

Kovalam O. R. P. Leaflet - 2



## EASY METHODS OF COOKING MUSSELS

எளிய முறையில் பச்சை ஆளி  
சமையல் செய்யும் முறைகள்



*Issued by :*

Operational Research Project, Kovalam  
CENTRAL MARINE FISHERIES RESEARCH  
INSTITUTE,  
Cochin - 682 018.

*வெளியீடு :*

செயல்முறைத் திட்டம், கோவளம்,  
மத்திய கடல் மீன் ஆராய்ச்சி நிலையம்,  
கொச்சின் - 682 018.

## **EASY METHODS OF COOKING MUSSELS**

Mussels are bivalves which live in the sea attached to some hard substrata. There are two kinds in the Indian seas known as the brown and green mussel.

The flesh of mussel is a good delicious food item having high protein content. In this leaflet it is explained how mussel can be prepared in various delicious ways. There are some prerequisites to be completed before starting the mussel cooking.

### **Cleaning of Mussel:**

The mussel when brought from the farm area must be kept in filtered sea water for 36 hours so that it would eject out all its faecal and undigested matter. The water must be replaced with fresh filtered sea water three or four times.

For certain preparations the flesh is removed from the shell. For this the mussel is boiled in water when the shell automatically opens up. The flesh is then easily pulled off from the shell. For preparation as in recipe No. 3, the shell has to be kept in tact till the last moment. So the shell has to be partly forced open with a knife.

The portions to be removed while cleaning the flesh are (1) The stomach and (2) the crystalline style. The stomach is just behind the mouth, a greenish black sack like structure. The first loop of the intestine starts immediately behind the posterior end of the stomach and runs backwards as a straight tube. Inside this tube is situated a gelatinous, rod like substance which is the crystalline style.

The stomach can be squeezed out and immediately behind it you can see the crystalline style which can be easily pulled out.

This is the only cleaning necessary for the Mussel, which can then be washed and cooked as desired.

#### RECIPE NO. 1

#### CUTLET WITH MUSSEL

**Ingredients used:**

Mussel	— 100	Eggs	— 2
Coconut	— $\frac{1}{2}$	Oil or fat	— 125 gms.
Potatoes	— 250 gms.	Onions	— 125 gms.
Pepper	— $\frac{1}{2}$ teaspoon	Curry leaves	— a sprig
Turmeric		Am. flour	
powder	— 1 teaspoon	(maida) 1	— tablespoon
Green			
chillies	— 20	salt to taste	
Ginger	— $\frac{1}{2}$ "		

**Procedure:** Clean the mussel and mince it along with chilly, ginger, onion, curry leaves, coconut, potatoes, etc. Blend well, make into cutlets, dip in a mixture of well beaten egg and Am. flour and fry in oil.

#### RECIPE NO. 2

#### MUSSEL FRY

**Ingredients used:**

Mussel	— 100	Turmeric powder	— $\frac{1}{2}$ teaspoon
Onions	— 125 gms	Oil	— 3 table- spoons
Chilly		Salt to taste	
Powder	— 3 table- spoons		

**Procedure:** Par boil the mussels just to open the shells. Remove the flesh and clean. Smear it with the chilly and turmeric powder and half fry. Season it with onions.

**RECIPE NO 3**  
**STUFFED MUSSEL**

**Ingredients used :**

Mussel	—	50 large ones	Coconut	—	1
Boiled rice	—	$\frac{1}{2}$ kg.	Turmeric powder	—	1 teaspoon
or (roasted raw rice)			Jeera		
Chilly powder	—	3 table-spoon	(Cumminseed)	—	$1\frac{1}{2}$ table-spoons
Oil or fat	—	250 gms.	Salt to taste		

**Procedure:** Split half the raw mussel and set aside (with shells) after cleaning. Grind well the boiled rice and coconut. To this, add coarsely ground onions, Jeera, chilly powder and turmeric powder. Blend well the above mixture with the required quantity of salt. Stuff small portions of this into each mussel, close it, tie it with a string and steam. On getting it cooked properly, remove from fire. Take away the shells from each and fry in oil. Even without frying the preparation is tasty.

