#### Method of preparation

Wash and clean the fish pieces



Marinate the fish with 3 % of its weight of salt along with turmeric powder, red chilly powder and vinegar and keep for two hours



Fry the fish in minimum quantity of oil until it's crispy on the outside



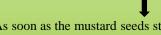
Set apart the fried fish



In the remaining oil, add mustard seeds



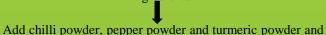
Pound or grind the ginger and garlic together



As soon as the mustard seeds start to pop, add the ginger garlic paste



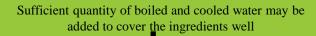
Add curry leaves, green chillies and garlic pieces and fry the ingredients



mix well over low flame for a few minutes

Remove from fire, add fried fish and mix well

When cooled, add vinegar and remaining salt and mix thoroughly



Transfer to clean, sterile glass bottles and seal with acid proof caps



Please see that there is a layer of oil over the contents in the bottle





# <u>માછલીનું અથાણું</u>



# Fish Pickle

Prepared under the Skill development programme on 'Value addition of fish and fishery products' funded by NFDB, Hyderabad.

For further information, please contact
Scientist-In-Charge
ICAR-CIFT
Veraval Research Centre
Matsyabhavan
Bhidia, Veraval -362 269, Gujarat
Ph. 02876 231297
Fax: 02876 231576
Email: veravalcift@gmail.com

### Prepared by

Dr. Remya, S., Mrs. Renuka, V., Dr. Ashish Kumar Jha., Dr. Arti. M. Joshi., Mr. Ejaz Parmar A. Rahim., Dr. Toms C. Joseph., and Dr. Ravishankar, C. N. (2018).

**Central Institute of Fisheries Technology** 

(Indian Council of Agricultural Research)

Veraval Research Centre

Matsyabhavan

Bhidia, Veraval -362 269, Gujarat

# <u>માછલીનું અથાણું</u>

અથાણું પકવવાનો તે ખોરાકને બયાવવા માટેના સૌથી જૂના માર્ગો પૈકી એક છે, જે તેને બિન-સીઝનમાં ઉપલબ્ધ બનાવવા માટે અથવા તેના આયુષ્ય માં વધારો કરવા માટે છે, જે સામાન્ય રીતે મીમાં ઍનારોબિક આથો અથવા સરકોમાં નિમજ્જન દ્વારા મેળવવામાં આવે છે. અથાણું સ્વાદ, પોત અને સુગંધને અસર કરે છે અને નાશવંત ખોરાક ઉત્પાદનોના સંગ્રહ જીવનમાં વધારો કરે છે. શબ્દ અથાણું શબ્દ ડય શબ્દ 'પેકેલ' પરથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ લવણ છે. પરંપરાગત રીતે, શાકભાજી મીઠું, મસાલા અને વનસ્પતિ તેલ સાથે ઉમેરવામાં આવે છે અને ભેજ ઓછી માધ્યમમાં પાક માટે રાખવામાં આવે છે. ભારતમાં, કેરી, ગૂસબેરી, લિમ્બુ વગેરેમાંથી બનાવેલ વનસ્પતિ અથાણાં લોકપ્રિય છે અને તેને સામાન્ય રીતે સાઇડ ડીશ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે. માઇલીની અથાણું કેટલીક જગ્યાએ સ્વાદિષ્ટ છે, જે તાજા / મીઠું યડાવેલું / સૂકા માઇલીનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. ભલે માઇલીના અથાણું પહેલાં ભારતમાં ઘણા સ્થળોમાં લોકો માટે પરિચિત ન હતા, આ ઉત્પાદન લોકપ્રિય થઈ રહ્યું છે અને વિવિધ બ્રાન્ડ નામો હેઠળ બજારમાં ઉપલબ્ધ છે.

