

8

வகை

தமிழ்நாட்டின்

பரோட்டா குருமாக்கள்

தமிழ்நாடு வழியாக ஒரு சமையல் பயணம்
 ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பரோட்டா குருமாக்கள்



சென்னை • விழுப்புரம் • கொங்கு நாடு • மதுரை
 திருநெல்வேலி • நாகர்கோவில் • செட்டிநாடு • சேலம்



முன்னுரை.....	3
அறிமுகம்: பரோட்டாவின் கலை	4
அத்தியாயம் 1: சென்னை பகுதி	7
அத்தியாயம் 2: விழுப்புரம் பகுதி	10
அத்தியாயம் 3: கொங்கு நாடு பகுதி.....	13
அத்தியாயம் 4: மதுரை பகுதி	16
அத்தியாயம் 5: திருநெல்வேலி பகுதி.....	19
அத்தியாயம் 6: நாகர்கோவில் பகுதி.....	22
அத்தியாயம் 7: செட்டிநாடு பகுதி.....	25
அத்தியாயம் 8: சேலம் பகுதி.....	28
அத்தியாயம் 9: கொத்து பரோட்டா – தெருவுணவின் கலை வடிவம்	30
சிறப்பு குறிப்புகள் & பிராந்திய ரகசியங்கள்.....	33
பிராந்திய மசாலா அகராதி.....	35



முன்னுரை

பரோட்டா என்பது வெறும் உணவு அல்ல. அது ஒரு உணர்வு.

சென்னையின் இரவு நேரக் கடைகள் நள்ளிரவு தாண்டியும் திறந்திருக்கும் சத்தமும், விழுப்புரத்தின் எளிய கிராமத் தேநீர் கடைகளில் அடுக்கடுக்கான மொறுமொறு பரோட்டாவுடன் பெருமளவு செறிவான குருமா வரும் ஸ்டீல் தட்டும் - இந்த உணவு தமிழ்நாட்டின் மாபெரும் சமத்துவவாதி.

தமிழ்நாட்டின் ஒவ்வொரு பகுதியும் பரோட்டாவை தங்களுக்கேற்ற சுவை, தாளம் மற்றும் பண்பாட்டுக்கு ஏற்ப வடிவமைத்துள்ளது. மாவு ஒன்றுதான். நெருப்பும் ஒன்றுதான். ஆனால் மடிக்கும் கைகள், குருமாவில் சேரும் மசாலாக்கள், தேர்ந்தெடுக்கப்படும் புரதம், சகிக்கக்கூடிய காரத்தின் அளவு - இவை அனைத்தும் ஒரு மாவட்ட எல்லையைக் கடக்கும்போது வியத்தகு அளவில் மாறுகின்றன.

இந்த புத்தகம் ஒரு பயணம். சென்னையின் கடல்சார் நகர வாழ்விலிருந்து, கொங்கு நாட்டின் வளமான சமவெளிகள் வழியாக, மதுரையின் பழமையான நகரத்திற்கு, செட்டிநாட்டின் வாசனை மிகுந்த சமையலறைகள் கடந்து, மழை நிறைந்த நாகர்கோவில் வரை நாம் பயணிக்கிறோம். ஒவ்வொரு இடத்திலும், உள்ளூர் மக்கள் தயாரிக்கும் முறையில் பரோட்டாவையும் குருமாவையும் - அவர்களின் சொந்த பொருட்களுடன், நுட்பங்களுடன் மற்றும் கதைகளுடன் - நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

குறிப்பு: இந்த புத்தகத்தில் உள்ள அனைத்து ரெசிபிகளும் வேறுவிதமாக குறிப்பிடப்படாவிட்டால் 4 பேருக்கு வழங்கும். அளவீடுகள் தமிழக சமையலறையின் வழக்கமான அளவீட்டு முறையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



அறிமுகம்: பரோட்டாவின் கலை

ஒரு சிறந்த பரோட்டாவை எது உருவாக்குகிறது?

பரோட்டா (போரோட்டா அல்லது பரோட்டா என்றும் அழைக்கப்படும்) மைதா (சுத்திகரிக்கப்பட்ட கோதுமை மாவு) கொண்டு தயாரிக்கப்படும் அடுக்கு அடுக்கான ரொட்டி. முழு கோதுமை மாவில் தயாரிக்கப்படும் வட இந்திய பரோட்டாவைப் போலல்லாமல், தமிழக பரோட்டா மிகவும் இலகுவாகவும், மொறுமொறுவாகவும், ஒரு தனித்துவமான மடிப்பு மற்றும் சுருட்டும் நுட்பத்தால் டஜன் கணக்கான மென்மையான அடுக்குகளுடன் உருவாக்கப்படுகிறது.

