



ಮರುವಾಯಿ ಸುಕ್ಕು, ಸಾರು..

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೀನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಪ್ಪು ಮೀನುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ಜೋರು. ಮಳೆ ಜೋರಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಗದ್ದೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಪ್ಪು ಮೀನುಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಸುಕ್ಕು, ಸಾರು ಸಖತ್ ರುಚಿ..

■ ಚೈತ್ರಾ ದಿ., ಉಡುಪಿ

ಮರುವಾಯಿ ಸುಕ್ಕು (ಚಿಪ್ಪು ಮೀನು)

ಏನೇನು ಬೇಕು..?

- ▶ ಮರುವಾಯಿ ಐವತ್ತು
- ▶ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ▶ ಮೆಂತೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ▶ ಲಿಂಬೆ ಒಂದು
- ▶ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ▶ ಉಪ್ಪು, ಅರಶಿನ ಪುಡಿ
- ▶ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು ಎಂಟು
- ▶ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ▶ ಓಂ ಕಾಳು ಚಿಟಿಕೆ
- ▶ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ▶ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ▶ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧದ್ದು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ...?

ಮರುವಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದನ್ನು ಭಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ, ಓಂ ಕಾಳು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅನಂತರ ಹುರಿದಿಟ್ಟು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳವಿರುವ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ. ಅದು ಕೆಂಪಾಗ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಭಾಗ ಮಾಡಿದ ಮರುವಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅರಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯುತ್ತ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಈಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಮಸಾಲೆ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ

ಲಿಂಬೆಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ. ಈಗ ಘಮ ಘಮ ಪರಿಮಳದ ಮರುವಾಯಿ ಸುಕ್ಕು ರೆಡಿ.

ಮರುವಾಯಿ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು..?

- * ಮರುವಾಯಿ ಐವತ್ತು
- * ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು ಐದು-ಆರು
- * ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ, ಓಂ ಸ್ವಲ್ಪ
- * ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಹೋಳು
- * ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಅರಿಶಿನ
- * ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ...?

ಮರುವಾಯಿಯನ್ನು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ, ಓಂ ಕಾಳು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹದಾ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ರುಬ್ಬುವಾಗ ಅರಿಶಿನ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ. ಈ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅನಂತರ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಮರುವಾಯಿಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಿಸಿ. (ಕೆಲವರು ಮರುವಾಯಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ಮಾಂಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಹಾಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.) ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿದ ಬಳಿಕ ಅಂದರೆ ಮಾಂಸ ಬೆಂದ ಬಳಿಕ ಕೆಳಗಿಡಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮರುವಾಯಿ ಸಾರು ಸವಿಯಲು ತುಂಬ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಳಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಯೂ ಸಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಬದನೆ, ಬಸಳೆ, ಬಟಾಟೆ ಹೀಗೆ ಇಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮರುವಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಯೂ ಸಾರು ಮಾಡಿದರೆ ಸಖತ್ ರುಚಿ.