# સામગ્રી

1 કિ.લો. માછલી નાં આથવણ માટે (સુંધારો અને નાના ટૂંકડા

) લાલ મરયાનુ પાઉડર - 2 યમય હળદર - 1/2 યમય

મીઠું - 30 ગ્રામ

- ૩૦ જ્રાન (સ્વાદાનુસાર)

વિનેગુર (એસેટીક એસિટ ૧.૫%) - 2 યમય

#### મસાલાં માટે

લસણ - 200 ગ્રામ

આદુ (છોલેલું અને છીણેલું) - 150 ગ્રામ

લીલા મરયાં (નાના-નાના ટુકડા કરેલા) - 50 ગ્રામ

લાલ મરયાનો પાવડર - 50 ગ્રામ

હળદર - 2 ગ્રામ

મીઠું - 6૦ ગ્રામ

કારી મરી - 2.5 ગ્રામ

હિંગ - યપટીભર

રાઈ - 10 ગ્રામ

વિનેગર (એસેટીક એસિટ ૧.૫%) - 400 મિલી

મિઠો લિમરો

### <u>પદ્ધતિ</u>

માછલીને વ્યવસ્થિત સાફ કરી અને તેનાં ટુંકડા કરો

માછલીના વજનના ૩% જેટલું મીઠું, હળદર અને વિનેગર નાંખીને તેને મિક્સ કરીને બે કલાક સુધી રહેવા દો

બહુ જ થોડા તેલમાં માછલીઓને તળી લો

તળેલા માછલીઓને અલગ રાખો

બાકી રહેલા તેલમાં રાઈ, લીલા મેરયાં, લસણ અને આદું વિગેરેને તળી લો

પછી તેમાં મરયાંનો પાવડર, મરી પાવડર, હળદર ભેળવી તેને બરાબર મિક્સ કરી તેને ધીમા તાપે થોડી મિનિટ સુધી થવા દો

પછી ગેસ /સ્ટવ પરથી ઉતારી તેમાં માછલી ભેળવી બરાબર હલાવો

જ્યારે રંધાઈ જાય ત્યારે તેમાં વિનેગર ઉમેરી તેને બરાબર હલાવો

આ ઘટકો ઢંકાઈ જાય તેટલું પૂરતું ઉકાળેલું તેમાં તેલ ઉમેરો ત્યારપછી તેને સાફ, જંતુમુક્ત કરેલી કાયની બરણીઓ ભરી તેની પર એસિડપુફ ઢાંકણાથી તેને બંધ કરી દો અને ધ્યાન રાખો કે બરણીમાંના અથાણા પર તેનુનું એક પડ જરુરથી હોય.

આ અથાણાંના પેકીંગ માટે ૧૨ માઈક્રોનના ૧૧૮ માંઈક્રોન પોલીસ્ટર લેમિનેટેડ પાઉચનો ઉપયોગ કરવો.



#### Fish Pickle

Pickling is one of the oldest ways of preserving food for making it available during off-season or to enhance its shelf life, which is usually achieved by either anaerobic fermentation in brine or immersion in vinegar. Pickling affects the taste, texture and flavor and enhances the storage life of perishable food products. The term pickle is derived from the Dutch word 'pekel', meaning brine. Traditionally, vegetables are added with salt, spices and vegetable oil and keep for maturing in moisture less medium. In India, vegetable pickles made of mango, gooseberry, lime etc. are popular and usually used as side dish. Fish pickle is a delicacy in some places, which is prepared using fresh/salted/dried fish. Although fish pickle was not familiar to people in many places in India earlier, this product is getting popularized and are available in the market under different brand names.

#### **Ingredients**

# To marinate 1 Kg fish (dressed and cut into small pieces)

Red chilly powder - 2 tablespoons

Turmeric powder - 1/2 tablespoon

Salt - 30 g (to taste)

Vinegar - 2 tablespoons

#### For gravy

Curry leaves

Garlic (peeled) - 200 g Ginger (peeled and chopped) - 150 g Green chilly (cut into pieces) - 50 g Red chilly powder - 50 g Turmeric powder - 2 g Salt - 60g Pepper powder - 2.5g Asafoetida - a pinch Mustard seeds - 10 g - 400 ml Vinegar Sesame oil/Gingelly oil - 200 ml