

<5ap><Social Sciences><Home

Science><1989><Book><அப்பளம் வத்தல் ஊறுகாய்
வகைகள்><எஸ். லீலா><32><

-17-

13. ஜவ்வரிசி தக்காளி வடாம்

செய்முறை:

2 டம்ளர் ஜவ்வரிசிக்கு 8 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு
நன்றாகக் குழைய வேக வைக்க வேண்டும்.

தக்காளிப்

பழங்களை நன்றாகப் பிசைந்து சாறு எடுத்துக்
கொள்ள வேண்டும். பச்சை மிளகாயையும்
உப்பையும்

நைசாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
ஜவ்வரிசி வெந்த பிறகு இறக்கி வைத்துக் கொண்டு
தக்காளிச் சாறையும், அரைத்த பச்சை மிளகாயையும்
போட்டு நன்றாகக் கலந்து சிறிது சூடு ஆறிய பின்,
ஓலைப்பாயில் எண்ணெய் தடவி அல்லது பிளாஸ்டிக்
பேப்பரில் கரண்டியால் எடுத்துச் சிறு சிறு
வடாங்களாக ஊற்றி வைக்க வேண்டும். நன்றாகக்
காய்ந்தவுடன் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

-18-

14. அவல் ஜவ்வரிசி வடாம்

செய்முறை:

ஜவ்வரிசியைக் களைந்து தண்ணீர் வடிந்த பின்
இரண்டு கப் தண்ணீரில் நனைத்து, சற்று நேரம்
வைத்திருக்கவும். தேங்காயை அரைத்து அரை கப்
தண்ணீர் விட்டு, வடி கட்டி, அவலைப் போட்டு

வைக்கவும். அவல் ஊறின பின், பச்சைமிளகாய், பெருங்காயம் உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கெட்டியாக, அரைத்து எடுக்கவும். ஜலம் விடாமல் ஜவ்வரிசியை ஆவியில் வேக வைக்கவும். சூடு ஆறின

பின் எல்லாவற்றையும் கலந்து உருட்டி அல்லது அச்சில் போட்டுப் பிழிந்து நன்றாக வெயிலில் காய வைக்கவும்.

15. தேங்காய் வடாம்

-19-

செய்முறை:

அவலை சிறிது நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, வடிய வைத்து, அத்துடன் தேங்காய் துருவலைச் சேர்த்து அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து, அத்துடன் காரப் பொடி, உப்பு, எலுமிச்சம்பழம் (கொட்டை எடுத்து விட்டு) பிழிந்து ஒன்றாகக் கலந்து வடாம் போல் பிழிந்து வெயிலில் காய வைத்து டப்பாவில் எடுத்து வைக்கவும். நன்றாகக் காய்ந்த வடாத்தை தேங்காய் எண்ணெயில் பொரித்தால் மிக்க நன்றாக ருசியுடன் இருக்கும்.

16. கேப்பை பால் வடாம்

செய்முறை:

கேப்பையை 8 மணி நேரம் நீரில் நனைய வைக்க வேண்டும். உரலில் போட்டு ஆட்டி பால் எடுத்து மூடி வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் மேலே தேங்கி உள்ள தண்ணீரை கீழே கொட்டி விட்டு

அடியில் உள்ள மாவுடன் 4 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து

-20-

அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும்.

பச்சைமிளகாய்

உப்பு, பெருங்காயம் முதலியவைகளை நைசாக அரைத்து வேகும் மாவில் கொட்டி மாவு கெட்டியாகி வெந்தவுடன் இறக்கி வைத்துச் சிறிது சூடு ஆறியவுடன் ஓலைப்பாயில் அல்லது பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் வடாம் வைக்க வேண்டும்.

17. கோதுமைப் பால் வடாம்

செய்முறை:

வடாம் செய்வதற்கு முன் தினம் காலை கோதுமையைக் குத்திப் புடைத்து தண்ணீரில் நனைத்து வைக்கவும். சாயந்தரம் கோதுமையைக் களைந்து கல் அரித்து 3 பங்கு செய்து அரைக்கவும். மொத்தம் 2 1/4 படி தண்ணீர் வைத்துக் கொள்ளவும். அரைக்கும் பொழுது அளந்து வைத்திருக்கும் தண்ணீரில் அரைத்துச் சக்கையைப் பிழிந்து கொண்டு பாலைச் சல்லடையில் வடிகட்டி களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த சக்கையில் மறுபடி தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்துப் பாலெடுத்து வடிகட்டி முதல் பாலுடன் கலந்து பாக்கி வைத்திருக்கும் தண்ணீரையும் கூட்டி மூடி வைக்கவும்.

