



ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ของเทศบาลตำบลเสม็ด
ด้านการทำอาหาร

ปลาเค็ม

ความเป็นมาของ ปลาเค็ม

ปลาเค็ม จัดเป็นการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้กินได้นานๆ โดยไม่เน่าเสีย เพราะการทำเค็มจะไปยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย และลดปริมาณของเอนไซม์ที่ผลิตจากตัวปลา ทำให้ไม่เกิดการเน่าเสีย และเป็นการลดปริมาณความชื้นจากตัวปลา วิธีการทำให้แห้งอาจทำได้โดยการนำไปผึ่งแดดหรืออบแห้งก็ได้ เพื่อขจัดความชื้นออกจากตัวปลาอย่างรวดเร็ว สำหรับในปลาที่เค็มจัดๆ ยังเป็นการหลีกเลี่ยงจากแมลงวันที่มาตอมปลาเค็มได้อีกด้วย

ปลาอินทรีเค็ม



ปลาอินทรีเค็ม

หลายๆ คนคงนึกถึงปลาอินทรีเค็มนำมาทอดน้ำมัน ซอยพริกชี้หูสด หอมแดง แล้วบีบมะนาวราดลงไป แล้วกินกับข้าวสวยหรือข้าวต้มร้อนๆ ไม่อยากจะบอกว่ากินข้าวหมดเป็นหม้อๆ เลยว่่างั้น

สำหรับการที่จะนำปลาเค็มไปปรุงประกอบอาหารชนิดอื่นๆ นั้น ยังนึกไม่ออกว่าจะเอาไปทำเมนูอะไรได้อีก เพราะมีข้อจำกัดที่ว่า เค็มมาก และอาจจะทำให้รสชาติของอาหารชนิดนั้นเปลี่ยนไปได้ แต่คนไทยเราบางท่านช่างสามารถดัดแปลงนำปลาเค็มไปทำเมนูต่างๆ เช่น ผัดคะน้าปลาเค็ม (ที่หลายๆ คนติดอกติดใจกันเป็นนักหนา) หลนปลาอินทรีเค็ม ข้าวผัดปลาอินทรีเค็ม หมูบดปลาอินทรีนึ่ง และอื่นๆ อีกมากมาย จึงทำให้มองเห็นว่าเราสามารถนำปลาอินทรีเค็มมาประกอบอาหารในรูปแบบหรือเมนูต่างๆ ได้อีกมากมาย

ทำความรู้จักกับปลาอินทรีกันหน่อย

ปลาอินทรี เป็นปลาทะเลชนิดหนึ่ง มีรูปร่างค่อนข้างกลม เรียวยาว พื้นตัวมีสีเทาเงิน ความยาวประมาณ ๓๐-๘๐ เซนติเมตร มีเนื้อมาก ไม่มีก้างเล็ก เนื้อแน่น เหมาะที่จะนำมาจิ้มกับซีอิ๊ว ทำข้าวต้ม ปลาอินทรี ทำปลาสามรส สเต็กปลา หรือตากแห้งทำเป็นปลาเค็ม ซึ่งจะมีราคาค่อนข้างแพง ส่วนมากมักหันตามขวางเป็นแฉ่งๆ หนาประมาณ ๑.๕-๒ เซนติเมตร ดองในน้ำเกลือ น้ำมัน หรือบางครั้งก็จะนำมา หั่น แปะขายเป็นชิ้นๆ



วิธีการทำปลาเค็ม

ปลาเค็ม ปลาแห้ง อาหารประเภทโปรตีนที่มีคุณภาพชนิดหนึ่ง มีกรรมวิธีผลิตที่ง่าย สะดวก เป็นอาหารที่ทุกเพศทุกวัยกินได้ ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ จัดเป็นอาหารของคนโบราณ ผู้ดีมีจนชอบกินกันทั้งนั้น ไม่มีการแบ่งชนชั้นวรรณะเช่นเดียวกับน้ำพริกนั่นเอง!

