



# ข่าวประชาสัมพันธ์

## ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

### Puparn Royal Development Study Centre



# ปลาร้าปลาซึล



ปลาร้าจัดเป็นอาหารท้องถิ่นดั้งเดิมของชาวอีสาน ที่มีรับประทานเกือบทุกครัวเรือน คนอีสานนิยมนำปลาทุกชนิดมาถนอมอาหาร โดยการทำให้เป็นปลาซึม ปลาแห้ง ปลาแดดเดียว แต่ที่เก็บและถนอมไว้ได้นานที่สุดคือ “ปลาร้า”

สำหรับปลาร้าสูตรของกิจกรรมแปรรูปศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จะใช้ “ปลาซึล” จากงานศึกษาและพัฒนาประมง ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานฯ มาจัดทำปลาร้าที่ได้จะมีสีน้ำตาล หรือแดงอมน้ำตาล เนื้อปลาอ่อนนุ่ม นิยมนำปลาร้าใส่ส้มตำ ส่วนตัวปลาร้านำไปทำ ปลาร้าบอง หรือแจ่วบอง ปลาร้าสับ หรือปลาร้าทอด อร่อยดีนักแล

### ส่วนประกอบทำปลาร้า

ปลานิลสด	3 – 5 กิโลกรัม	ข้าวคั่วหรือรำข้าว	2 ถ้วยตวง
เกลือ	1 กิโลกรัม	น้ำอุ่นหรือต้มแล้ว	3 ถ้วยตวง

### ขั้นตอนการทำปลาร้า

คัดเลือกปลานิลไม่ควรใช้ปลาที่มีน้ำหนักมากกว่า 1 กิโลกรัม นำปลามาล้าง 1 – 2 น้ำ หากปลามีเกล็ดให้ขูดเกล็ดออก ปลาที่มีครีบแข็งและยาวมีเงี่ยงต้องตัดก้านครีบและเงี่ยงออก นำปลาที่ล้างแล้วใส่ซามพร้อมเติมเกลือคลุกเคล้าให้เข้าเนื้อปลาหมักไว้ 1 คืน นำรำข้าวและน้ำอุ่นลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำปลาที่หมักเทใส่ถังหมักหรือไหปิดปากถังหมักหรือไหให้แน่น หมักทิ้งไว้ในร่มนาน 7 – 10 เดือน หมักทิ้งไว้ไม่เกิน 1 ปี หากหมักนานจะทำให้เนื้อปลาเปื่อยยุ่ยมาก ถึงหมักหรือไหจะต้องล้างทำความสะอาดและตากแดดให้แห้งก่อนทุกครั้ง



หากสนใจสามารถสอบถามข้อมูลได้ที่  
กิจกรรมแปรรูป ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดสกลนคร  
นางรัตนารณ์ สุขเอก เบอร์โทร 06 1583 2992

นางสาวปิยะธิดา จงอยู่ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ผู้จัดทำ