

**விசேஷ  
சமையற் குறிப்புகள்**



**எழுதியவர்  
என். இராஜலக்ஷ்மி**



**1988**

**விசேஷ  
சமையற் குறிப்புகள்**



**எழுதியவர்  
என். இராஜலக்ஷ்மி**

**1988**



அன்புடன்,

எங்கள் குலதெய்வம் சிறுவாச்சூர் மதுர காளி அம்மனுக்கும்

என் கணவர் (லேட்) டி.ஆர். நாராயணசுவாமி அய்யர்

அவர்களுக்கும்

என் பிள்ளைகள் ராமச்சந்திரன், பாலசுப்பிரமணியன்,

ராதாகிருஷ்ணன் அவர்களுக்கும்

என் பெண்கள் ருக்மணி, சரஸ்வதி, (லேட்) பத்மா

அவர்களுக்கும்

என் மாட்டுப்பெண்கள் சாவித்திரி, கமலா, ராஜி

அவர்களுக்கும்

என் மாப்பிள்ளைகள் (லேட்) டி.எஸ். நாராயணசுவாமி,

ஜயராமன், குருசாமி அவர்களுக்கும்

என் பேரன், பேத்திகளுக்கும்

இந்த புத்தகத்தை அர்ப்பணிக்கிறேன்

நான் எழுதியதிலிருந்து தொகுத்தது :

என் பேத்தி லதா பாலசுப்பிரமணியன்



## முன்னுரை

நான், என் அப்பா, அம்மா எல்லோருடனும் பத்து வயது வரை ஆந்திராவில், விஜயவாடாவில் இருந்தேன். பிறகு பத்து வயதிலேயே கல்யாணம் ஆகிவிட்டது. மாமியார் மாமனார் திண்டுக்கல்லில் இருந்தார்கள். அங்கே அழைத்துக்கொண்டு போனார்கள். அங்கு இரண்டரை வருடம் இருந்தேன். பிறகு எல்லோருடனும் மாயவரம் அருகில் மாத்தூரில் இருந்தேன். என் புகுந்தகம் தஞ்சாவூர் ஈச்சங்குடி. என் அப்பா வடக்கே இருந்ததால் அவ்வப்பொழுது வந்துபோவார்.

நான் 5-7-82 அன்று அமெரிக்கா வந்தேன். என் கடைசி பிள்ளை ராதாகிருஷ்ணன் விக்ஸ்பார்கில் இருக்கிறான். அவன் என்னை இங்கு அழைத்துக் கொண்டு வந்தான். என் பிள்ளை, நாட்டுப்பெண் இரண்டு பேரும் வேலைக்கு போவதாலும், என் பேரனும் ஸ்கூல் போவதாலும், எனக்கு பொழுது போவதார்க்கு இதை எழுதும்படி சொன்னான். இது அவனுடைய ஆசை.

எனக்கு தெரிந்ததை எழுதி இருக்கின்றேன். அதை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

என். ராஜலக்ஷ்மி

## ஊறுகாய் செய்யும் விதம்

—o—

ஆவக்காய் ஊறுகாய் :

வேண்டிய சாமான்கள் : 25 மாங்காய்களுக்கு (சைஸ் :  
நடுத்தர தேங்காய் அளவு)

மிளகாய் பொடி	—	4 ஆழாக்கு
கடுகு பொடி	—	4 ஆழாக்கு
டேபிள் சால்ட் (உப்பு)	—	4 ஆழாக்கு
பச்சை வெந்தயம்		ஒரு பிடி
கொண்டை கடலை	—	$\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு
மஞ்சள் பொடி	—	ஒரு சிறிய ஸ்பூன்
ஆனந்தம் நல்லெண்ணை	}	1 விட்டர்
அல்லது அக்மார்க்கு நல்லெண்ணை		

முதலில்  $\frac{1}{2}$  கிலோ ஆந்திரா மிளகாய் அல்லது நீட்டு மிளகாய் வாங்கிக் குப்பை இல்லாமல் பொறுக்கிக் காய போடவேண்டும். முக்கால் விட்டர் கடுகையும் காய போடவேண்டும். மிஷினில் முதலில்  $\frac{1}{4}$  விட்டர் மிளகாயை அரைத்துக் கொண்டால் கறிகளுக்கு சமைக்கும் பொழுது போடலாம். பிறகு கடுகை அரைக்க வேண்டும். ஒரு தடவை மிஷினில் அரைத்தால் போதும். அல்லது வீட்டிலேயே 'மிக்ளியில் அரைத்துக் கொள்ளலாம். மிளகாய் 'ஊறுகாய்க்கு' என்று சொன்னால் விரை இல்லாமல் கொஞ்சம் கரகரப்பாய் மிஷினில் அரைத்துக் கொடுப்பான்.

முதலில் மாங்காய் மஞ்சள் நாரி மாங்காய் வாசனை இல்லாமல், நல்ல புளிப்பாய் இருக்க வேண்டும். சிறிய துண்டு களாக வெட்டி. நன்றாக துடைத்து பேஃன் (மின் விசிறி) கீழே நான்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரம் உலர்த்த வேண்டும். பிறகு நல்ல பிளாஸ்டிக் பாத்திரத்திலோ அல்லது எவர்சில்வர் பாத்திரத்திலோ போட்டு மூடி, மேலே ஒரு துண்டைப் போட்டு வாயைக் கட்டவேண்டும். கொசு போகாமல் இருக்கும். மேலே சொன்ன சாமான்களை எல்லாம் போட்டு எண்ணையை விட்டுக் கிளரினால் இட்லி மாவு மாதிரி இருக்கணும். மாங்காயை ஒரு சிறிய எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் கொஞ்சமாகப் போட்டு, விழுதை பெரிய கரண்டியால் 3 கரண்டி போட்டு, நன்றாய் கலந்து, பெரிய ஜாடி அல்லது பாத்திரத்தில் போடணும். எல்லா மாங்காயும் ஆன பிறகு நன்றாய் மூடி விட்டு, வெள்ளை துணி போட்டு, மூடி கட்டவேண்டும். விழுதை வாயில் போட்டுப் பார்த்தால், உப்பு தூக்கினால்போல் இருக்கும். 2, 3 நாள் கழித்து திறந்து பார்த்தால், ஊறுகாய் மேல் ஒரு இஞ்ச் எண்ணை இருக்கும்.

**பூண்டு ஆவக்காய் ஊறுகாய் :**

இது சாதா ஆவக்காய் ஊறுகாய் போடுவதுபோல்தான் போட வேண்டும். நல்ல பூண்டாய் தோல் இல்லாமல் உரித்து. மிளகாய் பொடி கலக்கும் பொழுது, உரித்த பூண்டையும் அதோடு போட்டு கலக்க வேண்டும். 25 மாங்காய்களுக்கு 1 ஆழாக்கு பூண்டு போடலாம்.

**வெறும் பூண்டு ஊறுகாய் :**

கொஞ்சம் மிளகாய் பொடி, உப்பு, எலுமிச்சம் பழ சார் விட்டு, வெந்தய பொடி. மஞ்சள் பொடி இவைகளை போட்டு பூண்டையும் உரித்து போட்டு கலந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு வாரம் நன்றாய் இருக்கும்.

இதேபோல் சிறிய வெங்காயத்தையும் மேற் சொன்ன சாமான்களுடன் சேர்த்து ஊறுகாபாகப் போடலாம். பச்சை மிளகாயும், மிளகாய் பொடிக்கு பதிலாகப் போடலாம். இதுவும் ஒரு வாரம் நன்றாய் இருக்கும்.

**எண்ணை மாங்காய் அல்லது மெந்திய மாங்காய் ஊறுகாய்**

நார் இல்லாமலும். அதிக தண்ணீர் இல்லாமலும் உள்ள பெரிப மாங்காய் 25க்கு தேவையான சாமான்கள் :

மிளகாய் பொடி	— 3 ஆழாக்கு
டேபில் சால்ட்	— 3 ஆழாக்கு
நல்லெண்ணை	— 3 ஆழாக்கு
வெந்தயம்	ஒரு பிடி

பெருங்காயம் — 100 கிராம் (பொன்போல் வறுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும்),

மாங்காயை பெரிய துண்டமாக நறுக்கி, நன்றாகத் துடைத்து நான்கு, ஐந்து மணி நேரம் பேலீன் கீழே காய போடவேண்டும். வெய்யிலில் காய போடக் கூடாது. பிறகு ஒரு பெரிய இலுப்பச் சட்டியில் பாது எண்ணையை விட்டு காய்ந்த வுடன், மஞ்சள் பொடி, மிளகாய் பொடி, பெருங்காயப் பொடி எல்லாவற்றையும் போட்டு கீழே இறக்கி வைத்து, ஒன்றுபோல் கலந்து கொள்ள வேண்டும். நன்றாய் ஆறிய பிறகு, ஒரு எவர் சிவ்வரி பாத்திரத்தில் வெந்தயப் பொடியையும் போட்டு மாங்காய், மிளகாய் விழுது இவற்றையும் போட்டு கிளறி மூடி வைக்க வேண்டும். போகப் போக புளிப்பு மிளகாய் விழுதுடன் சேர்ந்து கொள்ளும். நல்ல மாங்காயாக இருந்தால், ஆறு மாதம் வரை கெடாமல் இருக்கும். (இதற்கு ருமாணி மாங்காய் கூடாது)

### மாங்காய்த் தொக்கு :

பெங்களூர் மாங்காய் பெரியது	— 1
ருமானி .. ..	— 2

### தேவையான சாமான்கள் :

மிளகாய் பொடி	— 1½ ஆழாக்கு
டேபிள் சால்ட்டு	— 1½ ..
வெந்தயம்	— 2 டீ ஸ்பூன்.
பெருங்காயம்	— கொட்டைப்பாக்கு அளவு
மஞ்சள் பொடி	— 2 சிட்டிகை

### செய்முறை :

அடுப்பில் கல் சட்டி அல்லது அலுமினியம் கிண்ணம் வைத்து கால் கிலோ நல்வெண்ணை விட்டு, அது காய்ந்தவுடன் பெருங்காயம், ஒரு ஸ்பூன் கடுகைப் போட்டு வெடித்த பிறகு, நறுக்கின மாங்காய் உப்பையும் போட்டு அடி பிடிக்காமல் கிளற வேண்டும். நன்றாய் கிளறிய பிறகு மிளகாய் பொடியை போட்டு கிளறணும்: அடுப்பு சிறியதாய் எரியணும். நன்றாய் சுருண்டு உருட்டும் பதம் வரும்பொழுது, இறக்கி விட வேண்டும்.

தித்திப்பு மாங்காய் ஊறுகாய் செய்முறையும் இதே போல்தான். மிளகாய் பொடி போடுவதற்கு முன், ஒரு நார்த்தங்காய் அளவிற்கு புது வெல்லமாகப் போட்டு பிறகு மிளகாய் பொடியும் போட்டு சுருளக் கிளற வேண்டும்.

