

รายการพัฒนาอาชีพ ชุด เสน่ห์รสไทย

เรื่อง ปลาสามรส

ภาพรวม

อาหาร เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีพของมนุษย์ เดิม เป็นการกินเพื่อให้ย่อยได้ แต่ต่อมาเมื่อเริ่มมีการปรุงแต่ง ทั้งรสชาติ และรูปลักษณะ ทำให้เกิดการบริโภคที่หลากหลาย มากยิ่งขึ้น รสชาติที่หลากหลาย เมื่อถูกปรุงให้กลมกลืน กลมกล่อม จะเพิ่มความอยากอาหาร ทำให้บริโภคได้เอร็ดอร่อยยิ่งขึ้น ส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายขึ้น

สามรส คือการใช้วัตถุดิบที่ทำให้เกิดรสชาติที่หลากหลาย คือรสเค็ม (จากเกลือ น้ำปลา กะปิ) รสหวาน (จากน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลปีบ น้ำผึ้ง) รสเปรี้ยว (น้ำมะขามเปียก มะนาว) ซึ่งสามรส สามารถนำมาปรับใช้ในเมนูต่างๆ เช่น สะเดาน้ำปลาหวาน ไข่ลูกเขย เป็นต้น

ปลาสามรส ในแต่ละท้องที่ อาจเลือกใช้เครื่องปรุงรสที่เป็นของพื้นถิ่น ทำให้ได้ทั้งภาพลักษณ์ และรสชาติที่โดดเด่นแตกต่างกัน แม้จะยังคงรสชาติพื้นฐานของ สามรส คือ เค็ม หวาน เปรี้ยว แต่วัตถุดิบในแต่ละพื้นที่ที่แตกต่าง ก็สร้างเอกลักษณ์ของรสชาติในแต่ละพื้นที่ได้

ตำรับ

- เตรียม สามรส โดยใช้สัดส่วนดังนี้
 - 1) เนื้อมะขามเปียก 1-2 บั้น
 - 2) แช่เนื้อมะขามเปียกในน้ำปลาให้เกือบท่วม
 - 3) ขยำมะขามเปียกในน้ำปลาจนเนื้อ เมล็ด เส้นใย หลุดออกจนหมด แล้วเลือกเมล็ดกับเส้นใยออกทิ้ง เหลือไว้แต่น้ำปลาผสมน้ำมะขามเปียกที่มีเนื้อมะขามปนอยู่
 - 4) ถ้าใช้น้ำมะขามเปียกสำเร็จรูป ใช้ปริมาณ 30 กรัม ต่อน้ำปลา 30 กรัมเท่ากัน แล้วเติมเกลืออีก 1 ช้อนชา เพื่อให้เปรี้ยวกับเค็มพอๆ กันแต่ไม่แฉะน้ำมากเกินไป
 - 5) น้ำตาลปีบ 150-200 กรัม

- นำส่วนผสมทั้งหมดไปเคี่ยวให้สุก กลายเป็นน้ำสามรส

- ใช้ปลาทั้งตัว ล้าง ขอดเกล็ด ชั้ให้แห้ง หรือ ใช้ปลาเป็นชิ้น แล่พอดีคำตามต้องการ ทอดปลาให้สุก ตักขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน

เครื่อง

- กระเทียมซอย หอมซอย เจียวให้เหลือง
- พริกแห้ง ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน ทอดสุก

วิธีทำ

จัดเรียงปลาทอดลงจาน

ราดน้ำสามรสลงบนปลา แล้วโรยเครื่องทอดทั้งหมดด้านบนสุด

หรือ นำเครื่องทอดทั้งหมด คลุกเคล้าให้เข้ากับน้ำสามรส แล้วราดลงบนเนื้อปลา

หรือ อาจเพิ่มพืชผักท้องถิ่น เช่น สับปะรด กะเพรา โหระพา ทอด ร่วมด้วยก็ได้

เสน่ห์รสไทย

1) รสชาติกลมกล่อมของทั้ง 3 รส

2) เครื่องทอด เป็นสมุนไพรที่มีความกรุบกรอบ ทำให้บริโภคสมุนไพรได้มากขึ้น หลากหลาย และอร่อย

3) ไม่ต้องใช้เครื่องจิ้มอื่น เพราะครบรสในตัวอยู่แล้ว

แบบทดสอบ

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

- 1) สามารถตามชื่อเมนูนี้คือรสชาติใดบ้าง
 - ก. เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ข. เค็ม หวาน เปรี้ยว
 - ค. เค็ม หวาน เผ็ด ง. เปรี้ยว หวาน เผ็ด
- 2) เมนูนี้ โดดเด่นที่เครื่องปรุงใด
 - ก. น้ำปรุงรส ข. สมุนไพรทอด
 - ค. กระเทียมกรอบ ง. ชিংชอยและผักสด
- 3) ข้อใดเป็นลำดับการปรุงเมนูนี้
 - ก. ปรุงน้ำสามรส แล้วนำปลาลงไปคลุกให้สุก
 - ข. ทอดปลาก่อน แล้วใส่เครื่องปรุงรสทีละอย่างเพื่อปรุงรสแล้วชิม
 - ค. เครื่องปรุงทุกอย่าง ต้องทำให้สุกก่อนนำมาปรุงร่วมกัน
 - ง. นำเครื่องปรุงทุกอย่าง มาปรุงให้สุกพร้อมกันในคร่าวเดียว
- 4) ข้อใด ให้รสเปรี้ยวที่กลมกล่อมในเมนูนี้
 - ก. น้ำมะขามเปียก ข. น้ำมะนาว
 - ค. น้ำส้มสายชู ง. น้ำส้มซ่า
- 5) รสชาตินำของเมนูนี้ควรจะเป็นรสชาติใด
 - ก. เค็ม ข. เปรี้ยว
 - ค. หวาน ง. เผ็ด