ถ้าเรานำมาตากแดด ตากลม ยิ่งแห้งไม่สนิทก็เป็นปลาแดดเดียว และถ้าหากโดนแดด โดนลม จนได้ที่ ก็เป็นปลาแห้ง ปลาเค็ม และสามารถเก็บไว้กินได้นานวันขึ้น



ขั้นตอนการทำปลาอินทรีเค็ม

เริ่มจากการเอาปลาอินทรีสดมาล้างน้ำให้สะอาด ตึงเหงือก และไส้ออกให้หมด วิธีการหมักกับเกลือใช้อัตราส่วน ปลาอินทรีน้ำหนักประมาณ ๑ กิโลกรัม ต่อเกลือ ๒ ถ้วย โดยตักเกลือ ๒-๓ ช้อนโต๊ะ กรอกใส่ปากปลา แล้วเอาเกลือที่เหลือเคล้าให้ทั่วตัวปลา หมักทิ้งไว้ ๑ คืน ควรหาของหนักๆ ทับตัวปลาไว้เพื่อให้ เนื้อปลานิ่ม ตอนเช้า จึงนำปลามาแขวนตากแดดทุกวัน จนปลาแห้งดี แล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ เก็บไว้กินหรือเหลือกินก็นำไปขาย



การปรุงปลาอินทรีเค็ม

การนำปลาอินทรีเค็มมาปรุงอาหารส่วนมากมักจะนิยมการทอด เพราะสามารถกลบกลิ่นคาวของปลาได้ กรรมวิธีการทอดเพื่อให้สุกทั่วตัวปลา และไม่ติดกระทะ ควรตั้งกระทะให้ร้อนก่อนค่อยใส่น้ำมันกะพอให้ท่วมตัวปลา พอน้ำมันร้อนก็ใส่ปลาลงทอด โดยทอดให้สุกเหลืองด้านหนึ่งก่อนแล้วจึงกลับ ตัวปลา วิธีการทอดปลาที่พอดี เนื้อปลาจะแยกเป็นแผ่นได้

นอกจากเนื้อปลาเค็มทอดที่คุณแม่บ้านชอบทำแล้ว อาจเปลี่ยนรูปแบบเป็นข้าวผัดปลาเค็ม ให้เด็กๆ ได้กินกันโดยใส่ปลาเค็มแทนเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ แล้วใส่ไข่ลงไปด้วย ซึ่งนอกจากจะได้โปรตีนจากปลาแล้วยังได้คุณค่าจากไข่ กินร่วมกับผักสด เช่น แตงกวา มะเขือเทศ และต้นหอม ผักชี ก็จะได้คุณค่าทางอาหารครบถ้วน

แต่ที่สำคัญที่สุดในการนำปลาเค็มไปประกอบอาหารนั้น ไม่ควรเติมเกลือหรือน้ำปลาเพื่อปรุงรสเค็มอีก เพราะปลาเค็มมีรสเค็มมากอยู่แล้ว และไม่ควรใส่ปลาเค็มในปริมาณมาก เพราะจะทำให้อาหารจานนั้นมีรสชาติเค็มเกินไป นอกจากเมนูข้าวผัดปลาเค็มแล้ว อาจนำไปทอดหรือสับรวมกับเนื้อหมู ปรุงรสด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย ปั่นเป็นก้อนแบนๆ แล้วนำไปนึ่งหรือทอด ก็เป็นอาหารว่างกินเล่น หรือเป็นอาหารมือหลักกินกับข้าวสวยร้อนๆ ที่แสนอร่อยๆ ไปอีก





ปลาकुเลาเค็ม



ส่วนประกอบ

- ปลากุลเลา
- เกลือ

วิธีทำ

- เมื่อได้ปลาสด ๆ ตามจำนวนที่มีก็ขอดเกล็ด ตึงเหงือก ตึงไส้ ล้างทำความสะอาด ตั้งให้สะเด็ดน้ำก่อนที่จะหมักเกลือ



- เมื่อปลาสะเด็ดน้ำก็เอาเกลือยัดลงไปในท้องปลาจนเต็ม จับเรียงวางไว้ในภาชนะ โรยด้วยเกลือตามลำตัว ตะโกไม่มีภาชนะจึงเลือกใช้ลังโฟมตองปลา ปิดฝาเอาของหนักทับฝาถัง ตะโกใช้ถังใส่น้ำแล้ววางบน ช่วงนี้ปลาจะคายน้ำออก ถ้าปลาเยอะเราก็สามารถสลับปลาตัวด้านบนลงด้านล่างได้ เหน้าทิ้งแล้วหมักต่อ รวมเวลาหมักปลา ๓ วัน ๓ คืน
- หลังจากเรายัดเกลือเข้าท้องปลาแล้ว ตะโกใช้หนังสติกรัดปากปลาเพื่อไม่ให้เกลือไหลออก เพราะถ้าไม่ปิดปาก เกลือไหลออกได้ ปลาจะไม่ถึงเกลือ เนื้ออาจจะเสียได้



