

แกงพุงปลา

แกงพุงปลาหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า แกงไตปลา เป็นแกงที่ทำจาก “พุงปลา” ซึ่งเป็นชิ้นส่วนของปลา ในช่องท้อง อันประกอบด้วย ตับ ไส้ และไต แต่เมื่อถึงขั้นปรุงส่วนของไตซึ่งเป็นเม็ดแข็งจะถูกกรองออกไป ส่วนอื่นๆจะละลายรวมไปกับน้ำร้อนกลายเป็นต้มพุงปลา ภูมิปัญญาอาหารคาวของชาวไทยภาคใต้ชนิดนี้จึงเรียกกันว่า “แกงพุงปลา” วิธีการทำพุงปลา นำเอาพุงปลาซึ่งประกอบด้วย ตับ และไส้ (ไตติดมาด้วย) เอา ตีออก (ยกเว้นพุงปลากระดีที่มีขนาดเล็กมาก จึงมักมีติดไปบ้างจึงทำให้มีรสหอม (ขมเล็กน้อยเมื่อทำแกง) มาหมักเกลือแต่พอดีเป็นเวลาประมาณ ๕-๗ วัน โดยใส่ในภาชนะที่ปิดมิดชิดมิให้แมลงวันหรือสัตว์ลงไปได้ ภาชนะที่ใช้มักจะเป็นไห หรือโอ่ง ขนาดกลาง ในกรณีที่ทำพุงปลาเพื่อจำหน่าย หากทำเพื่อรับประทานก็ใส่ ภาชนะขนาดเล็กลงตามปริมาณของพุงปลาที่มี

การถนอมอาหารพุงปลา เกิดจากมีปลาจำนวนมากรับประทานไม่ทันจึงนำมาถนอมอาหาร ตัวปลาทำ ปลาร้าและปลาแห้ง ส่วนของพุงไม่ทิ้งเปล่าเอามาทำเป็นพุงปลา พุงปลาที่นิยมนำมาหมัก เช่น พุงปลาบอก พุงปลาลัง (ปลาทุ) พุงปลาช่อน และพุงปลากระดี เป็นต้น ในการนำพุงปลามาปรุงเป็นอาหารนั้น มีวิธีการดังนี้

๑. เริ่มจากการต้มน้ำให้เดือด เมื่อเดือดแล้วเทลงในพุงปลาที่เตรียมไว้ ใช้ช้อนกวนหรือคนให้ทั่ว เนื้อ ของพุงปลาจะละลายปนอยู่กับน้ำ ส่วนของเศษที่แข็งรวมทั้งไตปลาด้วยก็จะกรองทิ้ง เพื่อให้เหลือเฉพาะ สิ่งเหลว (พุงปลาที่ไม่ต้องกรองคือพุงปลาช่อน เพราะพุงปลาช่อนมีความนิ่มทุกส่วนรวมทั้งไต เมื่อรับประทาน ไม่ก่อให้เกิดระคายเคืองและเสียรสชาติ)

๒. เมื่อได้น้ำพุงปลาแล้วก็นำเครื่องแกงใส่ลงไปพร้อมด้วยเคย (กะปิ) เล็กน้อย ส่วนประกอบของ เครื่องแกงคือ พริกขี้หนู (สดหรือแห้งก็ได้) ตะไคร้ หอม กระเทียม ผิวมะกรูด และขมิ้น สัดส่วนตามความชอบ ของผู้ปรุงหากต้องการรสจัดก็ใส่ปริมาณมาก ในบางแห่งนิยมพริกขี้หนูสด เพราะมีความหอมและรสชาติ เด็ดกว่า เมื่อต้มจนเดือดก็ใส่ปลาทอด (ปลาที่ใช้เพิ่มหวานหรือรสชาติ) อาจจะเป็นปลาหย่างหรือปลาสดหรือ ปลานึ่งก็ได้ เมื่อตั้งไฟได้ประมาณ ๕ นาที ก็ชิมรสตามความต้องการ เมื่อเป็นที่พอใจก็เอาลงจากเตาพร้อม รับประทาน แกงพุงปลาจะมีรสหอมชวนรับประทาน เมื่อก่อนแกงพุงปลาเป็นอาหารคนยากจน แต่ปัจจุบัน พุงปลาเป็นอาหารขึ้นภัตตาคาร และบรรจุกาชาชนะส่งขายทั้งในและต่างประเทศพุงปลามีคุณค่าทางโภชนาการ หลายอย่างทั้งวิตามินและเกลือแร่ การบริโภคแกงพุงปลาจึงมีอย่างแพร่หลาย ในปัจจุบัน พุงปลาเป็นการ ถนอมอาหารที่ดียิ่ง เพราะเก็บไว้ได้นานทั้งพุงปลาดิบและแกงพุงปลา

เรียบเรียงโดย รองศาสตราจารย์สืบทพงศ์ ธรรมชาติ