-21-

மறுநாள் காலை மிளகாய் வற்றல், உப்பு

இரண்டையும்

மசிய அரைக்கவும். ஓமப்பொடி வடாம் செய்ய வேண்டுமானால் மிளகாயில் சிறிது தண்ணீர் கூட்டி

வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பெருங்காயத்தைத் தட்டிச் சிறிது தண்ணீரில் நனைத்து வைக்கவும். தெளிந்த கோதுமை ஜலத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு, அடியில் தங்கி இருக்கும் பால் போன்ற வண்டலை மற்றொரு பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். வண்டல் ஒரு பங்கானால் தெளிந்த தண்ணீர் இரண்டு பங்களவு வடாம் மாவு கிளறுவதற்குத் தேவையாய் இருக்கும். தெளிந்த தண்ணீரை அளவின்படி எடுத்து களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் விட்டு நிதானமாய் எரியக் கூடிய அடுப்பில் வைக்கவும். நன்றாய் தளைக்கும் போது, மிளகாய் விழுது 2 டீஸ்பூன் சேர்த்துப் பாத்திரத்தில் பிடிக்காமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். பக்குவமாய் வெந்த மாவு கையில் ஒட்டாது. இப்பக்குவத்தில் மாவைக் கிளறித் தீயிலிருந்து இறக்கி,

பெருங்காய ஜலத்தைக் கூட்டி செம்மையாய் கலந்து சூடு ஆறாமல் பிரியமான வடிவத்தில் வடாம் பிழிந்து நன்றாய் உலர்த்தி மூடி போட்ட பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும்.

18. பொரி அவல் வடகம்

-22-

செய்முறை:

ஜவ்வரிசியை நீரில் நன்றாக வேக விட வேண்டும்.

மிளகாய், உப்பை அரைக்க வேண்டும்.

வெங்காயத்தைப் பொடிப்பொடியாக

நறுக்கவேண்டும்.

வெந்த ஜவ்வரிசியோடு அவல் அல்லது நெல் பொரி,

வெங்காயம், மிளகாய் இவற்றை கலந்து பிசைய வேண்டும். பிறகு வெயிலில் பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் கோலி குண்டு அளவு சிறு சிறு உருண்டைகளாக வைக்க வேண்டும். இதைப் பொரித்துத் தயிரில் போட்டு பச்சடியும் செய்யலாம்.

19. குழம்பு கருவடாம்

செய்முறை:

உளுத்தம் பருப்பை 8 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து விடவேண்டும். பின்னர் அதைக் களைந்து கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் மிளகாய் வற்றல் சிறிது பெருங்காயம் தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கல்லுரலில் போட்டு கெட்டியான விழுது போல அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி இதனுடன் கலந்து கொள்ள வேண்டும். சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வெயிலில் காய வைத்துக்

-23-

கொள்ள வேண்டும். சிறிது மஞ்சள் பொடியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எண்ணெயில் பொரித்து குழம்பில் போட வேண்டும்.

20. சாம்பார் வடாம்

செய்முறை:

கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, துவரம் பருப்பு ஆகியவற்றை 8 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

இவற்றைக் களைந்து பின்னர் தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய் வற்றல், சிறிதளவு பெருங்காயம் ஆகியவற்றுடன் கல்லுரலில் போட்டு ரவையைப்

போல கரகரப்பாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி அரைத்த விழுதுடன் சேர்க்க வேண்டும். இதை உருண்டைகளாகச் செய்து வெயிலில் காய வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாம்பாரில் காய்கறிகளை போடுவதற்குப் பதில் இதை எண்ணெயில் போட்டு பொரித்துக் குழம்பில் போடலாம்.

-24-

21. முறுக்கு வத்தல்

செய்முறை:

அரிசியை ஊற வைத்து, ஜவ்வரிசி, உப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்த்து, நன்றாக ஆட்டி, தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, மாவை ஊற்றி கிளறி, மாவு வெந்து கெட்டியானதும் இறக்கி, சூடு ஆற வைத்து, வெயிலில் ப்ளாஸ்டிக் பேப்பரை விரித்து முறுக்குக் குழலில் மாவை நிரப்பி நீள வாக்கில் பிழிந்து, காய்ந்த பின் விரல் நீளம் நறுக்கி காய வைக்கவும்.

22. தேன் குழல் வத்தல்

அரிசியை ஊற வைத்து நன்றாக வெண்ணெய் போல் ஆட்டி, உப்பு பெருங்காயம் சேர்த்து,

-25-

தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து மாவை அதில் ஊற்றி கிளறி, கெட்டியாய் வெந்த பின் இறக்கி வைத்து தயிரை விட்டு நன்றாகக் கிளறி, பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் தேன்குழல் அச்சில் நிரப்பி, கட்டைக்கு இரண்டு,

இரண்டாகத் தேன்குழலை வட்டமாகப் பிழிந்து நன்றாய் காய்ந்த பின் எடுக்கவும்.

