

உ ள் ளு ர்

உ ண வு

செய்முறைகள்



மா தர் உற்பத்திக் குழு,
முளாய்.

வெளியீடு :

சிறுவர் வளச்சலை ஆகிரியர் பதித்தி நிலையம்,

முளாய் - கழிபுரம்

முன்னுரை

சமுதாயத்தில் பெண்களின் பங்களிப்பு இந்நூல்களையான சந்தரிப்பத்தில் அத்தியாவசியம் என்பதை ஒவ்வொரு பெண்ணும் உணர வேண்டும் இதனைக் கருத்தில் கொண்டே மாதிரி உணவு உற்பத்திக் குழு உருவாக்கப்பட்டது

17-10-1990 -ல் மூளாய் உற்பத்திக் குழுவின் மையம் கிளப் ஆதரவில் நடந்த கிராமிய சந்தையில் மாதிரிகளினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளின் செய்முறைகளை பலரின் வேண்டுகோள்களை கிணங்கி இன்று புத்தக வடிவில் வெளியிடுகின்றோம். விரும்பியவர்கள் இதனை வாங்கிப் பயன்படையலாம். உங்களுக்குத் தெரிந்த உள்ளூர் உற்பத்தி உணவுகளை எழுதி எமக்கு அனுப்பினால் அடுத்த சந்தரிப்பத்தில் அதனை வெளியிட்டு எல்லோருக்கும் பயன்படைய உதவுவோம்.

— இயக்குனர்

1 ஒடியல்மா குட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

ஒடியல் மா - 1 கண்டு வெங்காயம் - தேவையான அளவு
 பச்சைபிளகாய் - 3 உப்பு - சிறிதளவு
 நல்லெண்ணெய் - சிறிதளவு 1 கப் நீர்

செய்முறை : ஒடியல் மாளை உப்புக்கலந்த நீர் ஊற்றி சேர்த்துப் பிசைய வேண்டும். பின் சிறிதளவு எண்ணெயையும் சேர்த்துப் பிசைந்த பின்னர் சிறிது சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம், பிளகாயையும் சேர்த்துப் பிசைய வேண்டும். பின்னர் வட்டமாகத் தட்டி எண்ணெய் இட்ட தாசியில் அல்லது தோசைக்கல்லில் வேகவிட்டு எடுக்க வேண்டும். ஆறிய பின்னர் இதைப் பரிமாறலாம்.

தயாரிப்பு : செல்வி ஆ. செல்வராணி

2 பூரான் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :

பனம் பூரான் - 4 பூடு - 4
 வெந்தயம் - சிறிதளவு வெங்காயம் - தேவையான அளவு
 புளி - சிறிதளவு உப்பு - சிறிதளவு

பிளகாய்த் தூள் - தேவையான அளவு

தேங்காய் பால் - 1 தேங்காய்

தயாரிப்பு - பொருட்கள் - கருவேப்பிலை, உழுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம் பிளகாய், பெருஞ்சீரகம், வெங்காயம் தேவையான அளவு.

செய்முறை: தேவையான பொருட்களை சிறிதாக வெட்டிவைத்திருக்க வேண்டும் பூரணையும் வெட்டி எடுத்து ஆயத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும் பின்னர் தாளிதப் பொருட்களை சிறிதளவு எண்ணெயில் இட்டு வதக்க வேண்டும் பின் பூரணையும் தாளிதப் பொருட்களுடன் போட்டு வதக்கிய பின்னர் பால், தூள், பூடு, உப்பு, புளி சேர்த்த கலவையை துளாவி விட்டு முடி அலிய விட வேண்டும். நன்றாகக் கொதித்த பின் இறக்கி ஆறவிட வேண்டும்.

தயாரிப்பு: செல்வி ஆ செல்வராணி

3

நுங்குக் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்:

நுங்கு - 2 பூடு - 4 வெங்காயம் - சிறிதளவு
உப்பு - சிறிதளவு வெங்காயம் - தேவையானளவு
மிளகாய்த்தூள் - 1 தேக்கரண்டி புளி - சிறிதளவு
தேங்காய்ப்பால் - $\frac{1}{2}$ தேங்காய்

தேவையானளவு தாளிதப் பொருட்கள்: கருவேப்பிலை, உழுத்தம்பருப்பு, வெந்தயம், மிளகாய், பெருஞ்சீரகம், வெங்காயம்.

செய்முறை தேவையான பொருட்களை வெட்டி (சிறிதாக) வைத்திருத்தல் வேண்டும் நுங்கையும் வெட்டி ஆயத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும் பின்னர் தாளிதப் பொருட்களை சிறிதளவு எண்ணெயில் போட்டு வதக்க வேண்டும் பின் நுங்கையும் போட்டு வதக்கிய பின்னர் பால், தூள், பூடு-உப்பு, புளி சேர்த்த கலவையை ஊற்றி துளாவி விட்டு முடி அலிய விடவும் நன்றாகக் கொதித்த பின்னர் ஆறவிட வேண்டும்.

தயாரிப்பு: திருமதி ச. செல்வரத்தினம்

4

ஒடியல் மா கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

$\frac{1}{2}$ கிலோ - ஒடியல் மா முட்டை - 3
சீனி - 300 கிராம் வெண்ணெய் - 250 கிராம்
வனிலா - 1 தேக்கரண்டி முந்திரிகை வற்றல் தேவையானளவு

செய்முறை: முட்டையை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தினுள் இட்டு நன்றாக அடிக்க வேண்டும் பின்னர் ஒடியல் மாவுடன் வெண்ணெயையும் சேர்த்து (சிறிது சிறிதாக) ஒரே திசையாக அடிக்க வேண்டும் பின் சீனியையும் சேர்த்து நன்றாக அடித்த பின்னர் 1 தேக்கரண்டி வனிலாவையும் சேர்த்து அடித்த பின்னர் முந்திரிகை வற்றலையும் சேர்த்து விட்டு அவுனில் வைத்து அல்லது தண்டல் அடுப்பில் தாச்சியில் மண் இட்டு அதற்குமேல் மா ஊற்றிய பாத்திரத்தை வைத்து முடிய பின்

அதற்கு மேலும் நெருப்புத்தணல் கொட்டி பேக்பண்ண வேண்டும் 25 நிமிடத்தின் பின் வெந்தவுடன் இறக்கி ஆறவிட்டு அதை சிறு துண்டு களாக வெட்டிப் பரிமாறலாம்.

தயாரிப்பு : திருமதி ச. செல்வரத்தினம்

5 செவ்வரத்தம்பூ ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

செவ்வரத்தம் பூக்கள் - 10 எலுமிச்சம் பழம் - 1
சீனி - 100 கிராம் நீர் - 2 கோப்பை

செய்முறை : பூவின் இதழ்களை மட்டும் எடுத்து அரைக் கோப்பை கொதிக்க நீரைவிட்டு முடி விட வேண்டும். பின்னர் சீனியை அரைக் கோப்பை நீரில் கரைத்து பாகுப்பதம் வரும் வரை காய்ச்சவும். காய்ச்சிய பாகில் வடிசுட்டிய எலுமிச்சம் பழச்சாறுள், செவ்வரத்தம் பூச் சாற்றை ஊற்றி 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்க வேண்டும் மேலும் ஒரு கோப்பை நீர் சேர்த்து அருந்த மிகவும் கவையாக இருக்கும் இப்பானம் இரண்டு பேருக்கு அளவானது, இப்பானத்தை நாள் தோறும் அருந்துவதனால் களைப்பு குறையும், உடற் குடு குறையும்.

தயாரிப்பு : செல்வி க. லோகாஞ்சலி

6 பயற்றுக மா பிட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

பயறு - 250 கிராம் பச்சையரிசி - 250 கிராம்
சீனி - 250 கிராம் நெய் - 8 கரண்டி உப்பு சிறிதளவு

செய்முறை : பயற்றையும், அரிசியையும் லேசாக வறுத்து மாலாக்க வேண்டும். அந்த மாலைக் கொதி நீராளியில் அவித்து எடுத்துக் கொள்க சீனியைப் பாகாக்கிகொண்டு அவித்த மாலைக் கொட்டிக் கிளறி நெய்யையும் ஊற்றிச் சேர்த்துப் பிட்டுப்பதம் வந்ததும் இறக்கிப் பரிமாறலாம் சத்து மிகுந்த இப்பிட்டு ஒரு கிழமைவரை கெடாமல் இருக்கும், இவ்வுணவு 4 பேருக்குரியது.

தயாரிப்பு : செல்வி க. லோகாஞ்சலி

7 பனாட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

பனம் பழம் - 28 நீர் இரு பெரிய பாத்திரம்
கனித்துண்டு (பனங்களி வடிப்பதற்கு) பாய் (ஒலி)

செய்முறை : பனம்பழத்தை பனாமல் நீக்கி சுத்தமாக சழுவுவும் கழுவிய பனம்பழத்தை தோல் நீக்கி சிறிதளவு தண்ணீருக்குள் போட்டு கனியை நன்றாகக் கழவி எடுக்கவும். (நன்றாக பிசைய வேண்டும் நீக்கிய

தோலையும் சிறிதளவு தண்ணீருக்குள் போட்டு அடுத்த நாள் எடுப்பதற்கு வைக்கவும். இது காடி எனப்படும் இதை அடுத்த நாள் பனம் பழத்துடன் சேர்த்துப் பிசையப் பயன்படும்) களி எவ்வளவிற்கு தடிப்பாக இருக்கிறதோ அவ்வளவிற்கு விரைவாகக் காயும். பிசைந்தெடுத்த களியை களித்து கூடினால் வடிந்தெடுத்து பாயில் ஊற்றிக் காயவிடவும். 2-வது 3-வது நாட்களும் இவ்விதமே செய்து முதல் நாள் ஊற்றிய களி மீள் மேல் ஊற்றிக் காயவிடவும். இவ்வாறு 8 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்த பின்னர் பாயில் நடித்து காய்ந்துவந்த களியை சத்தகம் அல்லது மேசைக்கத்தி கொண்டு தட்டாக எடுக்கவும். 28 - 30 பனங்காய்க்கு 1 கிலோ பனாட்டு வீதம் பெறப்படும். மலிவாக பனம்பழம் கிடைக்கும் இடங்களில் கூடிப் பூபாதையைப் பெறலாம். பனாட்டு விற்பனை நிறைந்த சத்துள்ள உணவு பனங்காய் ஒன்று 1 ரூபாய் வீதம் வாங்கி செய்யும்போது கூடுதலாக 1 கிலோவுக்கு 30 ரூபா செலவாகும்.

