

หลักสูตร การแปรรูปผลิตภัณฑ์ปลาต้ม (ปลาทับทิม) จำนวน ๑๕ ชั่วโมง ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ



ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้ มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่าง ๆ มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพ ทั้งถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคงและมีงานทำอย่างยั่งยืน มีความสามารถเชิงการแข่งขันทั้งในระดับภูมิภาคอาเซียนและระดับสากล ซึ่งจะเป็นการจัดการศึกษาตลอดชีวิตในรูปแบบใหม่ที่สร้างความมั่นคงให้แก่ประชาชนและประเทศชาติ สภาพสังคมปัจจุบันมนุษย์เราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็ว และไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นทุกมุมโลก มนุษย์จึงประสบปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน การประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การทำปลาต้ม เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง ซึ่งมีเทคนิควิธีที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีสูตรการทำที่หลากหลายแล้วแต่ท้องถิ่นนั้น ๆ สามารถสร้างอาชีพหลักหรือเป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวได้ ส่วนการแปรรูปปลาต้มนั้น เป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้าหรือปลาต้มซึ่งปลาต้มนั้นสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง มีทั้ง หลน แกง ยำ ซูชิ ฯลฯ

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ..... ได้นำนโยบาย ยุทธศาสตร์ และ ความจำเป็นดังกล่าวสู่การปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาหลักสูตรอาชีพให้กับกลุ่มเป้าหมาย และประชาชนได้มีทักษะในการทำใช้เองในชีวิตประจำวัน ผู้ที่สนใจควรศึกษาหาความรู้และฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ สามารถนำไปประกอบอาชีพให้กับตนเองได้

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำความรู้ และทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการประกอบอาชีพได้
๒. เป็นหลักสูตรที่สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพได้
๓. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านเนื้อหาสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้
๔. เป็นหลักสูตรที่มุ่งให้เป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบ ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

๑. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการแปรรูปผลิตภัณฑ์ปลาต้มได้หลากหลาย สามารถทำเป็นอาชีพ และสร้างรายได้

๒. กลุ่มเป้าหมายสามารถบริหารจัดการดำเนินงานอาชีพการแปรรูปผลิตภัณฑ์ปลาสดได้
๓. กลุ่มเป้าหมายมีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตสำนึก ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ และสนใจที่จะมีอาชีพ
๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๑๕ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี ๔ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ ๑๑ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ช่องทางการประกอบอาชีพ	๑. ผู้เรียนสามารถบอกความสำคัญและวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการแปรรูปผลิตภัณฑ์ปลาสด (ปลาหีบหิม) ๒. ผู้เรียนสามารถบอกแหล่งเรียนรู้และตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพการแปรรูปผลิตภัณฑ์ปลาสด	๑.๑ ความสำคัญในการประกอบอาชีพ ๑.๒ ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ - การวิเคราะห์ตนเอง - การวิเคราะห์ตลาด - การลงทุน/แหล่งเงินทุน ๑.๓ แหล่งเรียนรู้ในการประกอบอาชีพ ๑.๔ การตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพ	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่อง ช่องทางการประกอบอาชีพการแปรรูปผลิตภัณฑ์ปลาสดเพื่อการค้า ๒. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๓. วิทยากรแนะนำแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพการแปรรูปผลิตภัณฑ์ปลาสดเพื่อการค้าให้ผู้เรียนได้ศึกษาเพิ่มเติม ๔. วิทยากรและผู้เรียน ถาม-ตอบ เกี่ยวกับข้อสงสัย	๑	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		(ปลาทักทิม) ได้				
๒	ทักษะ การ ประกอบ อาชีพ	๑.ผู้เรียน สามารถบอก วัสดุ อุปกรณ์การ แปรรูป ผลิตภัณฑ์ จากปลาต้ม (ปลาทักทิม) ได้ ๒.ผู้เรียน สามารถการ แปรรูป ผลิตภัณฑ์ ปลาต้ม (ปลาทักทิม) ในรูปแบบ ต่าง ๆ ได้	๑.ความรู้เกี่ยวกับ วัสดุ อุปกรณ์การ แปรรูปผลิตภัณฑ์ จากปลาต้ม ๒.ขั้นตอนและ วิธีการแปรรูป ผลิตภัณฑ์จาก ปลาต้ม ๓.การแปรรูป ผลิตภัณฑ์ปลาต้ม (ปลาทักทิม) <ul style="list-style-type: none"> ▪ ซูชิปลา ต้ม ▪ หลนปลา ต้ม ▪ ยำปลา ต้ม 	๑.วิทยากรแนะนำวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในการแปรรูปผลิตภัณฑ์ จากปลาต้ม ๒.วิทยากรบรรยายให้ความรู้และสาธิตขั้นตอนและวิธีการแปรรูปปลาต้ม ๓. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการแปรรูปปลาต้มสูตรต่างๆ <ul style="list-style-type: none"> ▪ ซูชิปลาต้ม ▪ หลนปลาต้ม ▪ ยำปลาต้ม ๔. วิทยากรประเมินผลการปฏิบัติของผู้เรียน ๕. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้	๑	
๓	การ บริหาร จัดการ อาชีพ	๑. เพื่อให้ ผู้เรียน สามารถคิด ราคาต้นทุน และ วิเคราะห์ จุดคุ้มทุนได้ ๒. เพื่อให้ ผู้เรียน สามารถทำ บัญชีอย่าง ง่ายได้ ๓. ผู้เรียนมี	๑. การคิดราคา ต้นทุนและการ วิเคราะห์ จุดคุ้มทุน - ค่าวัสดุ อุปกรณ์ - ค่าแรงงาน - ค่า สาธารณูปโภค ๒. การทำบัญชี อย่างง่าย ๓. คุณธรรมใน	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่อง การคิดราคา ต้นทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุน,การทำบัญชีอย่างง่าย ๒. วิทยากรอธิบายการคิดราคาต้นทุนและการวิเคราะห์ จุดคุ้มทุนและการทำบัญชีอย่างง่ายพร้อมยกตัวอย่าง ๓. วิทยากรให้ความรู้เรื่องคุณธรรมในการประกอบอาชีพ ๔. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความ คิดเห็น	๑	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		คุณธรรมใน การประกอบ อาชีพ	การประกอบ อาชีพ			
๔	โครงการ อาชีพ	๑. เพื่อให้ ผู้เรียนบอก ความสำคัญ และ ประโยชน์ ของโครงการ อาชีพได้ ๒. เพื่อให้ ผู้เรียนบอก และอธิบาย องค์ประกอบ ของโครงการ อาชีพได้ ถูกต้อง	๑. ความสำคัญ ของโครงการ อาชีพ ๒. ประโยชน์ของ โครงการอาชีพ ๓. องค์ประกอบ ของโครงการ อาชีพ	๑. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของโครงการ อาชีพ และให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องโครงการ อาชีพ ๒. วิทยากรอธิบายองค์ประกอบของโครงการอาชีพพร้อม ยกตัวอย่างโครงการอาชีพเป็นกรณีศึกษา ๓. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้	๑	
รวม					๔	๐