**RECIPE NO : 4**  
**STEW WITH MUSSEL**

**Ingredients used :**

Mussel	—	100	Onions	—	2 big
Coconut	—	$\frac{1}{2}$	Potato	—	125 gms.
Ginger	—	1"	Cloves	—	9
Green chilly	—	20	Cinnamon	—	5 ;
Curry leaves	—	a sprig	Oil or fat	—	1 table-spoon
Am, flour	—	1 table-spoon	Salt to taste		

**RECIPE NO. 3**  
**STUFFED MUSSEL**

**Ingredients used :**

Mussel	—	50 large ones	Coconut	—	1
Boiled rice or (roasted raw rice)	—	½ kg.	Turmeric powder	—	1 teaspoon
Chilly powder	—	3 table-spoon	Jeera (Cumminseed)	—	1½ table-spoons
Oil or fat	—	250 gms.	Salt	—	to taste

**Procedure:** Split half the raw mussel and set aside (with shells) after cleaning. Grind well the boiled rice and coconut. To this, add coarsely ground onions, Jeera, chilly powder and turmeric powder. Blend well the above mixture with the required quantity of salt. Stuff small portions of this into each mussel, close it, tie it with a string and steam. On getting it cooked properly, remove from fire. Take away the shells from each and fry in oil. Even without frying the preparation is tasty.

**RECIPE NO. : 4**  
**STEW WITH MUSSEL**

**Ingredients used :**

Mussel	—	100	Onions	—	2 big
Coconut	—	½	Potato	—	125 gms.
Ginger	—	1"	Cloves	—	9
Green chilly	—	20	Cinnamon	—	5 ;
Curry leaves	—	a sprig	Oil or fat	—	1 table-spoon
Am, flour	—	1 table-spoon	Salt	—	to taste

**Procedure:** Extract milk from coconut and keep aside the 1st milk. To the second and 3rd milk add onions, chilly salt, cloves, cinnamon, potatoes, salt, raw mussel which is removed from the shell and cleaned etc., and boil on a slow fire till the mussel is cooked. If the gravy is too watery add the paste of Am flour or corn flour and keep on the fire till the gravy thickens. On getting it cooked properly, season it with onions and curry leaves. Add then the 1st milk, allow to simmer for 5 minutes on live coal and serve.

---

வயிற்றுப் பாகத்தை அழுத்தினால் வயிற்றுநுள் உள்ள ஜீரண மான, ஜீரணமாகாத பொருட்கள் வெளியே வந்து விடும். அதைத் தொடர்ந்து படிக்கத் தண்டையும் கலப்பமாக எடுத்துவிட முடியும்.

செயல் முறை எண் 1 :

ஆளி க ட ல ட்

தேவையான சாமான்கள்

ஆளி	.... 100	முட்டை	.... 2
தேங்காய்	.... பாதி	எண்ணெய்	.... 125 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	.... 250 கிராம்	வெங்காயம்	.... 125 கிராம்
மிளகு	.... ½ கரண்டி	மைதா மாவு	.... 1 கரண்டி
மஞ்சள் பவுடர்	.... 1 கரண்டி	கறிவேப்பிலை	
பச்சை மிளகாய்	.... 20	சுவைக்குத் தகுந்த அளவு உப்பு	
இஞ்சி	.... 10 கிராம்		

செய் முறை

சுத்தம் செய்த ஆளி மாமிசத்தை நன்றாக பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, வெங்காயம், கறிவேப்பிலை இலை, தேங்காய், உ.கிழங்கு இவற்றோடு சேர்த்து மிகச் சிறிய துணுக்குகளாக கொத்தி ஒன்றாக சேர்க்க வேண்டும். சுட்டலட்களாக ஆக்கி அதனை நன்றாக அடிக்கப்பட்ட முட்டை, மைதா மாவுக் கலவையில் தோய்த்து எடுத்து எண்ணெயில் இட்டு வேகவைக்க வேண்டும். சுட்டல் பொன்னிறமாக வந்தவுடன் எடுத்துவிட வேண்டும்.

செயல் முறை 2 :

ஆளி வ ரு வ ல்

தேவையான சாமான்கள்

ஆளி	.... 100	மஞ்சள் தூள்	.... ½ கரண்டி
வெங்காயம்	.... 125 கிராம்	எண்ணெய்	3 மேசைகரண்டி அளவு
மிளகாய்தூள்	.... 3 கரண்டி	உப்பு	{ தேவையான அளவு

செய் முறை

பச்சை ஆளியை கொதி நீரில் இட்டு மாமிசத்தை சுத்தம் செய்து எடுக்கவும். மாமிசத்தில் மிளகாய், மஞ்சள் தூள் இட்டு பாதி அளவு எண்ணெயில் வேக விடவும். பின்னர் வெங்காய துண்டுகளை இட்டு பின்னர் பாதி வெந்த ஆளியை இட்டு நன்றாக வேக வைத்து எடுக்கவும்.