தயாரிப்பு : சிறுவர் ஆசிரியர் பயிற்சி நிலையம்

8 பணியின் பனாட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

பனாட்டு - 6 கிலோ	பாணி (பனம்) - 6 போத்தல்
மிளகு - 300 கிராம்	சீரகம் - 300 கிராம்
மிளகாய் - 150 கிராம்	தேங்காய் - 2 அரிசி - 1 கண்டு
எள்ளு - 1 கண்டு	விறகு (தேவையானளவு)

செய்முறை : தேங்காயை உடைத்து மிகச்சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி வெயிலில் காயவைக்கவும். மிளகு, சீரகம், செத்தல் மிளகாய் இவற்றை வறுத்தெடுத்து தூளாக்கவும் அரிசியை துப்பரவாக்கி நனைத்துப் பொரித்தெடுக்கவும். சுத்தமாக்கிய எள்ளை வறுத்து எடுக்கவும் பனாட்டை சிறு சிறு சதுரத்துண்டுகளாக வெட்டி எடுக்கவும் பாணியை கொதிக்க வைத்து வெட்டிய பனாட்டின் மேல் ஊற்றி தூளாக்கிய மிளகு, மிளகாய், சீரகம் ஆகியவற்றையும் தூவிக்கொளவும்.

தயாரிப்பு : சிறுவர் பாடசாலை ஆசிரியர் பயிற்சி நிலையம்

9 பனங்காய்க்காய் பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள் :

3 கண்டு பச்சை அரிசி மா $\frac{1}{2}$ கண்டு சீனி அல்லது பனங்காய்க்காய் $\frac{1}{2}$ தேங்காயில் துருவிப் பிழிந்தபால் $\frac{1}{2}$ போத்தல் தேங்காயெண்ணெய் தேவையானளவு உப்பு

செய்முறை : இருவிதையுடைய பனங்காயை எடுத்து தோலை உரித்து பனங்களியை உகப் கப்பிப்பாயில் பிழிந்து எடுக்கவும். இதில் முதல்பாலை யும் விட்டு கடவைக்கவும். ஆறியதும் மா, சீனி கலந்த கலவைவில் ஊற்றிக் கிளறவும் மாலை விரலால் எடுத்துப் போடக் கூடியதாக

இருக்க வேண்டும். எண்ணெயை அடுப்பில் காயவைத்து விரலினால் உருண்டைகளாக மாலைப் போடவும் பொள்ளிறமாக வந்ததும் எடுத்து ஆறவிட்டுப். பரிமாறலாம் குறைந்தது 3 நாட்களுக்குப் பழுதா காமல் இருக்கும்

தயாரிப்பு : சிறுவர் பாடசாலை ஆசிரியர் பயிற்சி நிலையம்

10

பனக் ரெட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

பனங்களி - 1 கப் அரிசிமா - 2 கப் வெங்காயம் 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 25 கிராம் தேங்காய் பாதி துருவல் உப்பு
செய்முறை : சுத்தமான பாத்திரத்தில் அரிசிமாவையும், சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம், மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல் என்பவற்றுடன் பனங்களியை விட்டு நன்றாக குழைத்தெடுக்க வேண்டும். பின் குழைத்த மாவினை தாச்சிச் சட்டியில் மெல்லியதாக தட்டி சிறிதளவு வாட்டி எடுக்கவும். இதனை 6 பேருக்கு பரிமாறலாம் 2 நாட்கள் வைக்கலாம்

தயாரிப்பு : சிறுவர் பாடசாலை ஆசிரியர் பயிற்சி நிலையம்

11

பிற்றூட் மதனிடல்

தேவையான பொருட்கள் :

பிற்றூட் - 250 கிராம் வினாகிரி - 2 கப்

செய்முறை : பிற்றூட்டை தோல் நீக்கி சேவி மெல்லிய நீளத்துண்டுளாக வெட்டி வெயிலில் உலரவிடவும் பின் வினாகிரியையும், உப்பையும் பிற்றூட்டுத்துண்டுகளையும் இட்டு பாத்திரத்தில் கொதிக்க வைத்து இறக்கி வேக வைத்து போத்தலில் அடைக்கவும்.

தயாரிப்பு : சிறுவர் பாடசாலை ஆசிரியர் பயிற்சி நிலையம்

12

மரவள்ளிப் பிட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

1 சுண்டு மரவள்ளிமா ½ சுண்டு தேங்காய்த் துருவல்
2 - 3 சிறிதாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய் உப்பு தேவையானளவு
4 - 5 சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயம்

செய்முறை : மரவள்ளிக்கிழங்கை உரித்துக் கழுவி சேவர்களாக வெட்டி வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி இடித்தரித்து கோதுமை மா அவிப்பது போல் ஆவியில் அவித்து எடுத்து அரித்து இந்த மாவில் உப்புச் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து தேங்காய்த்துருவல், பச்சை மிளகாய் வெங்காயம் ஆகியவற்றைக் கலந்து ஆவியில் அவித்துக் கொள்ள.

தயாரிப்பு : திருமதி ந. சுப்பிரமணியம்

13

மரவள்ளிக் கிழங்குப் மெரியல்

தேவையான பொருட்கள் :

மரவள்ளிக்கிழங்கு - 1 கிலோ

செய்முறை : கிழங்கை தோல் உரித்து துண்டு துண்டுகளாக வெட்டி கழுவி உப்புச் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டுள்ள நீரில் அரைப்பதமாக அவித்து ஆறியபின் மெல்லிய சீவலாக வெட்டி தேங்காயெண்ணெயில் கலகலக்கப் பொரித்து வடித்தெடுத்து மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து ருலுக்கிக் கொள்க. இது சிற்றூண்டியாகவும், சோற்றுப் பொரியலாகவும் எடுக்கலாம்.

தயாரிப்பு : திருமதி ந. சுப்பிரமணியம்

14 மரவள்ளிக் கூழ்

தேவையான பொருட்கள் :

மரவள்ளிக்கிழங்கு - 2 கிலோ $\frac{1}{2}$ தேங்காய்ப் பால் $\frac{1}{2}$ கண்டு சீனி $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஏலப்பொடி தேவையான அளவு உப்பு

செய்முறை : சிவப்புத் தோலுள்ள மரவள்ளிக்கிழங்கைத் துண்டங்களாக வெட்டி உரித்து கழுவி அவிய விட்டு நடுநரம்பை அகற்றிய பின் மசித்து தேங்காய்ப்பாவில் கரைத்துச் சீனி உப்புச் சேர்த்துக் காய்ச்சி ஏலப்பொடி சேர்த்து இறக்கிக் கொள்க இது 2 பேருக்குரியது

தயாரிப்பு : திருமதி ந. சுப்பிரமணியம்

15 மரவள்ளித்தோல் வற்றல்

தேவையான பொருட்கள் :

1 கிலோ மரவள்ளிக்கிழங்கு சிறிது மஞ்சள் தூள் உப்பு

செய்முறை : மரவள்ளிக் கிழங்கை உரித்து அதன் தோலை எடுத்து மண் உள்ள மெல்லியதோலை அகற்றவும் பின் சிவப்புத்தோலை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சுத்தமாகக் கழுவி எடுக்கவும். மஞ்சள் தூளையும், பொடி பண்ணிய உப்பையும் சிறிது நீர்விட்டு கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். நன்றாகக் கொதிக்கும்போது தோலை அதில் கொட்டி நன்றாகக் கிளறி இறக்கி வைத்து சிறிது நேரம் மூடிவிடவும். பின்னர் நல்லவெயிலில் காயவிட்டு வைக்கவும் தேவை ஏற்படும்போது உப்பளம் போலப் பொரித்து சோற்றுடன் சாப்பிடலாம்.