### பச்சை மிளகாய் தொக்கு :

100 கிராம் பச்சை மிளகாயை காம்பை நீக்கிவிட்டு கொஞ்சம் வெந்தயம், உளுத்தம் பருப்பு. (ஒரு சிறிய கொட்டைப் பாக்கு அளவு புளி) கொஞ்சம் பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் எண்ணையை விட்டு சிவப்பாய் வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு பிறகு பச்சை மிளகாயை கொஞ்சம் எண்ணை விட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வறுத்த சாமான்கள் மிளகாய், புளி, அளவாய் உப்பு கொஞ்சம் வெல்லம் எல்லாவற்றையும் மிக்ளியில் போட்டு தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அலுமினிய இலுப்புச் சட்டியை அடுப்பில் போட்டு, கொஞ்சம் எண்ணை விட்டு சுமாராய் கிளறணும். (வெல்லம் போடாமலும் செய்யலாம்)

## புளி இஞ்சி ஊறுகாய் :

**வேண்டிய சாமான்கள் :**

தை மாதம் அல்லது மாசி மாதம் கிடைக்கும் கும்பகோண இஞ்சியாய் இருக்க வேண்டும். நார் இல்லாமல் அதை ஊற வைத்து, கருங்கல் மீது அல்லது கோணியில் போட்டு தேய்த்தால் தோல் போகும். பிறகு சுமார் பெரிய துண்டமாய் நறுக்கி ஜலத்தில் போட்டு, அலம்பினால் அதில் வெள்ளையாய் சுண்ணாம்பு இருக்கும். அது போய்விடும். பிறகு வடிகட்டி, துணியில் பேஃன் கீழே போட்டால் ஜலம் இல்லாமல் காய்ந்து விடும். பிறகு ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை எண்ணை விடாமல் பொன் நிறத்திற்கு கொஞ்சம் மேலே வறுக்கணும்- எண்ணை விட்டு பெரிய மிளகாய் வத்தலாய் இருந்தால்-8, சிறியதாக இருந்தால் 12 வத்தல், கொட்டை பாக்கு அளவு பெருங்காயம் எல்லாம் வறுத்து, பொடி பண்ணி வைத்துக் கொள்ளணும், பிறகு கல் சட்டி அல்லது கன அலுமினிய கிண்ணம் அல்லது கன இலுப்பச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து 2 கரண்டி நல்லெண்ணையை வைத்து கொஞ்சம் சூடானதும் ஒரு நார்த்தங் காய் அளவு புது புளியை கொட்டை, கோது இல்லாமல் அந்த எண்ணெயில் நன்றாய் பிரித்துப் போட்டு வதக்கணும். ஜாஸ்தி அடுப்பு எரியாமல் இருக்கவேண்டும். அதை கீழே இறக்கி நறுக்கின இஞ்சியை அதில்போட்டு பொடி உப்பு இரண்டு கரண்டி, கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடி, வெந்தியம், மிளகாய் பெருங்காய் பொடி எல்லாவற்றையும் போட்டு கிளறி மூடி வைக்கணும். இரண்டு நாள் ஆனபின் ஜாடியில் போடலாம். 6 மாதங்கள் கெடாமல் இருக்கும். அந்த புளியை சாதத்தில் போட்டு பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

**கசுமாங்காய், தோல் சீவி போடும்விதம்.**

சாமான்கள் :  $\frac{1}{2}$  கிலோ நீட்டு மிளகாயை கரகரப்பாய் மிஷினில் அரைக்கவேண்டும். டேபிள் சால்ட் ஒரு சிறிய பொட்டலம் வேண்டும். மெந்தியம் 50 கிராம். பெருங்காயம் 50 கிராம், ஆனந்தம் நல்லெண்ணை  $\frac{1}{2}$  கிலோ, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி வேண்டும். நல்ல பெரிய மாங்காய் நார் இல்லாமல்-30 காய் வாங்கவேண்டும். அதைத்தவிர 20 காய் வாங்கி அலம்பி துடைத்து தோலோடு சுமார் பெரியதுண்டமாய் நறுக்கி கொட்டையை வேண்டுமானாலும் 10 கொட்டையை போடலாம். உப்பு  $1\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு போட்டு ஜாடி அல்லது பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டில் ஊறவைத்து 4 நாள் கிளறி ஊறினபிறகு ஜலத்தை ஏதாவது ஒரு எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் வடிகட்டியை

வைத்து வடிகட்டி, நன்றாய் வடிந்தபிறகு மாங்காயை காய வைத்து மாங்காய் வற்றலாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும், ஊற வைத்து தயிர்ப்ச்சடி பண்ணலாம். தயிரை தண்ணீர்விடாமல் கடைந்துவிட்டால் பார்க்க நன்றாய் இருக்கும். மாங்காய் வற்றலை கொஞ்சம் கையால் பிசையவேண்டும். அல்லது ஒரு பச்சைமிளகாய் கொஞ்சம் தேங்காய் பச்சைகொத்தமல்லி இருந்தால் அதை எல்லாம் அரைத்த பிறகு மாங்காய் வற்றலை ஒரு நசுக்கல் நசுக்கி போடலாம். கொஞ்சம் பெருங்காய ஜலம் விட்டு கடுகு தாளிக்கவேண்டும். வாய்க்கு ஆரோக்கியமாய் இருக்கும். பச்சை மிளகாயாவது, வற்றல் மிளகாயாவது கடுகோடு தாளித்து வெறுமனவே பண்ணினால் பிள்ளை பெற்றவர், உடம்பு சரியில்லாதவர்கள் போட்டுக்கொள்ளலாம். மாங்காய் வற்றல் மிளகு குழம்பு பண்ணலாம். மாங்காய் வற்றலை கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறபோட்டு ஒரு ஸ்பூன் உளுத்தம்பருப்பு, பிடி மிளகு, 6 மிளகாய் வற்றல், புளியங்கொட்டை அளவு பெருங்காயம் எல்லாம் பொன்போல் வறுத்துக்கொண்டு பச்சை கருவேப்பில்லையை ஒரு பிடி உருவிவைத்து அம்மி அல்லது மிக்ஷியில் அரைத்து மிளகோடு பெரிய எலுமிச்சம்பழ அளவு புளியை ஊறவைத்து அடுப்பில் குழம்புபண்ணும். கனமான பாத்திரம் வைத்து. ஒரு குழம்பு கரண்டி நல்லெண்ணெயிட்டு கடுகை தாளித்து, புளியை கெட்டியாய் கரைத்துக்கொட்டி, குழம்பைவிட உப்பு கொஞ்சம் குறைவாய் போட்டு (உப்பு தாங்காது) அரைத்த விழுதைப்போட்டு நன்றாக கெட்டியாகும் வரை கொதிக்கவிட்டு வைத்தால் நன்றாய் இருக்கும். வெறும் மிளகு குழம்பு மாங்காய் போடாமல் வைக்கலாம். ஜாக்கிரதையாய் வைத்துக்கொண்டால் 4 நாட்கள் போட்டுக்கொண்டு சாப்பிடலாம். உடம்பு சரியில்லாமல் வாய் கசந்தால் ஒரு வத்தலை சாப்பிடலாம்.

கசு மாங்காய் போட கொட்டை மாங்காய் ஜலமும் வேண்டும். அதற்குத்தான் 20 மாங்காய் ஜலமும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும், மாங்காயை அலம்பி 30 காயையும் துடைத்து தோலை சீவனும். பிறகு பொடிப்பொடி துண்டங்களாய் நறுக்கி 3 ஆழாக்கு டேபிள் சால்ட்டைப்போட்டு ஜாடி அல்லது பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டில் கிளறி ஊறவைக்கவேண்டும். கொகபோகாமல் மூடனும். நன்றாய் 2 நாட்கள் ஊறிய பிறகு அகலமாய் எவர் சில்வர் பாத்திரம் வைத்து வடிகட்டியை வைத்து நன்றாய் ஜலமெல்லாம் வீணாகாமல் வடிகட்டி பிறகு மாங்காயை பிளாஸ்டிக்ஷீட்டில் உதறி போட்டு காயவைக்க வேண்டும். நடுவில் ஒருநாள் துளாவனும். ஒத்தாற் போல் 2நாட்கள்

போட்டால் முக்கால் பதம் காய்ந்து போகும்' நன்றாய் காயக் கூடாது. நாற்றம் நாறும்.

பிறகு அந்த மாங்காய் வற்றல் போட்ட ஜலமும், சீவின மாங்காய் ஜலத்தையும் அடுப்பில் வைத்து, பொங்காமல் நன்றாய் 4பக்கமும் கொதித்த பிறகு கீழே இறக்கி வைக்கணும். அழுத்தி மூடக்கூடாது. இத்து சொட்டும். ஆவியில் இடைவெளி விட்டு மூடவேண்டும். பிறகு 50 கிராம் வெந்தியத்தையும், 50 கிராம் பெருங்காயமும் நன்றாய் பொன் நிறத்திற்கு மேல் வறுத்து பொடிபண்ணி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிப்பில் பெரிய இலுப்ப சட்டியை போட்டு பாதி எண்ணெயை விட்டு காய்ந்ததும் கீழே இறக்கி வைத்து 3ஆழாக்கு மிளகாய் பொடியை போடணும். பொங்காமல் இருக்க கிளரணும். அப்போதுதான் ஒத்தாற் போல் வறுபடும். கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடியையும் போட வேண்டும். மாங்காய் ஜலம் ஆறின பிறகு, மாங்காய் வத்தலும் சூடு ஆறின பிறகு மாங்காய் ஜலத்தில், வெந்திய பொடி, பெருங்காயப் பொடி, வாணலியில் இருக்கும் மிளகாய் பொடி போட்டு பாக்கி எண்ணெயையும் பச்சையாய் விட்டு கிளறணும். மறுநாள் உப்பு, உரைப்பு, எண்ணை போதாவிட்டால் கொஞ்சம் போடலாம். இது மாங்காய் புளிப்பைப் பொருத்தது. எண்ணை கொஞ்சம் மேல இருக்க வேண்டும். ஊறுகாயில்  $\frac{1}{2}$  இன்ச் இருக்க வேண்டும். 2, 3, நாட்களில் தெரியும். பிறகு கண்ணாடி ஜாடி அல்லது பீங்கான் ஜாடியில் போட்டு மூடி துணி போட்டு கட்ட வேண்டும். நன்றாய் இருக்கும்.

எலுமிச்சம் பழ ஊறுகாய் போடும் விதம். : 25 பழத் திற்கு வேண்டிய சாமான்கள் எல்லா ஊறுகாய்க்கும் ஒரே அளவு தான். 1 வருஷம் இருக்கும். 25 பெரிய பழமாய் தோல் மெல்லியதாய் இருக்க வேண்டும். 2 ஆழாக்கு மிளகாய் பொடி அல்லது சார் நிறைய இருந்தால்  $2\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு வேண்டும்.  $1\frac{3}{4}$  ஆழாக்கு டேபில் சால்ட், 25 கிராம் வெந்தியம், பெருங்காயம், கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடி, நல்லெண்ணை  $\frac{1}{2}$  கிலோ வேண்டும்.