23. சிட்டி வத்தல்

செய்முறை:

அரிசியை ஊற வைத்து, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து, வெண்ணை போல் ஆட்டி, தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, மாவை ஊற்றி, நன்றாய் கிளறி, வெந்த பின், ஜவ்வரிசியைக் களைந்து போட்டு, பச்சை

மிளகாயைப் பொடியாக அரிந்து மாவில் போட்டு நன்றாய் கிளறி, கையில் எடுத்து, சிறிது சிறிதாக பக்கோடா போல் கிள்ளி வைத்து காய்ந்த பின் எடுக்கவும்.

24. பச்சரிசி மாங்காய் வத்தல்

-26-

செய்முறை:

முதலில் பச்சை மிளகாயை அம்மியில் வைத்து நன்றாக விழுது போல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு

மாங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் 3 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி கொதித்த பின், ஒரு கைப்பிடி அளவு மாவைத் தனியாகக் கரைத்து ஊற்றி, கிளறி, பிறகு மற்ற மாவையும் சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றிக் கரைத்துக் கொதிக்கும் மாவில் ஊற்றிக் கிளறி விடவும். அடுப்பில் தீயை சிறிதாகக் குறைத்து அடிப்பிடிக்காமல் கிளறி விடவும். பிறகு அரைத்து வைத்த

சீரகத்தையும், பச்சை மிளகாய் விழுதையும், உப்பு,

மாங்காய் துருவல் சேர்த்துக் கொட்டிக் கிளறி இட்லி மாவு பதத்தில் வந்தவுடன் இறக்கி விடவும். பின் ஈரத் துணியில் டேபிள் ஸ்பூனால் மாவை எடுத்து சிறிதாக இட்டுக் காய வைக்கவும்.

25. கறிவேப்பிலை வத்தல்

செய்முறை:

பச்சை மிளகாயையும், கறிவேப்பிலையையும் கழுவி நைசாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

-27-

ரவையைப் போட்டுக் கிளற வேண்டும். ரவை வெந்ததும் அரைத்து வைத்துள்ள மிளகாய் கறிவேப்பிலை விழுதைப் போட்டுக் கிளறி இறக்க வேண்டும். நன்கு ஆறிய பின் பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் ஸ்பூனால் எடுத்து இட வேண்டும். மறுநாளே நன்கு காய்ந்து சுலபமாக எடுக்க வரும்.

26. சுண்டைக்காய் வத்தல்

செய்முறை:

சுண்டைக்காய்களைச் சற்று தட்டி தண்ணீர் விட்டு இரண்டு மூன்றுமுறை நன்றாகக் கழுவிவிட்டு காயப்போட வேண்டும். மாலையில் எடுத்து மோரில் உப்பு போட்டு காய்களை அதில் நனைய வைக்கவேண்டும். மறுநாள் வெயிலில் போட வேண்டும். மூன்று நாட்கள்

காய்ந்த பிறகு எடுத்து வைக்கவேண்டும்.

27. மணத்தக்காளி வத்தல்

செய்முறை:

மணத்தக்காளிக் காய்களை நன்றாகக் கழுவி

புளித்த மோரில் உப்பு போட்டு பிசிறி வெயிலில்
போட்டு

காய வைத்து எடுத்து வைக்கவேண்டும்.

-28-

28. பாவக்காய் வத்தல்

செய்முறை:

பாவக்காயை வட்டமாக நறுக்கி வெந்நீரில்
போட்டு அரைமணிநேரம் கழித்து வடிய வைத்துக்
காய வைக்கவேண்டும். ஒரு நாள் காய்ந்த பிறகு
மறுநாள் புளித்த கெட்டியான மோரில் உப்புப்
போட்டு

காய்களைப் பிசிறி, பிறகு வெயிலில் போட்டு மூன்று
நாட்கள் நன்றாகக் காய்ந்த பிறகு எடுத்து வைக்கவும்.

29. கோவக்காய் வத்தல்

செய்முறை:

கோவக்காயை வட்டமாக நிதான அளவில் அரிந்து
கொள்ளவும். புளித்த மோரில் பொரித்த
பெருங்காயத்தையும் உப்பையும் நன்றாகக் கரைத்து
விடவும். பிறகு
அதனுள் நறுக்கிய கோவக்காய்களைப் போட்டு 1/2
மணி

நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து உலர்த்தி நன்கு காய
வைக்கவும்.

