

**“ปลาเลีย” หรือ “ปลาแดก** เป็นผลิตภัณฑ์หมักพื้นบ้านที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของชุมชนท้องถิ่นที่มีการสืบทอดกันจนถึงปัจจุบัน เพื่อเก็บรักษาปลาในช่วงฤดูน้ำหลากไว้กินในยามขาดแคลน โดยเฉพาะชาวไทยอีสาน จากการนำปลามาขูดเกล็ด ตัดหัว และควักไส้ หมักกับเกลือ และข้าวคั่วหรือรำ ในอัตราส่วนที่เหมาะสม หมักไว้ในโอ่งนาน 7-8 เดือนหรือมากกว่าเป็นปี จนได้เนื้อปลาสีน้ำตาลหรือสีเหลือง เนื้อและน้ำมีรสกลมกล่อมจากเนื้อปลา นิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรสอาหาร โดยเฉพาะส้มตำ มีการผลิตทั่วประเทศ 40 ตันต่อปี มีมูลค่าการค้าภายในประเทศสูงถึง 800 ล้านบาท และมูลค่าการส่งออกประมาณ 20 ล้านบาทต่อปี

**ชนิดปลาเลีย** ปลาเลียแบ่งตามเครื่องปรุงออกเป็น 2 ชนิด คือ ปลาเลียข้าวคั่ว นิยมผลิตในภาคกลาง เป็นปลาหมักเกลือและใส่ข้าวคั่ว มีลักษณะแฉะ เนื้อปลานิ่ม มีสีเหลืองเข้ม มีกลิ่นเฉพาะตัว และปลาเลียรำ นิยมผลิตในภาคอีสาน เป็นปลาหมักเกลือที่ใส่รำหรือรำผสมข้าวคั่ว มีลักษณะเป็นน้ำใส สีดำคล้ำ ปลาเป็นตัว เนื้อปลาไม่นิ่มมาก มีกลิ่นแรงกว่าปลาเลียข้าวคั่ว นอกจากนี้ปลาเลียยังแบ่งตามรสและกลิ่นแบบชาวอีสานออกเป็น 3 ชนิด

- 1. ปลาเลียหอมหรือปลาแดกหอม** หมักจากปลาขนาดใหญ่ เช่น ปลาช่อน มีสีแดง กลิ่นหอม นำรับประทาน จะใช้เกลือมากกว่าปลาเลียประเภทอื่น หมักนานประมาณ 6-10 เดือน
- 2. ปลาเลียนัว ปลาแดกนัว หรือปลาเลียตวง** หมักจากปลาขนาดเล็กจนถึงขนาดกลาง ใช้ปลา 4 ส่วน เกลือและรำอย่างละ 1 ส่วน มีกลิ่นหอม และกลิ่นจะนุ่มนวลมากกว่าปลาเลียหอม หมักนานประมาณ 4-6 เดือน
- 3. ปลาเลียโหนง** เป็นปลาเลียที่กลิ่นค่อนข้างรุนแรง ทำจากปลาขนาดเล็ก เช่น ปลาชิว ปลาสร้อย สีค่อนข้างคล้ำ นิยมใช้ปรุงรสส้มตำ หมักจากปลา 4 ส่วน เกลือและรำอย่างละ 1 ส่วน หมักนานมากกว่า 10 เดือน ถึง 1 ปี

**วัตถุดิบ** ในการผลิตปลาเลียมีวัตถุดิบที่สำคัญ 3 ชนิด คือ 1. **ปลา** นิยมใช้ปลาน้ำจืดได้แก่ ปลาขาว ปลาตะเพียน ปลาช่อน ปลากด ปลากระดี่ ปลาสร้อย ปลาฉลาด ปลาเบญจพรรณ และปลาอื่น ๆ ส่วนปลาทะเลที่มีการนำมาใช้ เช่น ปลาเป็ดขนาดกลาง ปลาเกลาและปลาทรายแดง 2. **เกลือ** ช่วยป้องกันการเน่าเสีย

3. **ข้าวคั่วและรำ** เป็นอาหารสำหรับจุลินทรีย์ที่ย่อยสลายเนื้อปลา ทั้งนี้ในระหว่างการหมัก จุลินทรีย์จะผลิตเอนไซม์ออกมาย่อยข้าวคั่ว รำ และโปรตีนในปลาทำให้เกิดสี กลิ่น และรสชาติเฉพาะตัวที่ดีของปลาเลีย

**คุณภาพปลาเลีย** ปลาเลียข้าวคั่ว ปลาเลียรำในภาคอีสาน และปลาเลียข้าวคั่วในภาคกลางโดยทั่วไปมีปริมาณกรดแลคติกและปริมาณเกลืออยู่ในช่วงร้อยละ 0.76-1.92 และ 11.45-14.12 ตามลำดับ และความเป็นกรดต่ำอยู่ในช่วง 4.97-5.53 มีคุณค่าทางโภชนาการด้านโปรตีนที่ดีโดยเฉพาะกรดอะมิโนชื่อว่า **“ไลซีน”** (lysine) ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย (Essential amino acid) ซึ่งร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยทำให้ฟันและกระดูกแข็งแรง รวมทั้งวิตามินเคที่ช่วยทำให้เลือดแข็งตัวและช่วยนำพาแคลเซียมเข้าสู่กระดูกได้ดี

**ปลาเลีย** ได้รับความประกาศจากคณะกรรมการมาตรฐานสินค้าเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เรื่องปลาเลีย เป็นมาตรฐานทั่วไป ตามพระราชบัญญัติมาตรฐานสินค้าเกษตร พ.ศ. 2561 เพื่อส่งเสริมสินค้าเกษตรให้ได้คุณภาพ มาตรฐาน และปลอดภัย โดยพบจุลินทรีย์ สเตฟิโลค็อกคัส ออเรียส (*Staphylococcus aureus*) คลอสทริเดียม เพอร์ฟริงเจนส์ (*Clostridium perfringens*) บาซิลลัส ซีเรียส (*Bacillus cereus*) ยีสต์และรา (Yeast and Mold) ต้องน้อยกว่า  $10^3$  โคโลนีต่อกรัม เอสเชอริเชีย โคไล (*Escherichia coli*) ต้องน้อยกว่า 10 เอ็มพีเอ็น ต่อกรัม แซลโมเนลลา (*Salmonella* spp.) ต้องไม่พบในตัวอย่าง 25 กรัม ดังนั้น ปลาเลียไทยที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน จึงสามารถเดินทางออกไปสู่ตลาดโลกได้อย่างภาคภูมิใจ

### เอกสารอ้างอิง

- ไทยโพสต์. 2561. ปลาเลียไทยดีตลาด ทำเงินปีละ 800 ล. <https://www.thaipostnet/main/detail/7454>, 16 มกราคม 2563.
- คณะกรรมการมาตรฐานสินค้าเกษตร. 2561. ประกาศกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เรื่อง กำหนดมาตรฐานสินค้าเกษตร: ปลาเลีย (มกษ. 7023-2561). ราชกิจจานุเบกษา. 2561. เล่มที่ 135. ตอนพิเศษ 87 ง, หน้า 2-9.
- แพรวพรรณ ทองทองแดง. 2522. การศึกษาจุลชีววิทยาของอาหารหมักพื้นเมือง: ปลาเลีย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร. 119 หน้า.