

วิธีการเลือกปลาสด

คุยเรื่องปลาแม่กลองมาหลายตอนจนหน้าคนเขียนจะเป็นปลาที่อยู่แล้ว ฉบับนี้คงจะมาถึงตอนสุดท้ายว่าด้วย “ปลาหนึ่ง”

คอปลาคุงู้กันดีว่า ปลาหนึ่งสมัยนี้นั้นเราเรียกกันตามใจปากต่อๆ กันมา เพราะมันเรียงใส่แข่งมาเหมือนกับเพิ่งยกออกจากลังถึง นี่เสรีจมาใหม่ๆ แต่ความเป็นจริงแล้วหมายถึง “ปลาทุ้มต้มน้ำเกลือ”

ส่วนเรื่องที่ว่าในอดีตคนทำปลาหนึ่งเขาหนึ่งกันจริงหรือเปล่า? ฉบับนี้ก็ยังไม่ถึงกับไม่จริงหรือไม่จริง เพราะหลักฐานการบันทึกและภาพถ่ายไม่มีให้เห็น ได้ยินแต่คนนั้นคนนี้พูดตามความทรงจำ แต่ก็มีคนหาเหตุผลมาอธิบายจนได้ว่าทำไมปลาหนึ่งกลายเป็นปลาทุ้ม นั่นก็เพราะเวลานึ่งแล้วผิวปลาจะไม่ตั้งสวยเท่ากับนำไปต้มน้ำเกลือเจือจาง พอเอาขึ้นมาร้อนๆ ก็ราดด้วยน้ำเย็นจัดอีกทีให้ผิวมันวาว และตั้งรังให้หนังตั้งน่ากิน

เอาเป็นว่าจะหนึ่งหรือจะต้ม ผลผลิตปลายทางก็เหมือนกันทั้ง 2 แบบ คือ หมายถึงปลาที่ผ่านกระบวนการทำให้สุกแล้วและมีรสเค็มอยู่ในตัว สามารถเอามาปรุงอาหารต่อได้มากมายหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นน้ำพริก ปลาทุ้ม ปลาทุ้มทอด ปลาทุ้มยำ ปลาทุ้มส้ม ปลาทุ้มจืด ปลาทุ้มผัด ปลาทุ้มผัดน้ำพริกปลาทุ้ม ฯลฯ

“ปลาแม่กลอง” ของดีเลื่องชื่อดีชื่อนั้น จุดเริ่มต้นการผลิตมาจากท่าเรือหน้าวัดปฐมคณาวาส ซึ่งเป็นท่าขึ้นปลาขนาดใหญ่ มีพ่อค้า แม่ค้า และชาวประมง มาทำการซื้อขายปลากันอย่างคึกคัก เพื่อนำไปทำเป็นปลาหนึ่งใส่แข่ง

เอกลักษณ์ของปลาแม่กลองคือ “หน้าอ คอหัก” ถ้าหน้าไม่อ คอไม่หัก ดูเป็นหน้าเร็ดเซ็ดหยิ่ง ถือว่าเป็นปลาจากที่อื่น

ในบรรดาแม่ค้าปลาหนึ่งเมืองแม่กลองคงไม่มีใครเด่นดังไปกว่า ป้าทองอยู่ หารินสวัสดิ์ หรือ “ป้าอยู่” ผู้คร่ำหวอดอยู่ในวงการนี้ปลาทุ้มขายมายาวนานหลายสิบปีแล้ว ป้าอยู่จึงเป็นดาราไปออกรายการต่างๆ มากมายเกี่ยวกับเรื่องการทำปลาหนึ่ง

ทุกวันแกจะไปรับปลาจากหน้าวัดปฐมฯ มาหนึ่งตั้งแต่ตี 3 มาหยุดหนึ่งเอาตอน 7 โมงเช้า แกบอกว่าที่ปลาแม่กลองโตดังก็ตรงที่มีเนื้อปลารอเร็วกว่าที่อื่น เพราะทะเลแม่กลองพื้นเป็นดินโคลน อาหารปลาอุดมสมบูรณ์กว่าดินทราย และถ้าจะกินปลาให้ร่อยเล็ดต้องเป็นช่วงเดือนพฤศจิกายน ปลาจะมันและมีเยือกกว่าช่วงอื่น

