

ปลาตุกแดดเดียว สมุนไพร

นฤพิศ สุขสบาย เรียบเรียง

สุชาติ ไกรสุรสิทธิ์ ข้อมูล

ปลาตุก กับเรื่องที่ต้องรู้



ปลาตุก เป็นปลาที่คนไทยทุกภาครู้จักกันดี เนื่องจากได้รับความนิยมนำมารับประทานกันอย่างกว้างขวาง ไม่ว่าจะเป็นนำมาทำเมนูอย่าง ทอด ต้ม แกง ทำปลาตุกฟูและที่ได้รับความนิยมอีกหนึ่งเมนูคือ ลาบปลาตุก นอกจากนั้นยังสามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ได้อีกด้วย เช่น ปลาตุกแดดเดียว เป็นต้น ปลาตุกเป็นปลาที่สามารถเลี้ยงได้ง่าย โตเร็ว และอดทนต่อสภาพแวดล้อม จึงทำให้

ในปัจจุบันมีเกษตรกรหันมาเลี้ยงปลาตุกกันอย่างกว้างขวาง และปลาตุกยังสร้างรายได้ให้กับเกษตรกรผู้เลี้ยงได้อย่างมากในประเทศไทยมีการเลี้ยงปลาตุกด้วยกันทั้งหมด 5 ชนิด แต่ที่ได้รับความนิยมเลี้ยงมากที่สุด 2 ชนิด คือ ปลาตุกอุย และปลาตุกด้าน เนื่องจาก ปลาตุกด้าน มีเนื้อปลาค่อนข้างแข็ง ทำให้สามารถขนส่งได้ในระยะทางไกล ๆ และปลาตุกด้านยังเลี้ยงง่าย โตเร็วอีกด้วย แต่ถ้าหากเลี้ยงไว้เพื่อรับประทาน ปลาตุกอุยจะได้รับความนิยมมากกว่า เพราะปลาตุกอุยมีรสชาติดี เนื้อปลานุ่ม ฟู กลิ่นดีนั่นเอง นอกจากนี้ปลาตุกยังสามารถเลี้ยงได้ทั้งในบ่อดิน บ่อซีเมนต์ และในกระชัง ซึ่งสะดวกต่อการดูแลรักษาอีกด้วย

แปรรูปปลาตุกต้องทำอย่างไร



การแปรรูปสัตว์น้ำ คือ กระบวนการเพิ่มมูลค่าและยืดอายุการเก็บรักษาปลาตุกสด โดยใช้วิธีการทางภูมิปัญญาหรือเทคโนโลยีอาหาร เพื่อแก้ปัญหาปลาเน่าเสีย เพิ่มรายได้ให้ชุมชน และตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่หลากหลาย ทั้งนี้ถือเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่งทำให้เก็บรักษาอาหารไว้ได้นาน ทำให้รสชาติอร่อยยิ่งขึ้น และการแปรรูปสัตว์น้ำสามารถทำได้หลายวิธี เช่น ปลาต้ม ปลาจืด ปลาแผ่น ปลารมควัน และอีกวิธีที่สามารถทำได้ง่ายนั้น คือ ปลาแดดเดียว ซึ่งมีวัตถุดิบ และขั้นตอนการทำดังนี้

การคัดเลือกปลา

1. ปลาตุกมีขนาด 4 - 5 ตัว/1 กิโลกรัม
2. ปลาต้องมีอายุในช่วง 5 - 8 เดือน
3. ควรเป็นปลาที่มีความสด เหมาะสมที่จะใช้ในการแปรรูป
4. นำปลาตุกมาตัดแต่ง โดยการตัดหัว และดึงไส้ปลาออก ควรล้าง

ให้สะอาดด้วยน้ำเกลือ เพื่อขจัดเลือดและเมือกออกจากตัวปลาให้มากที่สุด แล้วปล่อยไว้ให้สะเด็ดน้ำก่อนใส่เกลือ เมื่อได้ปลาที่ต้องการแล้วเข้าสู่กรรมวิธีการแปรรูปต่อไป



วัตถุดิบ

1. ปลาตุก 1 กิโลกรัม
2. น้ำปลา 200 กรัม
3. ขมิ้นบด 200 กรัม



ขั้นตอนการทำ

1 นำปลาสดมาตัดหัวผ่าท้องล้างทำความสะอาด



2 แร่เนื้อปลาผ่าหลังอาจจะแร่ฝั่งเดียวแบบติดก้าง หรือแร่ทั้งสองฝั่งแบบไม่ติดก้างก็ได้เช่นกัน



3 นำส่วนผสมมาคลุกเข้ากัน และหมักทิ้งไว้ เป็นระยะเวลา 5 นาที



4 นำปลาไปตากแดด กลับปลาทุกๆ ชั่วโมงใช้ระยะเวลา 4 - 5 ชั่วโมง หากปลาไม่แห้งให้ทำการตากในวัดถัดไป



คำแนะนำเพิ่มเติม

1. หากมีแมลงรบกวน สามารถทาน้ำมันพืชเพื่อไล่แมลงได้
2. หากต้องการให้ปลามีสีสวยสามารถทาสีผสมขมิ้นเพิ่มขณะตากแดดได้
3. หากปลาแห้งดีแล้ว นำใส่ตู้เย็นเก็บไว้ทานได้นานหลายวัน

ผู้ที่สนใจข้อมูลสามารถขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ งานประมง ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ

โทรศัพท์ 073-631033 ต่อ 406 ,073-631038 E-mail:cpt_1@ladd.go.th

Website : www.pikunthong.com