

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

↓
Saute and lower the heat

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

↓
Add chilli powder, pepper powder and turmeric powder and 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

↓
Sufficient quantity of boiled and cooled water may be added to cover the ingredients well

↓
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



માછલીનું અથાણું



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

માછલીનું અથાણું

અથાણું પકવવાનો તે ખોરાકને બચાવવા 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 એનારોબિક 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 ડચ શબ્દ 'પેકલ' 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 અથાણું લોકપ્રિય છે અને તેને સામાન્ય રીતે સાઇડ ડીશ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે. માછલીની અથાણું કેટલીક જગ્યાએ સ્વાદિષ્ટ છે, જે તાજા / મીઠું ચડાવેલું / સૂકા માછલીનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. ભલે માછલીના 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 કરો) લાલ મરચાનું પાઉડર - 2 ચમચ

હળદર - 1/2 ચમચ

મીઠું - 30 ગ્રામ
(સ્વાદાનુસાર)

વિનેગર (એસેટિક એસિડ ૧.૫%) - 2 ચમચ

મસાલા માટે

લસણ - 200 ગ્રામ

આદુ (છોલેલું અને છીણેલું) - 150 ગ્રામ

લીલા મરચાં (નાના-નાના ટૂંકડા કરેલા) - 50 ગ્રામ

લાલ મરચાનો પાવડર - 50 ગ્રામ

હળદર - 2 ગ્રામ

મીઠું - 60 ગ્રામ

કારી મરી - 2.5 ગ્રામ

હિંગ - ચપટીભર

રાઈ - 10 ગ્રામ

વિનેગર (એસેટિક એસિડ ૧.૫%) - 400 મિલી

મિઠો લિમરો

પદ્ધતિ

માછલીને વ્યવસ્થિત સાફ કરી અને તેનાં ટૂંકડા 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 મરચાં, લસણ અને આદુ વિગેરેને તળી લો

પછી તેમાં મરચાંનો 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 ઢેકાઈ જાય તેટલું પૂરતું ઉકાળેલું તેમાં તેલ ઉમેરો ત્યારપછી તેને સાફ, જંતુમુક્ત કરેલી કાચની બરણીઓ ભરી તેની પર એસિડપ્રુફ ઢાંકણાથી તેને બંધ કરી દો અને ધ્યાન રાખી કે બરણીમાંના અથાણા પર તેલનું એક પડ જરૂરથી હોય.

આ અથાણાના પેકીંગ માટે ૧૨ માઈક્રોનના ૧૧૮ માઈક્રોન 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

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
Vinegar	- 400 ml
Sesame oil/Gingelly oil	- 200 ml
Curry leaves	