தயாரிப்பு : திருமதி ந. சுப்பிரமணியம்

16 மரவள்ளிக் கிழங்குக் கடலெற

தேவையான பொருட்கள் :

1 $\frac{1}{2}$ கிலோ மரவள்ளிக்கிழங்கு 6-7 குறுனலாக வெட்டிய பச்சு. மிளகாய் 100 கிராம் குறுனலாக வெட்டிய வெங்காயம்

2 பல்லு குறுனலாக வெட்டிய பூடு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பெ. சீரகப்பொடி $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கடுகு கருவேப்பிலை, உப்பு தேவையானளவு

தோய்ப்பதற்கு ½ சுண்டு மரவள்ளி மா ரொட்டித்தூள்
பொரிப்பதற்கு தேங்காயெண்ணெய்

செய்முறை : மரவள்ளிக் கிழங்கை உரித்து வெட்டி அவித்து வேர்
நீக்கி மசித்துக்கொள்க 2 மேசைக் கரண்டி எண்ணெயில் கடுகைத்
தாளித்து இதில் பச்சையினாகாய், வெங்காயம், பூடு, கடுவேப்பிலை,
பெருஞ்சீரகப்பொடி என்பவற்றை நன்றாக வாசனை பொருந்த வதக்கி
இறக்கி கிழங்கில் கொட்டி உப்பு, மிளகாய்த்தூள், மிளகுதூள் என்ப
வற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து எலுமிச்சம்பழமளவு உருண்டைப் பீர
மாணம் உருட்டி சிறிது தட்டி வைத்துக் கொள்க. மரவள்ளி மாவில்
½ சுண்டுக்கு குறைவாக தண்ணீரும் இருவிரல்பிடி உப்புமசேர்த்து இதில்
ஒவ்வொரு கட்லெட்டாக தோய்த்து பின் ரொட்டித்தூளில் புரட்டி
கொதிக்கும் எண்ணெயில் சிலுக்கப் பொரித்துக் கொள்க.
(ஒவ்வொரு கட்லெட்டும் எண்ணெயில் அமிழ்ந்து பொரிய வேண்டும்
இங்கு தோய்ப்பதற்கான மா கோதுமை மாவாகவும் இருக்கலாம்)

தயாரிப்பு : திருமதி ந. சுப்பிரமணியம்

17

மரவள்ளி ஐலை வறை

தேவையான பொருட்கள் :

மரவள்ளி துளிரிலை - 10 பாதித் தேங்காய் துருவல்
½ தேக்கரண்டி கடுகு 1 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் 2 - 4 செ. மி.
6 குறுனலாக வெட்டிய வெங்காயம் தேவையான உப்பு
பொரிப்பதற்கு நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்

செய்முறை : மரவள்ளித் துளிரினை எடுத்து காம்பினையகற்றி உரலில்
இடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இடித்த இலையினை எண்ணெயில் இட்ட
பின் தேங்காய்த் துருவல், வெங்காயம், கடுகு, பெருஞ்சீரகம், மிளகாய்
என்பவற்றையும் போட்டு வாசனை வரும்வரை வறுத்தெடுக்கவும்

தயாரிப்பு : திருமதி ந. சுப்பிரமணியம்

வற்றல்கள்

18 வெங்காய வடகல் அகிலது குழம்பு வடகல்

தேவையான பொருட்கள் :

1 சுண்டு குறுனலாக வெட்டிய வெங்காயம்
4 - 5 குறுனலாக வெட்டிய பச்சையினகாய் 8-10 பூடு
1 தேக்கரண்டி வெந்தயம் 1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
1 தேக்கரண்டி கடுகு 1 தேக்கரண்டி உப்புத்தூள்
2 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி
4 தேக்கரண்டி நீர் ½ சுண்டு அரிசிமா

செய்முறை : வெந்தயத்தை ஊறப்போட்டு வடித்து அம்மியில்

அரைத்து அத்துடன் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், பூடு ஆகியவற்றை சேர்த்து இடித்துக் கொள்க. பின்னர் இதில் நற்சீரகத்தைப் போட்டு கடுகு முதலானவற்றையும் சேர்த்துக் குழைத்து இலந்தைப் பழ உருண்டைப் பிரமாணம் எடுத்து வடைபோலத் தட்டி வெயிலில் நன்றாக உலர்த்திக் கொள்க இந்த வடகத்தில் அளவானதைப் பொரித்தெடுத்து நல்ல மணமுள்ள ருசியான குழம்பு தயாரிக்கலாம் 2 அல்லது 3 தடவை வைக்கலாம்.

தயாரிப்பு : செல்வி சு. மோகனம்பிகை

19 வாழைப்பூ வடகம்

தேவையான பொருட்கள் :

2 சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு - 3 பெரிய வாழைப்பூ
10 குருனலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய் ½ சுண்டு வெங்காயம்
2 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் 1 தேக்கரண்டி மிளகுப் பொடி
1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம் 2 - 3 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி
2 " உப்புத் தூள் தூளாக்கிய கருவேப்பிலை

செய்முறை : உழுந்தை ஊறவிட்டு கழுவி எடுத்து முக்கால் பதமாக ஆட்டுக்கல்வில் அரைத்து பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், பெருஞ்சீரகம் மிளகுப் பொடி, நற்சீரகம், செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி, உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றுடன் வாழைப்பூவையும் (சிறு சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி கழுவி யது) பிசைந்து நெல்லிக்காயளவு உருண்டைப்பிரமாணம் எடுத்து வடைகளாகத் தட்டி வெயிலில் காயவைத்து எடுக்கவும். இதனைப் பொரித்தின் உறைகளில் இட்டு கட்டி வைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும் வாழைப்பூ வடகத்தைப் போலவே இப் பூவிற்குப் பதிலாக வேப்பம் பூவைச் சேர்ப்பதால் வேப்பம்பூ வடகத்தை தயாரிக்கலாம்.

தயாரிப்பு : செல்வி சு. மோகனம்பிகை

20 முருங்கைக்காய் வடகம்

தேவையான பொருட்கள் :

முருங்கைக்காய் - 1 கிலோ 2 சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு
10 குருனலாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய்
100 கிராம் குருனலாக வெட்டிய வெங்காயம்
2 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் 2 தேக்கரண்டி நற்சீரகம்
2 - 3 தேக்கரண்டி செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி உப்புத் தூள்
1 தேக்கரண்டி மிளகுப் பொடி தூளாக்கிய கருவேப்பிலை
செய்முறை : கறிக்க வெட்டுவதுபோல் முருங்கைக் காயை வெட்டிப் பிளந்து அதன் உட்தசையை கரண்டியால் வழித்து எடுத்துக் கொள்ளவும் உழுந்தை ஊறவிட்டு கழுவி வடித்து முக்கால் பதமாக ஆட்டுக்கல்வில் அரைத்து எடுக்கவும். அரைத்த உழுந்து வழித்த முருங்கைக்காய்த்

தசை என்பவற்றுடன் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், பெருஞ்சீரகம் (நற்சீரகம், மிளகாய்ப்பொடி, மிளகுப்பொடி, உப்பு, கருவேப்பிலை என்பவற்றையும் போட்டு பிசைந்து கொள்க. பின் நெல்லிக்காயளவு உருண்டைப் பிரமாணம் எடுத்து வடைகளாகத் தட்டி வெயிலில் நன்றாக காயவைத்து எடுக்கவும். இவ்வளவுகளில் கிட்டத்தட்ட 100 வடகங்கள் தட்டி எடுக்கலாம் இதனை பொலித்தின் உறைகளில் இட்டு வைப்பதால் நிண்ட நாட்கள் பாவிக்கலாம்.

தயாரிப்பு : செல்வி ச. மோகனம்பிகை

21

மாங்காய் வற்றல்

தேவையான பொருட்கள் :

50 மாங்காய்ப் பிஞ்சு (புளிப்புக் கூடிய) உப்பு

செய்முறை : மாங்காயின் தோலை நீக்கி நீளத்துண்டுகளாக வெட்டி (மெல்லியதாக) சிறிது நேரம் உறைக்கும் வெயிலில் உலர விட்டு பின் அதனை உப்புக் கரைசலில் 15 நிமிட நேரம் ஊறவிட்டு மீண்டும் வெயிலில் காயவிட வேண்டும். மாங்காய்ச்சீவலின் ஈரப்பதன் அழியும்வரை உலரவிட்டுப் பாதுகாக்க வேண்டும் இதனை கறிகளுக்கு எலுமிச்சம்பழம் அல்லது பழப்புளிக்குப் பதிலாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மாங்காய்க்கால்ங்களில் வற்றலாக்கி வைக்கலாம்.

தயாரிப்பு : செல்வி ச. மோகனம்பிகை

22

பாகற்காய் வடகம்

தேவையான பொருட்கள் :

2 சுண்டு உழுத்தம் பருப்பு 1. கிலோ குறுனலாக அரிந்த பாகற்காய்
5 - 6 வெட்டிய பச்சைமிளகாய் 2 தேக்கரண்டி செ. மிளகாய்ப்பொடி.
100 கிராம் குறுனலாக வெட்டிய வெங்காயம் உப்பு
½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

செய்முறை : உழுத்தம் பருப்பை ஊறவிட்டு கழுவி வடித்து முக்கால் பதமாகவும், இறுக்கமாகவும் ஆட்டுக்கல்வில் அரைத்து எடுத்து பாகற்காய், மற்றும் பொருட்களையும் சேர்த்துக் குழைத்து நெல்லிக்காயளவு உருண்டைப் பிரமாணம் வடைகளாகத் தட்டி வெள்ளைத் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து சுளகு அல்லது தட்டையான தட்டுகளில் விரித்து அதன்மேல் தட்டிய வடகங்களைப் பரவி நன்கு காயவிட்டு எடுத்துக் கொள்க துணியில் காயவிடுவதனால் விரைவில் காயும்.

23

உப்புக்கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சையரிசி 1 சுண்டு உப்பு தேவையானளவு
செய்முறை : 4 போத்தல் தூய தண்ணீரை சுத்தமான பாத்திரத்தில் எடுத்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். துப்பரவு செய்த

அரிசியைக் கொதிநீரில் இட்டு நன்றாக வெந்தபின் அளவாக உப்பிட்டுப் பரிமாறலாம். 4 பேருக்கு அளவான உணவு.

தயாரிப்பு : செல்வி கு. செல்வசக்தி

24

பால் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி 1 சுண்டு தேங்காய் $\frac{1}{2}$ உப்பு தேவையானளவு

செய்முறை : 5 போத்தல் தூய தண்ணீரை சுத்தமான பாத்திரத்தில் எடுத்து அடுப்பில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கொதித்த பின் சுத்தப் படுத்திய அரிசியை அப்பாத்திரத்தில் இட்டு நன்றாக வெந்த பின் தேங்காய்ப்பாலையும், சிறிது உப்பையும் இட்டு சிறிது நேரம் அடுப்பில் வைத்து பின் இறக்கிப் பரிமாறலாம் இவ்வளவு 4 பேருக்குரியது அரை மணித்தியாலத்தில் தயாரிக்கலாம்.

