทำได้หลายอย่าง เช่น นำมาชุบแป้งทอด ทำต้มยำ ทอน ยำ หรือนำไปผสมกับไข่ทำ



คุณศรีทณ อารียา ผู้ผลิตปลาส้มอีกราย

ไขเจียวก็อร่อยอย่าบอกใครเชียว
คุณภาพปลาส้มของกลุ่ม คุณทองปอน การันตรีด้วยหลายสถาบัน จนประกาศนียบัตรแทบไม่มีที่ว่าง นอกจากนี้ ส่วนที่เหลือจากการทำปลาส้มยังไม่ต้องทิ้ง เราสามารถนำไปประโยชน์ในด้านอื่นๆ ได้อีกคือ หนึ่งปลานำมาทำยำหรือตากแห้ง ท้องปลานำมาตากแดด ทำท้องปลาแดดเดียว ส่วนไข่ปลาและไข่ปลาหรือที่คนทางภาคกลางเรียกว่า ไข่ปลานำมาคอง ส่วนที่เหลือเหล่านี้นำไปขายได้ด้วย ส่วนหางปลาและเกล็ดปลานั้น นำมาบดให้ละเอียด ใช้เป็นอาหารสัตว์ได้อีกด้วย ผู้ที่สนใจอยากลองรสชาติของปลาส้มหรือจะรับผลิตภัณฑ์ปลาส้มไปขาย ก็สามารถแวะไปชิมหรือซื้อเป็นของฝากติดต่อดีที่ เลขที่ 40 หมู่ที่ 3 บ้านสันเวียงใหม่ ตำบลบ้านสาบ อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา โทร. (054) 458-860

ผู้ผลิตปลาส้มที่มีชื่อเสียงอีกเจ้าหนึ่งคือ ศรีทณปลาส้ม แชมป์ 10 ปีซ้อน ซึ่งก็อยู่ในหมู่บ้านและตำบลเดียวกับปลาส้มของบ้านสาบคือ บ้านสันเวียงใหม่ หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านสาบ อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ศรีทณปลาส้ม เป็นกลุ่มผู้ผลิตอาหารแปรรูปที่ทำมาจากปลา ตั้งชื่อผลิตภัณฑ์ตามชื่อของประธานกลุ่ม คือ **คุณศรีทณ อารียา** ประวัติของผลิตภัณฑ์ที่รุ่งโรจน์โดดเด่นก็คือ ได้รับการยกย่องชมเชยจากหน่วยงานต่างๆ จนได้รับเกียรติบัตร โล่รางวัลต่างๆ อย่างมากมายยกย่อง และได้รับฉายานามว่า "เป็นแชมป์ปลาส้ม 10 สมัย" และได้รับการกล่าวขานไปทั่วทุกสารทิศทีเดียว

ที่ตั้งกลุ่มอยู่บ้านเลขที่ 69 หมู่ที่ 4 บ้านสันเวียงใหม่ ตำบลบ้านสาบ อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา 56000



ห้องโชว์และจำหน่ายสินค้า

โทรศัพท์ติดต่อได้ที่ (054) 458-799 มือถือ (089) 633-2025 กลุ่มปลาส้มศรีทณ ได้จัดตั้งขึ้นมาเป็นกลุ่ม เมื่อ ปี 2542 ปัจจุบันมีสมาชิกจำนวน 35 คน แหล่งวัตถุดิบ ทำจากปลาจีน นำมาจากจังหวัดอ่างทอง (พ่อค้านำมาส่งให้ที่กลุ่ม ชื่อราคา กิโลกรัมละ 18-25 บาท ตามขนาดแต่ละรุ่น) ผลผลิตประมาณ วันละ 400-500 กิโลกรัม ระยะเวลาการผลิต ดำเนิน การผลิตตลอดปี

วิธีการและขั้นตอนการผลิต

ทำเช่นเดียวกับผู้ผลิตปลาส้มรายอื่นๆ คือ ขอดเกล็ดปลาออกให้หมด ล้างด้วยน้ำสะอาด เอาช้อนให้หมด นำปลาไปตัดหัวลอกหนังปลาออก ข้างละเอาเฉพาะเนื้อปลา (ถอนก้างปลาออก) นำไปหั่นเป็นชิ้นๆ นำไปล้างด้วยน้ำสะอาด ประมาณ 12 ครั้ง นำไปคลุกด้วยส่วนผสมดังนี้ เกลือ กระเทียม ข้าวเหนียวหนึ่งชาม นำมาบรรจุใส่ถุงพลาสติก และติดตราของกลุ่ม นำออกจำหน่ายสู่ผู้บริโภค

วิธีการรับประทาน

ปลาส้มสามารถนำมาดัดแปลงเป็นอาหารจานโปรดได้หลายอย่าง เช่น นำมาหนึ่งให้สุก แล้วนำมาเป็นอาหาร กับแกงส้ม, ซุปแป้งทอด, ซุปไขทอด, ต้มยำ หลน ฯลฯ ให้คุณค่าทางโปรตีนสูง (ทางคนเมืองเหนือนิยมรับประทานดิบๆ อร่อยมาก แต่ขอแนะนำทำให้สุกก่อนรับประทาน มิฉะนั้นท่านจะตกเกณฑ์ ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ข้อรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ณ ที่นี้เราขอเสนอสูตรการแปรรูปปลาส้มศรีทณซึ่งสามารถนำมาดัดแปลงเป็นอาหารจานโปรดได้หลายอย่าง เช่น นำมาหนึ่งให้สุก แล้วนำมาเป็นอาหาร กับแกงส้ม ซุปแป้งทอด ซุป