எலுமிச்சம் பழத்தை அலம்பி துடைத்து ஒரு பழத்தை 8 துண்டமாய் நறுக்க வேண்டும். சிறிய பழமானால் 4 துண்ட மாய் நறுக்க வேண்டும்: சிறிய பழமானால் 30 பழம் போட வேண்டும். ஜாடியில், நறுக்கிய துண்டுகளைப் போட்டு, உப்பு, மிளகாய் பொடி, மஞ்சள்பொடி போடவேண்டும். மெந்தியம் பெருங்காயத்தை சிவப்பாய் வறுத்து பொடிபண்ணி போட வேண்டும். எண்ணெயும்விட்டு கிளறி மூடணும். 2, 3 நாட்கள்

ஆனதும் உப்பு, உரைப்பு எண்ணை சரியாயிருந்தால் மூடி துணி போட்டு கட்டிவைக்க வேண்டும். எண்ணை, ஊறுகாய் மேல், ஒரு இன்ச் இருக்கவேண்டும்.

### கடுகுப்பொடி போட்ட எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்

முன்சொன்ன அளவுதான். ஆனால் ஆவக்காய் ஊறுகாய் மாதிரி முன்சொன்ன அளவுக்கு ஆழாக்கு பச்சை கடுகுப்பொடியையும் போட்டுப் போடவேண்டும்.

### மற்றொருவிதம்

முன்சொன்ன அளவுதான். ஆனால் எலுமிச்சம் பழத்தை நறுக்கி, உப்பு, மஞ்சள்பொடியைப் போட்டு கிளறி 4, 5 நாட்கள் நன்றாய் ஊறினபிறகு வடிகட்டியில் போட்டு வடியவைக்க வேண்டும், அடியில் பெரிய எவர்சில்வர் பாத்திரம் வைத்து ஜலம் வீணாகாமல் வடிந்ததும் பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் போட்டு வெய்யிலில் நன்றாய் அரைக்காய்ச்சல் காய்ந்தபிறகு எலுமிச்சை ஜலத்தையும் 2 நாளும் மேலே மெல்லிய துணியினால் கட்டிகாயவைக்க வேண்டும். பிறகு அந்த ஜலத்தில் 2 ஆழாக்கு மிளகாய் பொடியையும், எண்ணையை பாதி காயவிட்டு அடுப்பில் காய்ந்ததும் கீழே இறக்கி மிளகாய் பொடியைப் போட்டால் வறுத்த வாசனை வரும். பொங்காமல் பண்ணணும். ஆறின உடன் பழச்சாறில் போடவேண்டும். மெந்தியபொடி, பெருங்காயப்பொடி எல்லாம் போட்டு பாக்கி எண்ணையையும் விட்டு கிளறி ஜாடியில் போட்டு மூடி துணிபோட்டுக் கட்டவேண்டும். 50 எலுமிச்சை அல்லது 100 எலுமிச்சம் பழமும் இதுபோல் போடலாம்.

### எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் அவசரமாய் வேண்டுமானால் போடும் விதம்

வேண்டிய சாமான்கள் : வத்தல் மிளகாய் 100 கிராம், உப்பு  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு, அல்லது 1 ஆழாக்கு, வெந்தயம், 1 டேபிள் ஸ்பூன், 2 சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம் கொட்டைப் பாக்கு அளவு. ந. எண்ணை ஆழாக்கு.

வாணலியை அடுப்பில் போட்டு மிளகாயை காம்பு ஆய்ந்து மெந்தியம், பெருங்காயத்தை வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு, மிளகாயையும் காந்தாமல் வறுக்கவேண்டும். பிறகு உரலில் போட்டு உப்பு, மிளகாய், வெந்தியம், பெருங்காயம் எல்லாம் நைலாய் இடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். எலுமிச்சம் பழம் 2 டஜன் வேண்டும். அதை அலுமினிய கனமான கிண்ணம்

அல்லது அலுமினிய இலுப்ப சட்டியில் போட்டு கொஞ்சம் எண்ணையைவிட்டு, சிவக்க முழுசாய் போட்டு வதக்கணும். ஆறின பிறகு அடியில் தட்டை வைத்துக்கொண்டு 4 துண்டாய் நறுக்கி பிறகு எண்ணை இடித்த காரப்பொடி மஞ்சள்பொடி 2 சிட்டிகை போட்டு கிளறி வைக்கவேண்டும். போட்ட அன்றே சர்ப்பிடலாம்.

**இரண்டாவது விதம் :** மேலே சொன்னபடியே எல்லாம் பண்ணிவைத்துக்கொண்டு ஜலத்தை எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் கொதிக்கவிட்டு கொதித்ததும் எலுமிச்சம்பழத்தை அதில் போட்டு மூடிவைத்து  $\frac{1}{2}$  மணி ஆனதும் தண்ணியை வடிகட்டிவிட்டு நறுக்கி ஜாடியில் போட்டு எல்லாப் பொடியும் மேல்சொன்ன அளவும், எண்ணையும்விட்டு போடலாம். 1 வாரம் அல்லது 10 நாட்கள் இருக்கும். அவசரத்துக்கு போட்டுக்கொள்ளலாம். ஊறிவிடும். சாரு கீழே போகாமல் இருக்க வேண்டும்.

எலுமிச்சம் பழ ஊறுகாய் அவசரமாய் பிராமணர் சாப்பாடு, கல்யாண சமாராதனை எல்லாவற்றிற்கும் பழைய ஊறுகராயாய் இல்லாமல் புதியதாய் இருக்கும். சமையத்திற்கு வேண்டிய அளவு போடலாம்.

பழத்தை அலம்பிவிட்டு ஒரு தட்டில் டேபிள் சால்டை போட்டுக் கொண்டு, எலுமிச்சம் பழத்தைப் பொடிப் பொடியாய் நறுக்கி வைத்துக் கொண்டு 12 எலுமிச்சம் பழம் அல்லது ஆறும் போடலாம். 6 எலுமிச்சம் பழத்திற்கு பத்து அல்லது பன்னிரண்டு பச்சை மிளகாய் பொடியாய் நறுக்கிக் கொண்டு, அடுப்பில் அலுமினிய இலுப்பச்சட்டியில் கொஞ்சம் எண்ணையை இரண்டு ஸ்பூன் விட்டு, கடுகு பெருங்காயம் தாளித்து, நறுக்கின மிளகாயை போட்டு, கொஞ்சம் வதக்கின பிறகு நறுக்கின எலுமிச்சையை அதில் போட்டு, ஒரு கரண்டி ஜலம்விட்டு, கொஞ்சம் கொதித்த பிறகு எடுத்து பரிமாறலாம். நன்றாய் இருக்கும். 4, 5 நாட்கள் இருக்கும். வெந்தயத்தை நன்றாய் நல்ல கரும் சிவப்பாய் வறுத்து. பொடி பண்ணி பாட்டலில் வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் ஒரு சிட்டிகை போடணும். கடலைப் பருப்பை அரைபிடி ஊறவைத்துக் கொண்டு வறுத்துப் போட்டால் நன்றாய் இருக்கும். இஞ்சியும், எலுமிச்சை பழமும், உப்புப் போட்டு போடலாம்,

இஞ்சியை தோல் சீவி விட்டு வில்லையாய் நறுக்கிக் கொண்டு, (100 கிராம்), எலுமிச்சம் பழம்-12, உப்பு-ஆழாக்கு, பச்சை மிளகாய்-6.

எலுமிச்சம் பழத்தை எட்டு துண்டாய் நறுக்கிக் கொண்டு, பச்சை மிளகாயை இரண்டு துண்டாய் நறுக்கிப் போட்டால் நன்றாய் இருக்கும். பெருங்காயம் வேண்டாம். ஒரு சிட்டிகை வெந்தியப் பொடி, மஞ்சள் பொடி போட்டால் நன்றாய் இருக்கும்.

இஞ்சி இல்லாமல் 25 எலுமிச்சம் பழம், 1½ ஆழாக்கு உப்பு போட்டு, ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை நாலு துண்டாய் நறுக்கி உப்பில் போட்டு வைக்கலாம். காய வைத்தும் வைத்துக் கொள்ளலாம். சமையலுக்கு உதவும்.

இன்னும் ஒரு விதம் : முழு எலுமிச்சம் பழத்தை 12, or 25 பழமோ வேண்டியதை -12 பழத்துக்கு ஆழாக்கு கல் உப்பு போட்டு, அடுப்பில் 2 ஆழாக்கு ஜலம் விட்டு நன்றாக கொதிக்க வைக்கணும்.

குறிப்பு : வேண்டிய உப்பைப் போட்டு, ஜலத்தைக் காய வைக்கணும். பிறகு கொஞ்சம் ஜலம் ஆறினதும், எலுமிச்சம் பழத்தை அதில் போட வேண்டும். முடி வைத்தால், இதை வேண்டிய பொழுது ஒன்றை எடுத்து நறுக்கிச் சாப்பிடலாம். உடம்பு சரியில்லாதவர், பிள்ளைப் பெற்றவர்கள் பாக்கி பேர்களும் சாப்பிடலாம். 50 பழமும் போடலாம்.

பச்சை மிளகு போடும் விதம் :

பிஞ்சு மிளகாய் பார்த்து வாங்கணும். புரட்டாசி ஐப்பசி மாதங்களில் கிடைக்கும். பச்சை மிளகை அலம்பி, கட்டையாய் இருக்கும் காம்பை எடுக்கணும். ஒரு இஞ்சு கசம்போடு வெட்டி வைத்துக் கொண்டு, 100 கிராம் மிளகிற்கு, 2 பிடி உப்பு போட்டு, 1 டஜன் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து உப்போடு விடணும். கண்ணாடி ஜாடி அல்லது பீங்கான் ஜாடியில் போடணும். அத் தோடு நல்ல இஞ்சியும், 50 கிராம் அல்லது 100 கிராம் தோலை சீவி சுமார் துண்டாகப் போடலாம். 2, 3 மாதங்கள் இருக்கும். நிறைய போட்டால் தோலோடு எலுமிச்சம் பழத்தை நாலு துண்டாய் வெட்டி போடலாம்.

மாங்காய் இஞ்சி போடுவது :

மாங்காய் இஞ்சி என்று விற்கும். அதை வாங்கி தோல் சீவி, எலுமிச்சம் பழத்தை பிழிந்து, 2, 3 பச்சை மிளகாயை நறுக்கிப் போட்டு, கடுகு தாளித்து சாப்பிடலாம். 50 கிராம், 100 கிராம் போடலாம். அதிக நாட்கள் இருக்காது.

பச்சை மிளகாய் பொடி, பெருங்காயமும் போடலாம். மாங்காய் பிசரல் மாதிரி நன்றாய் இருக்கும். மாங்காய் சீசனில் 100 கிராம் மிளகாய் வற்றல், 25 கிராம் வெந்தியம், 4 புளியங் கொட்டை அளவு பெருங்காயம் எல்லாம் எண்ணையை விட்டு வறுத்து இடித்து வைத்துக்கொண்டால் வாசனையாய் இருக்கும். எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் மாங்காயை சிறிய துண்டாய் நறுக்கி வேண்டிய அளவு உப்புப் போட்டு பிசரலாம். 2 நாட்கள் இருக்கும். கடுகு தாளிக்கலாம்.

**கிடாரங்காய் ஊறுகாய் போடும் விதம் :**

பெரிய கிடாரங்காயாய் இருந்தால், தோல் வழுவழ உள்ளும், நல்ல மஞ்சள் நிறமாயும் இருக்க வேண்டும். பெரிய தேங்காய் அளவு கிடாரங்காயுக்கு ஒரு ஆழாக்கு மிளகாய் பொடி, டேபிள் சால்டு - 1 ஆழாக்கு, வெந்தயம் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி ஒரு சிட்டிகை, பெருங்காயம் 1 கொட்டை பாக்கு அளவு,  $\frac{1}{4}$  கிலோ நல்லெண்ணை வேண்டும்.