தயாரிப்பு : செல்வி கு. செல்வசக்தி

25

உழுத்தம் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி 1 சுண்டு உழுத்து $\frac{1}{2}$ சுண்டு தேவையான உப்பு

செய்முறை : 5 போத்தல் தூய தண்ணீர் சுத்தமான பாத்திரத்தில் எடுத்து அடுப்பில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கொதித்த பின் துப்பு ரவு செய்த அரிசியை பாத்திரத்தில் இட்டு அரிசி முக்கால் பதம் வெந்ததும் உழுத்தம் பருப்பை அதனுள் இட்டு அலிய விடவும் அரிசியும் உழுத்தம் பருப்பும் வெந்ததும் இறக்கிப் பரிமாறலாம்.

தயாரிப்பு : செல்வி கு. செல்வசக்தி

26

சிப்பி

தேவையான பொருட்கள் :

வறுத்த அரிசி மா 1 கொத்து உழுத்தம்மா 1 சுண்டு தேங்காய் $\frac{1}{2}$ தேங்காயெண்ணெய் $\frac{1}{2}$ போத்தல் சீனி 1 சுண்டு

செய்முறை : தேங்காயை துருவி பாலை எடுத்து அளவான உப்பிட்டு காய்ச்சி எடுக்கவும் சுத்தமான பாத்திரத்தில் அரிசி மாவையும், உழுத்தம்மாவையும் கலந்து கொதித்த பாலை அதனுடன் சேர்த்துக் கிண்டி மாவைப் பதமாக எடுக்கவும் பின் மாவை அச்சு உரலில் இட்டு பிழிந்து எடுத்து வெவ்வேறு வடிவில் வெட்டி எடுத்து எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். பொரித்த சிப்பியினுள் சீனிப்பாகு காய்ச்சி இட்டு கிளறி ஆறுவிட்ட பின் பரிமாறலாம். 2 மணித்தியாலத்தில் தயாரிக்கலாம்.

தயாரிப்பு : செல்வி கு. செல்வசக்தி

27

பயற்றும் உருண்டை

தேவையான பொருட்கள் :

பயற்றம்மா 1 கிலோ வறுத்த அரிசிமா $\frac{1}{2}$ கிலோ 1 தேங்காய்
600 கிராம் சீனி $\frac{1}{2}$ கிலோ அரிசிமா (பச்சையாக)
1 போத்தல் தேங்காயெண்ணெய் சித்திதளவு ஏலக்காய்
தேவையான உப்பு

செய்முறை : முதலில் தேங்காயைத் துருவி வெயிலில் நன்றாக காய வைத்து இடித்து மாவாக்கவும் இதனுடன் வறுத்த அரிசிமா, பயற்றம் மா, சீனி, ஏலக்காய் பொடி, தேவையானளவு உப்புச் சேர்த்து நன்கு பிசைந்தெடுக்கவும். பிசைந்த மாவில் அளவான உருண்டைகள் பிடித்து கரைத்த அரிசிமாவில் (பச்சைமா) தோய்த்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். தயாரிப்பு : செல்வி கு. பூரணம்பிகை

28

பால் ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசிமா 1 கிலோ தேங்காய் 1 தேங்காயெண்ணெய் 1 போத்தல் தேவையானளவு உப்பு

செய்முறை : அரிசி இடித்து மா எடுக்கையில் குறுனீயிலும் $\frac{1}{2}$ சுண்டு எடுக்கவும். தேங்காயை துருவி அளவான தண்ணீரில் பிழிந்து நன்கு காய்ச்சி அதனுள் அரிசிமாவையும் குறுனீயையும் அளவான உப்புமிட்டு நன்கு பிசைந்து அளவான உருண்டைகள் எடுத்து தட்டி எண்ணெய்க்குள் போட்டெடுக்கவும்.

தயாரிப்பு : செல்வி கு. பூரணம்பிகை

29

பயற்றும் சம்பல்

தேவையான பொருட்கள் :

வறுத்த முழுப்பயறு 100 கிராம் தேங்காய்ச் சொட்டு $\frac{1}{2}$ தேங்காய்
செத்தல் மிளகாய் 10 வெங்காயம் 10 பூடு 2 பல்லு
மிளகு சிறிதளவு சீரகம் 1 தேக்கரண்டி கருவேப்பிலை
உப்பு, புளி அளவிற்ரு

செய்முறை : தேங்காய்ச் சொட்டை தண்ணில் சுட்டு எடுத்துக்கொண்டு ஏனைய பொருட்களுடன் நன்கு அரைத்துக் கொள்க. இது நோயாள ருக்கு உகந்த சம்பல் வகையாகும்.

தயாரிப்பு : திருமதி க. இராமச்சந்திரன்

30

பனம்பழ ஜாக்

தேவையான பொருட்கள் :

பனம்பழம் 2 சீனி 100 கிராம் எலுமிச்சம் பழச்சாறு 10 மி. லீ.
சுண்ணாம்பு 10 மில்லி கிதாம் விறகு 2 கட்டு நீர் 2 ரம்ளர்

செய்முறை : பண்பழத்தை சுத்தமாகக் கழுவி அதிலிருந்து பணங்களி
யைப் பிழிந்து வடித்தெடுக்கவும் பின்னர் பணங்களி, நீர், சீனி, ஆகிய
வற்றைக் கலந்து பாகுப்பதம் வரும்வரை காய்ச்சி எலுமிச்சம்பழம் கண்
ணும்பு சேர்த்து இறக்கவும். ஆறிய பின் போத்தலில் அடைத்து காற்று
புகாவண்ணம் வைக்கவும் இவ்வளவும் 1 ஜாம் போத்தல் நிறையவரும்
1 மணிந்றியாலத்தில் தயாரிக்கலாம் 4 மாதங்கள் கெடாமல் இருக்கும்
தயாரிப்பு : செல்வி வி. கிவரணி

31

மூறுக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி 1 சுண்டு தேங்காயெண்ணெய் $\frac{1}{2}$ போத்தல் உப்புத்தூள்
உழுத்தம் பருப்பு $\frac{1}{2}$ கிலோ மஞ்சள், மிளகு, சேரகத்தூள் 50 கிராம்
செய்முறை : அரிசியை ஊறவைத்து இடித்து அரித்து, உழுத்தையும்
அரைத்து மஞ்சள், மிளகு, சேரகம், உப்பு ஆகியவற்றை இடித்தரித்து
மாவுடன் சேர்த்துக் குழைத்து பின்பு முறுக்குரலில் இட்டு பிழிந்தெடுக்
கவும் நன்றாக கொதித்த எண்ணெயில் போட்டு பொன்னிறமாகப்
பொரித்தெடுக்கவும். 30 முறுக்குகள் பிழிந்தெடுக்கலாம்.

தயாரிப்பு : செல்வி க. கமலேஸ்வரி

32

பருத்தித்தூறை வடை

தேவையான பொருட்கள் :

உழுத்தம் பருப்பு $\frac{1}{2}$ கிலோ கோதுமை மா $\frac{1}{2}$ கிலோ
தேங்காயெண்ணெய் கால் போத்தல் சிறிதளவு மிளகு, சேரகம் உப்பு
கருவேப்பிலை, பெருஞ்சேரகம், வெங்காயம், செத்தல் மிளகாய்.
செய்முறை : உழுத்தம்பருப்பைகழுவி செத்தல் மிளகாயையும் சேர்த்து
அரைப்பதமாக அரைத்து இதனுள் மிளகு, சேரகம், உப்பு, கருவேப்பிலை
வெங்காயம் பெருஞ்சேரகம் ஆகியவற்றை சேர்த்து மெல்லியதாக தட்டி
கொதித்த எண்ணெயில் இட்டுப் பொன்னிறம் வர எடுக்கவும். 50
வடைவரை தயாரிக்கலாம்.

தயாரிப்பு : செல்வி க. கமலேஸ்வரி

33

வடை

தேவையான பொருட்கள் :

உழுத்தம் பருப்பு $\frac{1}{2}$ கிலோ தேங்காயெண்ணெய் $\frac{1}{2}$ போத்தல்
வெங்காயம், மிளகு, செத்தல் மிளகாய்

செய்முறை : உழுத்தம் பருப்பை நனைத்துக் கழுவி அரைத்து செத்தல்
முதலியவற்றை அரைத்து வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கருவேப்

பீலை ஆகியவற்றையும் வெட்டி, அரைத்த உழுத்துடன் சேர்த்துப் பிசைந்து அளவாக தட்டியெடுத்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும் 40 வடைகள் வரை தயாரிக்கலாம்.

தயாரிப்பு: திருமதி இ. இராசரத்தினம்

34

சட்னிங் பெஸடி

தேவையான பொருட்கள் :

தொல் நீக்கிய எள்ளு ½ கண்டு செத்தல் மினகாய் 2
தேங்காய்த் துருவல் 1 கண்டு கடுது 1 தேக்கரண்டி. புளி சிறிதளவு
உப்புத்தூள் 1 தேக்கரண்டி. நல்வெண்ணெய் 1½ மேசைக்கரண்டி.
கருவேப்பிலை

செய்முறை: எள்ளை பதமாக வறுத்து இடித்து எடுக்கவும். தேங்காய்த் துருவல் கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை சிறிதளவு நல்வெண்ணெயில் இலேசாக சிலுக்க வறுத்தெடுக்கவும் பின் செத்தல் மினகாயை போட்டு சிலுக்க வறுத்தெடுத்து கடுகையும் வெடிக்கவிட்டு இறக்கவும் இவற்றை இடித்து பின்னர் தேங்காய்த் துருவல், கருவேப்பிலையும் சேர்த்து இடித்து கடைசியாக இடித்த எள்ளு, உப்பு, பழப்புளி என்பவற்றையும் நன்றாகச் சேர இடித்து இறக்கவும் இந்த சட்னியை தோசை, இட்லியுடன் பரிமாறலாம். வேண்டிய செலவு 30/- ரூபா இதனை காற்றூப்பு காத போத்தலில் இட்டு 1 மாதம்வரை பாவிக்கலாம்.

