

ರುಚಿಕರ ದೋಸೆ, ಚಟ್ನಿ

■ ಅಂಬಿಕಾ ಶೆಟ್ಟಿ

ಮೃದುವಾದ ದಿಢೀರ್ ಮುಳ್ಳುಸೌತೆಕಾಯಿ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮುಳ್ಳುಸೌತೆಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ಉಪ್ಪು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಹಾಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ. ಬಳಿಕ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಮುಟ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ತವಾ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತವಾ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹರಡಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಹಾಕಬಹುದು.

ಈ ತಿಂಡಿಯ ವಿಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್ ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿ.
<https://youtu.be/9nH1v9JajZQ>

ಮುಳ್ಳುಸೌತೆಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮುಳ್ಳುಸೌತೆಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ರವೆ ಹಾಕಿ ಮುಳ್ಳುಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಮೊಸರು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಬಟರ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಮುಳ್ಳುಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಚಟ್ನಿ

ದೋಸೆಗೆ ಬಳಸಿದ ಮುಳ್ಳುಸೌತೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಡಿ. ಒಂದು ಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ,

ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಒಂದು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ, ಹುರಿದಿಟ್ಟು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡರೆ ಚಟ್ನಿ ಸಿದ್ಧ. ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಈ ದೋಸೆ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

<https://youtu.be/QhyPenKdV8>



ಜಪಾನೀಯರು ಮಾಂಸಪ್ರಿಯರು. ಇದರಲ್ಲೂ ಉಮಾಮಿ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಉಮಾಮಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಜಪಾನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಿಕುನೇ ಇಕೇಡಾ ಅವರು 1907ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಎರಡು ಶೈಲಿಯ ಅಡುಗೆಗಳಿದ್ದು, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಮೊಗ್ಗು ಅರಳಿಸುವಂತಿವೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಜಪಾನಿನ ಶೆಫ್‌ಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನಪ್ರಿಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ರುಚಿ, ಸ್ವಾದವನ್ನು ಇಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸಿದರು. 'ಶೆಫ್ಸ್ ಟೇಬಲ್ ಬೆಂಗಳೂರು' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಉಮಾಮಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಹೇಗೆ ಬೆರೆತುಹೋಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಆಹಾರ ವಿಮರ್ಶೆ, ಶೆಫ್‌ಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ...

ಒಬೆರಾಯ್ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿ-ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಶೆಫ್‌ಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಡುಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಪೈಟಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಈಚೆಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

'ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ 'ಉಮಾಮಿ' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಉಮಾಮಿ ಪದ್ಧತಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ವಿಮರ್ಶಕ

ವೀರ್ ಸಾಂಘಿ.

'ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆಯಾಗಬೇಕು. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಅಣಬೆ, ಚೀಸ್‌ಗಳಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್‌ಗಳು (MSG) ರುಚಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಜಪಾನ್‌ನ ಅಜಿನೊಮೋಟೊ ಕಂಪನಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂವಹನ ವಿಭಾಗದ ಸೀನಿಯರ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಅನಾ ಸ್ಯಾನ್ ಗ್ಯಾಬ್ರಿಯೆಲ್ ಅವರು.

ಮಾಸ್ಟರ್ ಶೆಫ್ ಅಜಯ್ ಚೋಪ್ರಾ, ಜಪಾನ್ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಚಾರದ ಅಂಬಾಸಿಡರ್ ಹಾಗೂ ಪುಣೆಯ ಜಿಂಗೊ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ವಾಸ್ಥಕ ಶೆಫ್ ಬ್ರಹ್ಮದೇಶ್ ಕುಮಾರ್, ಆಹಾರ ಸಲಹೆಗಾರ್ತಿ ಜಮುನಾ ಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರು, ಉಮಾಮಿ ಮತ್ತು ಮೋನೊಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನೀಡಿದರು.

ಭೋಜನ, ಜಪಾನಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಯ ಐದು ತಂತ್ರಗಳಾದ ಹಸಿ, ಕುದಿಸಿದ, ಕರಿದ, ಸುಟ್ಟ ಮತ್ತು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳ ಸುತ್ತ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿಯೂ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