-29-

30. மோர் மிளகாய்

பச்சை மிளகாய்களை காம்பு கிள்ளிவிட்டு ஒரு
குச்சியால் மிளகாய்களை ஒவ்வொரு மிளகாயாக
லேசாகக் குத்தி விடலாம். அல்லது நுனியில் வாய்

பிளந்து நறுக்கிக் கொள்ளலாம். திட்டமாக உப்பு போட்டு புளித்த கெட்டியான மோர் அல்லது தயிரில் மிளகாய் அமுங்கும் வரை ஊற்ற வேண்டும்.

ஒருநாள்

அப்படியே வைத்திருக்க வேண்டும். மறுநாள் வெயிலில்

போடவேண்டும். இரண்டு மூன்று நாட்கள் காய வைத்து நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

-30-

ஊறுகாய் வகைகள்

31. மாவடு ஊறுகாய்

செய்முறை:

கடுகு, மஞ்சள், பெருங்காயம் மூன்றையும் எண்ணெயில் வறுத்து நன்றாக அம்மியில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மாவடுவை நன்றாகக் கழுவி தண்ணீர் இல்லாமல் வடியவைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு தட்டில் மாவடுவைப்போட்டு விழுதையும் போட்டு

நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். மிளகாயை நன்றாகப் பொடி செய்து கலந்து கொள்ளவும். உப்பை 1 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து உப்பு நன்றாகக் கரைந்து பாதி ஜலம் வற்றும் வரை நன்றாகக் காய்ச்சி இறக்கி ஆற வைத்துக்கொண்டு, எந்த ஜாடியில் மாவடு போடுகிறோமோ, அதில் கொஞ்சம் மாவடு பிறகு உப்பு ஜலம் கொஞ்சம் மிளகாய்ப் பொடி

-31-

கொஞ்சம் இப்படியாக எல்லாம் போட்டு நன்றாக மூடி வைக்க வேண்டும். மூன்றாம் நாள் நன்றாகக் கரண்டியால் கலந்து, உபயோகிக்கலாம்.

32. ஆவக்காய் (மாங்காய்) ஊறுகாய் செய்முறை:

மாங்காய்களை அலம்பி ஈரத்தைத் துடைத்து துண்டுகள் செய்யவும். மிளகாய்ப் பொடி, கடுகுப் பொடி, மஞ்சள் பொடி மூன்றையும் சலித்துக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பெருங்காயம், வெந்தயம் இரண்டையும் எண்ணெயில் வறுத்து தூள் செய்து கொள்ளவும். களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் மாங்காய்த் துண்டுகளைப் போட்டு, பொடி வகைகள், உப்புப் பொடி, நல்லெண்ணெய், வெந்தயப் பொடி ஆகியவற்றை மாங்காயில் கூட்டி ஜாடியில் எடுத்துவைக்கவும் அடிக்கடி கிளறி வைக்க வேண்டும்.

-32-

33. வெந்தய மாங்காய் ஊறுகாய் செய்முறை:

புளிப்புள்ள ஊறுகாய் மாங்காய்களை 1 அங்குல நீளத்திற்கு துண்டங்கள் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். உப்பை நன்றாகப் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். கடுகு, வெந்தயத்தை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். உப்பு, மிளகாய்ப் பொடியுடன் மஞ்சள் பொடி, வெந்தயம், கடுகுப் பொடி

எல்லாம் கலந்து கொள்ள வேண்டும். ஊறுகாய் போடும் ஜாடியை நன்றாகக் கழுவி ஈரமில்லாமல்

நன்றாகத் துடைத்துவிட்டு நறுக்கிய துண்டங்களை
கொஞ்சம் அதில் போடவேண்டும். அதன் மேல்
கொஞ்சம் கலந்து வைத்துள்ள பொடியைத் தூவ
வேண்டும். இதே மாதிரி எல்லாத் துண்டங்களையும்
போட்டு, ஜாடியைத்திறந்து நன்றாகக் கரண்டியால்
கலந்து வாணலியில் எண்ணெய் காய வைத்து
4 டீஸ்பூன் கடுகைப் போட்டு வெடித்தவுடன்
பெருங்காயத்தையும் போட்டு, ஊறுகாயில் ஊற்ற
வேண்டும். நன்றாகக் கலந்து அன்றே சாப்பிடலாம்.

-33-

34. மாங்காய்த் தொக்கு

செய்முறை:

மாங்காய்களை நன்றாகக் கழுவி துருவிக்
கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய்
வைத்துக் காய்ந்தவுடன் 1 டீஸ்பூன் கடுகைப்
போட்டு வெடித்த உடன் மாங்காய்
துண்டங்களைப் போட்டு நன்றாக வதக்க வேண்டும்.