สื่อการเรียนรู้

๑. ใบความรู้/ใบงาน
๒. ตัวอย่างชิ้นงาน
๓. วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ
๔. แหล่งเรียนรู้ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ภูมิปัญญาท้องถิ่น ฯลฯ
๕. แบบสังเกตพฤติกรรม
๖. แบบประเมินชิ้นงาน

การวัดและประเมินผล

๑. การสังเกตพฤติกรรม
๒. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๓. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานและมีชิ้นงานที่มีคุณภาพ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานผ่านการประเมินชิ้นงาน

ใบความรู้ หลักสูตรการแปรรูปผลิตภัณฑ์ปลาต้ม(ปลาทับทิม)

ความรู้เรื่องปลาต้ม

ปลาต้ม หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากปลาที่ผ่านกรรมวิธีหมักด้วยเกลือ ข้าวสวย หรือข้าวเหนียวหนึ่ง และกระเทียมจนมีรสเปรี้ยวอาจทำจากปลาทั้งตัว หรือเฉพาะเนื้อปลาก็ได้ปลาต้ม เป็นการแปรรูปอาหารจากปลาชนิดหนึ่งที่นิยมบริโภคกันในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่างแพร่หลาย และแพร่ไปสู่ภูมิภาคอื่นๆ เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นใน การถนอมอาหาร ซึ่งการผลิตส่วนใหญ่ยังเป็นการผลิตแบบอุตสาหกรรมในครอบครัว โดยอาศัยเทคนิควิธีที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมา ดังนั้น รสชาติ หรือคุณภาพของปลาต้มแต่ละแห่ง จึงมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสูตรการผลิต อย่างไรก็ตาม แม้สูตรการผลิตเดียวกัน ในแต่ละครั้งก็อาจไม่ได้คุณภาพเท่ากัน ทั้งนี้เพราะการผลิตปลาต้มจะเป็น การหมัก เพื่อให้เกิดเชื้อตามธรรมชาติ ไม่สามารถควบคุมได้ คุณภาพ และรสชาติ จึงมีโอกาสเปลี่ยนแปลงเนื่องจากองค์ประกอบหลายๆ ด้านเครื่องปรุงหลักในการทำปลาต้ม ประกอบด้วย ปลา เกลือ กระเทียม ข้าวสุก ผสมกัน หมักจนมี รสเปรี้ยว มีทั้งแบบที่ใช้ ปลา ทั้งตัวและแบบที่ใช้เฉพาะเนื้อปลา ซึ่งแบบที่ใช้เนื้อปลาอย่างเดียวอาจเรียกปลาต้มฟัก หรือแหนมปลา สัตว์ส่วนเครื่องปรุงจะแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น เช่น ชาวไทญ้อมีสูตรปลาต้มเป็นของตนเอง โดยเครื่องปรุง ใช้ พริก เกลือ กระเทียม น้ำข้าวข้าว ข้าวเหนียวใหม่หนึ่ง จะต้องคั่วเกลือให้แห้งและตำให้ละเอียดก่อนนำมาคลุกกับส่วนผสมอื่นปลาต้มของภาคใต้มีเอกลักษณ์เฉพาะที่ต่างไป โดยจะนำปลา เช่น ปลากระตี่ ปลาตะเพียน มาผ่าท้องเอาไส้ออก หมักเกลือไว้

