



मत्स्य/झींगा का अचार



मछली/झींगा का अचार किण्वन या सिरके के माध्यम से बना एक संरक्षित खाद्य पदार्थ है। सूक्ष्मजीवी गतिविधि को कम करने के लिए मछली के अचार का पीएच 4.6 या उससे कम होना चाहिए। परंपरागत रूप से नींबू, आंवला, अदरक, लहसुन आदि सब्जियों से बना मसालेदार, तीखा अचार भोजन के साथ एक महत्वपूर्ण साइड डिश के रूप में इस्तेमाल किया जाता था और इसे भूख बढ़ाने वाला माना जाता था। हालाँकि मछली या मांस से बने ऐसे अचार अतीत में व्यावहारिक रूप से अज्ञात थे, ऐसे उत्पाद अब बहुत लोकप्रिय हो गए हैं और कई ब्रांड नामों के तहत उत्पाद अब बाजार में उपलब्ध हैं।



सामग्री :-

1	मछली का मांस छोटे टुकड़ों में कटे हुए/झींगा (छिला हुआ)	:	1 किलो
2	सरसों/राई	:	10 ग्राम
3	हरी मिर्च (कटी हुई)	:	50 ग्राम
4	लहसुन (छिला एवं कटा हुआ)	:	200 ग्राम
5	अदरक (छिला एवं कटा हुआ)	:	150 ग्राम
6	लाल मिर्च पाउडर	:	50 ग्राम
7	हल्दी पाउडर	:	2 ग्राम
8	वनस्पति तेल	:	200 ग्राम
9	सिरका/ व्हिनेगर (1.5% असेटिक एसिड)	:	400 मिली
10	नमक	:	60 ग्राम (30+30)
11	कालीमिर्च, लौंग, दालचीनी पाउडर (वैकल्पिक)	:	1.5 ग्राम
12	चीनी (वैकल्पिक)	:	10 ग्राम

मत्स्य/झींगा का अचार

बनाने की विधि:

- कटी हुई मछली/झींगा को उसके वजन का 3% नमक के साथ अच्छी तरह मिलाएं और आंशिक रूप से सुखाने के लिए दो घंटे के लिए रख दें।
- मछली/झींगा को कम से कम मात्रा में तेल में तलें। तली हुई मछली/झींगा को अलग रख दें।
- सरसों, हरी मिर्च, लहसुन और अदरक आदि सामग्री को अलग-अलग भून लें।
- इन सामग्रियों को मिला लें और फिर लालमिर्च पाउडर और हल्दी पाउडर डालकर मिला लें। कुछ मिनटों के लिए धीमी आंच पर पकाएं।
- आंच से उतारकर तली हुई मछली/झींगा डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- ठंडा होने दें और फिर सिरका, पीसी हुई कालीमिर्च, लौंग, दालचीनी, चीनी और बचा हुआ नमक डालें और अच्छी तरह मिला लें।
- साफ, कीटाणुरहित कांच की बोतलों में डालें और एसिड रोधी ढक्कन से सील करें।
- इस बात का ध्यान रखें कि बोतल में रखी सामग्री के ऊपर तेल की एक परत हो।
- 118µ LD-HD को-एक्सट्रूडेड फिल्म के साथ लैमिनेटेड 12µ पॉलिएस्टर से बने लचीले पाउच का
- उपयोग अचार की पैकिंग के लिए भी किया जा सकता है।

सिरका तैयार करने की विधि:

- 1 लीटर पानी लें। इसे उबालें और ठंडा होने दें।
- सर्वोत्तम सांद्रित सिरके का घोल प्राप्त करने के लिए 1 लीटर उबले और ठंडे पानी में 15 मिलीलीटर एसिटिक एसिड मिलाएं।
- 1 किलो कटी मछली के लिए 400 मिलीलीटर सिरके का घोल लें।

टिप्पणी:

- अचार के लिए उपयोग किए जाने वाले कटे हुए मछली के मांस/झींगा की मात्रा के आधार पर सिरके का घोल का स्तर कम-ज्यादा हो सकता है।

हिन्दी रूप- 2024: जनजातीय उप योजना के तहत प्रकाशित (ICAR-CIFT STC/TSP Component)

विरचित: डॉ.विजी.पी., डॉ. रेहाना राज, डॉ.जेस्मि देब्सर्मा और डॉ.बि.मधुसूदन राव



केंद्रीय मात्स्यिकी प्रौद्योगिकी संस्थान

(भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद)

ए.यु.पोस्ट- पांडुरंगापुरम, विशाखपट्टणम-530003, मुख्यालय-कोचि

फोन.08912567856 फेक्स. 08912567040 ईमेल.CIFTVIZAG@GMAIL.COM