பாதிக்கு

மேல் வதங்கியவுடன் உப்பைப் போட்டு நன்றாக
வதக்க வேண்டும். சுருள வதங்கிய பிறகு தொட்டுப்
பார்த்தால் கைக்கு ஒட்டாமல் இருக்கும்போது இறக்கி
வைத்துக்கொண்டு சிறிது எண்ணெய் விட்டுப்
பெருங்காயம், கடுகு, சீரகம், வெந்தயம்
முதலியவைகளை வறுத்து பொடி செய்துகொண்டு
மிளகாய்ப்

பொடியுடன் கலந்து எல்லாவற்றையும் போட்டு
நன்றாகக் கலந்து சூடு ஆறிய பிறகு ஜாடிகளில்
எடுத்து

வைக்க வேண்டும்.

-34-

35. எலுமிச்சம்பழ உப்பு ஊறுகாய்
செய்முறை:

எலுமிச்சம் பழத்தை நான்காய் பகிர்ந்து கொண்டு, அவைகளை ஒரு கற்சட்டியில் போட்டு உப்பையும் சேர்த்து நன்கு கிளறிவிட்டு தினசரி வெய்யிலில் வைத்து எடுக்க வேண்டும். நன்றாக, பதமாக ஊறியபின் சுத்தம் செய்து வெய்யிலில் உலர்த்திய ஜாடியில் போட்டு வைத்து உபயோகப் படுத்தலாம்.

36. எலுமிச்சம்பழ மசாலா ஊறுகாய்
செய்முறை:

கற்சட்டியில் அல்லது கனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய் வைத்து காய்ந்தவுடன் கடுகு போட்டு, பிறகு கழுவி வைத்துள்ள எலுமிச்சம்பழங்களைப் போட

வேண்டும். தட்டில் தண்ணீர் ஊற்றி, அந்த

-35-

பாத்திரத்தின் மேல் மூடி வைக்க வேண்டும். காய் வெந்தவுடன் இறக்கி வைக்க வேண்டும். இறக்கிய பிறகு 2 டம்ளர் உப்பில் 1 பிடி உப்பை அதன் மேல் தூவி

மூடி வைத்து விட வேண்டும். மறுநாள் காலையில், பெருங்காயத்தை சிறிது எண்ணெய் வைத்துப் பொரித்து எடுத்துக் கொண்டு வெந்தயம், சீரகத்தை வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொண்டு, மூன்றையும் பொடி செய்து கொண்டு, இந்தப் பொடிகளுடன் பொடித்த உப்பு மிளகாய்ப் பொடியையும் கலந்து

வெந்த எலுமிச்சம் பழங்களை இரண்டாகப் பிளந்து, அதற்குள் இந்தப் பொடிகளைத் திணித்து வைக்க வேண்டும். மீதி உள்ள பொடியை, வெந்த எலுமிச்சம் பழச் சாறிலேயே கலந்து ஊற்றி வைக்க வேண்டும். நான்கு நாட்கள் கழித்து உபயோகித்தால் நன்றாக இருக்கும்.

37. காரட் மசாலா ஊறுகாய்

-36-

செய்முறை:

காரட்டை கழுவி சுத்தம் செய்து பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதில் மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள், உப்பு இவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து மூடி விடவேண்டும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் காய்ந்ததும் பெருங்காயத்தைப் பொரித்து எடுத்துக் கொண்டு கடுகைப் போட்டு வெடித்தவுடன் ஊறுகாயைக் கொட்டிக் கிளறி விடவும். காரட் வெந்தவுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை அதில் பிழிந்து நன்றாகக் கிளறி இறக்கி விடவும். பெருங்காயத்தை தூள் செய்து

அதனுடன் கலந்து இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளவும்.

38. நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்

செய்முறை:

100 நார்த்தங்காய்களை தண்ணீரில் சுத்தம் செய்து அரிவாள் மனையில் சுருள் சுருளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அவற்றைச் சுத்தமான ஜாடி அல்லது

பானையில்

போடவும். ஒரு படி உப்பைக் கொட்டி நன்றாகக் குலுக்கி விட்டு வாயைத் துணியால் கட்டி இரண்டு நாட்கள் வைக்கவும். 3ம் நாள் கட்டை நீக்கி நன்றாகக் குலுக்கி விட்டு மீண்டும் கட்டி வைக்கவும். 4வது நாள் ஒரு அகலமான மூங்கில் தட்டில் ஊறுகாய்களை எடுத்துப் போட்டு வெயிலில் வைக்கவும், அதே சமயம்

-37-

ஊறுகாயைப் போட்டிருந்த ஜாடி அல்லது பானையிலிருக்கும் உப்புத் தண்ணீரைக் கொட்டாமல் வைத்திருக்கவும். இதே போல் உப்பு நீர் முழுவதையும்

ஊறுகாய் உறிஞ்சும் வரை தினமும் காய வைத்து அதில் போட்டு வரவும். உப்பு நீர் முழுவதும் உறிஞ்சியதும் ஊறுகாயை நன்றாகக் காய வைத்து சுத்தமான ஜாடி அல்லது பானையில் போட்டுப் பத்திரப்படுத்தவும். இரண்டு வாரத்திற்கு ஒரு முறை பார்க்கவும். உப்பு கசிந்திருந்தால் வெயிலில் உலர வைத்து எடுக்க வேண்டும்.

