

# ماهی مالاتا

ماهی مالاتا یا ماهی فیویج از غذاهای محلی گیلان است. این غذا یکی از غذاهای سنتی بسیار قدیمی رایج در حوزه شمال شرقی کشور از شهرهای آستانه اشرفیه در گیلان تا رامسر در مازندران بوده که مبدأ آن شهر رودسر در گیلان می‌باشد.

مالاتای ترش با نام محلی “ماهی مالاتا” در گذشته صرفاً از ماهی سفید تهیه می‌شد ولی در حال حاضر آن را از انواع ماهیان درشت اندام دریای خزر مثل ماهی سفید، کفال، سوف و کپور دریایی و حتی ماهیان پرورشی گرمابی مثل کپور معمولی، آمور و کپور نقره‌ای تهیه می‌کنند.

## دستور شماره یک

ماهی مالاتا (ورژن گیلانی) (غذای محلی چاف و چمخاله)

ماهی سفید رو از پشت باز کنید و به شکم بخوابونید. یعنی در واقع دو قسمت شکم هم سطح با ستون مهره‌ها قرار می‌گیره . . بعد ماهی رو بگذارید توی توری کباب (یا مالابیچ چوب) و ماهی رو روی آتش بگذارید هر از گاهی هم ماهی را پشت رو کرده تا کاملاً پخته شود. البته در حین کباب شدن ماهی می‌توانید مقداری آب نارنج تازه را به ماهی بزنید تا با آن پخته شود بعد از کباب شدن ماهی (البته باید دقت شود که ماهی سفید کمی دیر تر کباب می‌شود) آن را با چاشنی مخصوص که در پائین توضیح داده شده است میل نمائید.

بعد گردوی ساییده، رب انار، سبزی محلی (چوچاق که همون زولنگ مازندرانی‌ها ست)، ادویه، نمک و فلفل رو با هم مخلوط کنید تا به شکل یک خمیر شل در بیاد نام این چاشنی مخصوص در شرق گیلان ” انار آغوز ” هست که با زیتون هم صرف می‌شود.

## دستور شماره دو

### مواد لازم:

ماهی سفید تازه کامل (۱۵۰۰ - ۱۲۰۰ گرمی) ۱ عدد

گردوی سائیده ۵۰۰ گرم

رب انار ترش ۲ پیمانه

سبزیجات معطر سائیده یا چرخ شده ۵۰ گرم

سیر چرخ شده ۵-۳ حبه

گلپر، نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه، روش پخت ماهی:

ابتدا ماهی سفید تازه به خوبی شسته شده و موکوس سطح بدن و ذرات شن از سطح بدن و داخل

برانش‌های ماهی پاک می‌گردد. سپس ناحیه شکمی ماهی از آنال تا زیر حلق با یک چاقوی تیز برش داده شده و امعاء و احشاء ماهی خارج می‌گردد. در صورت وجود تخمدانهای رسیده در ماهی، آنرا می‌توان خارج نموده و در تهیه غذا مورد استفاده قرار داد. ماهی را مجدداً شسته و آنرا در داخل یک دیگ درب دار از ناحیه پشتی قرار می‌دهیم سپس نصف لیوان آب به آن اضافه نموده و در روی اجاق گاز با شعله متوسط بمدت ۳۰ دقیقه پخته تا گوشت عضلات کاملاً از ستون فقرات و پوست ماهی جدا شود. میزان پخت باید به حد لازم باشد زیرا در اثر پخت کم، عضلات بخوبی پخته نشده و علاوه بر مشکل جداسازی گوشت، بوی ضخم ماهی گرفته خواهد شد. و در صورت پخت بیش از حد نیز علاوه بر سفت شدن عضلات، گوشت ماهی خرد و تکه‌تکه خواهد شد. پس از پختن ماهی و سرد شدن آن ماهی از دیگ خارج شده و عضلات یک تکه از ماهی به آرامی و با دقت از ستون فقرات و پوست جدا می‌گردد. در این مرحله می‌توان استخوانهای ناحیه شکمی و استخوانهای درشت عضلانی را نیز به آسانی بیرون کشید و فیله پخته شده کم استخوان تولید نمود. این عضلات پخته پاک شده را در سس مخصوص قرار می‌دهند.

#### روش تهیه سس مخصوص:

ابتدا گردوی سائیده را در یک کاسه بزرگ ریخته و ۲ - ۱ لیوان آب ولرم به آن اضافه می‌کنیم. گردو را در آب حل کرده تا مخلوط غلیظی بدست آید. در ادامه به ترتیب رب انار ترش، سیر چرخ کرده، سبزیجات خرد شده و ادویه جات و نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم تا سس یکنواخت و رقیقی بدست آید.

برای آماده‌سازی ماهی مالاتا نیز ابتدا عضلات پخته ماهی را در یک ظرف عمیق چیده و سس رقیق را بر روی آن می‌ریزیم تا تمامی سطح ماهیه با سس اشغال گردد. سپس ظرف را بمدت ۶ - ۴ ساعت در یخچال قرار داده تا سس به خورد ماهی برود. مالاتای ترش با نام محلی "ماهی مالاتا" یک غذای سرد بوده که معمولاً با برنج آبکش یا کته، ترب محلی، اشپل ماهی، باقلای مازندرانی و ماست سرو می‌گردد.