காயை அலம்பி துடைத்து விட்டு, பாதி உப்பை தட்டில் போட்டுக் கொண்டு, சுமார் பொடியாய் நறுக்கி அப்படியே ஜாடியில் போட்டு, வெந்தயம் பெருங்காயத்தை கரும் சிவப்பாய் வறுத்து பொடி பண்ணி, நறுக்கிய காயில் போடணும். மஞ்சள் பொடி, பாக்கி உப்பு மிளகாய் பொடியும் போட்டு, எண்ணையையும் விட்டு கிளிரி மூடணும். பிறகு 2 நாட்கள் ஆனதும் கிளறணும். எண்ணை, காரம், உப்பு போதாவிட்டால் மேலும் போடலாம், 6 மாதங்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

**இன்னும் ஒரு விதம் :** கிடாரங்காயை 4 காயை அலம்பி துடைத்து, சுமார் கொஞ்சம் பெரிய துண்டாய் நறுக்கி, 2 ஆழாக்கு டேபிள் சால்டு, கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடியும் போட்டு ஏதாவது ஜாடி அல்லது எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் நறுக்கின தண்டை போட்டு மூன்று நாள் ஊறின பிறகு நல்ல பாத்திரத்தில் வடிகட்டி வைத்து, வடிகட்டின ஜலத்தையும் வெய்யிலில் வைத்தால், சளிப்பு அடிக்காமல் இருக்கும். மெல்லிய துணியால் மூடி வைக்க வேண்டும். கொசு வராமல் இருக்கும். காயை ப்ளாஸ்டிக் ஷீட்டில் போட்டு, சுமாராய் காயவைத்து 2 டீஸ்பூன் வெந்தயம், 2 கொட்டைப் பாக்கு அளவு பெருங்காயம்,  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி,  $\frac{1}{2}$  கிலோ அக்மார்க் அல்லது ஆனந்தம் நல்லெண்ணை வேண்டும். பாதி எண்ணையை, பெரிய இலுப்பச் சட்டியில் அடுப்பில் போட்டு, அதில் விட்டு, எண்ணை நன்றாய் காய்ந்ததும் கீழே இறக்கி, மிளகாய் பொடியை

எண்ணையில் பொங்காமல் போட்டு, கிளறி ஆறின பிறகு, கிடாரங்காய் ஜலத்தில் போடணும். வெந்தயபொடி, மஞ்சள், பெருங்காயப் பொடியும் போட்டு, காய்ந்து ஆறின கிடாரங் காய் துண்டையும் போட்டு கிளரணும். பிறகு பாதி எண்ணை யும் விடணும். உப்பும் காரமும் கொஞ்சம் தூக்கின மாதிரி இருந்தால், ஊரின பிறகு சரியாய் இருக்கும். ஊறுகாய்மேல் ஒரு அங்குலம் எண்ணை இருக்கணும். ஒரு வருடம் இருக்கும்.

**மூன்றாவது விதம் :** முழு கிடாரங்காயை அலுமினிய இலுப்பச்சட்டியில் வதக்கி ஆறின பிறகு இரண்டு கிடாரங் காய்க்கு மேற்சொன்ன அளவு எல்லாம் போட்டு, கிடாரங்காயை நறுக்கிப் போட்டால் நன்றாய் இருக்கும்.

**சாம்பார் பொடிக்கு வேண்டிய சாமான்கள் :**

கரி மஞ்சள்	—	200 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	—	1 கிலோ
தனியா	—	1½ கிலோ
துவரம் பருப்பு	—	2½ ஆழாக்கு
மிளகு	—	200 க்ராம்
வெந்தயம்	—	50 க்ராம்

எல்லாவற்றையும் சுமாராய் நைசாய் அரைக்க வேண்டும். மிஷினில் அரைத்தால், சாமான்களை வறுக்க வேண்டாம்.

**ரசப்பொடி பண்ணும் விதம் :** தேவையான சாமான்கள் :

மிளகாய் வற்றல்	—	100 கிராம்
தனியா	—	300 கிராம்
மிளகு	—	100 கிராம்
சீரகம்	—	100 கிராம்
துவரம் பருப்பு	—	1½ ஆழாக்கு
கரி மஞ்சள்	—	100 கிராம்

எல்லாவற்றையும் ரவை மாதிரி அரைக்க வேண்டும்! வறுக்க வேண்டாம்.

**வற்றல் குழம்பு பொடி :** தேவையான சாமான்கள். :

கடுகு	—	1 குழம்புகரண்டி
வெந்தயம்	—	1 கரண்டி
உளுத்தம் பருப்பு	—	1 கரண்டி
துவரம் பருப்பு	—	1 கரண்டி
தனியா	—	1½ கரண்டி
மிளகாய் வத்தல்	—	50 கிராம்
கடலைப் பருப்பு	—	1 கரண்டி

எல்லாவற்றையும் காந்தாமல் வறுத்து மிஷினில் அரைக்க ளாம். வெந்தயம், கடுகு இரண்டையும் பொன் பதமாய் வறுக்கணும்

**பருப்புப் பொடி :** 1½ ஆழாக்கு பருப்புப் பொடி பண்ண வேண்டிய சாமான்கள் :

துவரம் பருப்பு	—	ஆழாக்கு
உளுத்தம் பருப்பு	—	¼ ,,
பெருங்காயம்	—	கழக்கோடி அளவு
மிளகாய் வற்றல் பெரியது	—	30

உப்பு (பொடி) - சுமார் 5 டேபிள் ஸ்பூன் அல்லது கல் உப்பானால் - ஒரு பிடி.

பருப்புகள், மிளகாய், பெருங்காயம் எல்லா சாமான்களையும் இலுப்பச் சட்டி அல்லது உருளியில் வறுக்கணும். [அடுப்பை நிதானமாய் எரியவிட்டு வறுக்கணும். சிவக்க வறுத்து ஏந்திரத்தில் அல்லது மிக்ளியிலாவது ரொம்ப நைஸாய் இல்லாமல் அரைத்து உப்பு, காரம் போராவிட்டால் கொஞ்சம் போடணும்.

**இரண்டாவது விதம் :** வேண்டிய சாமான்கள் முன் சொன்ன மாநிரிதான். 4 மிளகாயை குறைத்து விட்டு, 2 டேபிள் ஸ்பூன் மிளகும், 1 குழம்பு கரண்டி அளவு தனியாவையும் வறுத்துப் போட்டு அரைக்கலாம்.

**தனியாபொடிப் பண்ணும் விதம் :** வேண்டிய சாமான்கள் :

தனியா	—	50 கிராம்
உ. பருப்பு	—	½ ஆழாக்கு
பெருங்காயம்	—	கழக்கோடி அளவு
மிளகாய் வற்றல்	—	30 (பெரியது)

எல்லாவற்றையும் சிவக்கக் கருகாமல் வறுத்து உப்பு ஒரு பிடி அதையும் வறுத்து ஏந்திரத்தில் அல்லது மிக்ளியில் கர கரப்பாய் அரைத்து பாட்டலில் போடணும்.

**குறிப்பு :** எல்லா பொடிகளுக்கும் உப்பை வறுத்துப் பொடி செய்து போடணும். அல்லது டேபிள் சாட்டு போடணும்.

**எள்ளுப் பொடி :** வெள்ளை அல்லது கருப்பு எள்ளை பத்து நிமிஷம் ஊற போட்டு, களைந்து, அடியில் சல்லடையை வைத்துக் கொண்டு களைய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் எள் கீழே வீணாகிவிடும். (சாமான்கள்: மிளகாய் வற்றல், உப்பு) வடிந்த எள்ளை குலுக்கி விட்டு வைத்து, கொஞ்சம் குழிவான

இலுப்பச் சட்டியில் இரண்டு இரண்டு பிடியாய் போட்டு சிவக்க வறுக்கணும். மிளகாயையும் வறுக்கணும். பெருங்காயம் புளியங் கொட்டை அளவு, மிளகாய் வற்றல் 10 or 12, உ. பருப்பு  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு எல்லாவற்றையும் வறுத்து,  $\frac{1}{2}$  பிடி உப்பு (டேபிள் சால்டு 5 ஸ்பூன்) போட்டு உரலில் முதலில் மிளகாய் வற்றல், உப்பு, உ. பருப்பைப் போட்டு இடித்து விட்டு கடைசியில் எள்ளைப் போட்டு இடித்து வைக்கணும். கருப்பு எள்ளானால் அரை மணி நேரம் ஊறபோட்டு பிறகு களைந்து கல் அரித்து துணியில்  $\frac{1}{2}$  காய்ச்சல் காய்ந்ததும், கரகரப்பான தரையில் அல்லது சாக்கில் போட்டு தேய்த்தால், வெள்ளையாக ஆகும், பிறகு மேலே சொன்ன படி வறுத்து இடிக்கணும்.

**தேங்காய் பொடி :** வேண்டிய சாமான்கள் :

1 சிறிய தேங்காய்

மிளகாய் வற்றல் பெரியது — 20

(சிறியது)— 25

கழக்காடி அளவு — பெருங்காயம்.

உளுத்தம் பருப்பு —  $\frac{1}{4}$  ஆழாக்கு

தேங்காயை லேசாகத் துருவிக் கொண்டு இரண்டு முட்டை எண்ணையை வாணலியில் விட்டு, மிளகாய், பெருங்காயம், உ. பருப்பையும், மறுபடியும் 4 முட்டை தேங்காய் எண்ணை அல்லது நல்லெண்ணையை விட்டு துருவிய தேங்காயைப் போட்டு அடுப்பை நிதானமாய் எரியவிட்டு அடிப் பிடிக்காமல் சிவக்க வறுத்து புளியம்பூ கலர் வந்ததும் எடுத்து உரலைத் துடைத்து— 6 டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு, பெருங்காயம் எல்லாம் சுமாராய் கரகரப்பாய் இடித்துக் கொண்டு பிறகு தேங்காயைப் போட்டு இடித்து உப்புப் போராவிட்டால் போட்டு பாட்டலில் வைக்கவும், சுமார் 15 நாட்கள் இருக்கும்.

**இரண்டாவது விதம் :** மேலே சொன்னபடியேதான். ஆனால்  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு பொட்டுக் கடலை, உடைத்தக் கடலை இல்லாவிட்டால்  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு கடலைப் பருப்பை வறுத்துப் போடலாம். ஒருபிடி வறுத்த வேர் கடலை, 30 மிளகாய் வற்றல், புளி கொட்டை இல்லாமல் சிறிய எலுமிச்சங்காய் அளவு, உப்பு 8 ஸ்பூன். இந்த சாமான்களையும் புளியையும் சேர்த்து இடித்து விட்டு வறுத்தத் தேங்காயையும் போட்டு இடித்துவிட்டு பாட்டலில் அல்லது ஜாடியில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் புளி, சப்பாத்தி, தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

**கருகப்பிலை பொடி பண்ணும் விதம் :**

கருகப்பிலை ரொம்ப இளசாகவும் இருக்காமல் முத்தின தாகவும் இல்லாமல் சிகப்புக் காம்பு கருவேப்பிலை அகப்பட்டால் தேவலை.