## ஆளி சமையல் செய்யும் முறைகள் :

கடல் வாழ் உயிரினங்களில் ஆளி என்பதும் ஓட்டினுள் இருந்து வாழும் ஒருவகை பிராணியாகும். ஆளி இருவகை உண்டு. அதன் நிறத்தோற்றத்தைக் கொண்டு மரக்கலர் ஆளி என்றும் பச்சை ஆளி என்றும் கூறுவர். நமது தமிழக கடற்கரைப் பகுதிகளில் கிடைப்பதில் பெரும்பாலானவை பச்சை ஆளி. இதனை மட்டி என்றும் தென் பகுதியினர் கூறுவதுண்டு.

இதில் புரதச் சத்து மிகுந்த அளவு உண்டு. இதன் விலையோ மிகக் குறைவு. ஆனால் அதன் சத்துணவாகும் பகுதியோ மிக அதிகம்.

ஆளியைச் சமைப்பதற்கு முன்னர் ஒரு சில முக்கிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

### ஆளியை சுத்தம் செய்தல்

ஆழியின் மேற்பரப்பில் இரண்டு ஓடுகள் இருக்கும். ஆளி உயிரோடு இருக்கும் பொழுது இரண்டு ஓடுகளும் சேர்ந்து நன்றாக ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும். அது இறந்துவிட்டால் இரண்டு ஓடுகளும் திறந்து தனியாக இருக்கும். மாமிசம் ஓட்டினில் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும்.

சிலவகை சமையலுக்கு மாமிசத்தை ஆழியிலிருந்து தனியாக பிரித்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆளியை கொதிநீரில் இட்டால் தானாக வாய் திறந்து கொள்ளும். மாமிசத்தை ஓட்டிலிருந்து சுலபமாக பிரித்தெடுத்து விடலாம். சில வகை சமையலுக்கு (விவது வகை சமையல்) கொதிநீரில் ஆளியை இடாமல் சுத்தி கொண்டு பிளந்து வைக்க வேண்டும்.

### மாமிசத்தை சுத்தம் செய்யும்பொழுது கவனிக்க வேண்டியவை-

வயிற்றுப் பாகத்தை நீக்க வேண்டும். வயிறு வாய் பாகத்திற்கு பின்னால் கறுப்புப்பச்சை நிறத்தில் சிறிய பைபோல் இருக்கும். பின்னால் குடல் பாகம் நீண்ட குழாய்போல் இருக்கும். இந்த குழாயினுள் குச்சி போன்ற பசைத்தன்மை வாய்ந்த பொருள் காணப்படும். இதன் பெயர் 'படிகத் தண்டு'.



வயிற்றுப் பாகத்தை அழுத்தினால் வயிற்றுணுள் உள்ள ஜீரண  
மான, ஜீரணமாகாத பொருட்கள் வெளியே வந்து விடும். அதைத்  
தொடர்ந்து படிசுத் தண்டையும் சுலபமாக எடுத்துவிட முடியும்.

செயல் முறை எண் 1 :

ஆளி க ட ல ட்

தேவையான சாமான்கள்

ஆளி	.... 100	முட்டை	.... 2
தேங்காய்	.... பாதி	எண்ணெய்	.... 125 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	.... 250 கிராம்	வெங்காயம்	.... 125 கிராம்
மிளகு	.... ½ கரண்டி	மைதா மாவு	.... 1 கரண்டி
மஞ்சள் பவுடர்	.... 1 கரண்டி	கறிவேப்பிலை	
பச்சை மிளகாய்	.... 20	சுவைக்குத் தகுந்த அளவு உப்பு	
இஞ்சி	.... 10 கிராம்		

செய் முறை

சுத்தம் செய்த ஆளி மாமிசத்தை நன்றாக பச்சைமிளகாய், இஞ்சி,  
வெங்காயம், கறிவேப்பிலை இலை, தேங்காய், உ.கிழங்கு இவற்றோடு  
சேர்த்து மிகச் சிறிய துணுக்குகளாக கொத்தி ஒன்றாக சேர்க்க  
வேண்டும். கட்டல்களாக ஆக்கி அதனை நன்றாக அடிக்கப்பட்ட  
முட்டை, மைதா மாவுக் கலவையில் தோய்த்து எடுத்து எண்ணையில்  
இட்டு வேகவைக்க வேண்டும். கட்டல் பொன்னிறமாக வந்தவுடன்  
எடுத்துவிட வேண்டும்.