พอได้ปลามากก็จะทำการควักไส้ออก ล้างให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า แล้วนำปลาวางลงแข่ง ถ้าตัวใหญ่หน่อยก็จะใส่แข่งละ 2 ตัว แต่ถ้าตัวเล็กหน่อยก็จะใส่แข่งละ 3 ตัว แล้วแต่ขนาดของปลา ซึ่งก่อนที่จะนำปลาวางแข่ง

นั่น คนทำก็จะหักคอกปลาหูหึ่งอลง เพื่อที่จะให้เข่งลือกตัวปลาหูไว้อย่างสวยงาม ทำให้ปลาหูแม่กลองดูแตกต่างจากปลาที่อื่น

ป้าอยู่ เล่าว่า ก่อนหน้านี้ก็จับปลาหูใส่เข่งเหมือนทั่วไป คือเรียงปลาหูเอาหัวและหางตรงลงเข่ง ปรากฏว่าพอหนึ่งมาแล้วหางหักบ้างอะไรบ้าง ก็เลยจับปลาหูหักคอกให้ขงพอดีเข่ง กลายเป็นที่มาของปลาหูหน้าง คอคอก หัก ของแม่กลองนับแต่นั้น

พอนำปลาลงเข่งเรียบร้อยแล้วก็จะนำเข่งปลามาเรียงลง “เต้า” ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีลักษณะเป็นโครงเหล็กทรงกลมใช้เรียงเข่งปลาเพื่อนำลงไปต้ม แต่เต้าใส่เข่งปลาหูได้ 70-80 เข่ง เอาไปต้มในหม้อขนาดใหญ่ด้วยน้ำเกลือประมาณ 15 นาที จากนั้นจึงนำปลาขึ้นมา เป็นอันเสร็จสิ้นกระบวนการทำปลาหูหนึ่ง พร้อมทั้งส่งขายให้กับพ่อค้า แม่ค้าที่มารอรับถึงหน้าบ้าน

ป้าอยู่ยังให้ความรู้กับทุกคนว่าเวลานี้ปลาโปะไม่มีแล้ว มีแต่ปลาเรืออวนลาก ที่ร้องขายกันว่า “ปลาโปะๆ... โปะๆ” ถ้าปลาโปะโปะละไม่เถียง” ปลาหูหนึ่งคุณภาพดีระดับปลาโปะต้องเป็นปลาหูอวนดำที่ออกเรือตอนเย็นและกลับมาตอนเช้าทุกวัน ซึ่งจะทำให้ได้ปลาสดๆ มาหนึ่ง

หลักง่ายๆ เกี่ยวกับการกินปลาก็คือ ปลาอะไรก็ตามถ้าไม่สดจะคาว เอาไปทำอะไรกินก็ไม่อร่อย ปลาหูหนึ่งก็เช่นกัน ถ้าเริ่มต้นจากปลาไม่สด อย่าหวังเลยว่าเนื้อจะอร่อย ถ้าได้ปลาหูสดจริงๆ ทำอะไรก็อร่อยแน่นอน



ไม่จำเป็นต้องเป็นปลาโปะก็ได้ แต่ปลาหูหนึ่งแม่กลองส่วนใหญ่อร่อยจริง ไม่ใช่เฉพาะของป้าอยู่ นั่นก็เพราะชาวประมงออกเรือไปล่าปลาหูมาขายแบบวันต่อวันนั่นเอง ไม่มีการเก็บปลาไว้ค้างคืน ปลาหูแม่กลองจึงสดใหม่กว่าปลาหูที่ถูกแช่แข็งค้างคืนหลายวัน

แต่ในความสดใหม่นั้นก็อาจมีความผิดพลาดได้ถ้าหากกรรมวิธีในการนึ่งปลาไม่ถูกต้อง คนซื้อปลาหนึ่งไป แล้วตักป้ายมีกลิ่นเหม็นเน่า นั่นก็เพราะตอนต้ม *อ่อนเกลือ* *อ่อนไฟ* นึ่งไม่สุก ถ้าหนึ่งไม่ค่อยสุกลงลงสังเกตดูหนังปลาจะเต่ง จะใส สวย ปลาที่สุกมากตัวจะเหี่ยวหน่อย ไม่สวยงามแต่อร่อยแน่นอน

