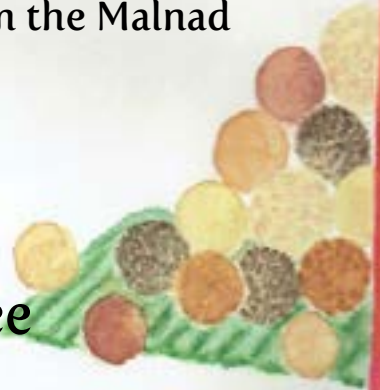


ಉಂಡೆ ಮತ್ತು ಉಜ್ಜಿನಕಾಯಿ

ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದ ಉಂಡೆ
ಮತ್ತು ಉಜ್ಜಿನಕಾಯಿ ವೈವಿಧ್ಯಗಳು

LADOOS AND PICKLES

Heirloom Recipes from the Malnad



Vanasree
ವನಸ್ತೀ

ಉಂಡೆ
ಮತ್ತು
ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದ ಉಂಡೆ
ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ವೈವಿಧ್ಯಗಳು

LADOOS AND PICKLES

Heirloom Recipes from the Malnad

Vanasree
ವನಸ್ತೀ

2020

ಪಾಕ ವೈವಿದ್ಯ ಸಂಗ್ರಹದಾತರು:

ಉಂಡೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಖಾದ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ
ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮಲೆನಾಡು ಕೈತೋಟ ಮತ್ತು ಬೀಜ
ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ:

ಮನೋರಮಾ ಜೋಶಿ

ಸಹಕಾರ:

ವಿದ್ಯಾ ಭಟ್, ಹೇಮಾ ಹೆಗಡೆ, ರಮ್ಯಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಉಮಾ
ಎಮ್

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ:

ಸುನಿತಾ ರಾವ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ:

ಜೋಯಿ ಶಾಂಪೆನ್

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವಿನ್ಯಾಸ:

ವಿವೇಕ್ ಜೋಶಿ

© Vanasree
ವನಸ್ತೀ

www.vanastree.org

ಪರಿವಿಡಿ

ಭಾಗ 1

Ladoos and Pickles	8
In a Pickle	9
List of Ladoo Recipes in English	11
List of Pickle Recipes in English	12
ಸವಿ ಸವಿ ಲಾಡು ಸಿಹಿ ಸಿಹಿ ಉಂಡೆ	14
ಆಹಾ ಖಾರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	15

ಭಾಗ 2

ಉಂಡೆ/ಲಾಡು ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳು

1	ರಾಗಿ ಉಂಡೆ	18
2	ಒಂದೆಲಗದ ಉಂಡೆ	18
3	ಶಾಬಕ್ಕಿ ಉಂಡೆ	19
4	ಡ್ರೈ ಪುಟ್ಟ ಉಂಡೆ	19
5	ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ	20
6	ಬೇಸನ್ ಲಾಡು	20
7	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಉಂಡೆ	20
8	ಕಾಯಿ ಉಂಡೆ	21
9	ಅನಾನಸ್ ಉಂಡೆ	21
10	ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕೇಸರ್ ಲಡ್ಡು	22
11	ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಉಂಡೆ	22
12	ಅಂಟಿನ ಉಂಡೆ	23
13	ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಉಂಡೆ	23
14	ಶೇಂಗಾ ಪುಟಾಣಿ ಉಂಡೆ	24

15	ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಉಂಡೆ	24
16	ಅರಳಿನ ಉಂಡೆ	24
17	ಹಾಲುಗುಂಬಳ ಉಂಡೆ	25
18	ಹಲಸಿನ ಉಂಡೆ	25
19	ನವರತ್ನ ಉಂಡೆ	25
20	ಗೆರೆ ಉಂಡೆ	26
21	ಅವಲಕ್ಕಿ ಬೇಸನ್ ಲಾಡು	26
22	ಚೌ ಚೌ ಉಂಡೆ	27

ಖಾರದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳು

1	ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1	28
2	ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2	29
3	ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 3	30
4	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕಡಿಗಾಯಿ	30
5	ಬಲಿತ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	31
6	ಅಪ್ಪೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	31
7	ಎಣ್ಣೆಗಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ	32
8	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಒಣ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	32
9	ಲಿಂಬು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (ಮಸಾಲಾ ಲಿಂಬು)	33
10	ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	33
11	ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಶುಂಠಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	34
12	ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (ಹಸಿಗಂಚಿ)	34
13	ದಡ್ಡಿಕಾಯಿ ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	35
14	ಬಿಂಬಲಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	35
15	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	36
16	ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	36
17	ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	37

18	ಖಾರದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1	37
19	ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2	38
20	ಹಸಿರು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	38
21	ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	39
22	ಹಸಿರು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	40
23	ಅಂಬೆಕೊಂಬು ಶುಂಠಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	41
24	ಮಿಶ್ರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	42
25	ತರಕಾರಿ ದಿಡೀರ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	42
26	ಕಳಲೆ ಕೌಳಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	43
27	ಕಳಲೆ ಪಾಲಕ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	44
28	ಬದನೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	45
29	ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	45
30	ವಾಟೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	46

ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳು

31	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	47
32	ಸಂದರ್ಶಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	47
33	ಸಾಸಿವೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	48
34	ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	48
35	ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	49
36	ಲಿಂಬು ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1	49
37	ಲಿಂಬು ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2	50
38	ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1	50
39	ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2	51
40	ಕಳಲೆ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	52
41	ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	53

42	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	53
43	ರಾಜನೆಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	54
44	ಟೋಮೆಟೋಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	54
45	ಟೋಮೆಟೋಕಾಯಿ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	55
46	ಅನಾನಸ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1	55
47	ಅನಾನಸ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2	56
48	ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	56
49	ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	57
50	ಮುರುಗಲು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	57

ಭಾಗ 1

LADOOS AND PICKLES

Both ladoos and pickles are an intrinsic part of the Indian sub-continent's cuisine. Pickles add flavour to our food, while ladoos cater to our sweet tooth and are often a part of religious rituals, celebrations and festivity. The Malnad has a large diversity of these two categories of food. This booklet is a select collection of 50 pickle and 22 ladoo recipes, both traditional and contemporary. We have provided a list of recipes in English for your interest, and hope to soon be able to translate the recipes themselves into English from the Kannada version.

Some tips to make good pickles:

- * clean and absolutely dry knives, spoons and ceramic or glass containers (*bharani*) to be used
- * all the masala and spices are best warmed before adding to the pickle mix
- * sesame oil is good for pickle making
- * soft asafoetida (hing) to be used, not the hard variety
- * make an instant pickle masala with salt, asafoetida, split mustard and fenugreek (methi). Roast half the amount of ingredients in oil and mix with the unroasted half, store and use when needed.
- * split mustard (mustard dal) gives a good colour and taste compared to whole mustard seeds
- * heat and cool oil, and pour a layer on the top of the filled pickle jar to prevent spoilage
- * cashew nut shells (1-2) in pickle also prevent spoilage
- * used lemon peels can be made into pickle by adding salt and chilli and sunning for some days

Enjoy yourself and let us know how your sweet and spicy creations turned out.