39. கிடாரங்காய் ஊறுகாய்
செய்முறை:

வாணலியில் 8 டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி முழு கிடாரங்காயையும் அப்படியே போட்டு கரண்டியால் மெல்லப் புரட்டிக் கொண்டே இருக்கவும். மஞ்சளாக இருக்கும் மேல் தோல் இளஞ் சிவப்பாக மாறும் வரை புரட்டி எடுத்து ஆற வைக்கவும். கிடாரங்காயை கூடுமான வரை கொட்டைகளை எடுத்து விட்டு சிறு

சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மிளகாய்
வற்றலை வறுத்து உப்புடன் சேர்த்து நன்றாகப்
பொடி செய்து கொள்ளவும். ஈரமில்லாத ஜாடியில்
-38-

கிடாரங்காய்த் துண்டுகளைப் போட்டு பொடி செய்த
மிளகாய்த் தூலைக் கலக்கவும். கடுகு
பெருங்காயத்தை
தாளித்து மீதமுள்ள எண்ணெயும் சேர்த்து
எல்லாவற்றையும் நன்றாகச் சேருமாறு கரண்டியால்
புரட்டி
விடவும்.

40. முள்ளங்கி ஊறுகாய்
செய்முறை:

முள்ளங்கியை கழுவி சுத்தம் செய்து நீள வாட்டில்
நான்காக நறுக்கி இரண்டு ரூபாய் கனம் வைத்து
ஸ்லைஸ்சாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மிளகாய், கடுகு,
பெருங்காயம் இவைகளை எண்ணெயில் வறுத்துப்
பொடி செய்து முள்ளங்கியில் போட்டு உப்பையும்
சேர்த்து நன்றாகக் குலுக்கி விட்டு சுத்தமான
துணியால் வேடுகட்டி வெய்யிலில் வைத்து
எடுக்கவும்.

மாலையில் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து
எண்ணெய்

காய்ந்ததும் கடுகு உளுத்தம் பருப்புப் போட்டு
வெடித்ததும் கறிவேப்பிலையை உருவிப் போட்டு,
-39-

உடனே முள்ளங்கித் துண்டுகளைக் கொட்டிக் கிளறி
இறக்கிவிட வேண்டும். அதிக நேரம் அடுப்பில்

இருக்கக் கூடாது. ஆறியவுடன் ஜாடியில் போட்டு
மூன்று நாட்கள் வெயிலில் வைத்து எடுக்க
வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கு
உபயோகப்படுத்தலாம்.

41. பல்வகை ஊறுகாய்

செய்முறை:

எலுமிச்சம் பழத்தைக் கழுவி சாறு பிழிந்து
வடிகட்டிக் கொள்ளவும். காரட், கொத்தவரங்காய்,
சுண்டைக்காய் இவற்றைச் சிறிதாக நறுக்கிக்
கொள்ளவும். பூண்டை உரித்துக் கொள்ளவும். பூண்டு,
நறுக்கின காய்கறி இரண்டையும் எலுமிச்சம்
பழரசத்தில் போட்டுக் கலக்கி விடவும். உப்பைச்
சேர்த்துக் குலுக்கி பத்து நாட்களுக்கு தினமும்
வெயிலில் வைக்க வேண்டும். 15 நாட்களில் நன்கு
ஊறி விடும்.

-40-

42. மாகாளிக் கிழங்கு ஊறுகாய்

செய்முறை:

இளசான வெள்ளைக் கிழங்குகளை மண்போக
அலம்பி ஒரு நாள் தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும்.
பிறகு தோசைத் திருப்பியால் தோலைச் சீவி
நடுவிலிருக்கும் வேர் போன்ற கட்டையை அகற்றி,
நிதான அளவில் துண்டுகள் செய்து மோரில் ஓர்
இரவு நனைத்து வைக்கவும். மிளகாய் வற்றல், கடுகு,
மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து மசிய அரைக்கவும். மாகாளிக்
கிழங்கை மோரிலிருந்து எடுத்து ஜாடியில் போட்டு,
மிளகாய் விழுது, எலுமிச்சம் பழச்சாறு
ஆகியவற்றைச்

சேர்த்து செம்மையாய் கலந்து மூடி வைக்கவும். உப்பு காரம் பிடிக்க 1 மாதமாகும். வேண்டும் போது ஊறுகாயில் சிறிது எடுத்து தயிர் கலந்து உபயோகப் படுத்தலாம்.