๒-๓ วัน แล้วจึงล้าง จากนั้นนำไปชุบในน้ำตาลโตนดที่เกี่ยวกับข้าวคั่วจนชื้น เรียงใส่ไห ปิดปากไหให้แน่น ทิ้งไว้ ๗-๑๐ วัน ถ้าใช้กัณฑ์แทนเรียกกัณฑ์ส้มอย่างไรก็ตามการบริโภคปลาส้มควรปรุงให้สุกก่อน ไม่ควรบริโภคดิบๆ เพราะมีพยาธิใบไม้ในตับอยู่ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้

ปลาส้ม แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

- ๑ ปลาส้มตัว เป็นปลาส้มที่ทำจากปลาทั้งตัวที่ผ่าท้องควักไส้ออกแล้ว
- ๒ ปลาส้มชิ้น เป็นปลาส้มที่ทำจากเนื้อปลาล้วนที่หั่นเป็นชิ้นตามขวางของลำตัวปลา
- ๓ ปลาส้มเส้น เป็นปลาส้มที่ทำจากเนื้อปลาล้วนที่หั่นเป็นเส้น
- ๔ ปลาส้มฟัก หรือ แหนมปลา เป็นปลาส้มที่ทำจากเนื้อปลาล้วนที่บดหรือสับ

คุณลักษณะที่ต้องการ

- ๑ ลักษณะทั่วไปต้องเป็นปลาชนิดเดียวกัน และมีลักษณะเฉพาะถูกต้องตรงตามชื่อประเภทปลาส้มที่ระบุไว้ในฉลาก
- ๒ สีกลิ่น (flavoring agent) รสต้องมีสีกลิ่น (flavoring agent) รสเป็นไปตามธรรมชาติของปลาส้มแต่ละประเภท ไม่มีกลิ่นอับ กลิ่นหืน หรือกลิ่นอื่นที่ไม่พึงประสงค์

ลักษณะเนื้อ

- ๑ ปลาส้มตัว ต้องคงสภาพเป็นตัว เนื้อแน่น ไม่ยุ่ย
- ๒ ปลาส้มชิ้น ต้องคงสภาพเป็นชิ้น เนื้อแน่น ไม่ยุ่ย
- ๓ ปลาส้มเส้น ต้องคงสภาพเป็นเส้น ไม่แตกยุ่ย
- ๔ ปลาส้มฟัก หรือแหนมปลา ต้องมีเนื้อเนียน แน่น ยืดหยุ่นดี ไม่มีฟองอากาศ

สิ่งแปลกปลอม

ต้องไม่พบสิ่งแปลกปลอม เช่น เส้นผม ชิ้นส่วนหรือสิ่งปฏิภูลของแมลง หนอน หนู และนก ดิน ทราย และกรวด

วัตถุเจือปนอาหาร

ห้ามใช้โซเดียมหรือโพแทสเซียมไนเตรต (potassium nitrate) โซเดียมหรือโพแทสเซียมไนไตรต์ โซเดียมบอเรต (บอแรกซ์) ฟอสเฟต และสีความเป็นกรด-ต่าง (pH) ต้องมีค่าความเป็นกรด-ต่างอยู่ระหว่าง ๔.๐ ถึง ๖.๐

จุลินทรีย์๑ ซาลโมเนลลา (*Salmonella* spp.)

๑. ต้องไม่พบในตัวอย่าง ๒๕ กรัม
- ๒ คลอสตริเดียม เพอร์ฟริงเจนส์ (*Clostridium perfringens*) ต้องไม่พบในตัวอย่าง ๐.๑ กรัม
- ๓ อี. โคไล (*E. coli*) โดยวิธีเอ็นพีเอ็น (MPN) ต้องน้อยกว่า ๑๐ ต่อตัวอย่าง ๑ กรัม
- ๔ ต้องไม่มีราปรากฏให้เห็น

พยาธิ

ต้องไม่พบ

สุขลักษณะ

- ๑ สุขลักษณะในการทำปลาส้ม ให้เป็นไปตามคำแนะนำตามGMP

การบรรจุ

- ๑ ให้บรรจุปลาสดในภาชนะบรรจุที่สะอาด ผนึกได้เรียบร้อย ป้องกันการปนเปื้อนจากภายนอกได้ โดยส่วนที่สัมผัสกับปลาสดต้องไม่มีสี (ยกเว้นวัสดุจากธรรมชาติ)
- ๒ น้ำหนักสุทธิของปลาสดในแต่ละภาชนะบรรจุ ต้องไม่น้อยกว่าที่ระบุไว้ที่ฉลาก