சுத்தமாய் ஆய்ந்து, உருவி, துடைத்து மூங்கில் தட்டு அல்லது ஏதோவொரு தட்டில் கருவேப்பிலையை போட்டு நிழல் உணத்தலாய் காயவைக்கணும். நிழலில் காய வைத்தால் பச்சை நிறம் மாறாமல் இருக்கும். அரை படி காய்ந்த இலை இருந்தால்

$\frac{1}{4}$  ஆழாக்கு உளுத்தம் பருப்பு

$\frac{1}{4}$  ,, துவரப் ,,

மிளகு  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு

சீரகம்  $\frac{1}{2}$  ,,

மிளகாய் வற்றல்— 10

கழக்கோடி அளவு— பெருங்காயம்

ஒரு விரல் பருமனுக்கு - சுக்கு

(சுக்கு பிடிக்காவிட்டால் வேண்டாம்)

தனியா - 1 ஆழாக்கு

எல்லா சாமான்களையும் எண்ணை விடாமல் தனித்தனி யாய் வறுக்கணும். சீரகத்தை ஒரு பிரட்டல் வறுத்தால் போதும். ஜாஸ்தி வறுத்தால் மருந்து வாசனை வரும். சுக்கையும் வறுக்க வேண்டாம்: கருவேப்பிலை காயாவிட்டால் இலுப்பச் சட்டியில் போட்டு சூடு வரும்வரையில் வறுக்கணும்.  $\frac{1}{2}$  பிடி கொட்டை இல்லாத நெல்லி முள்ளி (வீட்டில் பச்சடி பண்ண காய வைத்து வைப்பார்கள். அல்லது மருந்து கடையில் விற்கும்.) அதை வாங்கி உரலில் இடித்து சலித்தால் கொட்டை இல்லாமல் ஆகிவிடும். அது கிடைக்காவிட்டால் மாங்காய் பொடி. மாதுளம் பொடி விற்கும். அதை வாங்கி 4 டீஸ்பூன் பொடியில் கலக்கலாம். உப்பு வறுத்தது  $\frac{1}{4}$  ஆழாக்கு அல்லது டேபிள்சாண்டு சுமார் 6 ஸ்பூன் போடலாம். சாதத்தில் நெய்விட்டு பிசைந்து சாப்பிடலாம். உடம்பிற்கு நல்லது. 6 மாதங்கள் வரை இருக்கும்.

**தோசை இட்லி மிளகாய் பொடி :** தேவையான சாமான்கள் :

மிளகாய் வற்றல் — 50 கிராம்

உ. பருப்பு —  $\frac{1}{4}$  ஆழாக்கு

வ. பருப்பு —  $\frac{1}{4}$  ஆழாக்கு

வெள்ளை அல்லது கருப்பு எள்ளை களைந்து அரித்து துணியில் காய வைத்து போடணும்.

கழக்கோடி அளவு — பெருங்காயம்  
உப்பு — 3 டேபிள் ஸ்பூன்  
சக்கரை (அஸ்கா) — ½ ஸ்பூன்  
வெல்லம் — கொட்டைப் பாக்கு அளவு

தனித்தனியாய் ஒரு முட்டை அளவு எண்ணையை வாணலியில் விட்டு காந்தாமல் எல்லா சாமான்களையும் வறுக்கணும். மிளகாயை காம்பு ஆய்ந்து வறுக்கணும். தீயாமல் வறுக்கணும். உரவை அலம்பி துடைத்து விட்டு கருப்பு எள், பெருங்காயம் எல்லாம் சுமாராய் இடித்த பிறகு, மிளகாயும், வெல்லம் அல்லது சக்கரை, உப்பு இவைகளைப் போட்டு நன்றாய் கிளறி இடித்து வைக்கணும். உப்புப் போராவிட்டால் கொஞ்சம் போடணும்.

**இரண்டாவது விதம் :** மேலே சொன்ன சாமான்கள் தான். எண்ணையே விடாமல் வறுத்துப் பண்ணினால் ரொம்ப நாள் கெடாமல் இருக்கும்.

**மூன்றாவது விதம் :** மேலே சொன்ன சாமான்கள்தான். ஆனால் எள்ளு போடாமல் ஒரு சிறிய மூடி தேங்காயை துருவி புளியம்பூ மாதிரி எண்ணையை விட்டு வறுத்து மொரமொர வென்று சாமான்களோடு போட்டு இடிக்கலாம். 15 நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

**நான்காவது விதம் :** மேலே சொன்ன சாமான்கள்தான். ஆனால் பச்சை கொத்தமல்லி - சிறியதாக இருந்தால் 2, பெரிய பெங்களூர் கொத்தமல்லி கட்டானால் - 1 ஆய்ந்து அலம்பி துடைத்து, ஈரம் இல்லாமல் அத்தோடு இரண்டு கழக்கோடி அளவு புளியையும் போட்டு; சாமான்கள் இடித்த பிறகு, கொத்தமல்லியை போட்டு இடித்து வைக்கணும். 15 நாட்கள் இருக்கும். (வெல்லம் தேவையில்லை).

**இரு புளி மோர்க்குழம்பு அல்லது எறுள்ளிக்குழம்பு :**

½ படி குழம்பிற்கு தேவையான சாமான்கள் ;  
புளி - பெரிய எலுமிச்சை அளவு  
நல்ல கெட்டி மோர் - 2 டம்ளர்.

பூசிணிக்காய், பெங்களூர் கத்தரிக்காய், கத்தரிக்காய், போடலாம். வெண்டைக்காயானால் எண்ணையில் வறுத்துப் போடணும். இல்லாவிட்டால் கொழுகொழப்பாய் இருக்கும்.

1 பெரிய தேங்காய் மூடியை துருவிக் கொள்ள வேண்டும். சிறிய மூடியானால்  $1\frac{1}{2}$  மூடி வேண்டும். ஒரு ஸ்பூன் வெந்தியம், 1 ஸ்பூன் து பருப்பு, 8 மிளகாய் வற்றல், சிறியதானால்-10, இந்த சாமான்களையும் வெந்தயத்தையும் ஒரு முட்டை எண்ணையைவிட்டு சிவப்பாய் வறுக்கணும். ஒரு ஸ்பூன் அரிசி, வறுத்த சாமான்கள், தேங்காய் எல்லாவற்றையும் நைசாய் அரைக்க வேண்டும். அரைத்த விழுதை மோரில் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எந்த தானூனாலும் இரண்டு விரக்கடை அளவு நறுக்கி, அலம்பி கொஞ்சம் சுல் சட்டியில் ஜலம் விட்டு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடியை போட்டு, மொத்தம் சுமார் 4 ஸ்பூன் உப்பு வேண்டும். அதில் பாதி உப்பை கறிகாயோடு போட்டு மதமத என்று வெந்ததும் புளியை 1 டம்ளர் ஜல அளவு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவையாய் கரைத்து விடணும். நன்றாய் தான் வெந்ததும், கலக்கி வைத்த மோரை விட்டு 4 பக்கமும் நுரைத்து வந்ததும் கீழே இறக்கி வைத்து கருவேப்பிலையை போட்டு, தேங்காய் எண்ணை அல்லது ஏதாவது ஒரு எண்ணையில் அரை ஸ்பூன் கடுகை தாளிக்கணும். கிட்டேயே இருந்து பதமாய் இறக்கணும். இல்லாவிட்டால் பொங்கிவிடும்.

**உருளைக்கிழங்கு மோர் கூட்டு :** தேயையான சாமான்கள் :

உருளைக்கிழங்கு -  $\frac{1}{4}$  கிலோ  
 பச்சை மிளகாய் பெரியது - 6  
 (சிறியதானால்) - 8  
 கசகச - 1 டஸ்பூன், சோம்பு - 1 டஸ்பூன்  
 லவங்கபட்டை - ஒரு விரல் பருமன்.

கல்பாசி என்று இலை போல் கறுப்பாய் ஒரு பக்கமும், வெளுப்பாய் ஒரு பக்கமும், கறுப்பும் வெளுப்புமாய் இருக்கும், அது இல்லாவிட்டாலும் வேண்டும்.

முந்திரிப் பருப்பு - 50 க்ராம்  
 எண்ணை - 4 முட்டை அளவு  
 கடுகு - 1 ஸ்பூன்  
 வெங்காயம் (பெரியது) - 2  
 பச்சை மிளகாய் - 2

உருளைக்கிழங்கை தோலோடு பெரியதாக இருந்தால் 4 துண்டாக நறுக்கி வேகவிட்டு தோலை உரித்து. சிறிய துண்டாய் வெட்டி வைத்துக்கொண்டு, வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் பொடியாய் நறுக்கி வைத்துக் கொண்டு, தேங்

காய் பெரிய மூடியாய் ஒன்று, சிறியதானால்  $1\frac{1}{2}$  மூடி துருவிக் கொண்டு, அதோடு முந்திரிப் பருப்பைப் பாதியையும், பாக்கி சாமன்களையும் கொஞ்சம் சொரசொரப்பாய் ஜலம் விட்டு அரைக்கணும். 3 கரண்டி தயிரில், (கொஞ்சம் இளம் புளிப்பாய் இருந்தால் தேவலை, இல்லாவிட்டால் ஒரு சிறிய எலுமிச்சை பழ் மூடி ஒன்று பிழியலாம்.) அரைத்த விழுதையும் போட்டு வைத்துக் கொண்டு கன அலுமினிய இலுப்பச்சட்டியில் எண்ணையை 4 ஸ்பூன் விட்டு கடுகை தாளித்து அதில் பாக்கி முந்திரிப் பருப்பை உடைத்துப் போட்டு, பொன் வருவலாய் வறுத்து, பச்சை மிளகாய், நறுக்கின வெங்காயத்தையும் போட்டு வதக்கி காந்தாமல் ஒரு கை ஜலத்தை விட்டு, பத்து கொதி வந்ததும் உருளைக் கிழங்கு துண்டம், தயிர் அரைத்த விழுறகளையும் போட்டு 4 பக்கமும் கொதித்து இறக்கணும்.

**சாதா மோர் குழம்பு பண்ணும் விதம் :**

அரை படி குழம்பிற்கு வேண்டிய சாமான்கள் :

மோர் சுமார் புளிப்பு உள்ளது— $\frac{1}{2}$  படி

பச்சை மிளகாய்—8 (பெரியது)

கடலைப் பருப்பு—இரண்டு ஸ்பூன்

இஞ்சி—சிறிய துண்டு

தேங்காய் மூடி—பெரியது (ஒன்று)

கடலைப் பருப்புக்கு பதில் 2 ஸ்பூன் கடலை மாவும் போடலாம்— சீரகம்— $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன்—(இதை போடாமலும் பண்ணலாம்).

