

ส้มตำไทย

เมนูที่ไทยๆ ที่ต่างชาติก็บอกว่าใช่
คนไทยก็บอกว่าชอบ

ถ้าเอ่ยถึงอาหารประจำชาติไทยภาคอีสานแล้วละก็ คงไม่พ้นเมนู “ส้มตำ” อาหารจานแซบที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศไทย แต่กลับดังไกลไปไม่เพียงแต่เป็นอาหารจานโปรดของคนไทยเท่านั้น ฝรั่งเองก็ยิ่งต้องยกนิ้วให้และยกให้เป็นเมนูที่ห้ามพลาดหากได้มาเยือนเมืองไทย ด้วยความครบรส ทั้งเปรี้ยว หวาน เค็ม และเผ็ด ที่ลงตัวอยู่ในจานเดียว แถมด้วยคุณค่าทางอาหารที่มีอยู่อย่างเต็มเปี่ยม นอกจากส้มตำจะเป็นอาหารประจำชาติรสแซบแล้ว ยังกลายมาเป็นบทเพลงลูกทุ่งที่โด่งดังฟังติดหู เมื่อร้องขึ้นต้นเพลงว่า “ต่อไปนี้จะเล่า ถึงอาหารอร่อยคือส้มตำกินบ่อย รสชาติแซบจัง” เชื่อแน่ว่าหลายคนคงสามารถร้องต่อได้อย่างคล่องแคล่ว เพลงนี้เป็นบทเพลงพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ที่บรรยายถึงส้มตำไว้อย่างครบถ้วน ทั้งส่วนประกอบ ขั้นตอนการปรุง และวิธีการทาน โดยทรงแต่งทั้งเนื้อร้องและทำนองตั้งแต่ขณะทรงมีพระชนมายุเพียง 15 พรรษาเท่านั้น ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจากการทำอาหาร งานอดิเรกที่ทรงโปรดของพระองค์นั่นเอง

น่าสงสัยอยู่ไม่น้อยว่าทำไมเมนูนี้ถึงมีชื่อ “ส้มตำ” ทั้งๆ ที่ไม่มีส้มเป็นส่วนผสมเลย ซึ่งเมื่อเราต้องมาแยกตีความหมายทีละคำ คำว่า “ส้ม” ในที่นี้หมายถึงรสเปรี้ยว ส่วน “ตำ” นั้นแน่นอนว่าหมายถึงทำทางอย่างที่คุณคนเข้าใจ ซึ่งจะขาดอุปกรณ์สำคัญอย่าง ครก และ สาก ไปไม่ได้ และขั้นตอนการตำนี้ก็ เป็นกระบวนการหลักในการทำส้มตำ เพื่อจะช่วยโขลกและคลุกเคล้าวัตถุดิบทั้งหมดให้เข้ากัน และถือเป็นลีลาที่เป็นเอกลักษณ์มีสีสัน แค่นี้ได้ยินเสียงดัง “ปอก ปอก” จากแม่ครัวก็ชวนให้น้ำลายสอได้แล้ว จนถึงขนาดที่ว่ามีคนนำไปแต่งเพลง “ปาปาย่าปอกปอก” กันเลย

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะย้อนไปถึงต้นกำเนิดของส้มตำ แต่ถ้าเป็นเรื่องวัตถุดิบหลักของอาหารจานนี้แล้วยังจะพอสืบไปได้ มะละกอจริงๆ แล้วไม่ได้มีต้นกำเนิดมาจากในประเทศไทย แต่ข้ามน้ำข้ามทะเลมาจากทวีปอเมริกากลาง ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้นก่อนสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยชาวสเปนและโปรตุเกสเอาเข้ามาปลูก ส่วนพริกก็ได้มาจากชาวฮอลันดา จะเห็นได้ว่าวัตถุดิบหลักต้นเหตุความอร่อยจัดจ้านจานนี้ไม่ได้มีต้นกำเนิดมาจากในประเทศแต่อย่างใด แต่คนไทยเราก็นำเอามาสรางสรรค์เป็นเมนูที่ถูกใจคนทั่วประเทศได้