செயல் முறை 2 :

ஆளி வரு வ ல்

தேவையான சாமான்கள்

ஆளி	.... 100	மஞ்சள் தூள்	.... ½ கரண்டி
வெங்காயம்	.... 125 கிராம்	எண்ணெய்	3 மேசைகரண்டி அளவு
மிளகாய்தூள்	.... 3 கரண்டி	உப்பு	{ தேவையான அளவு

செய் முறை

பச்சை ஆளையை கொதி நீரில் இட்டு மாமிசத்தை சுத்தம் செய்து  
எடுக்கவும். மாமிசத்தில் மிளகாய், மஞ்சள் தூள் இட்டு பாதி அளவு  
எண்ணையில் வேக விடவும். பின்னர் வெங்காய துண்டுகளை இட்டு  
பின்னர் பாதி வெந்த ஆளையை இட்டு நன்றாக வேக வைத்து  
எடுக்கவும்.

வயிற்றுப் பாகத்தை அழுத்தினால் வயிற்றுநுள் உள்ள ஜீரண மான, ஜீரணமாகாத பொருட்கள் வெளியே வந்து விடும். அதைத் தொடர்ந்து படிக்கத் தண்டையும் கலப்பமாக எடுத்துவிட முடியும்.

செயல் முறை எண் 1 :

ஆளி க ட ல ட்

தேவையான சாமான்கள்

ஆளி	.... 100	முட்டை	.... 2
தேங்காய்	.... பாதி	எண்ணெய்	.... 125 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	.... 250 கிராம்	வெங்காயம்	.... 125 கிராம்
மிளகு	.... ½ கரண்டி	மைதா மாவு	.... 1 கரண்டி
மஞ்சள் பவுடர்	.... 1 கரண்டி	கறிவேப்பிலை	
பச்சை மிளகாய்	.... 20	சுவைக்குத் தகுந்த அளவு உப்பு	
இஞ்சி	.... 10 கிராம்		

செய் முறை

சுத்தம் செய்த ஆளி மாமிசத்தை நன்றாக பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, வெங்காயம், கறிவேப்பிலை இலை, தேங்காய், உ.கிழங்கு இவற்றோடு சேர்த்து மிகச் சிறிய துணுக்குகளாக கொத்தி ஒன்றாக சேர்க்க வேண்டும். கட்டல்களாக ஆக்கி அதனை நன்றாக அடிக்கப்பட்ட முட்டை, மைதா மாவுக் கலவையில் தோய்த்து எடுத்து எண்ணெயில் இட்டு வேகவைக்க வேண்டும். கட்டல் பொன்னிறமாக வந்தவுடன் எடுத்துவிட வேண்டும்.

செயல் முறை 2 :

ஆளி வ ரு வ ல்

தேவையான சாமான்கள்

ஆளி	.... 100	மஞ்சள் தூள்	.... ½ கரண்டி
வெங்காயம்	.... 125 கிராம்	எண்ணெய்	3 மேசைகரண்டி அளவு
மிளகாய்தூள்	.... 3 கரண்டி	உப்பு	{ தேவையான அளவு

செய் முறை

பச்சை ஆளியை கொதி நீரில் இட்டு மாமிசத்தை சுத்தம் செய்து எடுக்கவும். மாமிசத்தில் மிளகாய், மஞ்சள் தூள் இட்டு பாதி அளவு எண்ணெயில் வேக விடவும். பின்னர் வெங்காய துண்டுகளை இட்டு பின்னர் பாதி வெந்த ஆளியை இட்டு நன்றாக வேக வைத்து எடுக்கவும்.

செயல் முறை 3 :

அரிசி மாவு அடைப்பு ஆளி வருவல்

தேவையான சாமான்கள்

ஆளி	.... 50 பெரியன	தேங்காய்	.... 1
புழுங்கல் அரிசி	.... ½ கிலோ	மஞ்சள் தூள்	.... 1 கரண்டி
அல்லது		சீரகம்	.... 1½ கரண்டி
வறுத்த பச்சை அரிசி	..	எண்ணெய்	.... ½ கிலோ
மிளகாய்தூள்	.... 3 கரண்டி	உப்பு	{ தேவையான அளவு

செய் முறை

பச்சை ஆளியை சுத்தி கொண்டு இரண்டாக பிளந்து சுத்தம் செய்து வைக்கவும். புழுங்கல் அரிசியை நன்றாக சுத்தம் செய்து தேங்காயையும் துருவி இட்டு ஆட்டவும். இதனுடன் வெங்காயம், சீரகம், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்தூள் இட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக நன்கு சேர்க்கவும். தேவையான அளவு உப்பிடவும். இக் கலவையில் ஒரு சிறு பகுதியை எடுத்து ஒவ்வொரு ஆளியினுள்ளும் வைத்து அதன் இரு ஓடுகளையும் சேர்த்து நூலால் கட்டி ஒரு பாத்திரத்தினுள் சிந்து தண்ணீர் வைத்து அவிக்கவும். நன்றாக வெந்தவுடன் எடுத்து ஓடுகளை நீக்கிவிட்டு எண்ணெயில் இட்டு பொரிக்கவும். எண்ணெயில் பொரிக்காமலும் அப்படியே சாப்பிடலாம்.