IN A PICKLE

All of us have our favourite pickles. What's yours? Mango, lemon, mixed vegetable or something more exotic? And more importantly, how many times have you found yourself "in a pickle", which means a sticky situation where you are getting cooked!

Pickles have been around for eons and pickling is a good way of preserving fruit and vegetables to savour through the year. Each eco-region offers its own diversity of edible flora and fauna that in turn can be turned into delectable pickles. Certain kinds (especially lemons) even get medicinal properties over the years made the right way with the correct mix of spices.

The forests of the Malnad region in the Western Ghats offer a plethora of pickling possibilities. A signature pickle from here is the *Jeerige Appay Middi*. This is made from tiny, tender young mangoes that are usually found growing along river and stream banks. The mango itself has a faint flavour of jeera (cumin) and is relished locally and outside. With forests getting denuded, this mango variety is threatened. Home gardeners have their own trees at home, grafts of which ensure that the vital taste, texture and flavour get passed on and saved.

At a recent biodiversity festival held annually each year in Sirsi town in Karnataka, there was a pickle competition. Over 80 entries were displayed. Forest dwellers, farmers and gardeners proudly carried in their creations. Beautifully displayed, each entry was visually very appealing and made ones taste buds sing. The judges picked for this event were the envy of all since they got to taste everything. Hot, sweet,

sour, bitter, astringent, salty – you name it and it was there. Of course, mango was a prominent player as were lemon, citron and other fruits of which special local varieties figured. The citron (*kanchikai* and *dadlikai*) of this area is famed for its tanginess and taste. Other forest and garden denizens which were pickle stars that awed all the visitors were *amla* (wild and cultivated gooseberry), star gooseberry, hog plum (*amtekai*), *kokam*, ginger, tomato, pineapple, star fruit (carambola), bamboo shoot, pepper, tamarind, *kowlikai* (a forest fruit), mango ginger, brinjal, monkey jack (*vatay*), ivy gourd (*thonde kai*) and more. None of the pickles had any additives like chemical preservatives, colours or other artificial materials. Young and old reached out to get a taste and the place resonated with a symphony of click sounds as tongues met the upper palate in approval and delight!

Apart from the sheer enjoyment, one of the core purposes of having this pickle parade was to celebrate the unique local food culture (ethno-culinary tradition) of the area. It was also to stress how important it is to conserve our forests and home gardens that provide refuge to so many species and varieties of rare plants that are our friends and saviours. A powerful way to communicate the message of conservation is through taste and pleasing the stomach. This year, pickles and women pickle makers came to the rescue!

Article published in The Hindu, 2018

List of Ladoo Recipes in English

- 1 Ragi Ladoo
- 2 Brahmi Ladoo
- 3 Tapioca Pearl (Sabudana) Ladoo
- 4 Dry Fruit Ladoo
- 5 Beaten Rice (Avallaki) Flour Ladoo
- 6 Chick Pea Flour (Besan) Ladoo
- 7 Mango Fruit Ladoo
- 8 Coconut Ladoo
- 9 Pineapple Ladoo
- 10 Wheat Flour - Saffron Ladoo
- 11 Mung Dal Ladoo
- 12 Tree Gum (Antu) Ladoo
- 13 Carrot Ladoo
- 14 Peanut - Roasted Chick Pea (Puttani) Ladoo
- 15 Banana Ladoo
- 16 Popped Rice Ladoo
- 17 Bottle Gourd Ladoo
- 18 Jackfruit Ladoo
- 19 Navarathna Ladoo
- 20 Cashew Ladoo
- 21 Beaten Rice (Avallaki) - Besan Ladoo
- 22 Chow Chow Ladoo

LIST OF PICKLE RECIPES IN ENGLISH

SAVOURY

- 1 Mango Middi Pickle 1
- 2 Mango Middi Pickle 2
- 3 Mango Middi Pickle 3
- 4 Mango Kadigai
- 5 Mango (Balitha) Pickle
- 6 Appay Ripe Mango White Pickle
- 7 Mango Pickle (Oily)
- 8 Dry Mango Pickle
- 9 Lemon Pickle
- 10 Lemon Pickle (North Indian)
- 11 Lemon - Ginger Pickle
- 12 Citron (Kanchikai) White Pickle
- 13 Citron (Dadlikai) Pickle
- 14 Bilimbi Pickle
- 15 Gooseberry (Amla) Pickle
- 16 Tamarind Pickle
- 17 Indian Hog Plum (Amtekai) Pickle
- 18 Chilli Pickle (Hot)
- 19 Chilli Pickle
- 20 Green Pepper Pickle
- 21 Pepper Pickle
- 22 Turmeric - Ginger - Mango-Ginger Pickle
- 23 Ginger - Mango-Ginger - Mango Pickle
- 24 Mixed Vegetable Pickle
25. Mixed Instant Vegetable Pickle
- 26 Bamboo Shoot - Karonda (Kaulikai) Pickle
- 27 Bamboo Shoot - Spinach Pickle
- 28 Brinjal Pickle
- 29 Ivy Gourd (Thondekai) Pickle
- 30 Monkey Jack (Vatey) Pickle

SWEET

- 31 Mango Pickle
- 32 Sundarshi Mango Pickle
- 33 Sasve Mango Pickle
- 34 Citron (Kanchikai) Pickle
- 35 Citron Rind Pickle
- 36 Lemon Sweet Pickle 1
- 37 Lemon Sweet Pickle 2
- 38 Indian Hog Plum (Amtekai) Pickle 1
- 39 Indian Hog Plum (Amtekai) Pickle 2
- 40 Bamboo Shoot Sweet Pickle
- 41 Tamarind Pickle
- 42 Gooseberry (Amla) Sweet Pickle
- 43 Star Gooseberry (Raj Nelli) Sweet Pickle
- 44 Tomato (ripe) Pickle
- 45 Tomato (unripe) Pickle
- 46 Pineapple Pickle 1
- 47 Pineapple Pickle 2
- 48 Green Chilli Sweet Pickle
- 49 Pepper Sweet Pickle
- 50 Kokam Pickle

