

## การทำปลาต้ม

**ปลาต้ม** ปลาหมักภูมิปัญญาไทย

ปลาต้ม หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากปลาที่ผ่านกรรมวิธีการหมักด้วยเกลือ ข้าวสวย หรือข้าวเหนียวหนึ่ง และกระเทียมจนมีรสเปรี้ยวอาจทำจากปลาทั้งตัว หรือเฉพาะเนื้อปลาก็ได้

### อุปกรณ์การทำปลาต้ม

กะละมัง ถังพลาสติก ถุงพลาสติก ยางรัดถุง

ปลาตะเพียน 1 กิโลกรัม

เกลือ 400 กรัม

ข้าวสุก 100 กรัม

กระเทียม 100 กรัม

น้ำเปล่า 1 กิโลกรัม



ล้างทำความสะอาดปลา เอาไส้ออกให้หมด  
ใช้มีดบังที่ตัวปลา

ผสมเกลือกับน้ำเปล่า คนให้ละลาย

นำปลามาแช่ในน้ำเกลือประมาณ 2-3 ชั่วโมง

ใช้มือจับดูปลาให้ปลามีลักษณะแข็ง ๆ

พอแช่ได้ที่นำมาล้างน้ำเปล่าทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ

คลุกกับข้าว กระเทียม

นำไปบรรจุลงในถุงพลาสติก

ทิ้งไว้ประมาณ 4-5 วัน จนเปรี้ยว นำไปทอด

ก่อนรับประทาน



นายชาญชัย โฉมงาม

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

## การทำปลาร้า

ขั้นตอนแรก เริ่มตั้งแต่การเตรียมปลาที่จะมาทำ หลังจากเราเลือกปลาที่จะทำได้แล้ว นำมาทำความสะอาด ถ้าปลาที่มีเกล็ดก็ขูดเกล็ดออกให้เรียบร้อย คြခ်ใส่ปลาออก จากนั้นนำไปล้างคั้นกับเกลือเพื่อดับกลิ่นคาวปลาจากนั้นล้างทำความสะอาดอีกครั้ง หมักเกลือ ไว้ในอัตราส่วน ปลา 1 ส่วน ต่อเกลือ 2 ส่วน หมักทิ้งไว้ 1 คืน



ขั้นตอนที่ 2 เตรียมภาชนะที่จะใช้หมักปลาร้า ซึ่งส่วนมาจะใช้ไห เนื่องจากระบายอากาศได้ดี ล้างทำความสะอาดให้สะอาดผึ่งให้แห้ง จากนั้นผสม น้ำเกลือ ใส่ลงไปในไห ในอัตราส่วน 1 : 2 ประมาณ หนึ่งในสี่ ส่วนของไห (น้ำที่ใช้ทำน้ำเกลือส่วนมากจะใช้ น้ำบาดาล หรือน้ำประปา ไม่นิยมใช้น้ำฝน สาเหตุเนื่องจากจะทำให้ปลาร้าเน่าได้)

ขั้นตอนที่ 3 นำปลาที่หมักไว้เทลงในไห คนให้เข้ากันจากนั้น ผสมรำลงไปเพื่อเป็นการเพิ่มสีสรรและกลิ่นของปลาร้าส่วน จำนวนที่ใส่นาน้อย แล้วแต่ความชอบ ซึ่งไม่มีผลกับรสชาติของ ปลาร้า จากนั้นโรยเมล็ดกระถินแก่ลงไปด้วยเพื่อเป็นการป้องกัน แมลงวันที่จะไปวางไข่ คลุกเคล้าส่วนผสมต่าง ๆ ให้เข้ากัน



ขั้นตอนสุดท้าย เราจะปิดปากไหด้วยตาข่ายหรือไม้ไผ่สาน ขัดปิดปากไหไว้ จากนั้นเทน้ำเกลือที่เข้มข้นลงไปเพื่อเป็นป้องกัน แมลงวันใส่พอท่วมปลาร้า เล็กน้อย จากนั้นก็นำไหที่บรรจุปลาร้า เรียบร้อยแล้วไว้ในที่ร่มอากาศถ่ายเทได้สะดวก ซึ่งเราจะหมักไว้ ประมาณ 6 เดือน ถึง 1 ปีก็สามารถนำมารับประทานได้ แต่ก่อนที่จะนำมารับประทานก็ควรที่จะทำให้สุกทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย และปลอดจากพยาธิ

นายชาญชัย โฉมงาม  
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