ดังนั้น ก็เลยต้องเอาวิธีเลือกปลาหนึ่งมาฝากกันหน่อย ปลาหนึ่งที่หนึ่งใหม่จะมีกลิ่นหอมชวนกิน ตัวอวบอ้วน เนื้อนุ่มแน่นและไม่ละลาย ท้องและผิวไม่ถลอก ถ้าขอบตาแดง ผิวเหลือง แสดงว่าเป็นปลาที่มีคุณภาพไม่ดี เป็นปลาที่ได้จากอวนลาก ความอร่อยของปลาหนึ่งยังขึ้นอยู่กับปลาที่สดที่นำมาต้มด้วย

ปลาหนึ่งจะมีความสดมากหรือน้อยนั้นจะทราบได้ก็ต่อเมื่อมีการดมกลิ่น ชิมรสเนื้อปลา ปลาที่มีความสดมากจะมีกลิ่นหอมของเนื้อปลาชวนกิน รสชาติอร่อย เนื้อนุ่มไม่กระด้าง ไม่เปื่อยยุ่ย โดยเฉพาะปลาที่จับได้ที่กันฮ่าวไทยตามทะเลที่พื้นดินเป็นเลน เนื้อจะอร่อยกว่าปลาที่จับได้ตามทะเลที่เป็นพื้นทราย

วิธีเลือกปลาสดให้ดูที่ลูกตา ปลาสดลูกตาจะนูน ตาดำมีสีสดใส ส่วนหลังของลำตัวจะมีสีเขียวเป็นพื้น ส่วนท้องจะมีสีขาว หรือสีเงิน หางปลายังมีสีเหลือง ตามลำตัวมีเมือกกลิ่นๆ เหงือกมีสีแดงออกชมพู ปลาไม่มีกลิ่น เนื้อแน่น เมื่อใช้นิ้วกดที่กลางลำตัวแล้วปล่อยนิ้วออก รอยยุบจะกลับคืนสภาพเดิมได้หมดหรือเกือบหมด

ส่วนปลาที่ไม่สด ลูกตาจะยุบ ตาดำจะขุ่น บริเวณลูกตาอาจมีเลือดคั่ง สีพื้นของลำตัวซีด เหงือกมีสีแดงซีด ปลามีกลิ่นคาวหรือคาวจัด ลำตัวอ่อนเหลว และไม่มีเมือกจับ

ปลาทุกตัวที่นำขึ้นฝั่งมาแล้วเป็นปลาที่ตายแล้วทั้งสิ้น เพราะหลังจากที่ชาวประมงจับปลาขึ้นมาได้ราว 5-10 นาที ปลา ก็จะสิ้นชีพ ปลาที่ตายใหม่ๆ นี้ถ้ารีบนำไปประกอบอาหาร ไม่ว่าจะเป็นต้ม ผัด แกง ทอด เนื้อจะนุ่มหวานอร่อย กลิ่นหอม ถ้านำไปต้ม มันปลาหุสเหลืองจะลอยฟุ้งขึ้นหม้อ เห็นแค่นี้ก็รู้เลยว่าปลาสดจริงๆ ซึ่งโอกาสที่จะได้ปลาแบบนี้ต้องไปที่ท่าขึ้นปลาเท่านั้น



สำหรับปลาทุสดที่เห็นขายกันอยู่ตามตลาดหรือซูเปอร์มาร์เก็ตเป็นปลาที่ต้องผ่านหลายกระบวนการ มากมายกว่าจะมาวางขายตามท้องตลาด ความสดของปลาลดลงเหลือ 60-80% เท่านั้น ยิ่งถ้าเป็นปลาทุที่ขายตามจังหวัดที่ห่างไกลทะเลแล้วให้หลีกเลี่ยงปลาทุสด กินปลาทุหนึ่งไปเลยจะดีกว่า

