

แจ่วปลาแห้ง Chaeo Pla Haeng

น้ำพริกอีสานประเภทหนึ่ง เป็นอาหารถ้วยเล็กๆ ที่ถูกปรุงขึ้นเพื่อสร้างความอร่อยคู่สำหรับของครอบครัวทั่วทุกภาคของประเทศไทยมานาน ในอดีตนั้น น้ำพริก ซึ่งผู้ปรุงสามารถนำเครื่องปรุงต่างๆ ที่มีอยู่ในช่วงเวลาขณะนั้นมาใช้ เพื่อตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของคนกิน ไม่ว่าจะในด้านรสชาติ คุณค่าทางสมุนไพร และโภชนาการ หรือความสะดวกต่อการพกพามาเมื่อต้องเดินทางไกล หรือช่วงเวลาที่ต้องเร่งรีบไปลงงานในไร่นาเรียกสวน จนเกิดเป็นน้ำพริกหลากหลายชนิดหลายประเภท ที่ทั้งผู้ปรุงและผู้กินสามารถเลือกสรรได้

ความสำคัญของน้ำพริก

ในบรรดากับข้าวทั้งหมดที่คนไทยทุกภาครับประทานเป็นประจำ "น้ำพริก" หรือที่ภาคใต้เรียกว่า "น้ำซุบ" หรือภาคอีสานเรียกว่า "แจ่ว" และ "ป่น" น่าจะเป็นอาหารที่เป็นที่นิยมมากที่สุดเป็นอันดับแรก จนอาจเรียกได้ว่าน้ำพริกคือเสาหลักของระบบอาหารไทยได้เลยทีเดียว

น้ำพริกคืออาหารสำคัญที่เชื่อมโยงฐานทรัพยากรอาหารที่สำคัญที่สุดของเราคือ ข้าว-ปลา-ผักพื้นเมืองเข้าด้วยกัน เพราะน้ำพริกทำให้เราสามารถกินผักได้มากขึ้น กินข้าว และปลาได้เอร็ดอร่อยขึ้น ในขณะที่ที่ตั้งของประเทศไทยและภูมิภาคเอเชียอาคเนย์เป็นแหล่งกำเนิดและศูนย์กลางความหลากหลายทางชีวภาพสำคัญของข้าวและปลา รวมทั้งผักพื้นเมืองและผลไม้เมืองร้อนของโลก การพัฒนาน้ำพริกเพื่อนำมาเป็นอาหาร จึงเป็นภูมิปัญญาสำคัญของบรรพบุรุษในการใช้ประโยชน์จากฐานทรัพยากรที่เรามี โดยทำให้เรามีอาหารที่มีโภชนาการครบถ้วน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว โปรตีนจากปลา และวิตามินและธาตุอาหารรองต่างๆ จากผักพื้นเมือง

แจ่วปลาแห้ง



เจ้าของสูตร

วิไลศักดิ์ ลำพวย บ้านฮ่องฮ้อ กิ่ง อ.สว่างวีระวงศ์ จ.อุบลราชธานี

ความสำคัญ และลักษณะเฉพาะ

ขามที่หาปลาได้มาก ปลาบางชนิดจะถูกนำไปทำและคลุกเกลือ และตากแห้งเก็บไว้กินยามช่วงขาดแคลน อีกทั้งวิธีการทำก็เรียบง่าย

เครื่องปรุง

ปลาแห้ง (ที่ผึ่งแดด), พริกป่น, ปลาร้า, น้ำปลา, ปอแมง

วิธีปรุง

1. เอาปลาแห้งไปย่างไฟให้สุก
2. นำมาโขลกรวมกับพริกป่น
3. จากนั้นเติมน้ำปลา ร้า ปรุงแต่งรสให้พอดี

เครื่องแหม

กินกับผักพื้นบ้าน เช่น ต้มหน่อไม้ ผักบู่ ผักกาด ใบหอมแดง ผักเม็ก ผักกระโดน ผักปลื้อย ผักหมาว้อ

หมายเหตุความอร่อย : อย่าใช้ไฟแรงในการย่างปลาจะได้เนื้อปลาที่หอมไม่ไหม้

เอกสารอ้างอิง

วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ. (2550). น้ำพริก 4 ภาค เพื่อสังคมไทยแข็งแรง. พิมพ์ครั้งที่ 2.

นนทบุรี : กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.