சீரகம். கடலைப் பருப்பு, 1 ஸ்பூன் அரிசி எல்லாம் ஊற வைத்து, தேங்காயை துருவி அம்மியில் அல்லது கல்லுரலில் அல்லது மிக்ளியில் நன்றாய் நைஸாய் அரைத்து மோரில் கலக்க வேண்டும். (மோர் நல்ல கெட்டி மோராய் இருக்க வேண்டும்). சேப்பங்கிழங்கானால் வேக வைத்து உரித்து போடவேண்டும். §

மோர் குழம்பை அடுப்பில் ஈயம் உள்ள பாத்திரம் அல்லது எவார்சில்வர் பாத்திரம் அல்லது கல் சட்டியில் பண்ணலாம். நன்றாய் பொங்கி ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி. ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணையில் ஒரு ஸ்பூன் கடுகை போட்டு, வெடித்ததும், ஒரு கொத்து கருவேபிலையை உருவிப் போட்டு, பொங்கி போகாமல் இருக்கணும். தானிற்கு போடும் உப்பைத் தவிர இரண்டு ஸ்பூன் உப்பைப் போடணும்.

## அரைக்காத மோர் குழம்புகள் :

சுமார் புளிப்பு மோர்—2 ஆழாக்கு.  
முளைக் கீரை 1 கட்டு

கீரையை நன்றாய் ஆய்ந்து சுமாராய் கறுக்கி, மண்ணில்லாமல் அலசி, பிழிந்து அடுப்பில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு கீரையை போட்டு அதோடு 4 பச்சை மிளகாயை இரண்டாய் கீறி போட்டு  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் உப்பைப் கொஞ்சம் எடுத்துவிட்டு இரண்டு ஆழாக்கு மோரில் 1 ஸ்பூன் அரிசி மாவை போட்டு, அரைஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு, கீரையில் கொட்டி, ஒரு கொதி வந்ததும் கீழே இறக்கி ஒரு முட்டை எண்ணையை விட்டு மிளகாய் வற்றலையும் (1) கசுகையும் தாளிக்க வேண்டும். வேண்டுமானால் ஒரு கரண்டி வெந்த பருப்பைப் போடலாம். அதேபோல் மணத்தக்காளிக் காய் உப்பு போட்ட வற்றலை வறுத்து போட்டு பண்ணலாம். உப்புப் போட்ட சுண்டக்காயும் போடலாம். ஒமம் 1 ஸ்பூன், கடுகு  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் 3 மிளகாய் வற்றல் தாளித்து பண்ணலாம். காரம் இல்லாமல் இருக்கும்.

அவியல் : தயிர் அவியலுக்கு வேண்டிய கறிகாய்கள் :

- வாழைக்காய் - 1 (பெரியது)
- சேனைக்கிழங்கு -  $\frac{1}{4}$  கிலோ,
- பூசணித்துண்டு - பெரியது 1
- பெங்களூர் கத்தரிக்காய் - 1
- கொத்தவரங்காய் - 200 க்ராம்
- அவரக்காய் - 200 க்ராம்
- முருங்கக்காய் - 2, கத்திரிகாய் - 3 சிறியது (1 பெரியது)
- காரட் - 2 சிறியது, (பெரியது 1)
- உருளைக்கிழங்கு -  $\frac{1}{4}$  கிலோ
- பச்சை மிளகாய் - 8 or 10
- சீரகம் - 1 ஸ்பூன், அரிசி மாவு - 1 ஸ்பூன்
- தேங்காய் - 1, தேங்காய் எண்ணெய் - 4 ஸ்பூன்
- கருவேப்பிலை - 1 கொத்து
- தயிர் சுமார் புளிப்பாய் -  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு

எல்லா கறிகாயையும் ஒரே மாதிரி இரண்டு அங்குல நீள மாய் நறுக்கணும். ரொம்ப கனம் இல்லாமல் நறுக்கி, அடுப்பில் சயம் உள்ள பாத்திரம் அல்லது அலுமினிய பாத்திரத்தில் ஆழாக்கு ஜலம் வைத்து, கறிகாயை அலம்பி போட்டு, அடி பிடிக்காமல் கிளறி ஒரே மாதிரியாய் வேகவிடணும். தேங்காயை

துருவி, சீரகம், பச்சை மிளகாயையும் போட்டு கொஞ்சம் கரகரப்பாய் அரைக்கணும். பிறகு தயிரில் 2 ஸ்பூன் அரிசி மாவை போட்டு, வெந்த கறிகாயில் ஜாஸ்தி ஜலம் இருந்தால் வடிப விட்டு விட்டு தயிர் சாமானெல்லாம் போட்டு அடுப்பில் வைத்து நாலு பக்கமும் கொதி வந்ததும் இறக்கி தேங்காய் எண்ணை கடுவேபிலையும் போடணும். புளிப்பு போராவிட்டால், 1 கரண்டி தயிர் விடலாம். (உப்பு அரைத்த விழுதில் இரண்டு ஸ்பூன் போடணும்).

இதே மாதிரி எல்லா கறிகாயும் இல்லாமல் கோசு பூசனிக் காய், கீரை இவைகளை பண்ணலாம். இதை மோர் கூட்டு என்று சொல்வார்கள்:

**இரண்டாவது வகை அனியல் :** மேலே சொன்ன சாமான்கள்தான். தயிருக்குப் பதில் புளி போடணும். பச்சை மிளகாய் வேண்டாம். வற்றல் மிளகாய் பெரியதாக இருந்தால்- 6' சிறியதாய் இருந்தால் 8. 1 ஸ்பூன் சீரகம், 1 தேங்காய், 4 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணை - மொத்தம் 3 ஸ்பூன் உப்பு, கறிகாயை வேக விடணும். புளியை வெந்நீரில் எலுமிச்சை அளவு ஊர வைத்து, பாதி வெந்த பிறகு கறிகாயில் கெட்டியாய் அரைத்து, வேரும் கறிகாயில் போட்டு கிளறி இறக்கி கரி வைப்பிலை ஒரு கொத்து போட்டு தேங்காய் எண்ணையும் விடணும். கறிகாய் வேக ஜலம் கொஞ்சமாய் இருக்கணும். தளராமல் இருக்கும்.

**ரசு வகைகள் :** சாதா பருப்பு ரசம் பண்ணுவது.

(சாம்பார் பொடியும் போட்டு ரசம் பண்ணலாம்)

சுமார் அரை படி ரசத்திற்கு கால் ஆழாக்கு துவரம் பருப்பை தனியாக வேக விடலாம்: அல்லது குழம்பிற்கு வேக விட்ட பருப்பில் கொஞ்சம் ஜலமும் இரண்டு கரண்டி குழம்புகரண்டியால் எடுத்து ஜலத்தைவிட்டு கரைத்து விடலாம். புளி பெரிய எலுமிச்சை அளவு. அதை 2 ஆழாக்கு ஜலம் விட்டு கரைத்து விட்டு பண்ணலாம். கரைக்காமலும் அப்படியே 2 ஆழாக்கு ஜலத்தில் போட்டு கையால் கொஞ்சம் கசக்கிவிட்டு. ஊரண்டு ஸ்பூன் உப்பு, ரசப்பொடி 2 ஸ்பூன், புளியங்கொட்டை அளவு பெருங்காயத்தை போட்டு. ஒரு கொத்து கடுவேப்பிலை போட்டு கொதிக்க விடணும். கொதித்த பிறகு பெரிய தக்காளியானால் 1, சிறியதானால் - 4, சிறிய துண்டமாய் நறுக்கி ரசத்தில் போட்டு, பருப்பு ஜலத்தைவிட்டு 4, 5 ஆழாக்காய் பெருக்கி நுரைத்துவந்து இறக்கி, ஒரு முட்டை நெய்யில் 1 ஸ்பூன் கடுகை ஆய், 1 மிளகாயையும் தாளிக்கணும்.

மைசூர் ரசம் பண்ணும் விதம் : 4, 5 ஆழாக்கு ரசத்திற்கு-

க. பருப்பு — 2 ஸ்பூன்  
தனியா — 2 டேபிள் ஸ்பூன்  
மிளகு — 1 ஸ்பூன்  
3 - மிளகாய் வற்றல்

புளி - பெரிய எலுமிச்சை அளவு - இதை  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு ஜலத்தில் ஊர போட்டு கரைத்துவிட்டு ஆழாக்கு ஜலத்தில், 2 ஸ்பூன் உப்பு,  $\frac{1}{2}$  புளியங்கொட்டை அளவு பெருங்காயத்தை கிள்ளி போட்டு அடுப்பில் வைக்கணும். முன்னாலயே தனியா, மிளகு க. பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் எல்லாவற்றையும் 2 முட்டை எண்ணையில் பொன் போல் வறுத்து அரைத்து புளி ஜலத்தில் போட்டுகொதிக்கணும்.  $\frac{1}{2}$  தேங்காய் மூடியை துருவி அரைத்து பாலை பிழிந்து வைத்துக் கொண்டு  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு து பருப்பை வேகவைத்துக் கொண்டு கரைத்து விடணும். தேங்காய்பாலையும் விட்டு: பெரிய தக்காளி-1 அல்லது சிறிய தக்காளி-2 சிறிய துண்டங்களாய் நறுக்கிப் போட்டு, நுரைத்து வந்ததும் கொஞ்சம் கொத்தமல்லியை கிள்ளிபோட்டு, ஒரு கொத்து கருவேப்பிலையும் போட்டு, நெய்யில் கடுகு, ஒரு மிளகாயை தாளிக்கணும்.

மைசூர் ரசம் மாதிரியே கொள்ளும். து. பருப்பும் போட்டு ரசம் பண்ணலாம் : வாயுவுக்கு நல்லது :

$\frac{1}{2}$  ஆழாக்குக் கொள்ளை கொஞ்சம் வறுத்துக் கொண்டு ஒரு குழம்பு கரண்டி து. பருப்பையும் போட்டு கரைய விட்டு மேலே சொன்ன மைசூர் ரசம் போலவே பண்ண வேண்டும். உப்புக் காரம் கூட குறைய போட்டுக் கொள்ளலாம். புளியில் புளிப்பு இல்லாவிட்டால் எல்லா ரசத்திற்கும் கொஞ்சம் கூட்டிப் போடலாம்.

எலுமிச்சை பழ ரசம் : சுமார்  $\frac{1}{2}$  படி ரசம் வேண்டுமானால்  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு து. பருப்பை வேக விட்டுவைத்துக் கொண்டு, 5 பச்சை மிளகாயை நறுக்கி,  $\frac{1}{2}$  புளியங்கொட்டை அளவு பெருங்காயத்தையும்,  $\frac{1}{2}$  முட்டை எண்ணையில் பெருங்காயத்தைப் போட்டு பொரித்துக் கொண்டு, பச்சை மிளகாயை அதில் போட்டு, கொஞ்சம் வதக்கி ஆழாக்கு ஜலத்தில் போட்டு இரண்டு துண்டு இஞ்சியை நன்றாய் தட்டிப் போட்டு, ஒரு கொத்து கருவேப்பிலை, உப்பு சுமார் 2 ஸ்பூன் போட்டு, வெந்த பருப்பை இரண்டு கரண்டி விட்டு, சிறிய தக்காளி ஒன்று நறுக்கிப் போட்டு எல்லாம் நன்றாய் கொதித்த பிறகு பாக்கி பருப்பையும் போட்டு அளவுக்கு தகுந்தபடி ஜலத்தை விட்டு பெருக்கி, நுரை

வந்ததும் இறக்கி, ஒரு முட்டை நெய்யில், ஒரு மிளகாயையும், ஒரு ஸ்பூன் கடுகையும் தாளிக்கணும். பச்சை கொத்தமல்லியை கிள்ளிப் போடணும். (இஞ்சி பிடிக்காவிட்டால் வேண்டாம்). பச்சை மிளகாய் போடாமல்  $1\frac{1}{2}$  மிளகை, வெறும் வாணலியில் கொஞ்சம் வறுத்துப் போட்டும் பண்ணலாம்.