ಸವಿ ಸವಿ ಲಾಡು ಸಿಹಿ ಸಿಹಿ ಉಂಡೆ

ಸಿಹಿ ಎಂದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ನೆನಪಾಗುವುದೇ ಲಾಡು ಅಥವಾ ಉಂಡೆಗಳು. ಬೆಲ್ಲ ಯಾ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಲವಂಗಗಳ ಸಾಂಗತ್ಯದೊಡನೆ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಲಾಡು ಅಳುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರ ನಾಲಿಗೆ ಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ತಿನಿಸು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೂಡಾ. ಹಬ್ಬ ಸಮಾರಂಭಗಳು ಉಂಡೆಗಳಿಂದ ಕಳೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಂಡೆ ವೈವಿಧ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಲಾಡು ಉಂಡೆಗಳು ನೋಡುಗರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸಿದವು. ಆ ಎಲ್ಲಾ ಉಂಡೆ/ ಲಾಡುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಖಾರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಜನಪ್ರಿಯ ನಾಣ್ಯಡಿಯು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪಾಕವಂತೂ ಖಂಡಿತ ಹೌದು. ಖಾರದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು ಖಾರಗಳ ಸಂಗಮ. ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು ಖಾರಗಳ ಜೊತೆ ಸಿಹಿಯೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮಾವು, ನೆಲ್ಲಿ, ಲಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ಒಳಸುರಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಉಳಿಸುವ ಪ್ರಾಚೀನ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ. ಜೀರಿಗೆ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಲೆನಾಡಿನ ವಿಶೇಷ. ಮೊಸರನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಘಮಘಮಿಸುವ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಸವಿ ಬಲ್ಲವನೆ ಬಲ್ಲ. ಮಾವಿನ ಹಂಗಾಮಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುವ ಸಂಭ್ರಮ. ಮಲೆನಾಡ ವನಿತೆಯರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಕೆಡದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲರು. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಗೆ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಅಮಟಿಕಾಯಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿವಿಧ ಸ್ವಾದಗಳ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಕೌಶಲ್ಯ ತಾಳೆ ಬೇಡುವ ಕೆಲಸ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಜಾಗೃತೆಯಾದರೂ ಹದ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಖಾರಗಳ ಸಮತೋಲನವೂ ರುಚಿಯಾಗಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ವೈವಿಧ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತಗೊಂಡ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳ ಖಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಹೊಂದಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ರುಚಿ ಇಮ್ಮಡಿಸಲಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು:

- 1) ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುವ ಭರಣಿ, ಚಾಕು, ಸೌಟು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಂಚವೂ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇರಕೂಡದು.
- 2) ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಬೇಕು.
- 3) ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಬೇಳೆ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಇವು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಮಸಾಲೆಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಇನ್ನರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- 4) ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡಲು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 5) ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಮೆದುವಾಗಿರುವ ಇಂಗು ಬಳಸಬೇಕು.
- 6) ಇಡೀ ಸಾಸಿವೆಯ ಬದಲು ಸಾಸಿವೆ ಬೆಳೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಬಣ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- 7) ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಅರಿಷೀಣ ಬೇರು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಸಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಸಿರು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸಿಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲಿಂಬೆಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಸುವಷ್ಟು ಹೋಳು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಬೇಕು.
- 8) ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಭರಣಿಗೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಣಿಸಿ ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 9) ಗೇರು ಬೀಜದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.
- 10) ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡುವಾಗ ರಸ ತೆಗೆದು ಉಳಿದ ಲಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡುವ ಬದಲು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮತ್ತೆ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಂಡರೆ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾಗ 2

ಉಂಡೆ/ಲಾಡು ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳು

1. ರಾಗಿ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ರಾಗಿ: 1 ಲೋಟ

ತುಪ್ಪು: 5 ಟೀ ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ: 3/4 ಲೋಟ

ಯಾಲಕ್ಕಿ: 5

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪರಿಮಳ ಬರುವಂತೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಉಂಡೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

2. ಒಂದೆಲಗದ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಒಂದೆಲಗದ ರಸ: 1/2 ಲೋಟ

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು: 1/2 ಲೋಟ

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು: 1/2 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 1/2 ಲೋಟ

ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ

ತುಪ್ಪು: 1/2 ಲೋಟ

ಗೊಡಂಬಿ: 5-6

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಘಮ್ನೆನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಒಂದೆಲಗದ ರಸ ಹಾಕಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಯ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಒಂದೆಲಗದ ಉಂಡೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ರುಚಿ.

3. ಶಾಬಕ್ಕೆ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಶಾಬಕ್ಕೆ: 1 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

ಗೋಡಂಬಿ: 5-6

ದ್ರಾಕ್ಷಿ: 10

ಲವಂಗ: 5-6

ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ಶಾಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾಕವು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಕರಿದ ಶಾಬಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಯ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿ.

ತಯಾರಿಸಿ.

4. ಡ್ರೈ ಪುಟ್ಟ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ತುಪ್ಪು: 3 ಟೀ ಚಮಚ

ಎಳ್ಳು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಶೇಂಗಾ, ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ:

ಒಟ್ಟು 2 ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಲೋಟ

ಏಲಕ್ಕಿ: 4-5

ಲವಂಗ: 4-5

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ಎಳ್ಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಡ್ರೈ ಪುಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊಟಾಯಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರುವವರೆಗೆ ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿರುವಿ. ನಂತರ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿ. ತುಂಬಾ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾದ ಈ ಉಂಡೆಗಳು ಬಹಳ ದಿನ ಕೆಡದೆ ಇರುತ್ತವೆ.

5. ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ: 1 ಲೋಟ

ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ನಂತರ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಡಂಬಿ, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ಉಂಡೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಲೋಟ

ಕಾಯಿತುರಿ: 2-3 ಟೀ ಚಮಚ

ಗೋಡಂಬಿ: 4-5

ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: 1/2 ಚಮಚ

6. ಬೇಸನ್ ಲಾಡು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು: 1 ಲೋಟ

ಮೊದಲು ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜಾಲರೀ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಬೂಂದಿ ಕಾಳು ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕದೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಕರಿದಿಟ್ಟ ಬೂಂದಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ತಕ್ಷಣ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಗರಿ ಗರಿ ಉಂಡೆಗಳು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಕೆಡದೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಎಣ್ಣೆ: 1/2

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

7. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ರಸ: 1 ಲೋಟ

ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಘೆಮೆನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ. ಬೇಕಾದ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಮಾವಿನ ಉಂಡೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಸಕ್ಕರೆ: 1 1/2 ಲೋಟ

ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು: 1/2 ಲೋಟ

ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: 1/2 ಚಮಚ

8. ಕಾಯಿ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1 ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಲೋಟ

ಎಳ್ಳು: 2 ಚಮಚ

ಗೋಡಂಬಿ: 4-5

ಶೇಂಗಾ: 4-5

ಯಾಲಕ್ಕಿ: 4-5

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಗೋಟಾಯಿಸಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ತಳ ಬಿಡಲಾರಂಬಿಸಿದಾಗ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ. ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಕೈಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿಕೊಂಡು ಗೋಲಾಕಾರದ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಕಾಯಿ ಉಂಡೆ ತಿನ್ನಲು ರೆಡಿ

9. ಅನಾನಸ್ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಅನಾನಸ್ ತುರಿ: 1 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

ಶೇಂಗಾ: 1/2 ಲೋಟ

ತುಪ್ಪ: 4 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ಶೇಂಗಾ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾನಸ್ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತ ಬಂದಾಗ ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಗೋಟಾಯಿಸಿ. ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ಸವಿಯಾದ ಅನಾನಸ್ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು.

10. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕೇಸರ್ ಲಡ್ಡು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು: 1 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: 4-5

ಲವಂಗ: 3

ಕೇಸರಿ: 10 ಎಸಳು

ತುಪ್ಪು: 1/2 ಲೋಟ

ದ್ರಾಕ್ಷಿ: 10-12

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೇಸರಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಪಾಕಕ್ಕೆ ಎಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ನೆನೆಸಿದ ಕೇಸರಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ತುಸು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಲಡ್ಡು ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಘಮ ಘಮ ಕೇಸರ್ ಲಡ್ಡು ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

11. ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ: 1 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

ತುಪ್ಪು: 1/2 ಲೋಟ

ಹಾಲು: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಕೊಬ್ಬರಿ ಕುರಿ: 2 ಚಮಚ

ಗೋಡಂಬಿ: 4-5

ದ್ರಾಕ್ಷಿ: 4-5

ಮೊದಲು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಘಮ್ನನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ತುಪ್ಪು ಹಾಲು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಉಂಡೆ ತಯಾರು.

12. ಅಂಟಿನ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಲೋಟ

ಕಾಯಿತುರಿ: 1/2 ಲೋಟ

ತಿನ್ನುವ ಅಂಟು: 25 ಗ್ರಾಂ

ಡ್ರೈ ಪುಟ್ಟ (ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ,
ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಉತ್ತುತ್ತೆ):
1 ಲೋಟ

ತುಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ತಿನ್ನುವ ಅಂಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರಳುವಂತೆ ಕರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಡ್ರೈ ಪುಟ್ಟಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಚೂರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೂಲು ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಡ್ರೈ ಪುಟ್ಟ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊಟಾಯಿಸಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ಪಾತ್ರೆಯ ತಳ ಬಿಡುತ್ತ ಬಂದಾಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅಂಟಿನ ಉಂಡೆ ಸಿದ್ಧ. ಈ ರುಚಿಕರ ಉಂಡೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಅಶಕ್ತರಿಗೆ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಕೂಡಾ ಹೌದು.

13. ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಕ್ಯಾರೇಟ್ ತುರಿ: 1 ಲೋಟ

ಕಾಯಿತುರಿ: 1 ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಲೋಟ

ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ತುಪ್ಪು: 2-3 ಚಮಚ

ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು: 1/4 ಲೋಟ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ಕಡಲೇಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾರೇಟ್ ತುರಿ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿ ಗೊಟಾಯಿಸಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ತಳ ಬಿಡಲಾರಂಬಿಸಿದಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

14. ಶೇಂಗಾ ಪುಟಾಣಿ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಶೇಂಗಾ: 1 ಲೋಟ

ಕಾಯಿತುರಿ: 1 ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಲೋಟ

ಎಳ್ಳು: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಪುಟಾಣಿ: 1/4 ಲೋಟ

ತುಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಮೊದಲು ಶೇಂಗಾ ಮತ್ತು ಪುಟಾಣಿಯನ್ನು ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿಸಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ಪಾತ್ರೆಯ ತಳ ಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವರೆಗೆ ಗೊಟಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಯ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಬಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಶೇಂಗಾ ಪುಟಾಣಿ ಉಂಡೆ ರೆಡಿ.

15. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಚೂರು ಮಾಡಿ
ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ್ದು: 1
ಲೋಟ

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು: 1 ಲೋಟ

ಹಾಲು: 1 ಲೋಟ

ತುಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 2 ಲೋಟ

ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣವು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವ ಹದ ಬರುವವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಗೊಟಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಯ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿ.

16. ಅರಳಿನ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅರಳು: 1 ಲೋಟ

ಕಾಯಿತುರಿ: 5 ಟೀ ಚಮಚ

ಗೋಡಂಬಿ: 4-5

ದ್ರಾಕ್ಷಿ: 4-5

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲದ ನೂಲು ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಅರಳಿನ ಉಂಡೆ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

17. ಹಾಲುಗುಂಬಳ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹಾಲುಗುಂಬಳ ತುರಿ: 2 ಲೋಟ

ಮೊದಲು ಹಾಲುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ

ಹಾಲು: 1/2 ಲೋಟ

ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಗೋಡಾಯಿಸುತ್ತಿರಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ಪಾತ್ರೆಯ

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್: 5

ತಳ ಬಿಡಲಾರಂಬಿಸಿದಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಯ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

18. ಹಲಸಿನ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ ಚೂರು ಮಾಡಿದ್ದು:
1 ಲೋಟ

ಹಲಸಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲದ

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಲೋಟ

ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಕರಿದ ಹಲಸಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು

ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ ಉಂಡೆ

ಎಣ್ಣೆ: 1 ಲೋಟ

ತಯಾರಿಸಿದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರುಚಿಯ ಹಲಸಿನ ಉಂಡೆ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

19. ನವರತ್ನ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಡಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಕಡಲೆ, ಎಳ್ಳು, ಹೆಸರು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ

ಅರಳು: 1 ಲೋಟ

ಘೆಮೈನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರಳನ್ನು

ಎಳ್ಳು: 1 ಲೋಟ

ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ: 1 ಲೋಟ

ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಇವೆಲ್ಲ

ಗೋಡಂಬಿ: 1 ಲೋಟ

ಪುಡಿಗಳನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ. ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ತುಪ್ಪ: 1 ಲೋಟ

ಬೆರೆಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಉಂಡೆಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ: 6 ಲೋಟ

ಕೆಡದೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ತುಂಬಾ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಈ

ಉಂಡೆಗಳು ರುಚಿಕರವೂ ಕೂಡ.

20. ಗೇರು ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಗೇರು ಬೀಜ: 1 ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಲೋಟ

ತುಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ

ಗೇರು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಗೇರು ಬೀಜದ ಉಂಡೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

21. ಅವಲಕ್ಕಿ ಬೇಸನ್ ಲಾಡು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು: 1 ಲೋಟ

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು: 1 ಲೋಟ

ಅವಲಕ್ಕಿ: 1/2 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 2 ಲೋಟ

ದ್ರಾಕ್ಷಿ: 4-5

ಎಲಕ್ಕಿ: 4-5

ಲವಂಗ: 4

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಘೆಮ್ಮನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕಲೆಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ವಿಭಿನ್ನ ರುಚಿಯ ಅವಲಕ್ಕಿ ಬೇಸನ್ ಉಂಡೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

22. ಚೌ ಚೌ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1 ಲೋಟ

ಗಜ್ಜರಿ ತುರಿ: 1 ಲೋಟ

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ: 1 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 3 ಲೋಟ

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು: 6 ಲೋಟ

ಎಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ: 4-5

ತುಪ್ಪು: 6 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಲೋಟ ಹುರಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ. ಇದೆ ರೀತಿ ಗಜ್ಜರಿ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಎಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗದಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಮೂರು ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ, ಸುಂದರವಾದ ತ್ರಿರಂಗಿ ಉಂಡೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಿತಕರ.

ಖಾರದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳು

1. ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನಮಿಡಿ:
10

ಸಾಸಿವೆಬೇಳೆ: 50 ಗ್ರಾಂ

ಇಂಗು: 1/2 ತೊಲ

ಮೆಣಸಿನಕಾಳು, ಮೆಂತ್ಯ,
ಅರಿಶೀಣ: ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ
ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 150 ಗ್ರಾಂ

ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪದರ ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಪದರ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯಂತೆ ಪಾತ್ರೆ ತುಂಬಿಸಿ. ಮೊದಲೆ ಮಾವಿನ ಎಲೆ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಮಾವಿನ ಮಿಶ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಭಾರ ಹೇರಿ ಇಡಿ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಮಿಡಿಗಳು ಉಪ್ಪು ಹೀರಿ ನೀರೊಡಿಯುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅದೇ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬೆರೆಳಿನಷ್ಟು ಬತ್ತಿಸಿ. ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಇನ್ನರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಮಿಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದರೆ, ಸಾದಾ ಮಾವಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡುವಾಗ ಆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ.



2. ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನಮಿಡಿ: 100

ಉಪ್ಪು: 5 ಲೋಟ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 5 ಲೋಟ

ಕಾಳುಮೆಣಸು: 3 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ನೆಲ್ಲಿ ಗಾತ್ರ

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಚಮಚ

ಕಹಿ ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಲವಂಗ: 5

ಜಾಯಿಕಾಯಿ: 1

ಹಿಪ್ಪಲಿ: 4

ಪತ್ರೆ: 2

ಕೊತ್ತಂಬರಿ: 4 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 2 ಲೋಟ

ಮೆಂತೆ: 1/2 ಲೋಟ

ಅರಿಶಿನ: 4 ಚಮಚ

ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಯನ್ನು ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಭಾರ ಹಾಕಿಡಿ. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಿಡಿಗಳು ಚಿರುಟುತ್ತವೆ. ಆಗ ಭರಣಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ. ಮಿಡಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಉಪ್ಪಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಕೆನೆಗಟ್ಟುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಉಪ್ಪುನೀರು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿದರೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಸೋಕದಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಒರೆಸಿಟ್ಟ ಮಿಡಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಿದ್ದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸಿ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 3

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನಮಿಡಿ: 100

ಮೆಂತೆ: 3-4 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 3-4 ಚಮಚ

ಓಮ: 1 ಚಮಚ

ಬೋಳುಕಾಳು: 1 ಚಮಚ

ಲವಂಗ: 4-5

ಇಂಗು: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ

ಸಾಸಿವೆ: 1 ಲೋಟ

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ

ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನದಂತೆ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಉಪ್ಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮಣಸಿನಪುಡಿಯ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮಾವಿನಮಿಡಿಗಳನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಒಣಗಿದ ಸೌಟಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆಗೆದು ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

4. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕಡಗಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 2

ಸಾಸಿವೆ: 6 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 3 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ರ: 1 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 1/2 ಲೋಟ

ಅರಿಷಿಣ: 1/2 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಒಣಮೆಣಸು: 20

ಸೂಜಿಮೆಣಸು: 15

ಎಣ್ಣೆ: 1 ಲೋಟ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಷಿಣ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮಾರನೇಯ ದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಾವಿನ ಹೋಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದರೆ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಕಡಗಾಯಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

5. ಬಲಿತ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನಕಾಯಿ: 1

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾವಿನ ಹೋಳುಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಇಂಗು ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 20-30

ಮೆಂತ್ರ: 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ

6. ಅಪ್ಪೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಪ್ಪೆಹಣ್ಣು: 1 ಅಥವಾ 2

ಅಪ್ಪೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹುರಿದು ಸೇರಿಸಿ. ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೀಳಿ ಹಾಕಿ.

ಉಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಅಪ್ಪೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ರ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಇಂಗುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೂಜಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ. ನಂತರ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿದರೆ ಅಪ್ಪೆಹಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರು. ಇದು ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಪ್ಪೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ: 10

ಸೂಜಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ರ: 2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಕಾಳುಮೆಣಸು: 1 ಚಮಚ

ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 10

7. ಎಣ್ಣೆಗಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 2
ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ್ದು

ಎಣ್ಣೆ: 1 ಲೋಟ

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1 ಲೋಟ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಲೋಟ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 10 ಹಿಲಕು

ಮೆಂತ್ರ: 1 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ರ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಸಾಸಿವೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸುಲಿದು ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಚಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

8. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಒಣ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನಕಾಯಿ: 1

ಮೆಂತೆ: 1 ಚಮಚ

ಕಲಂಜಿ: 1/2 ಚಮಚ

ಬಡೆಸೊಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ

ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟು ನೀರು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಸಾಲೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಖಾರ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ 8 ರಿಂದ 10 ದಿನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಇಟ್ಟು ಒಣಗಿಸಿದರೆ ಒಣ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

9. ಲಿಂಬು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (ಮಸಾಲಾ ಲಿಂಬು)

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಲಿಂಬು: 4-5

ಲಿಂಬೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿ

ಒಣಮೆಣಸು: 8-10

ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ಹುರಿದು ಲಿಂಬೆಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.

ಮೆಂತ್ರ: 2 ಚಮಚ

ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೆಂತ್ರ, ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಸಾಸಿವೆ: 2 ಚಮಚ

ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ

ಇಂಗು: 1 ಚಿಟಿಕೆ

ಕಾಯಿಸಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದರೆ ಲಿಂಬು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರೆಡಿ. ಇದನ್ನು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಇಟ್ಟರೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

10. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು: 6

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು

ಉಪ್ಪು: 6 ಚಮಚ

ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳು 4

ಲಿಂಬೆ ರಸ: 6 ಟೀ ಚಮಚ

ಭಾಗವಾಗುವಂತೆ ಸೀಳಿ, ತಳಭಾಗ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ಮಸಾಲೆ

ಕಾಳುಮೆಣಸು: 4

ಪುಡಿಯನ್ನು 6 ಪಾಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ

ಏಲಕ್ಕಿ: 4

ಸೀಳಿನೋಳಿಗೆ ತುಂಬಿ. ಜಾಡಿಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ದಿನ

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಬಿಸಲಿಗೆ ಇಡಿ. ಮರುದಿವಸ 6 ಚಮಚ ಲಿಂಬುರಸ ಸೇರಿಸಿ

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ: 2 ಇಂಚು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ. ನಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಜಾಡಿಯನ್ನು

ಲವಂಗ: 12

ಬಿಸಲಿಗೆ ಇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸಿ.

ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮನೆಯೊಳಗಿಟ್ಟು ದಿನ ಸೌಟಿನಿಂದ

2-3 ಸಲ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಳೆಯದಾದಷ್ಟು

ಉತ್ತಮ. 4-5 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.

ಔಷಧಿಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು

ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಡಿಸುವಾಗ ಒಂದರಲ್ಲಿ 8 ಚೂರುಗಳಾಗಿ

ಕತ್ತರಿಸಿ.

11. ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಶುಂಠಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು: 6

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿ.