ஒரு சிறந்த பரோட்டாவுக்கு மூன்று தகுதிகள் தேவை: வெளிப்புறம் சற்று மொறுமொறுப்பாகவும், உள்ளே மென்மையாகவும் இருக்க வேண்டும், மற்றும் இழுக்கும்போது சுத்தமான அடுக்குகளாக கிழியும். இதற்கு நல்ல மைதா, போதுமான கொழுப்பு (எண்ணெய் அல்லது நெய்), சரியான ஈரப்பதம், மற்றும் மிக முக்கியமாக - பிசையும்போது மற்றும் ஓய்வு கொடுக்கும்போது பொறுமை தேவை.

குருமாவின் பங்கு

குருமா (அல்லது கோர்மா) பரோட்டாவின் உண்மையான தோழன். இது ஒரு குருமா வகை - பொதுவாக தென் தமிழ்நாட்டில் தேங்காய் அடிப்படையில் செறிவாகவும், வடக்கில் தக்காளி முதன்மையாகவும், சில செட்டிநாடு பாரம்பரியங்களில் சில நேரம் வரட்டியாகவும் இருக்கும். புரதம் வேறுபடும்: கோழி மிகவும் பொதுவானது, ஆனால் முட்டை, மட்டன், கலந்த காய்கறிகள் மற்றும் கோலா உருண்டை (மசாலா சேர்த்த அரைத்த இறைச்சி உருண்டைகள்) கூட இடம் பெறுகின்றன.

தமிழ்நாட்டு குருமாவை வட இந்திய குருமாவிலிருந்து வேறுபடுத்துவது சோம்பு (பெருஞ்சீரகம்), கல்பாசி (கல்பு), தேங்காய் பேஸ்ட் மற்றும் வறுத்த வெங்காயத்தின் தாராளமான பயன்பாடு - இவை இந்திய சமையலில் வேறெங்கும் காணப்படாத ஒரு சுவை அடித்தளத்தை உருவாக்குகின்றன.



அடிப்படை பரோட்டா செய்முறை

பிராந்திய வேறுபாடுகளை ஆராய்வதற்கு முன், அனைத்து தமிழக பரோட்டா பகுதி களும் தொடங்கும் அடிப்படை செய்முறை இங்கே. பிராந்திய மாற்றங்கள் இந்த அடிப்படையின் மீது கட்டமைக்கப்படுகின்றன அல்லது அதை மாற்றி அமைக்கின்றன.

பொருட்கள் (அடிப்படை பரோட்டா – 8-10 பரோட்டாக்களுக்கு)

அளவு	பொருள்
500 கிராம்	மைதா
1 தேக்கரண்டி	உப்பு
1 தேக்கரண்டி	சர்க்கரை
1 தேக்கரண்டி	பேக்கிங் பவுடர் (விருப்பத்திற்கேற்ப – கூடுதல் மென்மைக்காக)
3 தேக்கரண்டி	எண்ணெய்
1 முட்டை	அடித்தது
250 மிலி (தோராயமாக)	வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் (தேவைக்கேற்ப சரிசெய்யவும்)
3-4 தேக்கரண்டி	எண்ணெய் / நெய் (அடுக்கிடுவதற்கு)

செய்முறை

- மைதா, உப்பு, சர்க்கரை மற்றும் பேக்கிங் பவுடரை ஒரு பெரிய கலவைப் பாத்திரத்தில் சேர்க்கவும்.
- அடித்த முட்டை மற்றும் 2 தேக்கரண்டி எண்ணெயைச் சேர்க்கவும். மென்மையாகக் கலக்கவும்.
- வெதுவெதுப்பான தண்ணீரை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து, மென்மையான, மிருதுவான, சற்று ஒட்டும் தன்மையுள்ள மாவாகப் பிசையவும். இதற்கு 10-12 நிமிடங்கள் தீவிரமாக பிசைய வேண்டும்.