เครื่องหมายและฉลาก

๑ ที่ภาชนะบรรจุปลาสดทุกหน่วย อย่างน้อยต้องมี เลข อักษร หรือเครื่องหมายแจ้งรายละเอียดต่อไปนี้ให้เห็นได้ง่าย ชัดเจน

(๑) ชื่อเรียกผลิตภัณฑ์ เช่น ปลาสดทั้งตัว ปลาสดชิ้น

(๒) น้ำหนักสุทธิเป็นกรัมหรือกิโลกรัม

(๓) ข้อเสนอแนะในการเก็บรักษา และการบริโภค

(๔) วัน เดือน ปีที่ทำ และวัน เดือน ปีที่หมดอายุ หรือข้อความว่า "ควรบริโภคก่อน (วัน เดือน ปี) "

(๕) ชื่อผู้ทำ หรือสถานที่ทำ พร้อมสถานที่ตั้ง หรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียน

ในกรณีที่ใช้ภาษาต่างประเทศ ต้องมีความหมายตรงกับภาษาไทยที่กำหนดไว้ข้างต้น

รู้ไหมว่า ซูชินั้นถือกำเนิดจาก “ปลาสด” แถบบ้านเรา และซูชิสมัยก่อนหน้าตาไม่เหมือนตอนนี้

พูดถึงอาหารสักรชนิดที่ถือว่าเป็นหน้าเป็นตาของอาหารญี่ปุ่น สิ่งแรกที่คนน่าจะนึกถึงก็คงจะหนีไม่พ้นซูชิถ้ามองในแง่สถานะที่เป็นตัวแทนของอาหารญี่ปุ่น “ซูชิ” ก็น่าจะสมศักดิ์ศรีแล้ว เพราะซูชิเป็นอาหารญี่ปุ่นอย่างหนึ่งที่เก่าแก่มาก อายุไม่ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ ปี และต่างจากอาหารญี่ปุ่นอื่น ๆ ที่เรากินกันทุกวันนี้ ที่เป็นอาหารที่ใหม่กว่ามากเมื่อเทียบกัน (เช่น เทมปุระ ก็อายุไม่เกิน ๔๐๐ ปี ทงคัตสึ อายุไม่เกิน ๒๐๐ ปี ส่วนราเม็งนี่ยิ่งแล้วใหญ่เลย อายุไม่ถึง ๕๐ ปีด้วยซ้ำ) อย่างไรก็ตามซูชิจะเป็นอาหารเก่าแก่แต่หน้าตาของซูชิสมัยก่อนนั้นก็คนละเรื่องกับสมัยนี้ และมันก็เปลี่ยนหน้าตามาหลายรอบกว่ามันจะเป็นแบบที่เราเห็นทุกวันนี้แต่ก่อนอื่น เราอยากที่จะชวนคุยถึง “แก่นสาร” ของมันก่อนว่าอะไรทำให้ซูชิเป็นซูชิถ้าถามเรา บางทีเราอาจจะนึกว่า มันก็น่าเป็นการเอาข้าวปั้นมาโปะหน้าปลาดิบอะไรทำนองนี้ที่ทำให้ซูชิเป็นซูชิแต่มันคือความเข้าใจที่ผิด เพราะคำว่า ซูชิ มาจากภาษาญี่ปุ่นโบราณ แปลว่า “มีรสเปรี้ยว” ดังนั้นแก่นสารของมันคือความเปรี้ยว และถ้าเราสังเกตดูดี ๆ ซูชิแบบญี่ปุ่นจะไม่ใช้ข้าวเปล่า ๆ ที่ไม่ปรุงรสมาปั้นเลย ข้าวต้องมีการใส่น้ำส้มสายชูตลอดมันถึงจะเป็นซูชิ ดังนั้นซูชิตลาดนัดบ้านเราที่ใช้ข้าวเปล่า ๆ มาทำ ก็ถือว่าขาดแก่นสารสำคัญของซูชิไปแต่ “ความเปรี้ยว” ของซูชิเมื่อพันปีก่อนตอนซูชิถือกำเนิดขึ้นในญี่ปุ่นไม่ได้เกิดจากน้ำส้มสายชู และ “ซูชิ” ในสมัยนั้นมันคืออาหารคล้าย ๆ ปลาสด บ้านเรา คือเอาปลามาหมักกับข้าวให้ออกรสเปรี้ยว แล้วกินข้าวไปพร้อมปลาเลยถามว่าทำไมต้องเอาข้าวไปหมักกับปลาให้เปรี้ยว? คำตอบก็คือมันเป็นวิธีการถนอมอาหารแบบคนโบราณ เพราะการเอาปลาไปหมักกับข้าวให้เปรี้ยว มันไม่ใช่ทำไปเพราะคนชอบกินเปรี้ยวเท่าที่วิธีนี้ทำให้ปลาเก็บได้นานเป็นเดือน ๆ ปี ๆ ซึ่งนี้สำคัญมากในยุคที่ยังไม่มีเทคโนโลยีแช่เย็นนักประวัติศาสตร์อาหารสันนิษฐานว่า ญี่ปุ่นน่าจะรับเอา “ปลาสด” แถบบ้านเรานี้แหละไปทำเป็นโอเตียการทำซูชิในยุคแรก ซึ่งนั่นก็เป็นการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่นานกว่าพันปีมาแล้ว อันเป็นยุคก่อนที่จะ

