

ಜೋಳ ಪಾಯಸ; ಬಾಳೆ ವಡೆ..

■ ಹರಿಣಿ ಸೀತಾರಾಮ್



ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಪಾಯಸ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ನೂರೈವತ್ತು ಗ್ರಾಂ, ತುರಿದ ಜೋಳದ ಕಾಳುಗಳು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು,

ಹುರಿದ ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಲವಂಗ ಸ್ವಲ್ಪ, ಪತ್ರೇ ಮತ್ತು ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ್ದು. ಬೆಲ್ಲ ಇನ್ನೂರೈವತ್ತು ಗ್ರಾಂ., ಖರ್ಜೂರ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ತುಂಬಾ ಎಳೆಯದಾಗಿರದೆ, ತುಂಬಾ ಬಲಿತಿರದೆ, ಹದವಾಗಿರುವ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ ಬಳಸಬೇಕು. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಜೋಳದ ತಿರುಳು ಎರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಕಾಲು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನುಣ್ಣುಗೆ ತಿರುವಿ ನಂತರ, ಸೋಡಿಸಿ ಹಾಲು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಜೋಳ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಂದು ಹಾಲು ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಕಲಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಪಾಯಸ ತಯಾರು. ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಖರ್ಜೂರ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಇಡ್ಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹತ್ತು-ಹನ್ನೆರಡು, ಅಕ್ಕಿ ರವೆ ಎರಡು ಲೋಟ, ಕಾಯತುರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ, ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ನಾಲ್ಕೈದರದ್ದು, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಒಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಸ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ರವೆ ಅಥವಾ ಹುರಿದ ಗೋಧಿ ರವೆ, ಕಾಯತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಐದಾರು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಇಡಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಇಡ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟಿಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಇಡ್ಲಿ ತಯಾರು.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಮೂರು, ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್, ವಿನಿಗರ್ ಒಂದು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು, ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಒಲೆಯ ಉರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಾಡಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಕೈಯಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಪೂರ್ತಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ಒಂದು ಚಮಚ ವಿನಿಗರ್ ಹಾಗೂ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ



ಕಲಸಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ಆರಿಸಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್ ತಯಾರು. (ಇದೇ ರೀತಿ ಸೇಬು ಹಾಗೂ ಅನಾನಸ್ ಜಾಮ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು).

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ವಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 5-6, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಬೆಲ್ಲ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ವಡೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

■ ವಾಣಿ ಸಿ.ಜಿ.

