



ಹರ್ಬ್ ಕ್ರಸ್ಟೆಡ್ ಲ್ಯಾಮ್ ವಿತ್ ಬ್ರೆಸ್ಕ್ಡ್ ಗ್ಲೋಬ್ ಅರ್ಟಿಚೋಕ್

ತಯಾರಿಸಿಬಲ್ಲೆ. ನಾರ್ತ್ ಇಂಡಿಯನ್, ಸೌತ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಬಹುತೇಕ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇಟಾಲಿಯನ್, ಅರೇಬಿಕ್, ಅಮೆರಿಕ, ಫ್ರೆಂಚ್ ಕೆರೆಬಿಯನ್, ಮಿಡ್‌ಈಸ್ಟರ್ನ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್, ಫ್ಯೂಷನ್ ಫುಡ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವೆ. ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಸಮಿಯವುದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವೆ. ನನ್ನ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವೆ. ತಿಂದವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವೆ.

◆ ಶೆಫ್‌ಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು? ಒಳ್ಳೆಯ ಹೃದಯವಂತಿಕೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಇವುಗಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಬಳಿಕ ಅಡುಗೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಈ ಜಗತ್ತು ಅವನದ್ದಾಗಿರಬಾರದು. ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹೊಸ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೃಜನಶೀಲವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲೇ ಆದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಿರಬೇಕು.



ಫ್ರೆಶ್ ಲೈಮ್ ಆಂಗ್ಡ್ ಬೆಸಿಲ್ ಸೊಬೆ



ಥಾಯ್ ಗ್ರೀನ್ ಚಿಕನ್ ಕರಿ

◆ ನೀವು ಮಾಡುವ ರೆಸಿಪಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು ಯಾವುದು? ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ತಾಯ್ ಗ್ರೀನ್ ಕರಿ ವಿತ್ ಚಿಕನ್ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ರೆಸಿಪಿ. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೀಗೆ:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: 1 ಚಮಚ ವೆಜಿಟಬಲ್ ಎಣ್ಣೆ, 1-2 ಚಮಚ ಗ್ರೀನ್ ಕರಿ ಪೇಸ್ಟ್, 1-2 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೇರಿನ ರೂಟ್ ಪೇಸ್ಟ್, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆರಹಿತ ಚಿಕನ್ (ಕತ್ತರಿಸಿದ 6 ತುಂಡುಗಳು), 400 ಎಂ.ಎಲ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು, 2 ನಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳು, 2 ಚಮಚ ಥಾಯ್ ಫಿಶ್ ಸಾಸ್, 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಿಡಿ ತುಂಬಾ ಗುಳ್ಳೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಜಾ ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು, 1 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ. ಕಾಫಿರ್ ನಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಗ್ರೀನ್ ಕರಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೇರಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ಚಿಕನ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತೆ 1-2 ನಿಮಿಷ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹುರಿಯಬೇಕು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಹಾಲು, ನಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳು, ಫಿಶ್ ಸಾಸ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಫ್ಲೇಟ್ ಮುಚ್ಚಿ 8 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಗುಳ್ಳೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಫಿಶ್ ಸಾಸ್ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದರೆ ತಾಯ್ ಗ್ರೀನ್ ಕರಿ ವಿತ್ ಚಿಕನ್ ಸಮಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಬೌಲೆಗೆ ಕರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತುಳಿಸಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಗಾರ್ನಿಶ್ ಮಾಡಿ ಕೂಡಲೇ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಸಮಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ಶೆಫ್ ಆಗಲು ಏನೆಲ್ಲ ತಯಾರಿ ಬೇಕು?

ಆಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ಶೆಫ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಅನುಭವದಿಂದ ಬರುವಂತಹದ್ದು. ಆದರೆ, ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ಶೆಫ್ ಆಗಬಯಸುವವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಕುರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹೊಸ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಗಡಿಯಾಚೆಗೆ ಆಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಟ್ರಾವೆಲ್ ಮಾಡುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ಕಡೆಯ ಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಶೆಫ್ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸವಾಲುಗಳೇನು?

ಶೆಫ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಇದು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು. ಹಿಂದೆ ಯಾರೂ ಸಹ ಶೆಫ್ ಆಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಈಗ ಕೊಂಚ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಈಗೀಗ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು ತಲೆಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ, ಅರ್ಹ ಶೆಫ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಪ್ರಿಯರ ಬಲು ದೊಡ್ಡ ಪಡೆಯೇ ಇದೆ. ತರಹೇವಾರಿ ರುಚಿ ಬಯಸುವ ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಶೆಫ್‌ಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾರೆ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಬೇಕಿದೆ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಶೆಫ್ ಯಾರು? ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಬಿತ್ತಿದ ಸೈರಸ್ ಎಲಾವಿಯಾ ಅವರು ನನ್ನ ಫೇವರಿಟ್ ಶೆಫ್.

◆ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೂ ಮನೆಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ? ಹೋಟೆಲ್‌ಗೂ ಮನೆಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಮನೆಯ ಫುಡ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೂರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ವಿನ್ಯಾಸನ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯ. ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಹೋಟೆಲ್ ಸೂಕ್ತ.

◆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಿರಾ ಹೇಗೆ? ವೃತ್ತಿಯೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಇನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡದೆ ಇರುತ್ತೇನೆಯೇ? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧಾರಣ ಫಿಶ್ ಕರಿ ಹಾಗೂ ರೈಸ್ ಅಂದರೆ ಬಲುಪ್ರೀತಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಬಿಡುವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾನೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಚೈನೀಸ್ ಫುಡ್ ಇಷ್ಟ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಚೈನೀಸ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.