ಶುಂಠಿ: 6 ಅಂಗುಲ

ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹುರಿದು ಸೇರಿಸಿ. ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತುರಿದು

ಅರಿಶಿಣ: 1 ಚಮಚ

ಒಣಗಿಸಿ ಲಿಂಬೆಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ಭರಣಿಗೆ

ಸಾಸಿವೆ: 4 ಚಮಚ

ತುಂಬಿ. ವಾರದ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಏಳೆಂಟು ತಿಂಗಳು

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಓಮು: 1/2 ಚಮಚ

ಲವಂಗ: 4

ಕಾಳು ಮೆಣಸು: 1 ಚಮಚ

ಸೂಜಿಮೆಣಸು: 5

ಉಪ್ಪು: 1/2 ಲೋಟ

12. ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (ಹಸಿಗಂಚಿ)

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಹುಳಿಗಂಚಿಕಾಯಿ: 1

ಕಂಚಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 4

ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೇರಿಸಿ.

ಸಾಸಿವೆ: 5 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪನ್ನು ಹುರಿದು ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಚಮಚ

ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಈಗ ಉಳಿದ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಹುರಿದು ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರಿಶಿಣ

ಉಪ್ಪು: 6 ಚಮಚ

ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಂಚಿಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದರೆ ಹಸಿಗಂಚಿ ಅಥವಾ ಕಂಚಿಕಾಯಿಯ

ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರು. ಇದು ಹದಿನೈದು ದಿನ

ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅರಿಶಿಣ: 1/2 ಚಮಚ

13. ದೊಡ್ಡಿಕಾಯಿ ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ದೊಡ್ಡಿಕಾಯಿ: 1

ಸೂಜಿಮೆಣಸು: 1/2 ಲೋಟ

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಚಮಚ

ಲವಂಗ: 4

ಉಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಸಾಸಿವೆ: 4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಓಮು: 1/2 ಚಮಚ

ದೊಡ್ಡಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹುರಿದು ಸೇರಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಲವಂಗ, ಓಮು, ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ದಡ್ಡಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿದರೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮೊಸರನ್ನದ ಜೊತೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

14. ಬಿಂಬಲಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಿಂಬಲಕಾಯಿ: 6

ಸೂಜಿಮೆಣಸು: 20

ಮೆಂತ್ರ: 1/4 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸು: 6

ಲವಂಗ: 4

ಓಮು: 1/4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಉಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 4 ಚಮಚ

ಬಿಂಬಲಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಇಂಗು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಿಂಬಲಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದರೆ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಬಿಂಬಲಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

15. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ: 25

ಸಾಸಿವೆ: 5 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಉಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಕರಿಬೇವು: 2 ಎಸಳು

ಶುಂಠಿ: 1 ಅಂಗುಲ

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 1 ಲೋಟ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ತುರಿದ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

16. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು: ಲಿಂಬೆಗಾತ್ರ

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಕಾಳು ಮೆಣಸು: 1 ಚಮಚ

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ಯು: 1 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹುಣಸೆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

17. ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಮಟೆಕಾಯಿ: 10

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ರ: 1/2 ಚಮಚ

ಅರಿಶಿಣ: 1/2 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಎಣ್ಣೆ: 3 ಚಮಚ

ಅಮಟೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹುರಿದು ಸೇರಿಸಿ. ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಿ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ರ ಮತ್ತು ಇಂಗನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸಿದ್ಧ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

18. ಖಾರದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 20

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು: 4

ಉಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಎಳ್ಳು: 10 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆಗಾತ್ರ

ಅರಿಶಿಣ: 1/2 ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಗಾಲಿ ಗಾಲಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದರೆ ಖಾರದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

19. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಉದ್ದುದ್ದ ಸೀಳಿದ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 1 ಲೋಟ

ಲಿಂಬೆ ರಸ: 1/2 ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 4 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 4 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 12 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಹೋಳುಗಳು ಬಾಡಿದ ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿರಸ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದರೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮೊಸರನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಸವಿದು ನೋಡಿ.

20. ಹಸಿರು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹಸಿರು ಕಾಳುಮೆಣಸು: 1 ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಲಿಂಬೆ ಕಾಯಿ: 2

ಸಾಸಿವೆ: 4 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಹಸಿರು ಕಾಳುಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹುರಿದ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ವಾರದ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

21. ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೆಣಸಿನಕಾಳು: 5 ಚಮಚ

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು: 4

ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು: 10

ಸಾಸಿವೆ: 2 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ: 1 ಅಂಗುಲ

ಅರಿಶಿಣ ಕೊಂಬು: 1 ಅಂಗುಲ

ಉಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಕಾಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿಡಿ. ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣ ಕೊಂಬುಗಳನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ ಲಿಂಬೆಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯಾದದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ, ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸಹಕಾರಿ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೂ ಕೊಡಬಹುದು.

22. ಹಸಿರು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು: 5

ಹಸಿಮೆಣಸು: 5

ಹಸಿ ಅರಿಷೀಣದ ಕೊಂಬು: 5

ಶುಂಠಿ: 5

ಹಸಿರು ಕಾಳುಮೆಣಸು: 5
ಗೊಂಚಲು

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ: 10

ಅಂಬಿಕೊಂಬು (ಮಾವಿನ ಶುಂಠಿ):
5

ಉಪ್ಪು: 5 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಸಾಸಿವೆ ಬೇಳೆ: 5 ಚಮಚ

ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ರೈ: 2 ಚಮಚ

ಕೊಂಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗು, ಮೆಂತ್ರೈ, ಸಾಸಿವೆಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಸಿ ಅರಿಷೀಣದ ಕೊಂಬು, ಅಂಬಿಕೊಂಬು, ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಹಸಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಚೂರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಗೊಂಚಲನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ಮಸಾಲೆ ಬೆರೆಸಿ. ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಗಾಳಿ ಆಡದಂತೆ ಜಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಬಿಡಿ. ಮಲೆನಾಡು ಕರಾವಳಿಯ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಲು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮುಚ್ಚುವಷ್ಟು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಣಿಸಿ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು

23. ಅಂಬೆಕೊಂಬು ಶುಂಠಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಂಬೆಕೊಂಬು (ಮಾವಿನ ಶುಂಠಿ)
ಬಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು: 1 ಲೋಟ

ಶುಂಠಿ ಬಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು: 1
ಲೋಟ

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು: 1
ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಸಾಸಿವೆ: 4 ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸು: 12 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ರ: 1 ಚಮಚ

ಓಮು: 14 ಚಮಚ

ಇಂಗು: 1/2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ:: 2 ಚಮಚ

ಅಂಬೆಕೊಂಬು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮೂರು ದಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ, ಅಂಬೆಕೊಂಬು ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಮುಚ್ಚಿ ಇರಿಸಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಮತ್ತು ಓಮುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಾವಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಂಗು, ಮೆಂತ್ರ, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಾವಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸಿದ್ಧ.

