ด้วยหัวใจและไหปลาร้า''เค็มอย่างมีคุณค่า''

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

เค็มอย่างมีคุณค่า
โดย : สาวลาว

''ญิงได๋เฮ็ดกินพ้อมพอเกือปุกปลาแดก เป็นทาสเขาฮ้อยซั่น กะพอให่ ไถ่เอา''

เป็น ''ผญาคำสอน'' ของคนอีสาน สาวลาวจำได้อีแม่ใหญ่เคยสอน เคยบอก

แปลว่า ''ผู้หญิงคนไหนทำกับข้าวเป็น และ
มีรสชาดความเค็มที่ลงตัวและพอดุปริมาณของเกลือและปลาร้าในการปรุงอาหาร
แมวาจะเกิดเป็นทาสที่ถูกจองจำกวารอยชั้น ก็สมควรที่จะไถถอนใหมีอิสระ
เพราะเป็นคนที่มีความพิเศษมีเสนห์ และมีศาสตร์ ศิลปะในชีวิตโดยเฉพาะการปรุงอาหาร''

อาหารอีสานดั้งเดิมจะมีรสชาดเค็มนำ ซึ่งความเค็มนั้นมาจากเกลือและปลาร้า
จะมีรสน้ำปลาก็นำมาประยุกใชภายหลัง คนอีสานกินขาวเหนียวเป็นหลัก
กับอาหารที่ไมซับซอน ปรุงงาย กินงาย เชนกินขาวกับแจว ผักลวก กับสมตำปลาร้า
กับปลาราบอง หรือถามีปลารา กับ หอมแดง กระเทียม พริก มีผักพื้นบานแกมนิดหนอย
ก็สามารถกินไดแลว มีปลาก็ปิ้ง หรือตมซดน้ำพอคลองคอ ใน 1 มื้อจะมีอาหารหลักแค 1-2
อยางก็เพียงพอแลว หรือบางทีปั้นขาวเหนียวรอนๆ โรยดวยเกลือพื้นบาน ก็อยูทองเมือเช้าได้
และ คนอีสานมีชีวิตที่เรียบงาย สำบาย สำบาย มวนซื่น เฮฮา กับเสียงพิน เสียงแคน

อาหารอีสานนั้น...จึงให้คุณค่ากับปลาร้า ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการปรุงอาหาร
เป็นวิถีชีวิต เป็นวัฒนธรรม ที่สั่งสม สั่งสอน สืบทอดกันมา แมปัจจุบันอาจจะหางหาย ทิ้งช่วง
ขาดโอกาสในการสืบทอดเรียนรูกับลูกหลานรุนใหมๆ แตสำหรับ สาวลาว ยังจำได
ยังสืบทอดเรื่องราวปลาราและอาหารใหกับลูกสาวและหมูมิตรเพื่อนพอง อยูเสมอ เมื่อมีเวลา
โอกาสที่เหมาะสม สาวลาวมักจะทำอาหารกินเองมากกวาซื้อ
เพราะสามารถทำอาหารพื้นบานที่ชอบและไดปรุงอาหารใสปลาร้า แบ่งปัน ให้กับหมู่มิตร
เป็นวาระที่อบอุนและมีความสุข

แม้การทำอาหารอีสานแทบทุกอย่างต้องใส่ปลาร้า ใส่น้อย ใส่มากก็เป็นบางประเภท
การทำอาหารอีสานบางอยางตองมีความลงตัวกับปริมาณปลาราถึงจะมีรสชาติอรอย นัว
และกลมกลอม มากไปก็เค็ม นอยไปก็จืดและตองรูวารสเค็มที่ขาดตองเติมปลารา ตัวอยางเช่น
ออมปลาจืดไปนิดไมนัวเพราะใสปลาราปริมาณไมพอ
และรูวารสเค็มที่ขาดตองเติมเกลือถึงจะอรอย
เชนตมไกบานใบมะขามออนถาจืดนักควรเติมเกลือถึงจะแซบ

ดังนั้นการปรุงอาหาร
และมีความลงตัวของปลาราในปริมาณอาหารที่เข้มข้นซึ่งแปลว่า ''ปุกปลาแดก'' (คำว่า ''ปุก''
ไมไดหมายความวา กระปุกปลาราเดอ)

ยามนี้.....อีแม่เดินทางจากบ้านนา มายามสาวลาวหลายวันแล้ว

อีแม่ทำอาหาร ให้สาวลาวได้กินอิ่มหนำและมีความสุขทุกๆเย็น
หอมกลิ่นปลาราอบอวนเยายวนใจ วันกอนอีแมทำหมกปลาขอใหญ่ (ปลาช่อน) ใส่ผักอีตู่
(ใบแมงลัก) และผักชีลาว ตะไคร ใบมะกรูด กระชาย หอม กระเทียม พริกโพนลูกใหญ่ๆ
โดยหมกปลาที่วานี้ ตอง ''พอเกลือ ปุกปลาแดก'' ถึงจะครบสูตรขาดอยางใดอยางหนึ่งไมได้
''จ่ำ'' (จิ้ม) กับขาวเหนียวรอนๆ โอยแซบหลาย

อ้อ....ลืมบอกไปว่า.สาวลาวก็ทำอาหารแบบ ''พอเกลือปุกปลาแดก'' เป็นคือกันเด้อค่ะ

ใครเคยได้ชิมฝีมือแล้ว....อ้าวว...ขอเสียงหน่อย