

द्वारा तयार

डॉ. एल. नरसिम्हा मूर्ती
श्रीमती. लाली एस. जे.
डॉ. जेयाकुमारी ए.

अनुवादक

संगीता गायकवाड
प्रियांका नाखवा
डॉ. गिरिजा बेहेरे

अधिक माहितीसाठी कृपया खालील पत्त्यावर संपर्क साधा

संचालक

भारतीय कृषी अनुसंधान परिषद - केंद्रीय मात्स्यिकी प्रौद्योगिकी संस्थान,
सी. आय. एफ. टी. जंक्शन, पोस्ट मत्स्यपुरी,
विल्डींग्डन आयलॅंड, कोची ६८२ ०२९
दूरध्वनी क्रमांक: ९१(०) ४८४-२४१२३००
फॅक्स क्रमांक: ९१(०) ४८४-२६६८२१२
ई-मेल: cift@ciftmail.org



भा. कृ. अनु. प. - केंद्रीय मात्स्यिकी प्रौद्योगिकी संस्थान
यांचे मुंबई संशोधन केंद्र, सिडको प्रशासनिक भवन,
सेक्टर-१, वाशी, नवी मुंबई - ४०० ७०३
ई-मेल: ciftmum@gmail.com



२०१९

कालवांचे लोणचे



प्रस्तावना

भारतीय जेवणामध्ये लोणचे हा एक अविभाज्य घटक पदार्थ मानला जातो. भारतामध्ये विविध प्रांतात विविध घटक पदार्थांपासून लोणचे तयार केले जाते ज्याची चव प्रांतानुसार बदलते. लोणचे बनविण्यासाठी विविध घटक पदार्थ जसे कैरी, लिंबू, मिरची, गाजर, इत्यादी वापरले जातात. बाजारात विविध ब्रांडच्या नावाने लोणची उपलब्ध आहेत. आजकाल बाजारामध्ये मत्स्य आणि कोळंबी पासून बनविलेली विविध लोणची उपलब्ध आहेत.

साहित्य

स्वच्छ केलेल्या कालवांचे मांस/ तुकडे	:	१ किलोग्रॅम
मोहरी	:	१० ग्रॅम
हिरवी मिरची (बारीक चिरलेली)	:	५० ग्रॅम
लसूण (बारीक चिरलेली)	:	२०० ग्रॅम
आले (बारीक चिरलेले)	:	१५० ग्रॅम
लाल तिखट	:	५० ग्रॅम
हळद पावडर	:	२ ग्रॅम
खाद्य तेल	:	२०० ग्रॅम
व्हिनेगर (१.५४% एसिटिक आम्ल)	:	४०० मिली
मीठ	:	६० ग्रॅम
साखर	:	१० ग्रॅम
काळी मिरी, लवंग आणि दालचीनी पावडर	:	१.५ ग्रॅम

कृती

- ❖ सर्वप्रथम कालवी कवच काढून स्वच्छ धुवून घ्यावीत.
- ❖ त्यानंतर त्यांच्या वजनाच्या ३% इतके मीठ कालवांच्या तुकड्यांना लावून २ तास ठेवावे.
- ❖ त्यानंतर हे कालवांचे तुकडे तेलात व्यवस्थित तळून घेवून बाजूला ठेवावेत.
- ❖ त्याच तेलात मोहरी, बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, बारीक चिरलेली लसूण आणि बारीक चिरलेले आले घालून मिश्रण परतून घ्यावे. खमंग परतलेल्या मिश्रणात लाल तिखट, हळद पावडर तसेच काळी मिरी, लवंग आणि दालचीनी पावडर मिश्रण घालून मंद आचेवर थोडा वेळ परतून घ्यावे.
- ❖ गॅसवरून भांडे उतरवून त्यामध्ये तळलेले कालवांचे तुकडे चांगल्या प्रकारे एकत्र करून घ्यावेत.
- ❖ त्यात व्हिनेगर, साखर आणि मीठ घालून घ्यावे.
- ❖ हे मिश्रण व्यवस्थित थंड होऊ द्यावे व तयार लोणचे निर्जंतूक केलेल्या काचेच्या बाटल्यांमध्ये भरावे.
- ❖ ह्या सर्व मिश्रणावर तेलाचा थर आहे की नाही ते तपासावे. तेलाचा थर नसेल तर गरम करून थंड केलेले तेल घालावे. हे लोणचे सहा महिने चांगले टिकते.