**குறிப்பு :** எந்த ரசமனாலும் எலுமிச்சம் பழம் சிறியது - 2, பெரியதானால் மூன்று முடி, நுரை வந்ததும் பிழியணும். பாதி புளியும் போடலாம்.

**கண்டத்திப்பலி ரசம் :** வேண்டிய சாமான்கள் :

(5 ஆழாக்கு ரசத்திற்கு): கண்டத்திப்பலி சிறியதானால்-20 பெரியதானால் - 15. மிளகு - 1 டஸ்பூன் தனியா - 1 ஸ்பூன்.

மிளகாய் வற்றல் - பெரியது - 2, சிறியதானால் - 4.

புளி - சிறிய நார்த்தங்காய் அளவு.

உப்பு 3 ஸ்பூன், கருவேப்பிலை - 2 கொத்து.

$\frac{1}{4}$  ஆழாக்கு து. பருப்பை வேக விட்டு கரைத்து விடலாம். சதக்குப்பை என்று மருந்து கடையில் விற்கும். அது ஒரு ஸ்பூன் வேண்டும். எல்லா சாமான்களையும் 2 முட்டை எண்ணையைவிட்டு வறுத்து, (கண்டத்திப்பலியை ரொம்ப வறுக்க வேண்டாம் - கசக்கும்). அம்மியில் எல்லாவற்றையும் ஜலம் தெளித்து அரைத்து, புளியை கரைத்தவிட்டு, உப்பைப் போட்டு. அரைத்த விழுதையும் போட்டு, பெருங்காயத்தைப் பொரித்துப் போட்டு கொதித்த பிறகு பருப்பு ஜலத்தைவிட்டு, நுரை வந்ததும் இறக்கி, ஒரு முட்டை எண்ணையும், ஒரு முட்டை நெய்யையும் விட்டு, கடுகை தாளிக்கணும். வேண்டுமானால் 1 ஸ்பூன் து. பருப்பும், ஒரு ஸ்பூன் சீரகமும் பருப்பு ஜலம் விடும்போது அரைத்து விடலாம்.

**மிளகு, சீரக ரசம் :** மேலே சொன்ன அளவு படிதான் ஆனால் எதுவும் வறுக்க வேண்டாம். ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் து. பருப்பு, 2 - மிளகாய் வற்றல், எல்லாம் கொஞ்சம் நாழி ஊர போட்டு. (உப்பும் புளியும் கரைக்க வேண்டாம்) 3 - உப்பு, பெரிய எலுமிச்சை அளவு புளியும் கசக்கி போட்டு, 2 ஆழாக்கு ஜலத்தில் கொதிக்க விடணும். பிறகு 2 கொத்து கருவேப்பிலையை மிளகு சீரகத்துடன் அரைத்து கொட்டணும். பருப்பு ஜலம் வேண்டுமானால் விடலாம். அவசியம் இல்லை. கடுகு தாளிக்கணும். கண்டத்திப்பலி ரசத்திற்கும் பருப்பு ஜலம் விடாமலும் பண்ணலாம்.

இரண்டாவது விதம் : புளி, உப்பை போட்டு மிளகை எண்ணை இல்லாமல்,  $1\frac{1}{2}$  ஸ்பூனை வறுத்து, 1 ஸ்பூன் து. பருப்பு, 1 மிளகாயும் அம்மியில் வைத்து கரகரப்பாய் பொடிபண்ணி, புளி ஜலத்தில் போட்டு, கருவேப்பிலை பெருங்காயத்தைப் போட்டு கொதித்ததும், 1 ஆழாக்கு பருப்பு ஜலம் விட்டு, (தனியாய் பருப்பு வேகவிட வேண்டாம். ஏதாவது சமயலுக்கு வேகும் பருப்பிலிருந்து எடுத்து விடலாம்). இறக்கி வைத்து கடுகு தாளிக்கணும்.

சீரக ரசம் : மேலே சொன்னபடிதான். ஆனால் மிளகு வேண்டாம்.  $1\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் சீரகம், 1 ஸ்பூன் து, பருப்பு, சிறிய மிளகாய் வற்றல் - 3, எல்லாம் ஊர போட்டு, புளி, உப்பு கொதித்த பிறகு, சீரகம் எல்லாவற்றையும் அரைத்துவிட்டு பொங்காமல் இறக்கி கடுகு தாளிக்கணும். கருவேப்பிலையை அரைத்து விடலாம், அரைக்காமலும் போடலாம்.

கண்டத்திப்பிலி ரசப் பொடி : கண்டத்திப்பிலி சுமார் 250 கிராம், மிளகு - 300 கிராம், தனியா -  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு, சதக் குப்பை - 60 கிராம், மிளகாய் வற்றல் - 25 கிராம், பெருங்காயம் 50 கிராம் எல்லாவற்றையும் கல்லில்லாமல் புடைத்து, வெய்யி காயவைத்து, வெறும் வாணலியில் எண்ணை விடாமல் வறுத்து, உரவில் இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு ஸ்பூன் 4, 8 ஆழாக்கு ரசத்திற்கு போட்டு பண்ணலாம்.

குறிப்பு : மிளகை கொஞ்சம் வறுத்துப் பொடி பண்ணி வைத்துக் கொண்டால், வேண்டிய சமையலுக்கு போடலாம். சீரகமும் பச்சையாய் பொடி பண்ணி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

வேப்பம்பூ ரசம் : 4, 5 ஆழாக்கு ரசத்திற்கு :

புளி — பெரிய எலுமிச்சை பழ அளவு  
உப்பு — 3 ஸ்பூன்

புளியை நன்றாய் கசக்கி 2 ஆழாக்கு ஜலத்தில் எவார்சில்வர் பாத்திரத்தில் போட்டு உப்பையும் போடணும், பெரிய மிளகாய் 4, சிறியதானால் - 6, கடுகு  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன், வெந்தயம்  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன், து. பருப்பு 1 ஸ்பூன், பெருங்காயம்  $\frac{1}{2}$  புளியங்கொட்டை அளவு எல்லாவற்றையும் 2 முட்டை எண்ணையில் போட்டு தாளித்து புளி ஜலத்தில் கொட்டி ஒரு கொத்து கருவேப்பிலையும் போட்டு 1 சிட்டிகை சக்கரையும் போட்டு கொதித்த பிறகு பாக்கி அளவு ஜலத்தை விடவேண்டும். ஆழாக்கு ஜலத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு பருப்பு ஜலத்தையும் விடலாம். வேண்டுமானால்

நுரை வந்ததும் இறக்கி ஒரு முட்டை நெய்யும், ஒரு முட்டை எண்ணையும் காயவிட்டு சுத்தமான வேப்பம்பூவை நன்றாய் கருகாமல் பொன் வறுவலாய் வறுத்துப் போடலாம். சாப்பிட்டு நேரமாகுமானால் பிறகு ரசத்தை சுட வைத்து வறுத்த வேப்பம்பூவை போடணும். கசக்காமல் இருக்கும்: வேப்பம்பூ போடாமல் பண்ணினால் அதற்கு சொட்டு ரசம் என்று பெயர்.

**குழம்பு வகைகள் :** முக்கால் படி குழம்பிற்கு வேண்டிய சாமான்கள் : கடலை எதுவாலும் -  $\frac{1}{4}$  ஆழாக்கு. பகவில் பண்ணுவதானால் ராத்திரியே ஜலத்தில் கடலையும் போட்டு ஊர வைக்கணும். புளி சிறிய நார்த்தங்காய் அளவு, உப்பு  $4\frac{1}{2}$  ஸ்பூன், சுமாராய் சாம்பார் பொடி 2 ஸ்பூன், கருவேப்பிலை 2 கொத்து, பெருங்காயம் புளியங்கொட்டை அளவு, குழம்பு ஆனதும் கரைத்து விடணும். சேனைக் கிழங்கானால் சுமார் துண்டமாய் தோலை சீவி நறுக்கணும். அதை அலம்பி ஆழாக்கு ஜலத்தில் போட்டு அதோடு ஊரின மொச்சையோ கடலையோ, காராமணியையோ, எதுவானாலும், கிழங்கோடு போட்டு வெந்த பிறகு தண்ணியை வடிய வைத்துவிட்டு, புளியை 3 ஆழாக்கு ஜலத்தில் கொஞ்ச கொஞ்சமாய் விட்டு கரைத்து விட்டு உப்பைப் போட்டு கொதிக்கவிடணும்.

**தான் போட்டு பண்ணும் பிட்டுளைக்கு அரைத்துவிட்டு சாமான்கள் :** 2 ஸ்பூன் க. பருப்பு, தனியா-4 ஸ்பூன். மிளகாய் வற்றல் - 3, 1 மூடி தேங்காய், தேங்காயை துருவி வைத்துக் கொண்டு, பாக்கி சாமான்களை எண்ணையை விட்டு காந்தாமல் சிவப்பாய் வறுத்துக் எடுத்துக் கொண்டு, ஒரு முட்டை எண்ணையை விட்டு, தேங்காயை சுமாராய் சிவப்பாய் வறுத்துக் கொண்டு, கடுகு 1 ஸ்பூன், உ. பருப்பு 1 ஸ்பூன் தாளித்து கொட்டணும். குழம்பில் கருவேப்பிலையை கிள்ளி போட்டு  $\frac{1}{4}$  ஆழாக்கு து. பருப்பை வேகவிட்டு குழம்பில் போட்டு  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் அரிசி மாவும் கரைத்து கொட்டி வறுத்த சாமான்களை சுமாராய் அரைத்து கொட்டி இறக்கணும். அளவின்படி பெருக்கி குழம்பு வடாம் இருந்தால் பொன் மாதிரி வறுத்து போடலாம். 10, 15 வடாம் போடலாம்.

**பாவக்காய் பிட்டுளை :** சின்ன பாவக்காய் மெதி பாவக்காய் என்பது அதை சாம்பை ஆய்ந்துவிட்டு கொஞ்சம் வாயை பிளந்து அலம்பி ஆழாக்கு ஜலத்தில் அதையும், மொச்சக் கொட்டை அல்லது கடலை அல்லது காராமணியை போட்டு,  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் உப்பையும் போட்டு, கொஞ்சம் வெந்ததும் ஜலத்தை வடிய வைத்து 3 முட்டை எண்ணையை வைத்து  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் கடுகும், 1 ஸ்பூன்

உ. பருப்பை தாளித்து வெந்த பாவைக்காயை அதில் போட்டு கொஞ்சம் வதக்கிக் கொண்டு முன்சொன்னபடி புளியை கரைத்து விட்டு, உப்பு மிளகாய் பொடியை போட்டு கொதிக்கணும். கொதித்த பிறகு வெந்த பருப்பைப் போட்டு அளவு படி பெருக்கி, பெருங்காயத்தை கரைத்து விட்டு, கருவேப்பிலையும் போட்டு இறக்க வேண்டும்.

இதே போல் பச்சை சுண்டக்காய், காய்ந்த சுண்டக்காய் ஆகியவற்றையும் பிட்டுளையாக பண்ணலாம்.