- เมื่อครบกำหนดก็เอาออกมาล้างน้ำ ฉีดน้ำเข้าท้องเพื่อไล่เกลือออกมาให้หมดและทำความสะอาดที่ลำตัวจน
ขาวจืด



- ล้างเสร็จตั้งให้สะเด็ดน้ำก่อนใช้กระดาษห่อปิดหัวปลา ให้ปิดกระดาษที่บรูใต้ท้องปลา เพราะถ้าไม่เช่นนั้น แผลงวันจะวางไข่ได้ ปลาที่อาจจะขึ้นหนอง ปิดหัวกับปิดรู รับรองหนองไม่มี



- หลังจากห่อเสร็จก็ให้ตากในที่ร่ม อาจจะโดนแดดได้นิดหน่อย แต่ไม่ควรโดนแดดทั้งวัน เพราะเนื้อปลาจะสุกร่วนจากความร้อนของแสงแดด ควรเลือกตากในที่ร่ม ตากลมไปเรื่อย ๆ จะดีที่สุด แต่ต้องการให้น้ำในปลาออกมาจึงต้องห้อยหัวลง

ป.ล. อย่าเอาไปตากแอร์ที่พัดเอาไอร้อนออกมา เนื้อปลาจะสุกครับ

- ตากลมฝึ้งลมราว ๔-๕ วันเนื้อปลาก็จะค่อย ๆ แห้งลง ปิบที่ตัวเบา ๆ เอาความนิ่มเหมือนกล้วยเริ่มสุกถือว่าใช้ได้

การปลุงอาหาร

- นำปลามาล้างให้สะอาด ตั้ให้สะอาดน้ำสั้กพัก เอาไปทอดไฟอ่อน อย่าใช้ไฟแรง ปลาจะไหม้ ด้านในไม่สุกทอดปลาเค็มต้องใจเย็น ๆ
- ผานพริกสด มะนาว และหอมแดงรอได้เลย ทอดเสร็จจะหอมทั่วหมู่บ้าน ใครได้กลิ่นต้องพูดว่า บ้านใครทอดปลาเค็ม
- ซ้อนกตครึ่งลำตัว เอาข้างออก หนึ่งปลาจะกรอบออกเหนียว ๆ ปีบมะนาวลงไป พริกชี้หนูโปะ ตามด้วยหอมแดง ข้าวสวยหุงสุกใหม่ให้ความร้อน ปลาเค็มวางบนข้าว ไอความร้อนพากลิ่นหอมขึ้นจุมูก เนื้อปลาไม่เค็มจัด เพราะตัดด้วยมะนาวได้ความหอมสุด ๆ ความเผ็ดตามมา ความซ่าหอมแดงก็ทำงาน

ถ้าชอบแบบคลุก ให้ตักปลามาสักครึ่งซ้อน แล้วคลุกด้วยซอสส้ม ตักพริกปนหอมแดงคลุกต่อ คำนี้แหละ น้ำตาจะไหล





คุณค่าทางโภชนาการ

ปลาที่นิยมนำมาทำเค็มแล้วทำให้แห้ง นอกจากปลาอินทรีแล้วก็มีปลาสด ปลาทุ ปลาช่อน ปลากุเราะ เป็นต้น ถ้าเปรียบเทียบกันแล้วปลาอินทรีเค็มให้พลังงานน้อยกว่าปลาสด ปลาทุเค็ม และปลาช่อนแห้ง ทั้งนี้ เนื่องจากปริมาณไขมันต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบที่น้ำหนักปลาที่เท่ากัน ส่วนโปรตีนพบว่าต่ำกว่าปลาสดแห้ง ปลาช่อนแห้ง และปลากุเราะแห้ง ปริมาณแคลเซียมมีบ้างแต่ไม่มากนักเมื่อเทียบกับปลาแห้งชนิดอื่น ธาตุเหล็กก็มีปริมาณใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์อื่นๆ เช่น เนื้อหมู ส่วนวิตามิน พบว่าปลาอินทรีเค็มแห้ง มีไนอะซินปริมาณค่อนข้างสูง โปรตีนในปลาโดยทั่วไปจะย่อยง่ายกว่าโปรตีนในเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ไขมันถึงจะมีไม่มากแต่ไขมันในปลาเป็นไขมันคุณภาพดี และจำเป็นต่อร่างกาย โดยมีกรดไลโนเลอิกซึ่งควบคุมไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ช่วยเร่งการเผาผลาญ คอเลสเตอรอล ทำให้คอเลสเตอรอลลดลง นอกจากนี้ ปลาทะเลต่างๆ ยังมีธาตุไอโอดีน ช่วยป้องกันโรคคอหอยพอกและป้องกันโรคเอ๋อ