தயாரிப்பு: திருமதி க. இராமச்சந்திரன்

35

ஊற்றூசி மஞ்சள் பூசணிக்

தேவையான பொருட்கள் :

பயற்றம் பருப்பு 1 கோப்பை சீனி 250 கிராம் தேங்காய் 1
நெய் 2 மேசைக்கரண்டி. தேங்காய்த் துண்டுகள் 1 மேசைக்கரண்டி.
கசக்கொட்டை 1 மேசைக்கரண்டி. ஏலக்காய் வாசனைக்கு சிறிது

செய்முறை: பயற்றம் பருப்பை முக்கால்பதம் வரும்வரை வேகவைத்து பிசைந்தெடுத்துக் கொடுக்க. தேங்காயைத் துருவி கட்டிப் பாலை எடுத்தபின் இரண்டாவது பாலில் சீனியைக் கொட்டிக் கிளறிக் கொண்டே பருப்பையும் சேர்த்துக் கிளறக பின்னர் கட்டிப்பால், ஏலக்காய்த் தூள், கசக்கொட்டை, தேங்காய்த்துண்டு என்பவற்றை சேர்த்து இறக்கிப் பரிமாறலாம். இது நான்கு பேருக்கு அளவான பானமாகும் விருந்தினருக்கு உகந்தது.

தயாரிப்பு: செவ்வி க. வோகாஞ்சன

36

மாழம்பாணிக் கூழ் (ஊளுறாக் கூழ்)

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி 2 கண்டு தேங்காய் 2
தேங்காய்த் சொட்டு 4 மேசைக் கரண்டி. பனங்கட்டி 250 கிராம்

தண்ணீர் 12 சுண்டு வறுத்த மிளகு, சேரகப்பொடி 4 தேக்கரண்டி. வறுத்துக் குற்றிய பயற்றம்மா 8 மேசைக்கரண்டி உப்பு அளவிற்று

செய்முறை அரிசியை ஊறவிட்டு கழுவி இடித்து அரிக்க வேண்டும் இந்த அரிசிமாவுடன் (½ சுண்டு) பயற்றம்மாவையும் கலந்து இலந்தைப் பழ அல்லி உருண்டைகளாக உருட்டவும் மிகுதி மாவை 3 சுண்டு நீரில் கரைத்து எடுக்கவும் தேங்காயைத் துருவி 4 சுண்டு பாலாக எடுத்து அதில் பனங்கட்டியை இட்டு கரைக்கவும். பின் 4 சுண்டு தண்ணீரில் தேங்காய்ச் சொட்டு, உருண்டைகளாக்கிய மாவையும் வேக வைத்து வெந்தவுடன் கரைத்த மாவையும் சேர்த்து சுட்டிப்படாமல் நுளாவிக்காய்ச்சவும். பின் பாவில் கரைத்த பனங்கட்டியையும் ஊற்றி மிளகு, சேரகப்பொடியையும் தூவி இறக்கிக் கொள்ளலாம். வயோதிபர், குழந்தைகள், நோயாளிகள் விரும்பிக் குடிக்கவும். இனகுநிக் சமிபாடடையக் கூடிய உணவாகும்.

தயாரிப்பு : திருமதி பொ இராஜேஸ்வரன்

37

எள்ளுப்பேசு

தேவையான பொருட்கள் :

எள்ளு 1 சுண்டு பனங்கட்டி 2 அல்லது ½ சுண்டு சேனி உழுத்தம்மா ½ சுண்டு மிளகு, சேரகத்துள் 1 மேசைக் கரண்டி செய்முறை : எள்ளினை நன்றாகக் கழுவி துவைத்து காயவிட்டு பிடைத் தெடுக்கவும் (அரைவாசி தோல் நீக்கப்படவேண்டும்) பின் வெயிலில் காயவிட்டு உரசில் பனங்கட்டியையும் சேர்த்து இடித்து எடுக்கவும் பின் நன்றாக கொதித்த நீர் 2 கரண்டி விட்டு உழுத்தம்மாவையும் மிளகு, சேரகத்துளையும் சேர்த்து இடித்து உருண்டைகளாக்கவும்

தயாரிப்பு : சிறுவர் பாடசாலை ஆசிரியர் பழிற்சி நிலையம்

38

எள்ளுருண்டை

தேவையான பொருட்கள் :

பாணி ½ போத்தல் எள்ளு ½ கிலோ

செய்முறை : எள்ளைத் துப்பரவாக்கி கழுவிக்க் காயவிட்டு (அரைவாசிக்குமேல் தோல் நீக்கிபிருக்க வேண்டும்) சிறிது வறுத்தெடுக்கவும். பின்னர் பாணியை நன்கு கொதிக்கவிட்டு எள்ளை அதற்றுள் போட்டுக் கிளறவும் பாகுப்பதம் வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விரைவில் உருண்டைகளாக்கவும். தாமதித்தால் உருண்டைகளாக்குவது கடினம் 38 உருண்டைகள் வரை செய்யலாம்.

தயாரிப்பு : சிறுவர் பாடசாலை ஆசிரியர் பழிற்சி நிலையம்

39

இளம்

தேவையான பொருட்கள் :

உழுத்தம்மா ½ கிலோ அரிசிமா 1 கிலோ சீனி ½ கிலோ
சுத்தமாக்கிய எள்ளு ½ கிலோ தேங்காய் 1
தேங்காயெண்ணெய் 1 போத்தல்

செய்முறை : அரிசி மாவையும், சுத்தமாக்கிய எள்ளையும் சிறிதாக வறுத்தெடுக்கவும் தேங்காயையும் துருவி பொன்நிறமரக வறுத்தெடுத்து இதனுடன் அரிசி மா, வறுத்த எள்ளு, உழுத்தம்மா, சீனி போன்றவற்றை சேர்த்து கொதிநீர் விட்டு பிசைந்து உருட்டிக்கொள்ளவும். பின் ஆலங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி கொதித்த எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுக்கவும். ஆறிய பின் தேவையான பரிமாறலாம் காற்றுப்புறா வண்ணம் பாதுகாப்பாக வைத்தால் 3 மாதங்கள் பழுதடையாமல் இருக்கும்.

40

தேசை

தேவையான பொருட்கள் :

உழுத்தம் பருப்பு ½ சுண்டு பச்சையரிசி ½ சுண்டு
புழுங்கலரிசி 1 சுண்டு வெந்தயம் ½ தேக்கரண்டி உப்பு அளவிற்கு
செய்முறை : அரிசிவகைகளை ஒன்றாகவும், உழுத்தை வெந்தயத்துடன் 2 - 3 மணித்தியாலங்கள் ஊறவிட்டு கழுவி எடுத்த பின் ஒன்றாக ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு பதமாக அரைத்தெடுத்து 12 மணி நேரம்புளிக்க வைக்கவும். மாவிற்கு தாளித்தும் கொள்ளலாம் இதற்கு 1 மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெயில் அரைத் தேக்கரண்டி கடுகு, 2 - 3 சிறிதாக வெட்டிய செத்தல் மிளகாய், வெங்காயம் சூவேப்பிலை போன்றவற்றை தாளித்து புனித்த மாவுடன் சேர்த்து பின் உப்பும் நீரும் கலந்து பதமாக அரைத்தெடுத்து தோசைக்கல்லில் அளவளவாக வார்த்தெடுக்கவும்.

தயாரிப்பு : சென்வி வி. அஜயசக்தி

41

இட்டலி

தேவையான பொருட்கள் :

உழுத்தம்பருப்பு ½ சுண்டு புழுங்கலரிசி 1 சுண்டு தண்ணீர்
உப்பு தேவையானளவு சிறிதாக வெட்டிய பச்சையளகாய் 4 - 5
சிறிதாக வெட்டிய இஞ்சி சிறிதுளவு

செய்முறை : அரிசி, உழுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றை வெவ்வேறாக ஊறவிட்டு கழுவி வடித்தெடுத்து அரிசியை ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ள. உழுத்தை நன்றாக அரைத்து (இட்டலி பொங்குவதற்காக) வழித்தெடுக்கவும் பின் அரைத்தவற்றை ஒன்று

சேர்த்து கலந்து கரைத்து 12 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும். பின்பு பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி ஆகியவற்றை புளித்தமாவில் கலந்து இட்டவிச்சட்டியில் வார்த்து கவித்துக் கொள்க.

தயாரிப்பு : திருமதி ம. யோகலிங்கம்

42

குரக்கன் கூழ்

தேவையான பொருட்கள் :

குரக்கன் மா, செத்தல் மிளகாய், உப்பு, புளி, மாவகனிக் கிழங்கு பயற்றங்காய், சிறிய இரூல், நண்டு சிறிய மீன், தண்டுக்கரை செய்முறை : இரூல், மீன், நண்டு முதலியவற்றை சுத்தம் செய்து வைக்கவும். இதேபோல் மரவகனிக் கிழங்கு, பச்சைமிளகாய், தண்டுக்கரையையும் சுத்தம் செய்து சிறிதாக வெட்ட வேண்டும். பின் மிளகாயை நன்கு அரைத்து இதனுடன் குரக்கன் மா, உப்பு, நீர் சேர்த்து கரைக்கவும். பின்பு வெட்டிய மரக்கறி வகை, மீன்வகைகளையும் உப்பிட்டு அளவான நீரில் அவியவிட வேண்டும், அவிந்ததும் கரைத்த சேர்வையையும், புளியும் சேர்த்து அவியவிட வேண்டும். அவிந்ததும் பரிமாறலாம்.