เกิดกรุงสุโขทัยเสียอีกทั้งนี้ปัจจุบันนี้ “ซูชิโบราณ” แบบที่ว่ามานี้ก็ยังมีกินอยู่ในบางโซนของญี่ปุ่น และมันเรียกว่า Naresushi ในยุคแรก “ซูชิ” คือปลาสดใส่เกลือญี่ปุ่นแน่ ๆ แก่นสารมันคือความเปรี้ยวจากข้าวหมักกับปลา แต่มันก็ค่อย ๆ เปลี่ยนไปเมื่อญี่ปุ่นค้นพบวิธีการทำน้ำส้มสายชู ซึ่งพอราว ๆ ๘๐๐ ปีก่อน มันก็จะเกิดซูชิแบบใหม่ขึ้น คือตอนนี้จะไม่จำเป็นต้องเอาข้าวไปหมักกับปลาเพื่อให้เกิดปฏิกิริยาเคมีแบบนาน ๆ ให้เปรี้ยวจัดแล้ว แต่เอาข้าวมาทำคลุกน้ำส้มสายชูเพื่อช่วยให้มีความเปรี้ยวแทน ซึ่งก็ทำให้ไม่ต้องหมักนานแบบเดิมอีก โดยยุคนี้หน้าตาซูชิก็เริ่มเปลี่ยนมันจะเริ่มมีการเอาข้าวคลุกน้ำส้มสายชูกับปลามาวางแผ่นเป็นชั้น ๆ ซ้อนกันไปในกรอบไม้สี่เหลี่ยม แล้วกดให้แน่นแบน เวลาจะกินก็ตัดแบ่ง ซึ่ง “ซูชิ” แบบที่ใช้การอัดข้าวและเนื้อสัตว์ลงในกรอบไม้ทุกวันนี้ยังกินกันอยู่แถวโอซาก้า และมันเรียกว่า Oshi-Sushi ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ “ซูชิ” แบบที่เรารู้จักทุกวันนี้แต่มันเป็นรากฐานให้มีการพัฒนาซูชิแบบที่เรากินทุกวันนี้ในสมัยเอโดะ ซึ่งก็คือราว ๆ ๔๐๐ ปีก่อนซูชิแบบทุกวันนี้ ชื่อเต็ม ๆ มันคือ Edomae Nigirisushi ซึ่งเนื่องจากมันเป็นรูปแบบที่ฮิตที่สุด มันเลยถูกเรียกว่า “ซูชิ” เฉย ๆ ในเวลาต่อมาซึ่งแปลตรงตัว Edomae Nigirisushi ก็น่าจะแปลว่า “ข้าวปั้นเปรี้ยวจากอ่าวโตเกียว” พัฒนาการที่เกิดขึ้นที่เอโดะคือนี้เป็นครั้งแรกที่ ซูชิเกิดจากการใช้มือปั้นข้าวคลุกน้ำส้มสายชูแบบทุกวันนี้ และเนื่องจากเอโดะอยู่ติดทะเล (ซึ่งต่างจากเกียวโตที่ไม่ติดทะเล) การหาอาหารทะเลสด ๆ ปลาสดที่จับมาจากอ่าวล้วน ๆ ในการทำซูชิแทนและนี่แหละครับคือที่มาของซูชิทุกวันนี้นี่ซึ่งถ้าสังเกตดี ๆ ชื่อเต็มของซูชิที่เรากินทุกวันนี้มันจะมีคำว่า “ข้าวปั้น” หรือ Nigiri อยู่ ซึ่งคำนี้ในสมัยเอโดะ ความหมายตรงตัวครับ เพราะซูชิสมัยนั้นมันใหญ่กว่าปัจจุบันอย่างต่ำ ๆ ๓ - ๔ เท่า หรือพูดง่าย ๆ มันไซส์เดียวกับ “ข้าวปั้น” และเป็น “สตรีทฟู้ด” อย่างหนึ่งของคนเอโดะเลย มันไม่ใช่ซูชิกินหลาย ๆ คำถึงจะอิ่มแบบทุกวันนี้ แต่มันออกแบบมาให้กินก้อนเดียวอิ่มเลยแบบข้าวปั้น กล่าวคือมันเป็นอาหารเน้น “ข้าว” ไม่ได้เน้น “หน้า” (ปลาหรืออาหารทะเลที่มาโปะบนข้าว) เป็นอาหารทำนองข้าวปั้น แต่ความต่างจากข้าวปั้นคือข้าวมันจะปรุงรสเปรี้ยว ซึ่งเป็นชนบทที่สืบทอดมาจากซูชิที่ทำมาก่อนยุคเอโดะแล้วอิท่าไหนซูชิถึงมีขนาดเล็กกลงและเน้น “หน้า” แบบที่เป็นทุกวันนี้? ไม่มีรายงานชัดเจน แต่สันนิษฐานได้ว่ามันน่าจะเปลี่ยนไปพร้อม ๆ กับบทบาททางสังคมของซูชิ ที่จากเดิมเป็นสตรีทฟู้ดจึงง่าย ซูชิในสไตล์เอโดะจึงละทิ้งการเอาปลามาหมักกับข้าวจนเปรี้ยวโดยสิ้นเชิง และหันมาใช้ใช้กลายมาเป็นอาหารที่ต้องไปนั่งกินในร้านอาหาร และซึ่งเกิดพร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมญี่ปุ่นเข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมในช่วงปลายศตวรรษที่ ๑๙ อันทำให้เกิดชนชั้นกลางจำนวนมากที่มี “กำลังซื้อ” ขึ้นมาในสังคมญี่ปุ่นกล่าวคือซูชิมันจากเดิมเปลี่ยนจากอาหารถูก ๆ ของชนชั้นแรงงานที่เน้น “ข้าว” เพื่อให้พลังงาน มาเน้น “หน้า” เพื่อความรื่นรมย์ในการกินแทน “ข้าว” มีปริมาณน้อยลง และ “หน้า” มีปริมาณมากขึ้นถ้าเทียบกับสัดส่วนข้าวซึ่งก็แน่นอน การเพิ่ม “หน้า” และลด “ข้าว” มันเกิดพร้อม ๆ กับการ “อัปราคา” ของอาหารที่จากเดิมเป็นของถูกที่คนจนซื้อกินกันข้างถนนปกติ มาเป็นอาหารมีราคาที่ต้องกินกันในร้านอาหาร ซึ่งนี่ก็ไม่แปลกนัก เพราะนี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับเทมปุระเช่นกัน เพราะเทมปุระดั้งเดิมก็คือของทอดที่กินกันข้างถนน และมาทุกวันนี้รูปแบบหลักของเทมปุระในสังคมญี่ปุ่นก็กลายเป็นอาหารราคาแพงที่ต้องกินแบบ Omakase (อธิบายง่าย ๆ คือกินเป็นคอร์สแบบ “ตามใจพ่อครัว”) ไปแล้วไม่ได้ต่างจากซูชิ