சாம்பார் பண்ணும் விதம் :- புளி பெரிய எலுமிச்சை அளவு, உப்பு-3 ஸ்பூன் சுமார் 4,5 பேருக்கு 5 ஆழாக்கு குழம்பாக பண்ணலாம்.

பூசணிக்காய் சாம்பாரானால், சுமார் துண்டமாய் தோலை சீவி போட்டு,  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் உப்பு போட்டு, ஆழாக்கு ஜலத்தில் முன்னால் கொஞ்சம் வேக விட்டு, புளியை கரைத்து விட்டு; உப்பு சாம்பார் மிளகாய் பொடியை போடணும். பச்சை மிளகாயை 2 அல்லது 3 கீறி போடலாம். எந்த சாம்பாரானாலும் மிளகாய் பொடி கொஞ்சம் குறைவாய் போடணும். ஆழாக்கு து.பருப்பை வேக விட்டு வைத்துக் கொள்ளணும். தான் வெந்து கொதித்த பிறகு பருப்பை போடும் முன் எல்லா சாம்பாருக்கும் 4 மிளகாய் வற்றல்  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் வெந்தியம்,  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் கடுகு, ஒரு புளியங் கொட்டை அளவு பெருங்காயம் 4 முட்டை எண்ணையில் பெருங்காயத்தை பொரித்து ஒரு கரண்டி ஜலத்தில் போட்டு, பாக்கி தாளிப்பு சாமான்களை தாளித்து குழம்பில் போட்டு பருப்பையும் போட்டு, பெருங்காயத்தை கரைத்து, அதில்  $\frac{1}{2}$  ஸ்பூன் அரிசி மாவையும் போட்டு கரைத்து கொட்டி 4 கொதி வந்ததும் இறக்கணும். பச்சை கொத்தமல்லி போடணும்.

முள்ளங்கி, பாவக்காயானால் முன்னால் கொஞ்சம் வேக விடணும். சேப்பங்கிழங்கை தோலை சீவி நறுக்கி போட்டால் குழகுழப்பு இருக்காது. உருளைக்கிழங்கும் போடலாம். முள்ளங்கி, முருங்கக்காய், வெங்காய சாம்பாருக்கு அரைத்து விட்டும் பண்ணலாம். வெண்டைக்காயை முழுசாய் அல்ம்பி நறுக்கி போட்டால் வழுவழப்பு இருக்காது. வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், தக்காளி பழ சாம்பார் எல்லாவற்றிற்கும் பச்சை மிளகாய் போடலாம். சிறிய வெங்காயம் அல்லது பெரிய வெங்காயம் இரண்டும் சாம்பார் பண்ணலாம். எதுவானாலும் 1 ஆழாக்கு பருப்பு வேண்டும். அளவு கூட வேண்டுமானால் பருப்பைகூட போட வேண்டும். வறுத்து அரைக்க தனியா  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு, மிளகாய் வற்றல் 4, க. பருப்பு 1 ஸ்பூன் அல்லது

2 ஸ்பூன் வறுத்து நைசாய் அரைக்கணும். தேங்காய் 1 முடிசைய கொஞ்சம் சிவப்பாய் வறுத்து அரைத்து போடணும். அல்லது பால் பிழிந்து விடலாம்.

**முனைக்கீரை சாம்பார் :** மேலே சொன்னபடி முனைக் கீரை, அவரைக்காய், கொத்தவரங்காய் ஆகியவற்றையும் பண்ணலாம். இவைகளை முதலில் கொஞ்சம் வேகவைத்துக் கொண்டு புளியை கரைத்துவிட வேண்டும்.

**டிபனுக்கு சம்பா கோதுமையால் பண்ணும் இட்லி**

$\frac{1}{2}$  கிலோ முழு கோதுமையிலும் அல்லது  $\frac{1}{2}$  கிலோ சம்பா கோதுமை சாப்பாட்டு அரிசியினாலும் பண்ணலாம்.

து. பருப்பு	— 125 க்ராம்.
உ. பருப்பு	— 80 க்ராம்.
சாதா அரிசி	— 25 க்ராம்.
சுக்கு	— 10 க்ராம்.
பச்சை கருவேப்பிலை	— 2 கொத்து
பெருங்காயம்	— ஒரு கழக்கோடி அளவு.
நெய்	— $\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு.
அல்லது டால்டா ( $\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு)	
உப்பு	— தேபில் ஸ்பூன் (1)

**செய்யும் விதம்:-** முழு கோதுமையை முதலில்  $\frac{1}{2}$  மணி நேரம் தனியாக ஊர வைக்க வேண்டும். மற்ற பருப்புகள், அரிசி சாமான்களும் தனியா ஊர வைக்க வேண்டும். இது முக்கால் மணி நேரம் ஊரலாம். சாதாரண அடைக்கு அரைப்பது போல் அரைக்கணும். (அரிசி உப்புமாவுக்கு உடைப்பது போல் அந்த பதத்தில் அரைக்க வேண்டும்.) கோதுமையை சாப்பாட்டு அரிசி போல் அரைக்க வேண்டும். சாப்பாட்டு அரிசியை உபயோக படுத்தினால் ஒரு சுத்து அரைந்தால் போதும். பெருங்காயத்தையும் சேர்த்து போட்டு அரைக்கலாம். கருவேப்பிலை பிய்த்து அரைத்த மாவில் போடணும். நெய்யை உருக வைத்து கலந்து இட்டு வாக்கலாம். (சுக்கையும் பொடி செய்து போட்டு மாவில் கலக்க வேண்டும்)

இடலியை தையல் இலை அல்லது வாழ்இலையில் வாக்கலாம் காலையில் டிபனுக்கு முதல்நாள் மாலையே fridge இல் ஆறு ஏழு மணிக்கே மாவை அரைத்து வைக்கலாம். சாதா இடலியை விடர் நிமிடம் கூட வேகணும். சட்னி இதற்கு வேண்டுமானால் அரைத்துக் கொள்ளலாம்.

### சம்பா கோதுமை ரவை அடை:-

சம்பா கோதுமை ரவை —  $\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு.

ஒரு பிடி — சாதா ரவை.

ஒரு தேங்காய் — துருவி அல்லது நறுக்கியும் போடலாம்

இஞ்சி — ஒரு சிறிய துண்டு, பச்சை மிளகாய் — 4

கருவேப்பிலை — ஒரு கொத்து, முந்தரி பருப்பு — (1 பருப்பை 4 துண்டாய் போடலாம்) — (மேசை கரண்டி அளவு)

பொடி உப்பு — 1 ஸ்பூன் (சிறியது)

இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் எல்லாவற்றையும் நறுக்கி மேலே சொன்ன சாமான்களுடன் போடணும். அடுப்பில் பண்ணுவதற்கு முன்னால் எல்லா சாமான்களையும் கலந்து கொண்டு அடை மாவு செய்வது போல் பண்ணவேண்டும். நெய்யும், எண்ணையுமாக விட்டு வாரிக்கலாம். (அடுப்பை நிழல் போல் எரிய விட வேண்டும்.)

### வெஜிடபிள் (கலந்த) சாதம்:- வேண்டிய சாமான்கள்:-

கோசு -  $\frac{1}{4}$  கிலோ

நல்ல காரெட் - 2

பீன்ஸ் - 100 க்ராம்.

பச்சை பட்டாணி (ராத்திரியே ஊறவைக்க வேண்டும்)

200-கிராம்

உருளைக் கிழங்கு (பெரியது) - 2

வெங்காயம் (பெரியது) - 3

பச்சை மிளகாய் பெரியது - 8, சிறியதானால் - 12

ஒரு மூடி தேங்காய், ஒரு துண்டு லவங்கை பட்டை (சிறியது, உரித்து வைக்க வேண்டும்).

4 ஏலக்காய், கிராம்பு - 6

அரிசி -  $1\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு. உப்பு வேண்டிய அளவு.

**பண்ணும் விதம் :** அரிசியை குக்கரில் பூ போல் வடிக்க வேண்டும். (மொத்தம்  $4\frac{1}{2}$  ஆழாக்கு ஜலத்தில் அரிசியை போட்டு குக்கரில் வைக்கணும்)

பச்சை மிளகாய், தேங்காய் எல்லாவற்றையும் மிக்ளியில் அரைக்க வேண்டும். ஒரு குழம்பு கரண்டி நெய்யை அடுப்பில் வைத்து, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் இவற்றை வறுத்து, தேங்காய் பச்சை மிளகாய் அரைத்த விழுதை அதில் போட வேண்டும். நறுக்கிய கறிகாய்களை பச்சை பட்டாணியையும் வேக வைத்து அதில் போட்டு அடுப்பை நிதானமாய் வைத்து கொஞ்சம் ஜலம் வைத்து, எல்லாவற்றையும் நன்றாக வதக்க வேண்டும். கடையில் விற்கும் மசாலா பொடி ஒரு டீஸ்பூன் அதில் போட வேண்டும். உப்பையும் போட வேண்டும்.

சாதத்தை நன்றாக ஆற வைத்து மேலே வேக வைத்த கரி காய்களையும் அதில் போட்டு நன்றாக கலந்து விட வேண்டும்.

தொட்டுக்க பச்சடியும் செய்யலாம். இதற்கு வெங்காயம் ஒன்றும், தக்காளி ஒன்றும் நறுக்கி தயிரில் போட்டு, கடுகையும் தாளித்து, உப்பையும் திட்டமாக போட்டு பண்ணலாம்.

**லேகியம் :** நாட்டு மருந்து கடையில் லேகிய பொடி என்று விற்கும். ( $\frac{1}{2}$  கிலோ மருந்து பொடி)

ஒரு எலுமிச்சை பழம்.

இந்து உப்பு — ஒரு புளியங்கொட்டை அளவு

தேன் — ஒரு சிறிய பாட்டில்

வெல்லம் 200 க்ராம் (சீன கல்கண்டிலும் பண்ணலாம்

$\frac{1}{2}$  கிலோ)

பேரிச்சம்காய் — 100 க்ராம்

கொட்டை இல்லாத திராட்சை — 100 க்ராம்

நெய் 2 கரண்டி (குழம்பு கரண்டி)

இஞ்சியை அரைத்து சார் பிழிந்து இஞ்சி சாரில் கல்கண்டை போட்டு கம்பி பாகாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு பேரிச்சம்காயும், திராட்சை அதில் போட்டு ஒரு கொதி விட்டு கீழே வைக்க வேண்டும். 2 கரண்டி நெய்யும், தேனும், விட்டு, லேகிய பொடியும் போட்டு கிளறணும். (எலுமிச்சம் பழம் போடுவதானால் கொதிக்கும் போது போடணும்) இந்து உப்பும் கொதிக்கும் போது போடணும்.

பிரசவ லேகியத்திற்கு ஆனால் பழம், இஞ்சி, பேரிச்சம்காய் எல்லாம் வேண்டாம் இதற்கு வெல்லம் போடணும். கல்கண்டு வேண்டாம்.

இடி லேகியத்திற்கு வெல்லத்தையும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பொடியும் போட்டு இடித்து, போட்டு இடிக்கணும். கடைசியில் நெய்யும், விட்டு இடித்தால் தக்காளி பழம் போல் போடலாம். இது நாள் பட இருக்கும்.

சு ப ம்

ராஜலக்ஷ்மி நாராயணசுவாமி