தயாரிப்பு : திருமதி சாரதா பத்மறஞ்சன்

43

குரக்கன் தேங்காய்ப்பிட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

குரக்கன்மா $\frac{1}{2}$ கண்டு தேங்காய் $\frac{1}{2}$ பாதி உப்பு தேவையானளவு கொதி நீர்

செய்முறை : குரக்கன் மாவின் ஒரு பாதிநீர்த்திவிட்டு கொதிநீருடன் சிறிதளவு உப்பும் சேர்த்து மாவுடன் விட்டு இளநீ குழைத்தெடுத்து சிறுதுகளாக்கி இதனுடன் தேங்காய்ப்பூவையும் கலந்து கொதிநீரடங்கிய பிட்டுப் பானையில் 10 நிமிடங்கள் அவியவிட்டு இறக்கிப் பரிமாறலாம். இது ஒரு ஆளுக்குரிய உணவு, சலரோக நோயாளிகளிற்கு உகந்தது இதை எவரும் விரும்பி உண்ணக் கூடியது, தேவையாயின் இம் மாவிற்கு அரிசிமாவும் கலக்கலாம்.

தயாரிப்பு : திருமதி சாரதா பத்மறஞ்சன்

44

மரக்கறிய் பிட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

குரக்கன்மா $\frac{4}{3}$ கண்டு பயற்றங்காய் 5 கரட் 1 கரை, குறிஞ்சா அல்லது முகட்டை சிறிதளவு வெண்டிக்காய் 2 உப்பு சிறிதளவு
செய்முறை : கரை, இவைகளை கழுவி சிறிது சிறிதாக அரிய வேண்டும் பின் பயற்றங்காயையும் கரட்டையும் சுத்தமாக்கி சிறிதாக வெட்டவும்

குரக்கன் மாவில் பிட்டைக் குழைத்து இதனுடன் மரக்கறியையும், உய்ப்பையும் அளவாக சேர்த்து நீத்துப் பெட்டியில் அவிய லிட்டு இறக்கிப் பரிமாறலாம். சலரோக நோயாளிகளுக்கு உகந்த உணவு

தயாரித்தவர் : திருமதி சாரதா பத்மறஞ்சன்

45

இஞ்சல் பிட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

குரக்கன்மா - 4/3 கண்டு இஞ்சல் (பெரிது) - ½ கிலோ கிரை உப்பு, கொதிநீர் சிறிது பச்சையினகாய், வெங்காயம் 4 - 5

செய்முறை : கிரை, பச்சையினகாய், வெங்காயம் இவற்றை சுத்தம் செய்து கழுவி சிறிது சிறிதாக வெட்டவும். இறுதியும் சுத்தம் செய்து சிறிது உப்புப் பிரட்டி வைக்கவும். பின் மாவின் உப்பு, கொதி நீர் லிட்டு பிட்டாக குழைத்து இதனுடன் சுத்தமாகிய பொருட்களையும் கந்து அவிய லிட்டு ஆறிய பின் பரிமாறலாம்.

தயாரித்தவர் : திருமதி சாரதா பத்மறஞ்சன்

46

பனம்பழ ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

பனம் பழப்பாணி ½ கோப்பை பனங்கட்டி சிறிய ருட்டாக 1 குரக்கன் மா 4/3 கண்டு உப்பு சிறிதளவு தேங்காயெண்ணெய்

செய்முறை : பனம்பழப் பாணியுள் பனங்கட்டியைக் கரைத்து சிறிது உப்பும் சேர்த்து மாவினுள் லிட்டு பிசை வேண்டும். பின் இம் மாவின் அளவாக தட்டி எண்ணெய் பூசிய தட்டில் வைத்துச் சுட்டெடுக்கவும்.

தயாரித்தவர் : திருமதி சாரதா பத்மறஞ்சன்

47

குரக்கன் உருண்டைப் பஸ்காரக்

தேவையான பொருட்கள் :

குரக்கன் மா ½ கிலோ எள்ளு 2 மேசைக் கரண்டி. பனம் பாணி அல்லது சீனி சிறிது உழுத்தம் மா 2 மேசைக் கரண்டி. கொதி நீர் கால் கோப்பை தேங்காயெண்ணெய் கால்போத்தல்

செய்முறை : குரக்கன் மாவையும், உழுத்தம் மாவையும் எள்ளையும் கலந்து கொதிநீர் லிட்டு குழைத்து சிறிய உருண்டைகளாகக் கொடுத்த எண்ணெயிலிட்டு பொன்விறமாக பொரித்தெடுத்து பாணியில் புரட்டி பரிமாறலாம். இதனை நீண்ட காலத்துக்கு பாவிக்கலாம் பாணிக் குப்பலாக செத்தல் மிளகாய்ப்பொடி, உப்புத்துள் சேர்த்தும் பரிமாறலாம்.

தயாரித்தவர் : திருமதி சாரதா பத்மறஞ்சன்

43 குரக்கன்மா இடியப்பப் புரியாணி

தேவையான பொருட்கள் :

குரக்கன்மா - 4/3 சுண்டு உருளைக்கிழங்கு - 100 கிராம்

முட்டை - 2 கரட் - சிறியது 1 பீற்றாட் - 1

உப்பு - சிறிதளவு தெய் - தேவையானளவு

கொதிநீர் - தேவையானளவு வெங்காயம் - 25 கிராம்

செய்முறை : குரக்கன் மாவில் முதலில் இடியப்பத்தை பிழித்து அதைத் தெடுத்துக் கொள்ள பின் முட்டையை முழுமையாகவும், மரக்கறிகளை மெல்லியதாகவும் வேகவைத்து, சிறிது சிறிதாக வெட்டி வெங்காயத்தையும், உப்பும் சேர்த்து தெய் ஊற்றிப் பொரியவிட்டு இதனுள் இடியப்பத்தை போட்டுக் கிளறியெடுத்துப் பரிமாறலாம்.

தயாரித்தவர் : திருமதி சாரதா பத்மநஞ்சன்

49 குரக்கன்மா ரெட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

குரக்கன்மா - 4/3 சுண்டு பச்சை மிளகாய் - 3

தேங்காய்த் துருவல் - 2 மேசைக் கரண்டி

நல்லெண்ணெய் - சிறிதளவு

உப்பு, கொதிநீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை : உப்புக் கலந்த கொதித்து சிறிது ஆறிய நீரினை விட்டு மாவைப் பிசைத்து இதனுடன் சிறிது சிறிதாக அரிந்த வெங்காயம், தேங்காய்த் துருவலையும் பிசைந்து அளவளவாக நல்லெண்ணெய் பூசி தட்டி எடுத்து நல்லெண்ணெயில் புரட்டி வேகவைத்த பின் ஆறவிட்டு பரிமாறலாம். சுவரோக நோயாளிகளுக்கு உகந்த உணவு

தயாரிப்பு : திருமதி சாரதா பத்மநஞ்சன்

50 குரக்கன் காய்

தேவையான பொருட்கள் :

குரக்கன் மா - 1/2 சுண்டு

தேங்காய் - பாதி உப்பு - சிறிதளவு

செனி அல்லது பனங்கட்டி - 100 கிராம்

செய்முறை : தேங்காயைத் துருவிப் பிழித்தெடுத்து இதனுள் செனி அல்லது பனங்கட்டியைக் கரைக்கவும். இக் கரைசலுடன் மாவையும் அளவாக உப்புமிட்டு நன்றாக கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி எரிபும் அறப்பில் மூன்று நிமிடங்கள் வைத்து தொடரித்து கலக்கி காய்ச்சிய பின் ஆறவிட்டுப் பரிமாறலாம்.

தயாரித்தவர் : திருமதி சாரதா பத்மநஞ்சன்

31

வாழைப்பழ ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

சுரக்கன் மா - ½ கனம் வாழைப்பழம் - 3 பனங்கட்டி - 1 குட்டான்

தேங்காய்த் துருவல் - 3 மேசைக் கரண்டி

தேங்காயெண்ணெய் - சிறிதளவு உப்பு

செய்முறை : பனங்கட்டி, வாழைப்பழம், தேங்காய்த் துருவல் என்ப

வற்றை முதலில் பிசைய வேண்டும். பின் மாவுடன் சிறிது உப்பிட்டு

பிசைத்தவற்றுடன் சேர்த்து இதனை அளவளவாக எடுத்து எண்ணெய்

பூசிய ரொட்டித் தட்டில் தட்டிப்போட்டு கட்டு எடுத்தப் பரிமாறலாம்.

தயாரித்தவர் : திருமதி சாரதா பத்மநாசன்

52

பச்சை அரிசி அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி - 1 கப் தேங்காய் - 1

சர்க்கரை - ½ கப் முந்திரிகைப் பருப்பு - 8

நெய் - 3 மேசைக் கரண்டி ஏலக்காய் - 8

செய்முறை : பச்சையரிசியை களைந்து நிழலில் ஊறவைத்து சிலுக்க

வறுத்து மிக்சியில் போட்டு மா தயாரிக்க. முந்திரிகைப் பருப்பை நெய்

யில் வறுத்தெடுக்க. தேங்காய்த் துருவலில் பிழித்தபாலை அரிசிமா, சர்க்

கரையுடன் சேர்த்துக் கிளறி கடவைக்கவும் அல்வா கருண்டு வந்ததும்

ஒரு தட்டில் நெய் தடவி அதன்மேல் கொட்டி நெய் ஏலப்பொடி, முந்

திரிகைப்பருப்பு சேர்த்த பின் பரப்பி சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிப்

பரிமாறலாம்.