ในแง่นี้การที่ในไทยเรามีซูชิตามตลาดนัดบ้านมันก็จะเป็นการคงสปีริตเดิมของการเป็น “สตรีทฟู้ด” ซูชิสมัยยุคเอโดะไว้โดยบังเอิญ แต่ก็แน่นอน ความต่างที่ชัดของซูชิราคาถูก ๆ บ้านเราคือรส “เปรี้ยว” ที่หายไปจากข้าว ซึ่งก็ดังที่เล่ามาครับ “ความเปรี้ยว” ที่ว่านี้เป็นแก่นสารของซูชิในสังคมญี่ปุ่นตลอดมาว่าพันปี

หลนปลาซึ่ม





เครื่องปรุงหลัก ...ปลาต้มเลือกตัวที่สวยๆ..กลิ่นหอมๆค่ะ



เตรียมไข่ไก่ ๑ ฟอง หัวหอมแดง หัวหอมใหญ่ พริกหวานสีเหลือง..ถ้าไม่มีใช้พริกชี้ฟ้าแทนค่ะ
ตามด้วยสมุนไพรอบริ้ว...ตะไคร้ ใบมะกรูด และพริกชี้หนู ปริมาณตามต้องการ

ส่วนผักสด ที่นิยมทานกับหลน เช่น แตงกวา ขมิ้นขาว มะเขือเปราะ ต้นหอม ผักชี

ถั่วพู ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน หัวปลี ใบโหระพา หรือตามชอบค่ะ



กะทิกล่อง ๒๕๐ ซีซี...ปรุงรสด้วยเกลือป่น มะขามเปียกและน้ำตาลปี๊บค่ะ



เริ่มด้วยเทกะทิส่งในหม้อ ๕๐ ซีซี (หนึ่งในห้าส่วน) แล้วเติมน้ำเปล่าลงไป ในปริมาณที่เท่ากัน



ตั้งบนไฟความร้อนปานกลาง...เมื่อกะทิเดือด จึงใส่ปลาต้มลงไปต้มให้เปื่อย

(ปลาถูกต้มจะอร่อย..แต่ถ้าคนถูกต้มนี้คงจะไม่สนุกนะคะ)



