

## क्यानिङ डिब्बा मा भण्डार

वाटर बाथ क्यानिङ मा हामीले धेरै एसिड भएको खानेकुरा सुरक्षित भण्डार गर्न सकिन्छ जस्तै चट्नि जस्तै लेदो, जाम र चट्नि । यसको प्रकृत्य मा पर्ने कुरा हरू खाने कुरा भएका जारहरु उमालेर हावा प्याक्नु हो, बिग्रेको र दुसित खाना बाट उत्पत्ती हुने बिराम हरू बाट रोक थाम गर्नु हो ।

**हाम्रा औजार हरू :** बल होम क्यानिङ डिस्कोभरी किट (\$ १२:९९ एसि हार्ड वेर पसल मा ) र क्यानिङ सोली ।

वाटर बाथ क्यानिङ प्रयोग का जुनै पनि परिकार बिधी हरू यहाँ छन ।

१. तातो साबुन पानीले जार हरू बिको हरू पट्टी हरू सफा गर्नु होस, राम्रो संग पाखाल्नु होश ।

२. चलाउने बेला सम्म जार हरू तातै राख्नु होस । तपाईंले एउटा भाँडामा पानी हालेर तताउन पनि सक्नु हुन्छ

अथवा ओभन भित्र तातो सेट्टिड मिलाएर (१७० डिग्री फ्रेन्हाईट भन्दा बडी होईन)

३. तताउने भाँडो मा जार छोप्न प्रसस्त हुने गरी १ इन्च पानी हाल्नुहोस र पानी मन तातो पार्नु होस । भाडो बिकोले छोप्नु होस ।

४. **परिकार बिधि:** स्याउ को सस: गुधी भएको स्याउ(बोक्र फालेर वा नफाली ) सानु सानु चाना बनाएर काट्नु होस । शस्पान मा हालेर दरो बिको लगाउनु होस । पानी प्रसस्त लगाउनु भएमा टांसिदैन । एक क्वार्ट (अन्दाजी१किलो) कांटेको स्याउमा १/४ कप भन्दा कम पानी थप्नु होस । । बेला बेला चलाउदै मन तातो पानीमा उमलिरहोस । श्याउ पाकेर नरम भएर सस हुँदा सम्म उम्लिरहोस् ।

**बिकल्प :** तपाईंले कागतीको रस,दालचिनी, वा अरु मसलाहरु स्वादका लागि थप्न सक्नु हुन्छ । (गुलियो छ छैन चाख्नलाई थोरै बाहिर निकालेर सेलाउन दिनुहोस) । ससलाई बिस्तारै उम्लिरन दिनु होस ।



५. हरेक जार खाने कुरा ले भर्नु होस् । (जारको माथिलो भाग आधा इन्च खाली राख्नुहोस) ।

६. रबर को वा प्लासटिकको दाबिलो प्रयोग गरी खानेकुरा बिस्तारै थिच्दै हावाका फोका बाहिर निकाल्नुहोस् ।

७. जारको बाहिर लागेको खानेकुरा सबै पुछ्नु होस्। जार माथि नयाँ बिको लगाउनु होस्, र ब्यान्ड माथि थोरै कस्टै ठिकै कशिलो पार्नु होस्। ब्यान्डसहरु धेरै कस्नु हुँदैन त्यो पक्का गर्नुहोस्-जारमा भित्र भएको हावा बाहिरेको हुनु पर्छ।

८. भरिए का जारहरु तख्तामा लगाएर तातिराखेको पानीमा डुबाउनु होश। जारहरु १ इन्च जति मात्र डुबाउनु होश। जारहरुमा बिको लगाउनु होस् र उमाल्नुहोश। १ पाइन्टको डिब्बाभए १५ मिन्ट उमाल्नुहोश।

९. आगो निभाएर ५ मिन्ट राख्ने र बाहिर निकालेर जाली भएको ताकमा १२ घण्टा राख्ने।

१०. सेलाएको डिब्बालाई तल थिच्दा बिको तल कुचियेन वा माथी उक्सिएन भने बिको सुरक्षित भएको मानिन्छ, बिको राम्रो न लागेको ठहरिएमा फ्रिजमा राखी चाडै खाइ हाल्ने।

११. बिको बलियो लागेको डिब्बालाई १ बर्ष सम्म भन्डार गर्न सकिन्छ।

(शिलबन्दगरिएको एप्पलसस् १ पटक खोलेपछी १ हप्ता सम्म फ्रिजमा राखेर खान सकिन्छ)

- तुरन्त प्रयोग का लागि (चिश्यान वा क्यानिड बाहेक ) बिको भएको अर्को प्लासटिक को भाडोमा सारेर फ्रिजमा ताजा एप्पलसस् १ हप्ता सम्म राख्न सकिन्छ)
- चिश्यानमा राख्नका लागि, आगो निभाएर खाना सेलाओश, प्लासटिकको फ्रिज गर्ने झोलामा बन्द गरेर महिनौ राख्न सकिन्छ।

एप्पलसस् परिकार हरु **मर्लिन ब्रोक्मन**(कोडेर्विलले, इल्लिनोइ) बाट । क्यानिड निर्देशन बाल कोर्परिसन। हेर्नु [www.freshpreserving.com](http://www.freshpreserving.com) वा दक्ष सल्लाह का लागि संपर्क:

८०००.२४०.३३४०