43. குடமிளகாய் ஊறுகாய்

-41-

செய்முறை:

குட மிளகாயைப் பிளந்து விதைகளை அகற்றி உப்புத் தண்ணீரில் சிறிது நேரம் போட்டு வைக்கவும். குடமிளகாய் விதைகளையும் இஞ்சி இரண்டையும் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கடுகைப் பொடி செய்து மிளகாய் த் தூளில்

கலக்கவும். ரிபெருங்காயத்தை

வறுத்துப் பொடி செய்யவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு குடமிளகாய்களை வதக்கி, சூடு ஆறின பின் தக்காளிப்பழ ஜூஸ், எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ், மிளகாய்த் தூள், அரைத்த இஞ்சி, பெருங்காயத் தூள்

தேவையான

அளவு உப்புப் பொடி முதலியவற்றை சேர்த்துக்

கலந்து

உபயோகப்படுத்தவும். குறிக்கப்பட்டு இருக்கும் பக்குவத்தை சாலட் போல் உபயோகப்படுத்தவும்.

44. சும்பகோணம் ஊறுகாய்

-42-

செய்முறை:

மாங்காயைக் கடலை அளவு அரிந்து கொள்ளவும். மாங்காய் இஞ்சியை தோல் சீவி வட்டமாக அரிந்து கொள்ளவும். பச்சைப்பட்டாணி ஆகியவற்றை

தண்ணீரில் கழுவிக்கொள்ளவும். காரட்டை
மெலிதாக
நறுக்கிக்கொள்ளவும். இவற்றை மாங்காய், பட்டாணி,
பூண்டு, இஞ்சியோடு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
மிளகாய்,
வெந்தயம், பெருங்காயம் மூன்றையும் கருகாமல்
வறுத்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம்
பழங்களைப் பிழிந்து வடிகட்டி எடுத்துக்
கொள்ளவும்.

உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி மேற்படி
எலுமிச்சம்பழச் சாறுடன் கலந்து கொண்டு, அதில்
அரைத்து வைத்திருக்கும் மிளகாய்ப் பொடிக்
கலவையை போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும். அதில்
அரிந்து வைத்துள்ள மாங்காய் முதலானவற்றைப்
போட்டுக் கலக்கவும். நல்லெண்ணையைக் காய
வைத்து அதில் அரைக் கரண்டி கடுகைப் போட்டுத்
தாளித்து ஊறுகாயில் கொட்டிக் கிளறி விட்டு, வேடு
கட்டி தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் வெயிலில் வைத்துப்
பயன் படுத்தவும்.

-43-

45. பூண்டு ஊறுகாய்
செய்முறை:

பூண்டுகளைத் தோலுரித்துக் கொள்ளவும்.
வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு போட்டு
பொரித்தவுடன் பூண்டுகளைப் போட்டு வதக்கவும்.
எல்லாப் பொடிகளையும் போட்டு இதில் எலுமிச்சம்
பழ
ரசத்தைக் கலக்கவும். (வெந்தயப்பொடி தவிர)

கடைசியாக வெந்தயப் பொடியையும்
வெல்லத்தையும்
போட்டு பூண்டு வெந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து
இறக்கவும். எண்ணெய் குறைவாக இருந்தால்
ஊறுகாய் கெடாமல் இருக்க, சோடியம் பென்சாயிட்
சிறிதளவு சேர்க்கவும்.

-44-

46. அரி நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்
செய்முறை:

நெல்லிக்காய்களை ஊசியால் குத்தி உப்பையும்,
மஞ்சள் பொடியையும் போட்டுக் குலுக்கி வைக்க
வேண்டும். மறுநாள் கடுகு, மிளகாய் வத்தல்
இரண்டையும் விழுதாக அரைத்து, நெல்லிக்காயுடன்
கலந்து ஜாடியில் போட்டு ஜாடியின் வாயில்
துணியைக்
கட்டி வைக்க வேண்டும். மூன்று நாளைக்கு ஒரு
முறை

குலுக்கி வைக்க வேண்டும்.