24. ಮಿಶ್ರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು: ಕ್ಯಾರೆಟ್: 2 ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕವಳಿ ಕಾಯಿ: 20

ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 8

ಕರಿಮದ್ದ ಕಾಯಿ: 4

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 2

ಉಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಮಸಾಲೆಗೆ:

ಲವಂಗ: 2

ಸಾಸಿವೆ: 2 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ರ: 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸು: 1 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆಗಾತ್ರ

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಒಂದು ದಿನ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

25. ತರಕಾರಿ ದಿಡೀರ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಲಭ್ಯವಿರುವ ತರಕಾರಿ ಹೋಳುಗಳು: 1 ಲೋಟ

ಲಿಂಬು: 1

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 2 ಚಮಚ

ಅಥವಾ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 2

ತರಕಾರಿ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಲಿಂಬೇರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ದಿಡೀರ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರೆಡಿ.

26. ಕಳಲೆ ಕೌಳಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1
ಲೋಟ

ಕೌಳಿಕಾಯಿ: 1 ಲೋಟ

ಸೂಜಿಮೆಣಸು: 20

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 4 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ಯ: 2 ಚಮಚ

ಲವಂಗ: 4

ಜಾಯಿಕಾಯಿ: 1/2

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 10 ಹಿಲಕು

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 1/2 ಲೋಟ

ಕಳಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೌಳಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಳಲೆ ಮತ್ತು ಕೌಳಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಸೂಜಿಮೆಣಸು, ಲವಂಗಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಕಳಲೆ ಮತ್ತು ಕೌಳಿಕಾಯಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ತಿರುವಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

27. ಕಳಲೆ ಪಾಲಕ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1
ಲೋಟ

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು: 2 ಕಟ್ಟು

ಮೆಂತ್ಯ: 1/2 ಚಮಚ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 10 ಹಿಲಕು

ಕಾಳುಮೆಣಸು: 1/2 ಚಮಚ

ಸೂಜಿಮೆಣಸು: 10

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 1/2 ಲೋಟ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ತುಸು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಸೂಜಿಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಹುರಿದ ಕಳಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಆರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

28. ಬದನೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬದನೆಕಾಯಿ: 1 ಕೆ. ಜಿ.

ಬದನೆಕಾಯಿಗಳ ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳಾಗಿ

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 8-10

ಕತ್ತರಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ

ಸೂಜಿಮೆಣಸು: 15

ಬದನೆಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು.

ಮೆಣಸಿನಕಾಳು: 1 ಚಮಚ

ಅದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಸಿಮೆಣಸು,

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಸೂಜಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳು,

ಸಾಸಿವೆ: 5 ಚಮಚ

ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಲವಂಗ, ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ

ಮೆಂತ್ಯ: 2 ಚಮಚ

ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ

ಅರಿಶಿಣ: 1 ಚಮಚ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ವಿಶೇಷ ಸ್ವಾದದ ಬದನೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸವಿಯಲು

ಉಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಸಿದ್ಧ.

ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 1 ಲೋಟ

ಲವಂಗ: 4

29. ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ತೊಂಡೆಕಾಯಿ: 40

ತೊಂಡೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಎಂಟು

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 1 ಲೋಟ

ದಿನ ಇಡಬೇಕು. ದಿನಾಲೂ ಒಣಗಿದ ಸೌಟಿನಿಂದ

ಉಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಕಲಕುತ್ತಿರಿ. ನಂತರ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ

ಸಾಸಿವೆ: 4 ಚಮಚ

ಮಾಡಿ ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕೆಂಪು

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮೇಲಿನಿಂದ

ಮೆಂತ್ಯ: 2 ಚಮಚ

ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಕರ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರು.

30. ವಾಟೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ವಾಟೆಕಾಯಿ: 10

ಉಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 4 ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸು: 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ರ: 1 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 2 ಚಮಚ

ವಾಟೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಗಾಲಿ ಗಾಲಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಾಟೆಕಾಯಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿದರೆ ವಾಟೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸಿದ್ಧ. ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳು

31. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು :1 ಲೋಟ

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ದ್ರಾವಣವು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಲವಂಗ, ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಎರಡಳಿ ಪಾಕ ಬಂದಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಇಂಗು ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ಖಾರ ಸೇರಿ ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಹಳ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇಂಗಿನ ಬದಲಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಉಪ್ಪು : 1 ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ / ಸಕ್ಕರೆ : 1/2 ಲೋಟ

ಸಾಸಿವೆ : 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ : 1/2 ಚಮಚ

ಇಂಗು : ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಎಣ್ಣೆ : 2 ಚಮಚ

32. ಸುಂದರ್ಶಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸುಂದರ್ಶಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತುರಿ : 1 ಲೋಟ

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಹರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತುರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ 1/2 ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ದ್ರಾವಣವು ಮಂದವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಇದು ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆಯ ಜೊತೆ ನಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪು : 2 ಚಮಚ

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ :1 ಲೋಟ

ಕಾಳುಮೆಣಸು : 10

ಸೂಜಿಮೆಣಸು : 10

ಜೀರಿಗೆ : 5 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ : 1 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ಯ : 1/2 ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ : 2 ಲೋಟ

33. ಸಾಸಿವೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಾಸಿವೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು : 10

ಬೆಲ್ಲ : 1/2 ಲೋಟ

ಕಾಳುಮೆಣಸು : 10

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ : 4 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು : 2 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಕಿವಿಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಗೊರಟೆ ಮತ್ತು ರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಬರುವಷ್ಟು ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

34. ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಕಂಚಿಕಾಯಿ : 2

ಬೆಲ್ಲ : 3/4 ಲೋಟ

ಹುಣಸೇರಸ : 3/4 ಲೋಟ

ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ : 2 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ಯ : 1/2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ : 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ : 1/2 ಚಮಚ

ಲವಂಗ : 4

ಕಾಳುಮೆಣಸು : 6

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಂಚಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ತುರಿದುಕೊಂಡರೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಇಂಗು ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

35. ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಂಚಿಕಾಯಿ : 1

ಮೆಂತ್ಯ : 1 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ : 2 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ : 1 ಚಮಚ

ಒಣಮೆಣಸು : 10

ಉಪ್ಪು : 4 ಚಮಚ

ಅರಿಶಿಣ : 1/2 ಚಮಚ

ಇಂಗು : ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಎಣ್ಣೆ : 2 ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ : 8 ಚಮಚ

ಕಂಚಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂದಿದ ಕಂಚಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪು ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹುಣಸೆ ರಸ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವು ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿದರೆ ಕಂಚಿಸಿಪ್ಪೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರು. ತುಸು ಕಹಿ ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಖಾರದ ಜೊತೆ ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

36. ಲಿಂಬು ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು: 10

ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 5 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ: 2 ಚಮಚ

ಅರಿಶಿಣ: 1/2 ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ: 10 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ. ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಉರಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಳಸಿ.