தயாரித்தவர் : அட்கபி

53

முகட்டை இலைச் சண்டல்

தேவையான பொருட்கள் :

தூளாக அரித்த முகட்டை இலை - 2 கப் தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்

வெங்காயம் - 15 கிராம் செத்தல் - 5 உப்புத்தூள் ½ தேக்கரண்டி

தேங்காயெண்ணெய் - 4 மேசைக்கரண்டி

சுரு, சீரகம், கறிவேப்பிலை அளவாக மிளகாய்த் தூள் ½ தேக்கரண்டி

செய்முறை : மெல்லியதாக அரித்த முகட்டை இலையை உப்புத் தூள்,

மிளகாய்தூள் என்பவற்றுடன் கலந்து ஊறவிடவும். பின்னர் வெங்காயம்

மிளகாய் வெட்டிப் பொரியலிட்ட பின் சுரு, சீரகம் கறிவேப்பிலை

போன்றவற்றையும் சேர்த்து புரட்டிய பின் ஊறவிட்ட முகட்டை

இலையைக் கொட்டி கிளறி முடி விடவும். சிறிது நேரத்தின் பின்னும்

கிளறி முடி விடவும். இலை அலித்ததும் தேங்காய் துருவலையும் சேர்த்து

சிறிது நேரத்தின் பின் அடுப்பினிருந்து இறக்கி எடுக்கலாம்.

54

மூசுட்டைக் காய் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :

நான்காக வெட்டிய முசுட்டைக்காய் • 2 கப்

வெங்காயம் - 25 கிராம் பச்சை மிளகாய் • 3

வெந்தயம் • ½ தேக்கரண்டி

மிளகாய்த்தூள் - 2 தேக்கரண்டி

உப்பு - 1 தேக்கரண்டி தேக்காய் - பாதி

கடுகு, சேகம், கருவேப்பிலை - அளவாக

தேக்காயெண்ணெய் - 3 மேசைக் கரண்டி புளி - அளவாக

செய்முறை : எண்ணெயை நன்றாக கொதிக்க வைத்து அரிந்த வெக் காயம், மிளகாயையும் பொரிய விடவும் பொரிந்ததும் கடுகு, சேகம், கறிவேப்பிலை, வெந்தயம் என்பவற்றையும் அதனுடன் சேர்த்துக் கிளறி பின் வெட்டிய முசுட்டைக்காயையும் கொட்டிப் புரட்டி முடி வதற்கு விட்டு பின் தூள் உப்பு, கப்பிப் பாளையும் ஊற்றி முடிவிடவும். கொதித் ததும் புளியையும், முதற்பாளையும் விட்டு கொதிக்கவிடவும், விரும்பிய பதத்திற்கு எடுத்துப்பரிமாறலாம்.

குறிப்பு : மூசுட்டைக்காய்க்கு பதிலாக மூசுட்டை மொட்டிலும் குழம்பு வைக்கலாம்.

55

மூசுட்டை இலை வெங்கைக்கறி

தேவையான பொருட்கள் :

வெட்டிய முசுட்டை இலை 2 கப் தடித்த தேக்காய்ப்பாகல் ½ கப்

வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் 5 - 6

உப்பு, வெந்தயம், கறிவேப்பிலை, தேக்காய்ப்புளி - தேவையானவு

செய்முறை : வெட்டிய முசுட்டை இலை, வெங்காயம், மிளகாய் என்பவற்றுடன் உப்பு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம் என்பவற்றையும் அளவான தீர் விட்டு முடி அலிய விடவும். அவிந்ததும் தேக்காய்ப் பாலை விட்டு கொதித்து இறக்கி ஆறிய பின் புளி சேர்த்துப் பரிமாறலாம்.

தயாரித்தவர் : திருமதி சோதினிக்கம்

56

மூசுட்டை இலை வெங்காயம்

தேவையான பொருட்கள் :

மூசுட்டை இலை • 10

ஊறுக்காத அரிசிமா • ½ கண்டு

உப்பு, மஞ்சள் தூள் - தேவையானவு

தேக்காயெண்ணெய் • 5 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை: முசுட்டை இலைகளின் காய்புகளை ஒடித்து சுத்தமாக்கி எலக்கவும். பின் ஒரு சுப் தேங்காய்க் கப்பிப்பாவில் அரிசிமா, மஞ்சள் தூள், உப்புத்தூள் என்பவற்றை கலந்து இதனுள் சுத்தமாகிய முசுட்டை இலைகளை ஒவ்வொன்றாக தோய்த்தெடுத்து கொதித்த எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.

தயாரித்தவர்: திருமதி சோதிலிங்கம்

57 உழுத்து சேர்த்த அரிசிமா கனி

தேவையான பொருட்கள்:

இடித்து அரித்த மா (பச்சையாக) - 1 கண்டு
வறத்து திரித்த உழுத்தம்மா - ½ கண்டு உப்பு தேவையானளவு
தேங்காய்த்துருவல் - 1½ கண்டு

செய்முறை: தேங்காய்த் துருவலை பிழித்து ½ கண்டு முதற்பாலாக எடுத்துக் கொள்க பின் 1 கண்டு அளவாக கப்பிப் பாலையெடுத்து உப்பு சேர்த்துக் கொடுக்கவிட்டு இதற்குள் மாலகையை சிறிது சிறிதாக கட்டிபடாமல் சேர்த்து துளாவி இறுதியுதும் இறக்கிப் பரிமாறலாம்.

தயாரித்தவர்: திருமதி யோகலிங்கம்

58 புளிக்கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கலரிசி - ½ கண்டு பச்சை மிளகாய் - 2 வெங்காயம் 10-12
மிளகாய்த் தூள் - 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் - ½ தேக்கரண்டி
மிளகு - ½ தேக்கரண்டி மல்லி - ½ தேக்கரண்டி பூடு - 10-12 பல்லு
நற்சிரகம் - ½ தேக்கரண்டி தடித்த தேங்காய்ப் பால் 3 தேக்கரண்டி
பிசைந்த பழப் புளி - தெல்லிக்காயளவு தண்ணீர் - 4 கண்டு
முருங்கை இலை - 7-8 கிநட்டு உப்பு

செய்முறை: மல்லி, மிளகு, சிரகம், பூடு என்பவற்றை அம்மியில் அரைத்துக் கொள்க. கத்தரிப்பிஞ்சு, வாழைப்பிஞ்சு, பயற்றங்காய், என்பவற்றுடன் தேங்காயையும் சிறிய துண்டுகளாக 1½ கண்டு வெட்டி எடுக்கவும். பின் அரிசியை 2 கண்டு நீரில் அலியவிட்டு முக்காற் பதமாக வெந்ததும் வெட்டிய பொருட்களையும், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் மஞ்சள் என்பவற்றுடன் 1 கண்டு நீரும் சேர்த்து அலிய விடவும். பின் மிளகாய்த்தூள் உப்பு, தேங்காய்ப்பால், ½ கண்டு நீரில் கரைத்த புளி அரைத்த கூடு என்பவற்றையும் சேர்த்து தண்ணீராக துளாவி இறுதியாக முருங்கையிலையையும் சேர்த்து அளிந்த பின் இறக்கிப் பரிமாறலாம்.

தயாரிப்பு: செல்வி இ. இந்துமதி

59

நாவல் கோப்பி

தேவையான பொருட்கள் :

நாவல் வித்து - 140 கிராம்

விறகு - 2 கட்டு

கூலி ரூபா 3/-

செய்முறை : நாவல் வித்தை துப்புரவாக்கி பொன்னிறமாக வறுத்தெடுத்து நன்கு ஆறிய பின் இடித்தெடுக்கவும்.

தேறிய நிறை - 100 கிராம்

1 தேக்கரண்டி நாவல் கோப்பியில் 1 ரம்ளர் பாணம் தயாரிக்கலாம்.

நீரிழிவு நோயாளருக்கு மிக உகந்த பாணமாகும்.

தயாரிப்பு : எஸ். சிவராணி

60

பூநீர்

தேவையான பொருட்கள் :

பொன்னுவரசம் பூ - 1 கிலோ

மல்வி - 250 கிராம்

சேரகம் - 10 கிராம்

கூலி - ரூபா 15/-

செய்முறை : மல்வியை சுத்தம் செய்து இலேசாக வறுக்க. இறுதியாக சேரகத்தையும் சேர்த்து கிளறி வறுத்துக் கொள்க. பின் இவற்றுடன் காய்ந்த பொன்னுவரசம் பூவையும் சேர்த்து கோப்பி போல இடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கோப்பிக்குப் பதிலாக இக்கோப்பியைப் பயன்படுத்தலாம், இதனைப் பாலுடன் சேர்த்தும் பருகலாம்.

தயாரிப்பு : எஸ். சிவராணி

61

பயற்றல் துவையல்

தேவையான பொருட்கள் :

பயறு - ½ கிலோ

தேங்காய் - ½ தேங்காய் துருவல்

சீனி - 100 கிராம்

செய்முறை : பயற்றை போதியளவு நீர்விட்டு நன்றாக ஆவியலிடவும். அவித்ததும் கிறிதளவு உப்புச் சேர்த்து 5 நிமிட நேரம் துளாலி விடுக. பின்னர் அவித்த பயற்றை நன்கு வடித்தெடுத்து உரலில் துவைத்துக் கொள்க. துவைபட்ட பின் துருவிய தேங்காயையும், சீனியையும் சேர்த்து துவைத்து இறக்கிக் கொள்க.

தயாரிப்பு : திருமதி. ம. யோகலிங்கம்

62

காளான் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

காளான் (சுத்தமாக்கி வெட்டியது) - 1 கப்

வெங்காயம் - 10 பச்சை மிளகாய் - 5

பெருஞ் சேரகம் - 1 தேக்கரண்டி தேங்காய் - கால் பாதி

தேசிக்காய் - ½

செய்முறை : சுத்தமாக்கி வெட்டிய காளானை, தேங்காய்க் கப்பிய் பால், வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு சேர்த்து அலிய விடவும். பின் கொடுத்ததும் பெருஞ்சேரகம், தேசிக்காய்ப்புளி சேர்த்து இறக்கவும்.