ส่วนการทอดปลาทุให้ร่อยหนังไม่ติดกระทะ ถ้าเป็นปลาทุสดให้เอาปลาแช่น้ำเกลือก่อนค่อยทอด (ปลาทุหนึ่งไม่ต้อง) ทอดปลาน้ำมันต้องเยอะ ห้ามซีเหี้ยวน้ำมัน ข้อสำคัญน้ำมันห้ามร้อนจัด ใช้ไฟกลางใจเย็นๆ ทอดจนด้านข้างเหลืองแล้วค่อยๆ พลิก อย่าใจร้อนเดี๋ยวหนังจะลอกไม่สวย ทอดปลาต้องให้หัวมันกรอบ เพื่อเราจะได้กินหัวกินหางกินกลางตลอดตัว

ด้วยความที่ปลาทุแม่กลองเป็นราชาแห่งปลาทุและเป็นหนึ่งในของดีเมืองแม่กลองนี้เอง ทางจังหวัดสมุทรสงครามจึงได้จัดงาน “เทศกาลกินปลาทุ” ขึ้นทุกปี ในช่วงเดือนธันวาคม เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ให้ปลาทุแม่กลองเป็นที่รู้จักมากขึ้น บริเวณหน้าศาลากลางจังหวัดสมุทรสงคราม โดยไฮไลต์ของงานก็คงจะหนีไม่พ้นยอดปลาทุเมืองแม่กลองที่น่าลิ้มลองในรสชาติเป็นอย่างดี

แต่...ระวังสักหน่อยนะคะ

กินปลาทุหนึ่งอย่ากินมาก เพราะกรรมวิธีทำปลาทุหนึ่งตามที่ได้เล่าให้ฟังนั้น เขานำไปต้มในน้ำเกลือเข้มข้นพอสมควร ดังนั้น ความเค็มของเกลือก็จะซึมเข้าเนื้อปลาทุ ยิ่งต้มนานยิ่งเค็มมาก

ใครที่ชอบกินปลาทุจะเห็นได้ว่าปลาทุหนึ่งทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็ปลาทุแม่กลองหรือที่ไหนก็ตามจะมีรสเค็มจัดขึ้นกว่าที่เคยกินมาก เพราะในการต้มนั้นยิ่งใส่เกลือมากยิ่งจะถนอมปลาทุไว้ได้นานมากขึ้น สะดวกต่อการส่งขายตามพื้นที่ห่างไกล

ดังนั้น จงอย่าได้แปลกใจเลยที่กรมอนามัยบอกตัวเลขปริมาณโซเดียมในปลาทุเอาไว้ว่า

ปลาทุทอด ครึ่งตัวขนาดประมาณ 100 กรัม มีโซเดียมหรือเกลือมากถึง 1,018 มิลลิกรัม ในขณะที่ปริมาณโซเดียมในอาหารที่ควรบริโภคใน 1 วันนั้น ควรรับได้ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม

ปริมาณโซเดียมขนาด 2,000 มิลลิกรัม เท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา

เมื่อนึกถึงเรื่องนี้จึงต้องกินปลาทุให้เป็นด้วยจึงจะมีสุขภาพดี ไม่ใช่เห็นว่าเห็นปลาทุมีโอเมก้า 3 เยอะ ก็จัดหนักกันไปคราวละหลายตัวเลย

ที่บ้านมีวิธีจัดการปลาทุหนึ่งด้วยการเอาไปต้มในน้ำเดือดจัด ละลายเกลือออกไปจากตัวปลาก่อน จากนั้น ค่อยนำมาผึ่งสะเด็ดน้ำให้แห้งก่อนจะเอาไปทอด วิธีนี้จะช่วยลดความเค็มของปลาทุหนึ่งลงไปได้ระดับหนึ่ง แม้จะไม่มากนัก แต่ก็ยังดีกว่าสวาปามเกลือเข้าไปมากๆ

อย่าลืมว่าในน้ำพริกที่เรากินแถมกับปลาหูทอดนั้น ยังมีโซเดียมปนอยู่ในกะปิ น้ำปลา ที่นำมาปรุงน้ำพริก
อีกเยอะเลย

...ปลอดภัยไว้ก่อนไม่เสียหายอะไร

ที่มา

คนรักผัก เทคโนโลยีชาวบ้าน

ผู้เขียน

สุมิตรา จันทร์เงา