อันที่จริงแล้ว ส้มตำอาจจะไม่ได้เป็นอาหารเก่าแก่อย่างที่ใครหลายคนคิด สันนิษฐานกันว่าส้มตำเพิ่งจะมีมาได้แค่ประมาณ 60 กว่าปีเท่านั้นเอง ย้อนกลับไปเมื่อปี พ.ศ. 2451 หรือ 110 ปีที่แล้ว ในสมัยรัชกาลที่ 5 ที่มีกรติพิพิมพ์ “ตำราอาหารแม่ครัวหัวป่าก์” ก็ได้พูดถึงเมนูส้มตำไว้เลย จะมีก็แต่ที่คล้ายๆ กันนั่นก็คือ “ปูด้า” ซึ่งมีมะขามเป็นส่วนผสมหลัก เช่นเดียวกับ “ตำรับสายเยาวภา” ที่มีแค่ “ข้าวมันส้มตำ” รสชาติกลมกล่อมนุ่มนวล ซึ่งมีส่วนประกอบหลักเป็นเพียงข้าวมันหุงด้วยกะทิเท่านั้น เชื่อกันว่าส้มตำเพิ่งจะมีในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เท่านั้นและเริ่มแพร่หลายมากขึ้นเมื่อชาวอีสานอพยพเข้ามาทำงานในเมืองกรุง





ส่วนประกอบของส้มตำ นอกจากจะมีมะละกอดิบสับเป็นเส้นกับพริกขี้หนู เสริมความจัดจ้านแล้ว ยังมี กระเทียม มะเขือเทศ มะนาว น้ำตาลปี๊บ และ น้ำปลา เป็นส่วนประกอบหลัก และอาจจะมีการเติมอย่างอื่นลงไปเพิ่มเติม ตามแต่ชนิดของส้มตำ ที่ทุกวันนี้มีอยู่หลากหลายตามแต่ความชอบ ในส้มตำ ไทยจะไม่ใช่ปูและปลาร้า แต่จะมีกุ้งแห้งและถั่วลิสงคั่วแทน มีรสเปรี้ยวนำและ ออกหวาน แต่ถ้าเป็นส้มตำปูก็จะใส่ปูเค็มแทนกุ้งแห้งและถั่วลิสง และอีกงาน หนึ่งที่มีทั้งคนชอบและคนไม่ชอบนั่นก็คือส้มตำปลาร้า ที่จะใส่ปลาร้าแทนกุ้งแห้ง เพิ่มกลิ่นหอมตามแบบฉบับอีสาน นอกจากนี้ ยังมีการดัดแปลงเมนูมากมายเพื่อ เอาใจลูกค้า ไม่ว่าจะเป็น ตำข้าว ตำไข่เค็ม ตำหมูยอ ตำผลไม้ ตำถาด เป็นต้น

ไม่ใช่เฉพาะแค่รสแซบอย่างเดียวที่ทำให้ส้มตำกลายเป็นอาหารจานเด็ด ของคนไทยและฝรั่ง แต่ยังรวมถึงถึงสารอาหารที่จะได้รับด้วย เป็นที่รู้กันดีว่า การปรุงส้มตำนั้น หลักๆ จะใช้การตำ ซึ่งไม่ผ่านความร้อน ทำให้สารอาหารใน วัตถุดิบต่างๆ ยังคงอยู่ครบถ้วน และเป็นเมนูหนึ่งที่ทำให้ไขมันและพลังงานต่ำ แต่ มีใยอาหารและคุณค่าทางโภชนาการสูง เริ่มต้นกันที่พระเอกของจานอย่าง มะละกอ ซึ่งเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะไลโคปีน มีฤทธิ์ใน การต้านมะเร็ง มีส่วนช่วยในการบำรุงหัวใจและป้องกันการเกิดไขมันอุดตันเส้น เลือด วิตามินและสารอาหารมากมายในมะละกอยังช่วยเสริมสร้างความจำและ บำรุงสมองได้อย่างดี ทั้งยังช่วยปรับปรุงระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้ดีขึ้นด้วย ส่วนพริกขี้หนู ก็มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด ได้แก่ แคโรทีน วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส สังกะสี รวมไปถึง แคปไซซิน สารที่ทำให้มีรส เผ็ดร้อน ซึ่งสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอลลงได้อย่าง ดี พริกยังมีส่วนช่วยในการเผาผลาญไขมันได้อีกด้วย นอกจากนี้ สารอาหาร ต่างๆ ยังมีอยู่ในส่วนประกอบอื่นของส้มตำอีกมากมาย

คนไทยเรานิยมเพิ่มรสชาติในการทานส้มตำ ด้วยข้าวเหนียวกับไก่ย่าง หรือจะเป็นเส้นขนมจีน เส้นหมี่ และแคบหมู โดยมีผักสดเป็นเครื่องเคียง เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว เป็นต้น และทั้งหมดนี้คือเรื่องราวของส้มตำ อาหารรสแซบที่มาพร้อมคุณค่าทางอาหาร แม้จะมีต้นกำเนิดที่ไม่ยาวนานนัก แต่ก็กลายเป็นเมนูจานเด็ดที่คนไทยจะขาดไปไม่ได้เสียแล้ว