செயல் முறை 4

ஆளி கறி

தேவையான சாமான்கள்

ஆளி	.... 100	வெங்காயம்	.... 2 பெரியன
தேங்காய்	.... பாதி	உ. கிழங்கு	.... 125 கிராம்
இஞ்சி	.... 10 கிராம்	கிராம்பு	.... 9
பச்சை மிளகாய்	.... 20	இலவங்கப்பட்டை	.... 5
கறிவேப்பிலை	.... துளிர்	எண்ணெய்	1 மேசை கரண்டி அளவு
மைதா மாவு	.... 1 கரண்டி	உப்பு	{ தேவையான அளவு

செய் முறை

தேங்காயிலிருந்து எடுத்த முதல் பாலி தனியாக வைக்கவும். இரண்டாவதும், மூன்றாவதும் எடுக்கும் தேங்காய் பாலில் வெங்காயத்துண்டுகள், பிளந்த மிளகாய், கிராம்பு, பட்டை, உ.கிழங்கு

செயல் முறை 3 :

அரிசி மாவு அமைப்பு ஆளி வருவல்

தேவையான சாமான்கள்

ஆளி	.... 50 பெரியன	தேங்காய்	.... 1
புழுங்கல் அரிசி	.... ½ கிலோ	மஞ்சள் தூள்	.... 1 கரண்டி
அல்லது		சீரகம்	.... 1½ கரண்டி
வறுத்த பச்சை அரிசி	..	எண்ணெய்	... ½ கிலோ
மிளகாய்தூள்	.... 3 கரண்டி	உப்பு	{ தேவையான அளவு

செய் முறை

பச்சை ஆளியை கத்தி கொண்டு இரண்டாக பிளந்து சுத்தம் செய்து வைக்கவும். புழுங்கல் அரிசியை நன்றாக சுத்தம் செய்து தேங்காயையும் துருவி இட்டு ஆட்டவும். இதனுடன் வெங்காயம், சீரகம், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்தூள் இட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக நன்கு சேர்க்கவும். தேவையான அளவு உப்பிடவும். இக் கலவையில் ஒரு சிறு பகுதியை எடுத்து ஒவ்வொரு ஆளியினுள்ளும் வைத்து அதன் இரு ஓடுகளையும் சேர்த்து நூலால் சுட்டி ஒரு பாத்திரத்தினுள் சிறிது தண்ணீர் வைத்து அவிக்கவும். நன்றாக வெந்தவுடன் எடுத்து ஓடுகளை நீக்கிவிட்டு எண்ணெயில் இட்டு பொரிக்கவும். எண்ணெயில் பொரிக்காமலும் அப்படியே சாப்பிடலாம்.

செயல் முறை 4

ஆளி கறி

தேவையான சாமான்கள்

ஆளி	.... 100	வெங்காயம்	.... 2 பெரியன
தேங்காய்	.... பாதி	உ. கிழங்கு	.... 125 கிராம்
இஞ்சி	.... 10 கிராம்	கிராம்பு	.... 9
பச்சை மிளகாய்	.... 20	இலவங்கப்பட்டை	.... 5
கறிவேப்பிலை	.... துளிர்	எண்ணெய்	1 மேசை கரண்டி அளவு
மைதா மாவு	.... 1 கரண்டி	உப்பு	{ தேவையான அளவு

செய் முறை

தேங்காயிலிருந்து எடுத்த முதல் பாலி தனியாக வைக்கவும். இரண்டாவதும், மூன்றாவதும் எடுக்கும் தேங்காய் பாலில் வெங்காயத்துண்டுகள், பிளந்த மிளகாய், கிராம்பு, பட்டை, உ.கிழங்கு

உப்பு, சுத்தம் செய்த ஆனி இவற்றை இட்டு வேக விடவும். சாறு அதிகத் தண்ணீராக இருந்தால் மைதா மாவைக் கொஞ்சம் இட்டு தீயில் வைக்கவும். நன்றாக வெந்தவுடன் மேலும் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை இலையை எண்ணையில் இட்டு தாழித்து அதில் கொட்டவும். பின்னர் முதலில் எடுத்த தேங்காய் பால் விட்டு 5 நிமிட நேரம் தீயில் வைத்து எடுத்து சாப்பிடலாம்.