



ಕರ್ನಾಟಕ ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ, ಪಶು ಹಾಗೂ ಮೀನುಗಾರಿಕೆ  
ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೀದರ  
ಮತ್ತು  
ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿ ಅನುಸಂಧಾನ ಪರಿಷತ್, ನವದೆಹಲಿ

## ಮೀನಿನ/ಸೀಗಡಿ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆ



ಡಾ. ಎನ್. ಚೇತನ್  
ಡಾ. ಟಿ. ಜಿ. ರಮೇಶ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ  
ಮಂಗಳೂರು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ  
2021

### ಮೀನಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (Fish pickles)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಆಗಲಕಾಯಿ, ಟೋಮ್ಯಾಟೊ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸ ಬಳಸಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೀನು, ಸೀಗಡಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಹೆಸರಿನ ಅನೇಕ ಕಂಪನಿಗಳ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಸಾಸಿವೆ- 10 ಗ್ರಾಂ
2. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ- 50 ಗ್ರಾಂ
3. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ- 200 ಗ್ರಾಂ
4. ಕಾರದ ಪುಡಿ- 50 ಗ್ರಾಂ
5. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ- 2ಗ್ರಾಂ
6. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ- 200 ಗ್ರಾಂ
7. ವಿನೆಗರ್(Acetic acid -1.5 %)- 400 ಮಿಲಿ
8. ಉಪ್ಪು- 50 ಗ್ರಾಂ
9. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ- 25 ಗ್ರಾಂ
10. ಸಕ್ಕರೆ- 10 ಗ್ರಾಂ
11. ಎಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಚೆಕ್ಕೆಯ ಪುಡಿ- 15 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತುಂಡು (1-2 ಅಂಗುಲ) ಮಾಡಿದ ಮೀನಿನ ತೂಕದ ಶೇ. 3ರಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಅಂದಾಜು 2 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

- ನಂತರ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಲಾಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸಾಸಿವೆ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಲಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಕಾರದಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಜಾಲಾಡಿಸಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ಒಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಮೊದಲೇ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆದ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಬೇಕು.
- ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿನೆಗರ್, ಚೆಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳು ಮುಳುಗುವರೆಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- ನಂತರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಯಾಪ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಇರುವುದನ್ನು ಪಾತರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹನ್ನೆರಡು ಮೈಕ್ರಾನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪ ಇರುವ ಎಲ್‌ಡಿ-ಹೆಚ್‌ಡಿ (LD-HD) ಚೀಲಗಳನ್ನು ಸಹ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೀನಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ  
ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

**ವಿವಿಧ ಹಾಕಿಮ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ**

- ಮೀನುಗಳ ಉದ್ದು, ಕಿವಿರು, ಲೆಕ್ಕಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು
- ಮೀನಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅಂದಾಜು 1 ಅಂಗುಲ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
- ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿಸಿ, ತೂಕ ಮಾಡಿ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು -40°C ಔತರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಿ
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸುಷ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಡಿದ ಸುತು, ಕುಬೇವು, ಕುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಕು ಕಾಕುನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಸುತು ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ
- ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಸುತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ
- ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅವುಗಳು
- ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಸುತು ವಿನೆಗರ್ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುಡಿಸಿ ತ್ಯಾಗಾದ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯಾದ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ಬೀಕಾದಾಗ ಒಳಮುಚ್ಚಿ

**ಸೀಗಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (Prawn pickles)**

ಸಮುದ್ರದ ಜಲಚರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಗಡಿ ಅಥವಾ ಶೆಟ್ಟಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಿಂದ ರಫ್ತು ಮಾಡುವ ಸಮುದ್ರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಪದಾರ್ಥ ಇದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೀಗಡಿ ಅಥವಾ ಶೆಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲದ ಬೇಡಿಕೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೀಗಡಿ ಅಥವಾ ಶೆಟ್ಟಿಯ ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತಾಜಾವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ತೀರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೀಗಡಿ ಅಥವಾ ಶೆಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಕಂಪನಿಗಳ ಸೀಗಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

**ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು**

1. ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಸೀಗಡಿ -1 ಕೆ.ಜಿ
2. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ- 50 ಗ್ರಾಂ

3. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಶುಂಠಿ- 150 ಗ್ರಾಂ
  4. ಬೆಳ್ಳುಕು-200 ಗ್ರಾಂ
  5. ಕಾರದ ಪುಡಿ- 35 ಗ್ರಾಂ
  6. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ- 2ಗ್ರಾಂ
  7. ಎಣ್ಣೆ- 200 ಮಿಲಿ
  8. ವಿನೆಗರ್(Acetic acid -1.5 %)- 300 ಮಿಲಿ
  9. ಉಪ್ಪು- 60 ಗ್ರಾಂ
  10. ಸಕ್ಕರೆ- 05 ಗ್ರಾಂ
- ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ**

- ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಸೀಗಡಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಅಪ್ಪೇನೂ ಬೆಲೆ ಬಾಳದಿರುವ ಸೀಗಡಿ ತೂಕದ ಶೇ. 3ರಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಅಂದಾಜು 1-2 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಸೀಗಡಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಲಾಡಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಕು, ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಜಾಲಾಡಿಸಿ, ಇವು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ ಇವಕ್ಕೆ ಕಾರದಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ-ಸೇರಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಜಾಲಾಡಿಸಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ಒಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದ ಸೀಗಡಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಬೇಕು.
- ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಇವಕ್ಕೆ ವಿನೆಗರ್, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ.
- ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ, ಶೇ. 1ರಷ್ಟು ವಿನೆಗರ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹದವಾಗಿಸಬೇಕು.

- ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅಷ್ಟು ಪ್ರತಿಯೋಧ ಕ್ಯಾಪ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಇರುವುದನ್ನು ಪಾತರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹನ್ನೆರಡು ಮೈಕ್ರಾನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪ ಇರುವ ಎಲ್‌ಡಿ-ಹೆಚ್‌ಡಿ (LD-HD) ಚೀಲಗಳನ್ನು ಸಹ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೀಗಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

- ನಿಗದಿತ ತೂಕ ಹಗಡಿಯನ್ನು ನೀರದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ಹಗಡಿಯ ತಲೆ ಮತ್ತು ಒಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಸುತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿಸಿ, ತೂಕ ಮಾಡಿ ಹಗಡಿಯನ್ನು -40°C ಔತರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಿ
- ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಗಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಸುತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ
- ಹಗಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅವುಗಳ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸುಷ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಡಿದ ಸುತು, ಕುಬೇವು, ಕುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಕು ಕಾಕುನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಸುತು ಹಗಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ
- ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಸುತು ವಿನೆಗರ್ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುಡಿಸಿ ತ್ಯಾಗಾದ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯಾದ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ

**ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:**  
**ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ,**  
 ಮೀನುಗಾರಿಕಾ ಕಾಲೇಜು ಆವರಣ, ಎಕ್ಕುರು, ಕಂಕನಾಡಿ ಅಂಚೆ,  
 ಮಂಗಳೂರು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ-575002  
[www.kvkd.org](http://www.kvkd.org), [kvkd@rediffmail.com](mailto:kvkd@rediffmail.com)  
 0824-243187