

തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി

വൃത്തിയാക്കിയ ചെമ്മീൻ 3 ശതമാനം ഉപ്പു ചേർത്തിളക്കി 1-2 മണിക്കൂർ വെയിലത്തു വെച്ച് ഉണക്കുക. ഈ ചെമ്മീൻ കുറച്ച് എണ്ണയിൽ വറുത്ത് കോരി എടുക്കുക. ബാക്കിയുള്ള എണ്ണയിൽ, വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക് എന്നിവ തവിട്ടു നിറമാകുന്നതുവരെ വറുക്കുക. ഇതിലേക്ക് കടുകുപരിപ്പും മുളക് പൊടിയും മഞ്ഞൾപൊടിയും ചേർത്ത് ചെറുതീയിൽ ഇളക്കുക. തീയിൽ നിന്നും ഇറക്കി വച്ചതിനുശേഷം ചെമ്മീൻ ചേർത്തിളക്കുക. ചുടാനിയതിനുശേഷം വിനാഗിരി, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം ഒരു ശതമാനം അസറ്റിക് ആസിഡ് ചേർത്ത് ഒഴിക്കാവുന്നതാണ്. മുക്ൾനിരപ്പിൽ എണ്ണ തെളിഞ്ഞ് നിൽക്കത്തക്കവിധത്തിൽ നന വില്ലാത്ത വൃത്തിയുള്ള കുപ്പിയിലോ പോളിയെസ്റ്റർ ലാമിനേറ്റ് ചെയ്ത LD-HD പോളിത്തിൻ ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ "സ്റ്റാൻഡ് ഇൻ" പൗച്ചിലോ വായു നിബന്ധമായി സീൽ ചെയ്തു സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.



തയ്യാറാക്കിയത് : **ഡോ. മാർട്ടിൻ സേവ്യർ**

നിർമ്മാണം :

ഡോ. എസ്. ബാലസുബ്രഹ്മണ്യം
ഹെഡ്, എക്സ്റ്റൻഷൻ ഇൻഫർമേഷൻ
& സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്സ് ഡിവിഷൻ.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക:

ഡോ. ബി. മീനാകുമാരി
ഡയറക്ടർ, സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജി
സിഫ്റ്റ് ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ.
വെല്ലിങ്ടൺ ഐലന്റ്, കൊച്ചി - 682 029
കേരള, ഇന്ത്യ.
ഫോൺ : 91 (0) 484 - 2666845
ഫാക്സ് : 91 (0) 484 - 2668212
ഇ-മെയിൽ : cift@ciftmail.org

നിസീമ പ്രിന്റേഴ്സ് & പബ്ലിഷേഴ്സ്, എസ്.ആർ.എം. റോഡ്, കൊച്ചി - 18

മീൻ അച്ചാർ



സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജി
(ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് അഗ്രികൾച്ചറൽ റിസർച്ച്)
സിഫ്റ്റ് ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ.,
വെല്ലിങ്ടൺ ഐലന്റ്, കൊച്ചി - 682 029.

മീൻ അച്ചാർ



ചേരുവകൾ

1. മത്സ്യം വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കിയത് : 1 കി. ഗ്രാം
2. പച്ചമുളക് (ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്) : 50 ഗ്രാം
3. വെളുത്തുള്ളി (തൊലി കളഞ്ഞത്) : 200 ഗ്രാം
4. ഇഞ്ചി : 150 ഗ്രാം
5. മുളക്പൊടി : 50 ഗ്രാം
6. മഞ്ഞൾപൊടി : 3 ഗ്രാം
7. എള്ളെണ്ണ : 200 ഗ്രാം
8. വിനാഗിരി (1.5% Acetic Acid) : 400 മി.ലി.
9. ഉപ്പ് : 60 ഗ്രാം
10. കുരുമുളക്പൊടി : 2.5 ഗ്രാം
11. ഏലക്ക, കറയാമ്പു, കറുവപ്പട്ട പൊടിച്ചത് : 2 ഗ്രാം
12. പഞ്ചസാര : 5 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി

- ★ മത്സ്യം അതിന്റെ തൂക്കത്തിന്റെ മൂന്ന് ശതമാനം ഉപ്പ് വിതറി നന്നായി യോജിപ്പിച്ച് രണ്ടു മണിക്കൂർ വെയിലത്തു വയ്ക്കുക.
- ★ ഈ മത്സ്യം നല്ലെണ്ണയിൽ നല്ലവണ്ണം വറുത്തെടുക്കുക.
- ★ വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക് എന്നിവ ബാക്കി എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുത്തശേഷം കുറഞ്ഞ ചൂടിൽ മുളക്പൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി, കുരുമുളക്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കുക.

- ★ അടുപ്പിൽ നിന്നും ഇറക്കി വറുത്ത മത്സ്യം ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. തണുത്തശേഷം വിനാഗിരിയും, കരയാമ്പും, പഞ്ചസാര എന്നിവയും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി യോജിപ്പിക്കുക.
- ★ ഇപ്രകാരം തയ്യാറാക്കിയ അച്ചാർ, ചേരുവകൾ എല്ലാം നല്ലവണ്ണം ചേരുന്നതിനു വേണ്ടി രണ്ടു ദിവസമെങ്കിലും സൂക്ഷിച്ചു വെയ്ക്കുക.
- ★ വൃത്തിയാക്കി ഉണക്കിയ വായ് വട്ടമുള്ള ഒരു കുപ്പിയിൽ നിറച്ച് വായു നിബന്ധമായി അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക. അച്ചാറിന്റെ മുകളിൽ എണ്ണയുടെ ഒരു പാട തെളിഞ്ഞു നിൽപ്പുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക. കുപ്പിയുടെ വക്കിനുള്ളിൽ മത്സ്യത്തിന്റേയോ മറ്റു വസ്തുക്കളുടേയോ അംശം ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

ചെമ്മീൻ അച്ചാർ



ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

1. ചെമ്മീൻ വൃത്തിയാക്കിയത് : 1 കി. ഗ്രാം
2. പച്ചമുളക് (ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കിയത്) : 50 ഗ്രാം
3. ഇഞ്ചി (ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കിയത്) : 150 ഗ്രാം
4. വെളുത്തുള്ളി : 200 ഗ്രാം
5. മുളക്പൊടി : 50 ഗ്രാം
6. കടുക്പരിപ്പ് : 50 ഗ്രാം
6. മഞ്ഞൾപൊടി : 2 ഗ്രാം
7. നല്ലെണ്ണ : 200 മി.ലി.
8. വിനാഗിരി (1.5% Acetic Acid) : 400 മി.ലി.
9. ഉപ്പ് : 60 ഗ്രാം
10. പഞ്ചസാര : 5 ഗ്രാം