ไขทอด ต้มยำ หลน ฯลฯ ให้คุณค่าทางโปรตีนสูง

สูตรยาปลาส้มรสเด็ด

วิธีทำ นำปลาส้มมาแกะใส่ชาม แล้วล้างในถังถึงน้ำจนสุก ตั้งกระชวยกระเทียมที่หุบจนละเอียด จนเหลืองพองและมีน้ำมันขลุกขลิก แล้วนำไปคลุกปลาส้มที่หั่นสุกแล้ว นำหัวหอมมาหั่นบางๆ สักเล็กน้อย รวมทั้งพริกชี้ฟ้าหั่นมาหั่นให้ละเอียด จากนั้นนำเครื่องปรุงที่ได้ ไปคลุกกับปลาส้มที่เตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว แต่งหน้าด้วยผักชีเด็ด ยอด พอสวยงาม แค่นี้ก็อร่อยอย่าบอกใครเชียว

สูตรปลาส้มซุบแป้งทอด

วิธีทำ คลุกแป้งที่เตรียมไว้ละลายน้ำพอประมาณ ใส่ไข่ลงไปคลุกให้เข้ากัน นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน นำปลาส้มมาซุบกับแป้งที่เตรียมไว้ และนำไปทอดจนมีสีเหลืองและกรอบ แล้วตักออกใส่จานรับประทานได้เลย

ด้านการตลาด

ปลาส้มศรีทณมีจำหน่ายที่กลุ่มในหมู่บ้าน ขายส่งตามสั่งออเดอร์ (order) ภายในประเทศ และต่างประเทศ เช่น ใต้หวัน และญี่ปุ่น โดยมีพ่อค้ามาสั่งซื้อและรับซื้อถึงที่ กลุ่มผลิตภัณฑ์ปลาส้มศรีทณได้รับการรับรองมาตรฐานอาหารและยา (อย.) จากกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ อย. 56-2-02047-2-0001 ปลาส้มบรรจุถุง ขนาด 400 กรัม ราคาขายส่งถุงละ 35 บาท ปลาส้มบรรจุถุง (เป็นแห้ง) ขนาด 200 กรัม ราคาขายส่งถุงละ 25 บาท

รายได้เฉลี่ยของสมาชิกกลุ่ม รายได้เฉลี่ยวันละ 100-150 บาท ต่อวัน

ต่อคน

รางวัลที่ได้รับเป็นหลักประกันคุณภาพ ปลาส้มศรีทณ แชมป์ 10 ปีซ้อน ของ ผักจากพะเยา มีผลงานปรากฏให้เห็นจาก โล่รางวัลการประกวด และการชมเชยของ หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ดังต่อไปนี้...

พ.ศ. 2537 ได้รับรางวัลชนะเลิศการ ประกวดปลาส้มของจังหวัดพะเยา เข้าร่วม กับสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพะเยา

พ.ศ. 2539 เป็นผู้ผ่านการอบรมตาม โครงการผู้ผลิตปลาส้มเรื่องโรคพยาธิใบไม้ตับ จังหวัดพะเยา จากกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดพะเยา

พ.ศ. 2540 ได้รับรางวัลชนะเลิศการ ประกวดถนอมและแปรรูปอาหารประเภท ปลาส้ม จากกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

พ.ศ. 2541 ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับ 1 จากกลุ่มพัฒนาสตรี ตำบลบ้านสาบ

พ.ศ. 2541 ได้รับรางวัลที่ 3 ในการ ประกวดสินค้าเกษตรแปรรูป ประเภท อาหารคาวหวาน

พ.ศ. 2541 ได้รับรางวัลผ่านเกณฑ์ มาตรฐานประเภทอาหารในการประกวด ของกินอร่อยเมืองพะเยา ในปี 2541 จาก จังหวัดพะเยา

พ.ศ. 2541 ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1 ประเภทอาหาร (ปลาส้ม) ในการ ประกวดของกินอร่อยเมืองพะเยา ปี 2541 จากจังหวัดพะเยา

พ.ศ. 2544 ได้รับรางวัลเกียรติคุณ ธุรกิจส่งเสริมการท่องเที่ยวดีเด่น สาขาภูมิปัญญาชาวบ้านและสาขาสมนไพรไทย ด้าน ภูมิปัญญาอาหารไทย

พ.ศ. 2544 ได้รับเกียรติบัตรจาก นิตยสารรักเมืองไทย ในรางวัลด้านภูมิ ปัญญาอาหารไทย ตามโครงการอร่อยทั่วไทย

พ.ศ. 2545 ได้รับรางวัลเกียรติคุณ แชมป์มาตรฐานอาหารคุณภาพด้านแปรรูปดี เด่นแห่งปี จากนิตยสารรักเมืองไทย...

กลุ่มผลิตปลาส้มที่ยกตัวอย่างมาให้ได้ ทราบนี้ ถือเป็นส่วนหนึ่งของผู้ผลิตและ แปรรูปปลาของจังหวัดพะเยาเท่านั้น

หากท่านมีโอกาสไปเยือนจังหวัดพะเยา อย่าลืมเรียกหาปลาส้ม เป็นหนึ่งในเมนู อาหารที่ท่านรับประทาน ไม่ว่าจะเป็นมื้อใด หากผ่านไปแต่ไม่มีโอกาสรับประทานอาหาร ที่พะเยาก็หาซื้อไปรับประทานที่บ้านได้ เพราะมีให้เลือกซื้อหลายเจ้าและหลาย สถานที่ แล้วท่านจะตัดสินใจขงใจไม่ลอง