37. ಲಿಂಬು ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು: 10

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಎರಡು ವಾರ ಇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಣಗಿದ ಸೌಟಿನಿಂದ ಕಲಸುತ್ತಿರಿ. ನಂತರ ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಅರಿಶಿಣ, ಇಂಗು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬಳಸಬಹುದು. ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾರ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ: 5 ಚಮಚ

ಅರಿಶಿಣ: 1/2 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಮೆಂತ್ಯ: 1 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 2 ಚಮಚ

38. ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಮಟಿಕಾಯಿ: 10

ಅಮಟಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಿ. ಇಂಗು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಇಂಗು ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಲ್ಲ: 4 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಮೆಂತೆ: 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಬೋಳುಕಾಳು: 1/2 ಚಮಚ

ಲವಂಗ: 4

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 4

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಓಂಕಾಳು: 1/4 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 3 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 2ಚಮಚ

39. ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಮಟೆಕಾಯಿ: 10

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ : 4 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 3 ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 2 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಓಂಕಾಳು: 1/4 ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ: 1 ಅಂಗುಲ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 10 ಹಿಲಕು

ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ: 4

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಅಮಟೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಓಂಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ಅಮಟೆಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು

ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿದರೆ ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸಿದ್ಧ.

40. ಕಳಲೆ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ,

ಜೀರಿಗೆ : 1 ಚಮಚ

ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು : 2 ಕಟ್ಟು

ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು

ಮೆಂತ್ಯ : 1/2 ಚಮಚ

ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ : 10 ಹಿಲಕು

ಶುಚಿ ಮಾಡಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ತುಸು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ

ಕಾಳುಮೆಣಸು : 1/2 ಚಮಚ

ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯ,

ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು : 10

ಸೂಜಿಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ

ಎಣ್ಣೆ : 4 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಹುರಿದ

ಉಪ್ಪು : 1/2 ಲೋಟ

ಕಳಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ

ಬೆಲ್ಲ: 4 ಚಮಚ

ನೀರು ಆರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಾಸಿವೆ

ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ

ಅನ್ನ ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ

ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

41. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು: ಕಿತ್ತಳೆ ಗಾತ್ರ

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಕಿವುಚಿ ನಾರು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ.

ಉಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ: 8 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹುಣಸೆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಂಗು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದರೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 10 ಹಿಲಕು

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1 ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು: 2 ಎಸಳು

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಮೆಂತೆ: 2 ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 4 ಚಮಚ

42. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ:

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನೆನೆಸಿದ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳು ಇಡಿಯದಾಗೆ ಇರಲಿ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತೆ ರುಬ್ಬಿಹಾಕಿ. ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಹಾಕಿ. ಲವಂಗ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿದರೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರು. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾದರೂ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ.

ಬೆಲ್ಲ:

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ:

ಉತ್ತುತ್ತೆ:

ಲವಂಗ:

ಜೀರಿಗೆ:

ಸಾಸಿವೆ:

ಬೋಳುಕಾಳು:

ಶುಂಠಿ:

43. ರಾಜನೆಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ರಾಜನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ:

ರಾಜನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಿ. ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ರಾಜ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಕರ ರಾಜನೆಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬೆಲ್ಲ:

ಉಪ್ಪು:

ಜೀರಿಗೆ:

ಮೆಣಸು:

ಸಾಸಿವೆ:

ಇಂಗು:

44. ಟೊಮೆಟೊಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣು:10

ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಹೋಳು ಮಾಡಿ. ಹುರಿದ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಉಳಿದ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕುದಿಸಿದ ಟೊಮೆಟೊ ಮಿಶ್ರಣವು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಗಾಜಿನ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಉಪ್ಪು:4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಸಾಸಿವೆ:4 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ:1 ಚಮಚ

ಲವಂಗ:4

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ:4 ಚಮಚ

ಅರಿಶಿನ:1 ಚಮಚ

45. ಟೊಮೆಟೊಕಾಯಿ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಟೊಮೆಟೊಕಾಯಿ:10

ಸಕ್ಕರೆ:1 ಲೋಟ

ಯಾಲಕ್ಕಿ:5

ಶುಂಟೆ:1 ಅಂಗುಲ

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟೊಮೆಟೊ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುದಿಸಿದರೆ ದಿಡೀರ್ ಟೊಮೆಟೊ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸಿದ್ಧ.

46. ಅನಾನಸ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅನಾನಸ್ ಹೋಳು: 1 ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು ನೀರು: 1/2 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ:3/4 ಲೋಟ

ಸಾಸಿವೆ: 2 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸು: 2

ಹಸಿಶುಂಠಿ: 1 ಅಂಗುಲ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ

ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು ತುರಿದ ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಯುವಾಗ ಸಾಸಿವೆಪುಡಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಇಂಗು ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಸವಿಯಾದ ಅನಾನಸ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಊಟ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿಯ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ಇರುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

47. ಅನಾನಸ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅನಾನಸ್: 1

ಬೆಲ್ಲ:

ಲವಂಗ:

ಜಾಯಿಕಾಯಿ:

ಬೋಳುಕಾಳು:

ಗಸಗಸೆ:

ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಲವಂಗ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಗಸಗಸೆಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಎರಡೆಳೆ ಪಾಕ ಬಂದಾಗ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಗಾಜಿನ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ನೋವು ಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಉಪಶಮನಕರ. ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ.

48. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು: 1/2 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ: 5 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 2 ಚಮಚ

ಜಿರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಮೆಂತೆ: 1 ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸಿದ್ಧ.

49. ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಹಣ್ಣು: 4 ಲೋಟ

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು: 2 ಲಿಂಬೇಗಾತ್ರ

ಬೆಲ್ಲ: 2 ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಮೈ ಕೈ ನೋವಿಗೆ ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರಾಮಬಾಣ. ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

50. ಮುರುಗಲು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮುರುಗಲು ಹಣ್ಣು 20

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ : 6 ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ಯ : 2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ : 2 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ : 1 ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ: 8 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಮುರುಗಲು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕುದಿಯುವ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೇವನೆಯು ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿ. ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಖಾರದಿಂದ ರುಚಿಕರವೂ ಹೌದು.

ಉಂಡೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಸಿಹಿ ಎಂದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ನೆನಪಾಗುವುದೇ ಲಾಡು ಅಥವಾ ಉಂಡೆಗಳು. ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಬೆಲ್ಲ ಯಾ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಲವಂಗಗಳ ಸಾಂಗತ್ಯದೊಡನೆ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಲಾಡು ಅಳುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರ ನಾಲಿಗೆ ಚಾಪಲವನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಅರಳು, ಮಾವು, ಬಾಳೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಸ್ವಾದದ ಲಾಡು ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಜನಪ್ರಿಯ ನಾಣ್ಣಡಿಯು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಖಾರದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು ಖಾರಗಳ ಸಂಗಮ. ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರಗಳ ಜೊತೆ ಸಿಹಿಯೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಗೆ ಲಿಂಬೇಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು. ಅಮಟಿಕಾಯಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿವಿಧ ಸ್ವಾದಗಳ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಡೆ/ಲಾಡುಗಳ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ವೈವಿಧ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತಗೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಉಂಡೆ/ಲಾಡುಗಳ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

Vanasree
ವನಶ್ರೀ

2020