



# ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ: ಇದು ಮಾವಿನ ಸಮಯ!

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಎಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಮಾವಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



## ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಗುಂಟೂರು, ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬು, ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ತುಂಬಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಾಯಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಸುಕ್ಕುಸುಕ್ಕಾಗಿ, ಸಣ್ಣಗಾಗಿ, ಉಪ್ಪು ನೀರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸೋಸಿ. ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ ನಂತರ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನೀರು ಹಾಕುತ್ತಾ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಮಿಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಿಡಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ನೂರು
- ಉಪ್ಪು
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಗುಂಟೂರು, ಬ್ಯಾಡಗಿ
- ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು ನಾಲ್ಕೈದು ತುಂಡು
- ಸಾಸಿವೆ ಇನ್ನೂರು ಗ್ರಾಂ

## ಸಾದಾ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಡಿ. ಎರಡು ದಿನದ ನಂತರ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಖಾರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ನಂತರ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ತೆಗೆದಿಡಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು
- ಸಾಸಿವೆ ನೂರು ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ.
- ಗುಂಟೂರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಐವತ್ತು ಗ್ರಾಂ

