

น้ำปลา

น้ำปลาเป็นเครื่องปรุงรสเค็มที่ทำจากปลาทั้งตัวหมักกับเกลือเป็นระยะเวลานานจนแปรสภาพเป็นน้ำใสๆ เป็นภูมิปัญญาของคนลุ่มน้ำที่มีปลาเป็นอาหารหลัก การทำน้ำปลาของคนไทยแต่เดิมทำเพื่อใช้เองในครอบครัวโดยนิยมทำน้ำปลาจากปลาสร้อย ส่วนชาวบ้านที่อยู่ริมชายฝั่งทะเลก็นิยมทำน้ำปลาจากปลาทะเลประเภทปลากะตัก ปลาทุปลาคู ปลาสลัดตัน และนิยมใช้กุ้งและเคยมาหมักเอน้ำเช่นเดียวกับน้ำปลา ต่อมาเมื่อความต้องการในการบริโภคมีมากขึ้นแต่น้ำจืดมีปริมาณลดลง การผลิตน้ำปลาจากปลาทะเลจึงพัฒนาไปสู่การผลิตแบบอุตสาหกรรมเป็นโรงงานน้ำปลาซึ่งในยุคแรกผลิตแบบบรรจุใส่ไห ต่อมาจึงเปลี่ยนเป็นบรรจุใส่ขวดแบบสำเร็จรูป ทำให้การบริโภคน้ำปลาแพร่หลายมากขึ้น ปัจจุบันมีน้ำปลาบรรจุของขนาดเล็ก และน้ำปลาผงยังทำให้การใช้น้ำปลาสะดวกมากขึ้น

ลักษณะเฉพาะ น้ำปลาไทยมีลักษณะเป็นน้ำใสๆ สีน้ำตาลอมแดงหรืออมเหลือง ประกอบด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าหลายชนิด เช่น กรดอะมิโนและโอลิโกเปปไทด์ กรดไขมันคาร์บอนต่ำ อัลดีไฮด์ ตลอดจนเกลือแร่หลายชนิด ทำให้มีกลิ่นหอมมันที่เป็นเอกลักษณ์ของน้ำปลา ที่สำคัญน้ำปลาแท้มีวิตามินบี ๑๒ ซึ่งช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

วิธีการผลิต การทำน้ำปลาแบบดั้งเดิมใช้วิธีการหมักปลาทั้งตัวกับเกลือใส่ไห ปิดฝาให้สนิททิ้งไว้ ๓-๔ เดือนหรือนานกว่านั้นจนเนื้อปลาเปื่อย น้ำปลาที่ซึมออกมาครั้งแรกจะมีสีเหลืองใส เรียกกันว่า หัวน้ำปลา หรือน้ำปลาดิบ เป็นน้ำปลาชั้นเลิศ ใช้ใส่อาหารประเภทยำ ผัด หรือทำน้ำจิ้ม ส่วนกากที่อยู่ก้นไหจะเติมน้ำเกลือใส่แล้วหมักต่อไปหรือนำมาต้ม ปัจจุบันแม้เจ้าของโรงงานน้ำปลาจะได้ใช้เครื่องจักรกลทันสมัยในกระบวนการผลิตน้ำปลา แต่การหมักเนื้อปลาให้ได้กลิ่นรสที่เป็นน้ำปลา ก็ยังคงใช้กรรมวิธีแบบดั้งเดิม คือ ใช้ปลาผิวน้ำในอ่าวไทยทั้งตัวซึ่ง ๙๐% เป็นปลากะตัก คลุกกับเกลือปริมาณอิมตัวบรรจุแน่นลงในบ่อคอนกรีตทรงสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่ เติมน้ำเกลืออิมตัวเพื่อไล่ฟองอากาศ ทบหน้าด้วยเกลือหรือของหนักเพื่อป้องกันปลาลอย ปิดฝาทิ้งไว้กลางแจ้งหรือในที่ร่มประมาณ ๑๒ เดือน ปล่อยให้โปรตีนจากเนื้อปลาละลายตัวในกระบวนการหมักตามธรรมชาติ หลังจากนั้นจะซักของเหลวสีน้ำตาลใสหรือหัวน้ำปลาที่ได้ออกจากบ่อ กรองผ่านกากหรือทอกรองและบ่มก่อนใช้บริโภค ส่วนกากที่เหลือก็ใช้น้ำเกลืออิมตัวแช่และชะเพื่อทำน้ำปลาคุณภาพชั้นรองต่อไปได้อีก

สถานการณ์ในปัจจุบัน เนื่องจากการหมักน้ำปลาต้องใช้เวลานานเกือบปี ปัจจุบันจึงมีการคิดค้นหาวิธีที่จะลดระยะเวลาการหมักให้เร็วขึ้น โดยการเพิ่มอุณหภูมิในการหมัก รวมทั้งมีการเติมเอนไซม์ กรด หรือต่างที่ช่วยให้เกิดการย่อยโปรตีนได้เร็วขึ้น สามารถลดเวลาลงได้มาก มีการเติมสารปรุงแต่งสี สารแต่งกลิ่น และรสเพื่อช่วยให้น้ำปลาน่ารับประทานยิ่งขึ้นอีกด้วย

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีการส่งออกน้ำปลาเป็นอันดับหนึ่งของโลก น้ำปลาไทยเป็นสินค้าส่งออกที่มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับของโลก หากรู้จัก“ต้มยำ”ก็ต้องรู้จัก “น้ำปลา”ร้านอาหารที่ขายอาหารไทยทั่วโลกต้องใช้น้ำปลาไทยในการปรุงอาหาร ด้วยความนิยมน้ำปลาไทยนี้ จึงทำให้ผู้ผลิตน้ำปลาชาติอื่นลอกเลียนแบบและนำออกจำหน่ายในตลาดต่างประเทศ ขณะที่รัฐบาลมีนโยบายมุ่งส่งเสริมและผลักดันอาหารไทยเป็นครัวของโลก น้ำปลาซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารไทยก็ควรได้รับการส่งเสริม ผลักดันและดูแลในด้านมาตรฐานเป็นพิเศษเช่นกัน เพราะเป็นผลผลิตจากภูมิปัญญาไทยที่เกิดมาจากการใช้ทรัพยากรที่มีในธรรมชาติ(ปลา เกลือ แสงแดด) ต่อยอดภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ(ความรู้ในกระบวนการหมัก/ระยะเวลาและอุณหภูมิที่เหมาะสม)จนเกิดเป็นน้ำปลาไทยที่มีกลิ่นและรสเฉพาะตัว สร้างรายได้เข้าประเทศ