



ಹೆರಳೆಕಾಯಿ ಸವಿರುಚಿ

ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿ, ಕಂಚಿಕಾಯಿ, ಕಂಚೆಹುಳಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಗೊಜ್ಜು, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಲೇಹ್ಯ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್. ಕೆ. ರಾವ್



ಕೆಂಪು ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣು ಎರಡು/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು/ ಧನಿಯ ಒಂದು ಚಮಚ
ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಎಣ್ಣೆ.
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?
ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಧನಿಯವನ್ನು ಎಣ್ಣೆ
ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ತೆಂಗಿನತುರಿ,
ಸಾಸಿವೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹೆರಳೆ
ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲದ
ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ಗೊಜ್ಜಿನ ಹದಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ
ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ದೊಡ್ಡದು
ಅನ್ನ ಒಂದೂವರೆ ಲೋಟದ್ದು
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ನೆಲಗಡಲೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು,
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಒಣಮೆಣಸು, ಅರಸಿನಪುಡಿ ಬೆಲ್ಲ
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದುರುದುರಾಗಿ
ಅನ್ನ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಐದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ
ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ, ನೆಲಗಡಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯ
ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಹಾಕಿ.
ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಈರುಳ್ಳಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ
ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ, ಅರಸಿನ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ.
ನಂತರ ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣಿನರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿ.