ในระหว่างที่รอปลาเปื่อย ก็ล้างและหั่นพริกหวาน เด็ดขั้วพริกขี้หนู ซอยตะไคร้
ฉีกใบมะกรูด ซอยหัวหอมแดง ..หอมหัวใหญ่ใช้เพียงครึ่งหัวนะคะ
แล้วคั้นมะขามเปียกซ่นๆ และตอกไข่ใส่ถ้วยตีพอแตกพักไว้ค่ะ



เมื่อปลาเปื่อย...เนื้อปลาจะหลุดออกจากก้าง จึงปิดไฟ แล้วใช้ช้อนเขี่ยก้างออกจากเนื้อปลา

แต่ถ้าไม่ยอมเสียเวลาจะใช้"ปลาต้มฟัก"...ปลาต้มที่ใส่แต่น้ำปลา..ไว้ก้าง แทนก็ได้นะคะ





นี่คะก้าง...ต้องเอาออกให้หมดนะคะ ..จะได้ไม่ขวางคอ^^



เมื่อเตรียมเนื้อปลาพร้อมแล้วจึงเติมกะทิที่เหลือใส่ลงในหม้อทั้งหมดคะ ..ใช้ไฟกลางนะคะ



เมื่อกะทิเดือด ใส่เครื่องปรุงที่เตรียมรอไว้ในจานลงไปทั้งหมด
อาจจะเหลือพริกขี้หนูและใบมะกรูดไว้แต่งหน้าเล็กน้อยค่ะ
เมื่อกะทิเดือดอีกครั้งจึงชิมรส ..จะมีรสเปรี้ยว เค็มจากปลา และหวานจากหอมใหญ่อยู่แล้ว
ชิมก่อนที่จะเติมเกลือ มะขามเปียกและน้ำตาล
ให้ได้รส เปรี้ยว หวาน และเค็ม ตามลำดับ
แล้วรอนจนเดือดอีกครั้ง จึงลดไฟลง แล้วค่อยๆ เทไข่ใส่ลงในหม้อ เทไปคนไปนะคะ
ให้ไข่กระจายทั่วหม้อ ..และไม่จับตัวเป็นก้อนค่ะ



เสร็จแล้วค่ะหลนปลาต้ม ..หอมฟุ้ง..ชวนหิวนะค่ะ!!!
ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ..แต่งหน้าด้วยใบมะกรูดและพริกขี้หนู ..นำทานนะค่ะ^



จัดจานผักสด ...แค่เห็นขมิ้นขาวก็ต้องรีบตักข้าวใส่จานแล้วหละ

ปลาส้ม เป็นการแปรรูปอาหารจากปลา เครื่องปรุงหลักประกอบด้วย ปลา กระเทียม ข้าวสุก แล้วหมักจนมีรสเปรี้ยว ปลาที่นิยมใช้ในการทำปลาส้มคือ ปลาตะเพียน ปลาสร้อย ปลาเทโพ และปลาสร้อย มีทั้งแบบที่ใช้ปลาทั้งตัว และแบบที่ใช้เฉพาะเนื้อปลา ซึ่งแบบที่ใช้เนื้อปลาอย่างเดียวอาจเรียกปลาส้มฟัก หรือแหนมปลา สัตว์ส่วนต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น เช่นชาวไทญ้อ มีสูตรปลาส้มเป็นของตนเอง โดยเครื่องปรุง ใช้พริก เกลือ กระเทียม น้ำข้าวข้าว ข้าวเหนียวใหม่หนึ่ง จะต้องคั่วเกลือให้แห้งและตำให้ละเอียดก่อนนำมาคลุกกับส่วนผสมอื่น ปลาส้มของภาคใต้มีเอกลักษณ์เฉพาะที่ต่างไป โดยจะนำปลา เช่น ปลากระดี ปลาตะเพียน มาผ่าท้องเอาไส้ออก หมักเกลือไว้ ๒-๓ วัน แล้วจึงล้างจากนั้น นำไปชุบในน้ำตาลโตนด ที่เคี่ยวกับข้าวคั่วจนข้น เรียงใส่ไห ปิดปากไหให้แน่น ทิ้งไว้ ๗-๑๐ วัน ถ้าใช้กุ้งแทนเรียกกุ้งส้ม อย่างไรก็ตามการบริโภคปลาส้มควรปรุงให้สุกก่อน ไม่ควรบริโภคดิบๆ เพราะมีพยาธิใบไม้ในตับอยู่ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ค่ะ



“ยำปลาส้ม” นั้นเองค่ะ บ้านอื่นเมนูอะไรเอ่ย? อย่าลืมมาแชร์ให้เรานำเสนอสูตรของเพื่อนๆ ไปทำตามบ้างนะคะเอา ละคะก่อนอื่นที่เราจะทำเมนูนี้เราต้องไปเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุงกันก่อนนะคะ