สารปนเปื้อนปลาเค็ม

เนื่องจากผู้บริโภคไม่นิยมปลาที่เค็มจัด การตากแดดให้แห้งมากนั้น ทำให้น้ำหนักปลาลดลง ผู้ขายจะขายได้ราคาไม่ดี จึงเป็นสาเหตุให้ปลาที่มีความชื้น แผลงวันจะชอบตอมและไขทิ้งไว้ทำให้มีหนอนเกิดขึ้น ผู้ซื้ออาจจะไม่ซื้อปลาเค็มมีหนอน ดังนั้น ผู้ผลิตบางรายจึงนำสารกำจัดแมลงมาชุบหรือฉีดบนตัวปลา เพื่อให้ไล่แมลงวัน ซึ่งสารกำจัดแมลงดังกล่าวเมื่อตกค้างในตัวปลาและคนกินเข้าไปจะส่งผลทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงแก่ผู้บริโภคได้ กินปลาเค็มอย่างไร ให้ปลอดภัย

การที่จะเลือกซื้อปลาเค็มมากินเพื่อให้ตัวเราปลอดภัยจากยาฆ่าแมลงนั้น ซึ่งหากมีการนำไปชุบยาฆ่าแมลงคงต้องใช้การสังเกตว่าปลาที่วางขายในตลาดนั้นมีแมลงวันมาไต่ตอมหรือไม่? ถ้าอยู่ในห่อตามห้างสรรพสินค้าต่างๆ ก็คงจะสังเกตยากสักหน่อย หรือบางที่ผู้ขายหันเป็นชิ้นแช่ในน้ำมัน น้ำเกลือ บรรจุขวดแก้ว หรือขวดพลาสติกขาย เพื่อให้อายุการเก็บนานขึ้น ไม่เน่าเสียง่าย ซึ่งถ้าซื้อมาแล้วไม่แน่ใจในความปลอดภัย ก่อนที่ท่านจะนำมาประกอบอาหารควรต้องล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้งสนิทก่อน จึงค่อยนำมาทอดก็ควรจะปลอดภัยขึ้นอีกหน่อย

ผู้ที่ควรหลีกเลี่ยงการกินปลาเค็ม

ขั้นตอนและวิธีการหมักปลาเค็ม ทำให้มีปริมาณโซเดียมในเนื้อปลาเพิ่มมากขึ้น การบริโภคอาหารที่ประกอบด้วยโซเดียมในปริมาณมากมักจะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และการบริโภคโซเดียมมากจะทำให้มีการสะสมน้ำตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดการบวม น้ำได้ ดังนั้น ผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคหัวใจควรหลีกเลี่ยงการบริโภคปลาเค็ม รวมทั้งผู้ป่วยเป็นโรคไตด้วย

สำหรับผู้ที่ต้องการจะลดความอ้วน ถึงแม้ปลาอินทรีเค็มจะเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี มีไขมันในปริมาณต่ำ และส่วนของคาร์โบไฮเดรตก็ต่ำมาก แต่การจะกินปลาเค็มนั้นจำเป็นต้องกินร่วมกับข้าวเสมอ เพื่อช่วยลดความเค็มของปลาลง ยิ่งถ้าเป็นปลาเค็มทอดอร่อยๆ ร้อนๆ ก็ยิ่งทำให้ท่านกินข้าวได้มากขึ้น และปริมาณแป้งจากข้าวนี้เอง ที่อาจทำให้ท่านไม่สามารถลดความอ้วนได้ และยังรวมทั้งน้ำมันที่ได้จากการทอดปลาอีกด้วย ดังนั้น ควรกินร่วมกับผักเพื่อเพิ่มกากใย เช่น ผักคะน้าปลาเค็ม ที่มีส่วนผสมของพริกสด กระเทียม ท่านก็จะได้ประโยชน์จากใยอาหารในผักคะน้า พริกสด กระเทียม ซึ่งจะช่วยลดความเค็มและลดการดูดซึมของไขมันได้อีกด้วย

อ้างอิง

- กองการศึกษา เทศบาลตำบลเสม็ด
- https://www.technologychaoban.com/thai-local-wisdom/article_๙๔๗๔๘
- <https://cooking.kapook.com/view๑๙๑๙๘๘.html>