தயாரிப்பு : திருமதி பொ. இராஜேஸ்வரன்

63

முனைத்த பயற்றக் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

முனைக்க விட்ட பயறு (2 நாள் நீரில் ஊறவிட்ட) - 100 கிராம்

வெங்காயம் - 10 செத்தல் மிளகாய் - 5

கடுகு, சேரகம் - சிறிதளவு

தேங்காய்ப்பால் - சிறிதளவு

செய்முறை : வெட்டிய வெங்காயம், மிளகாய், கடுகு, சேரகம் என்பவற்றை தாளித்து இதற்குள் முனைத்த பயற்றைக் கொட்டிக் கிளறி சிறிது நேரம் அலியவிட்டு பின் உப்பு, தேங்காய்ப்பால், புளி சேர்த்து சிறிது நேரத்தின் பின் இறக்கி எடுக்கவும்.

தயாரிப்பு : திருமதி ம. யோகலிங்கம்

64

பிரண்டைத் தண்டுக் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

பிரண்டைத் தண்டு (குருத்து) - 100 கிராம்

வெந்தயம் - 8 தேக்கரண்டி உள்ளி - 5 பல்லு

வெங்காயம் - 10 செத்தல் மிளகாய் - 5

தேங்காய் - கால் பாதி பழப்புளி, உப்பு - தேவையானளவு

செய்முறை : பிரண்டைத் தண்டை கருக்கைச் சீவி நுப்புரவாக்கிக் கொள்ள தேங்காயைத் துருவி பாலை எடுத்துக் கொள்ள. வெங்காயம், உள்ளி, செத்தல் மிளகாய் என்றவற்றை தாளித்து எடுத்துக் கொள்ள. பிரண்டைத் தண்டை சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு வதக்கி அதற்குள் தாளித்த பொருட்களையும் போட்டு தேங்காய்ப்பாலையும்விட்டு தேவையானளவு உப்பு, புளி விட்டு இறக்கிக் கொள்ள.

தயாரித்தவர் : ஆ. செல்வராணி

65

உழுத்தமிழகக் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

உழுத்தம்மா - 1 கண்டு

வெங்காயம் - 150 கிராம்

தேசிக்காய் - பாதி உப்பு - தேவையானளவு

சீரகம், கடுகு, சுறிவேப்பிலை, வெந்தயம் - தேவையானளவு

செத்தல் மிளகாய் - 10

தனி மிளகாய்த் தூள் - 1 தேக்கரண்டி

தேங்காய் 1

தேங்காயெண்ணெய் - $\frac{1}{2}$ போத்தல்

செய்முறை : உழுத்தம்மாவுடன் தனி மிளகாய்த் தூளைச் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்து பிசைந்து எடுத்த ரொட்டி போன்ற வடிவத்தில் தட்டியெடுத்து இடியப்பத் தட்டில் வைத்து கவித்து எடுத்து சிறு சிறு சதுரத் துண்டுகளாக வெட்டியெடுத்து பொரித்து எடுக்கவும் பின்னர் வெங்காயம், மிளகாய் மற்றும் சரக்குப் பொருள்களையும் வதக்கி இயற்றுடன் பொரித்த துண்டுகளையும், தேங்காய்ப் பாலையும் சேர்த்துக் கொடுக்கவிட்டு போதியளவு உப்பும், தேசிக்காய்ப் புளியையும் சேர்த்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி எடுக்கவும். இக் கறியை சோறு, பிட்டு, இடியப்பம் ஆகியவற்றுடன் பரிமாறலாம்.

தயாரிப்பு : க. இராசமலர்

66

காம்பழ ஜாம்

தேவையான பொருட்கள் :

காம்பழம் - 4

சீனி - $1\frac{1}{2}$ கண்டு

உப்பு நீர் - சிறிதளவு

தேசிக்காய்ப் புளி - பாதி

செய்முறை : காம்பழத்தை தோல் நீக்கி சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்க. வெட்டிய இத் துண்டுகளை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு சீனி, கொடிநீர் சிறிதளவு, உப்புநீர் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து நன்றாக காய்ச்சவும். பின்னர் தேசிக்காய்ப் புளி சிறிதளவு சேர்த்து கொடுக்கவிட்டு இறக்கி ஆறவிட்டு போத்தலில் அடைத்து கொள்ளலாம்.

தயாரிப்பு : க. வரதலட்சுமி

தேவையான பொருட்கள் :-

ஓமப்பொடி :

கடலைமா - ½ கண்டு
 அரிசி மா (பச்சையாக) - ½ கண்டு
 மிளகாய்த்தூள் - ½ தேக்கரண்டி
 ஓமத்தூள் - ½ தேக்கரண்டி
 உப்பு - தேவையானளவு
 தேங்காயெண்ணெய் - ½ போத்தல்
 வெண்ணெய் - 1 மேசைக்கரண்டி

காரா பூந்தி :

கடலை மா - ½ கண்டு
 அரிசிமா (பச்சையாக) - 8/1 கண்டு
 மிளகாய்த்தூள் - ½ தேக்கரண்டி
 உப்பு - தேவையானளவு

நிலக்கடலை - ½ கண்டு
 கடலைப்பருப்பு - ½ கண்டு
 மரவள்ளிக்கிழங்கு - 1 கிலோ
 கச்சான் (கோது நீக்கியது) - 1 கண்டு
 தேங்காயெண்ணெய் - 2 போத்தல்
 செத்தல் மிளகாய்ப் பொடி - 8 மேசைக்கரண்டி
 உப்பு, கறிவேப்பிலை - தேவையானளவு

செய்முறை :

ஓமப்பொடி : கடலைமா, அரிசிமா, மிளகாய்த்தூள், ஓமத்தூள், உப்பு என்பவற்றை ஒன்றாக கலந்து வெண்ணெய் சேர்த்து பிசைந்து பின் நீர் அளவாக விட்டு பதமாக குழைத்தெடுக்க. பின்னர் இவற்றை இடியப்ப உரலில் இட்டு நன்றாக கொதித்த எண்ணெயில் பரவலாகப் பிழிந்து பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுத்துக் கொள்க.

காரா பூந்தி : கடலைமா, அரிசிமா, மிளகாய்த்தூள், உப்பு என்பவற்றைக் கலந்து தண்ணீர் விட்டு தோசை மாவைப் போல கரைக்க வேண்டும். பின்னர் அடுப்பில் தாச்சியில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும்

எண்ணெயில் பெரும் துவாரங்கள் அடுக்காக உள்ள பாத்திரத்தை உயரப் பிடித்த வண்ணம் கலவையை அளவாக ஊற்றி சுறண்டியால் கிளறி பொன்னிறமாக பொரித்து எண்ணெயை வடியவிட்டு எடுத்துக் கொள்க.

நிலக்கடலைப் பருப்பு: நிலக்கடலையை 2 மணித்தியாலங்கள் ஊற விட வேண்டும். பின்னர் வடியவிட்டு அரைமணித்தியாலம் நீர்த் தன்மை வற்ற பேப்பரில் பரவிய பின் கொதித்த எண்ணெயில் இட்டு பொரித்தெடுக்க வேண்டும்.

மரவள்ளிப் பொரியல்: மரவள்ளிக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி கழுவி கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரில் போட்டு 5 மணித்தியாலம் அளிய விடவேண்டும். அவிந்து ஆறிய பின் மெல்லிய சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி உப்புத்தூள் புரட்டி கொதிக்கும் எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.

கச்சான்: வெளித் தோலை நீக்கிய பின் எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுக்க.

மிளகாய்த் தூள், கறிவேப்பிலையை சிறிது குடாக்கி நன்றாக பொடியாக்க வேண்டும். இவற்றுடன் உப்புத்தூள் மேற்கூறப்பட்ட பொரித்தெடுத்த கலவைகளை நன்றாக குலுக்கிக் கலந்து கொள்க பின் ஆறியதும் காற்றுப் புகாத பாத்திரத்தில் காசுதத்தானை போட்டு அடைத்து பழுதாக்கல் பாதுகாக்கலாம்.

இவ்வளவுக்குரிய மிக்சர் 30 பேருக்கு அளவானது.

வேண்டிய செலவு ரூபா 150/-

தயாரிப்பு: திருமதி க. இராமச்சந்திரன்



T. S. SUBRAMANIAM

KANAGA SAKAIPATHY

முனிய சிறுவர் பாடல்கள் ஆசிரியர்

பயிற்சி நிலையத்தின்

மாதர் உற்பத்திக் குழுவின்

தயாரிக்கப்படுகின்ற பொருட்கள்

ஃ ஜீவாதாரம்.

ஃ வறுத்த உழுத்தம்மா

ஃ நல்வெண்ணெய்

ஃ தேய்காயெண்ணெய்

ஃ ஊறுகாய்

ஃ யானாட்டு

ஃ பாணிப் பானாட்டு

ஃ வினாசிரியில் யதனிட்ட பீற்றாட்

ஃ பாகற்காய் வற்றல்

ஃ உப்பு யினகாய்.

மேலும் பல உற்பத்திப் பொருட்கள்

எம்மிடம் உண்டு.

அ. இவற்றை வாங்குவதற்கும்,

ஆ. நீங்கள் செய்வதற்கு ஆலோசனைகள் பெறுவதற்கும்,

இ. உங்கள் திட்டங்களை தயாரிப்பதற்கும்,

ஈ. பயிற்சி எடுப்பதற்கும்,

ஃ எம்முடன் நேக்க தொடர்பு கொள்ளவும்.

— இயக்குனர்

சாந்தினி அச்சகம், மானிப்பாய்.