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

๑. ปลาส้ม ๑ ตัว

๒. พริก (ใส่ตามใจชอบเลยคะ)

๓. มะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ

๔. หอมแดง ๘ หัว

๕. น้ำปลา ๒ ช้อนโต๊ะ

๖. น้ำตาลปี๊ป ๒ ช้อนโต๊ะ

๗. แป้งโกกิ

หลังจากที่เราเตรียมเครื่องปรุงและวัตถุดิบทุกอย่างเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อไปเราไปดูวิธีในการทำกันเลยคะ วิธีการทำก็ง่าย สุดแสนจะง่ายมากๆ เลยคะ

ขั้นตอนในการทำ

๑. ตั้งกระทะเทน้ำมันลงไปให้ท่วมใช้ไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อนได้ที่ก็นำปลาต้ม คลุกแป้งโกกิบางๆ (แป้งไม่ต้องผสมน้ำ) จากนั้นนำปลาต้มลงไปทอด
๒. นำน้ำปลา , น้ำตาลปี๊ป , มะนาว , ผงชูรสปลายเล็บ (ถ้าไม่กินก็ไม่ต้องใส่คะ) ตามด้วยหอมแดง หั่น พริกขอย ชิมรสตามใจชอบเลยคะ
๓. พอปลาสุกหนึ่งด้าน ก็พลิกกลับอีกหนึ่งด้านและรอให้สุก
๔. พอปลาสุกทั้งสองด้านเรียบร้อยแล้วก็ตักปลาขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำมัน จากนั้นนำปลาต้มที่ทอดเสร็จแล้วมาวางใส่จานและเอาน้ำยาที่เราเตรียมไว้ราดเลยคะเพียงเท่านี้เราก็ได้ทานยำปลาต้มทอดแล้วคะ ยิ่งทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ หรือข้าวเหนียวร้อนๆ ยิ่งฟินเข้าไปใหญ่เลยคะ น้ำยำแซ่บๆ รสชาติกลมกล่อมบวกกับความเปรี้ยวของปลาต้มนิดๆ ถ้าได้ทานคู่กับแตงกวาสดๆ กรอบๆ ยิ่งฟินเข้าไปใหญ่เลย ลองเอาไปทำทานดูนะคะ

แบบทดสอบ

หลักสูตรการแปรรูปผลิตภัณฑ์ปลาสด

จงเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ปกติท่านนิยมบริโภค(ซื้อ)อาหารที่มีส่วนประกอบของปลาสดหรือไม่ *

- | | |
|--------------------|--------------|
| ก. ซื้อ | ข. ทำเอง |
| ค. ไปนิยมรับประทาน | ง. ถูกทุกข้อ |

๒. ท่านบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของปลาสดในชีวิตประจำวันบ่อยแค่ไหน

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ก. ทุกวัน | ข. ๓-๔ ครั้ง/อาทิตย์ |
| ค. ๑-๒ครั้ง/อาทิตย์ | ง. ๑-๒ ครั้ง/เดือน |

๓. ท่านนิยมบริโภคผลิตภัณฑ์ปลาสดในรูปแบบใด

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. ปลาสดทอด | ข. ปลาสดชุบ |
| ค. หลนปลาสด | ง. ยำปลาสด |

๔. ท่านนิยมใช้ปลาสดในการประกอบอาหารประเภทใดบ่อยที่สุด *

- | | |
|-------------|----------------|
| ก. ส้มตำ | ข. น้ำยาขนมจีน |
| ค. หลนปลาสด | ง. ยำปลาสด |

๕. ปกติท่านนิยมบริโภคผลิตภัณฑ์ปลาสดจากแหล่งใดบ่อยที่สุด

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| ก. ร้านอาหาร | ข. งานจัดแสดงสินค้า |
| ค. ร้านของฝาก | ง. กลุ่มวิสาหกิจปลาสดบ้านปลักจอก |

ระดับการตัดสินใจในการบริโภคผลิตภัณฑ์ปลาสดของท่าน

	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อย ที่สุด (๑)
๑.มีราคาบอกชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๒.ราคาเหมาะสมกับคุณภาพ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๓.ส่วนลดของสินค้า เช่น ซื้อ ๑ แพ็ค ลด ๒๐ บาท	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๔.มีสินค้าหลากหลาย เช่น หลนปลาวัด,ซูชิปลาสด ยำปลาสด	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๕.มีรสชาติที่อร่อย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๖.มีความสะอาด ถูกหลักอนามัย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๗.ผลิตภัณฑ์ที่ใช้บรรจุมีความสวยงาม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๘.ไม่ใส่สารกันบูด หรือสิ่งเจือปนใดใด	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๙.สถานที่ตั้งร้านค้าอยู่ในจุดที่เข้าถึงง่าย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๑๐.มีช่องทางการติดต่อสื่อสารผ่าน เฟซบุค และ ไลน์ ฯ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๑๑.มีการจัดส่งสินค้าได้อย่างรวดเร็ว	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>