47. வெஜிடபிள் ஊறுகாய்

-45-

செய்முறை:

காய்கறிகளைப் பொடியாக நறுக்கிக் கழுவி ஒரு
துணியின் நிழலில் காயப் போட வேண்டும்.
காய்கறிகள் நறுக்கிய துண்டங்கள் 2 டம்ளர் இருக்க
வேண்டும். மாலையில் துண்டங்களை எல்லாம்
கிண்ணத்தில் அல்லது ஜாடியில் எடுத்துக் கொள்ள
வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து; கடுகு
தாளித்த பிறகு பெருங்காயத்தைப் பொடி செய்து

போட்டு, அதிலேயே மிளகாய்ப் பொடியையும்
போட்டு

உடனே இறக்கி காய்கறித் துண்டங்களில் போட்டு
விட

வேண்டும். எலுமிச்சம் பழங்களைச் சாறு பிழிந்து
உப்புப் பொடி செய்து எலுமிச்சம் பழச் சாறுடன்
கலந்து, காய்கறித் துண்டங்களில் ஊற்றி நன்றாகக்
கரண்டியால் கலந்து மூடி வைக்க வேண்டும். மறுநாள்
உபயோகித்தால் நன்றாக இருக்கும்.

48. வெங்காய ஊறுகாய்

-46-

செய்முறை:

புளியை நார் குப்பை இல்லாமல் கழுவி சிறிது
தண்ணீர் விட்டு அரை மணி நேரம் நனைய
வைத்திருக்க வேண்டும். வெங்காயத்தைத் தோல்
உரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு புளியை
உரலில் போட்டு அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
உப்பையும், மிளகாய் வத்தலையும், வெல்லத்தையும்
போட்டு அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடைசியில்
எடுப்பதற்கு முன்பு வெங்காயத்தையும் போட்டு
வெங்காயம் கொஞ்சம் மசிந்தவுடன் சிறிது தண்ணீர்
விட்டு உரலையும் கழுவிக்கொண்டு அரைத்த
விழுதை,

தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்து வைத்துக்
கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய்
வைத்து

2 டீஸ்பூன் கடுகு போட்டு வெடித்தவுடன்

பெருங்காயத்தையும் அரைத்த விழுதையும் போட்டு

நன்றாகக் கிளற வேண்டும். வெறும் வாணலியில்
சீரகம் கடுகு வெந்தயம் இவைகளைத் தனித்தனியாக
வறுத்துக் கொண்டு பொடி செய்து இறக்கி
வைத்துள்ள
ஊறுகாயில் போட்டு நன்றாகக் கலந்து, சூடு ஆறிய
பிறகு ஜாடியில் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

-47-

49. நெல்லிக்காய் தொக்கு

செய்முறை:

நெல்லிக்காயை நன்றாகச் சீவி கொட்டை நீக்கி
விடவும். முதலில் எண்ணெயில் பாதியை விட்டு
அதில்

கடுகு போடவும். கடுகு வெடித்தவுடன் சீவிய
நெல்லிக்காய், மஞ்சள் பொடி போட்டு நன்றாக
வதக்கவும்.

நன்றாக வெந்தவுடன் தேவையான உப்பு, மிளகாய்ப்
பொடி போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். சுருண்டு
வந்தவுடன் வெந்தயம், பெருங்காய்ப் பொடியைப்
போட்டு

இறக்கி வைக்கவும். ஆறியவுடன் பாட்டிலில் போட்டு
வைக்கவும். இது சப்பாத்தி தோசைக்கு தொட்டுக்
கொள்ள ஏற்றது.

50. இஞ்சித் தொக்கு

-48-

செய்முறை:

இஞ்சியைத் தோல் சீவி அரிசி போல் அரிந்து
கொள்ளவும். புளி, மிளகாய், உப்பு இவற்றைக்
கல்லுரலில் போட்டு மசிக்கவும். வெல்லத்தையும்

போட்டு இடித்து, இஞ்சியைப் போட்டு மசிய
இடிக்கவும்.

வாணலியை அடுப்பில் வைத்து நல்லெண்ணையை
விட்டு, கடுகு உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம்
இவற்றைத் தாளிதம் செய்து, இடித்த தொக்கைக்
கொட்டி மேலும் கலந்து நன்கு கிளறி விட்டு ஜாடியில்
எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

51. மிளகாய்த் தொக்கு

செய்முறை:

விதையில்லாத மிளகாயாக இருக்க வேண்டும்.
இதை உப்பு, புளி சேர்த்து விழுதாக அரைக்க
வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு
தாளித்துக் கொண்டு உளுத்தம் பருப்பைச் சிவக்க
வறுத்துக் கொண்டு அரைத்த மிளகாயைப் போட்டு
வதக்கவும். நீர் சுண்டி மிளகாய் நெடி அடங்கியதும்
இறக்கிச் சூடு ஆறியதும் பாட்டிலில் நிரப்பவும்.