- மாவின் மீது மெல்லிய எண்ணெய் பூச்சு தடவவும். ஈரத் துணியால் மூடி குறைந்தது 1 மணி நேரம் (2 மணி நேரம் சிறந்தது) ஓய்வு கொடுக்கவும்.
- மாவை எலுமிச்சை அளவு உருண்டைகளாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு உருண்டையையும் மெல்லிய செவ்வக தாளாக பரப்பவும்.
- தாளின் மீது மெல்லிய எண்ணெய் பூச்சு தடவவும். நீளவாக்கில் அக்கார்டியன் பாங்கில் மடிக்கவும்.
- இந்த நீண்ட துண்டை ஒரு வட்ட வடிவில் சுருட்டவும் (சங்கு போல). முனையை அடியில் சொருகவும். 10 நிமிடங்கள் ஓய்வு கொடுக்கவும்.
- சுருண்ட மாவை மெதுவாக உள்ளங்கையால் தட்டி, அடுக்குகள் கெடாமல் கவனமாக 6 அங்குல வட்டமாக பரப்பவும்.
- சூடான தவாவில் சிறிது எண்ணெய் தெளித்து, மெதுவாக அழுத்தி, இரு பக்கங்களிலும் பொன்னிற புள்ளிகள் வரும் வரை வேகவைக்கவும்.
- சூடாக இருக்கும்போதே, இரு கைகளுக்கு இடையே பரோட்டாவை தட்டி அடுக்குகளை பிரித்து பஞ்சாக்கவும் - இது தமிழக பாங்கின் சிறப்பு அம்சம்.

சமையல்காரரின் குறிப்பு: ஓய்வு நேரம் ஒத்துழைப்புக்குரியது அல்ல. மாவு மெல்லியதாக உருளும் வகையில் வீச்சு திரும்பாமல் இருக்க கிளூட்டனுக்கு நேரம் தேவை. அவசரப்பட்டால் கடினமான, கடினமாக மென்னும் பரோட்டா கிடைக்கும்.



அத்தியாயம் 1: சென்னை பகுதி

“எப்போதும் தூங்காத நகரமும், ஓய்வு எடுக்காத பரோட்டாவும்.”

சென்னையின் பரோட்டா கலாச்சாரம் அதன் இரவு நேர தெருவோர உணவு உலகத்துடன் பிரிக்க முடியாமல் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. திருவல்லிக்கேணி, ராயப்பேட்டை, அரும்பாக்கம் மற்றும் பாரிஸ் கார்னர் பகுதிகளின் பரோட்டா கடைகள் இரவு 9 மணிக்குப் பிறகு உயிர் பெறுகின்றன. ஸ்டீல் தட்டுகளின் சத்தம், மாவு வீச்சுடன் அடிக்கப்பட்டு இழுக்கப்படுவது, தவாவில் வேகும் பரோட்டாவின் வாசனை ஈரப்பதமான இரவுக் காற்றை நிறைக்கிறது.

சென்னை பகுதி பரோட்டா மற்ற பகுதிகளில் காணப்படுவதைவிட சற்று மெலிதாகவும் மொறுமொறுவாகவும் இருக்கும். குருமா தக்காளி நிறைந்ததாகவும், ஆழமான வெங்காய அடிப்படையிலும், சிவப்பு மிளகாய் தூள் மற்றும் கொத்தமல்லி தூளின் தாராள பயன்பாட்டால் ஒரு தனித்துவமான சிவப்பு-ஆரஞ்சு நிறத்துடனும் இருக்கும். தேங்காய் பயன்பாடு மிதமானது – குருமா அதிக கனத்தை அடையாமல் தேவையான தடிப்பை மட்டும் கொடுக்கும்.

சென்னை சிக்கன் குருமா

பொருட்கள் – மரினேட்

அளவு	பொருள்
750 கிராம்	கோழி, எலும்புடன், கறி வெட்டு துண்டுகள்
1 தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள்
½ தேக்கரண்டி	மஞ்சள் தூள்
1 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்
½ தேக்கரண்டி	உப்பு
2 தேக்கரண்டி	தயிர்



பொருட்கள் - குருமா

அளவு	பொருள்
4 தேக்கரண்டி	நல்லெண்ணெய் (சென்னை சுவைக்கு அவசியம்)
2 பெரியது	வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
2 பெரியது	தக்காளி, மெலிதாக நறுக்கியது
2 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்
2 தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள்
1 தேக்கரண்டி	மல்லி தூள்
½ தேக்கரண்டி	கரம் மசாலா
¼ தேக்கரண்டி	மஞ்சள் தூள்
½ கப்	தடித்த தேங்காய் பால் (அல்லது 2 தேக்கரண்டி தேங்காய் துருவல் அரைத்தது)
உப்பு	தேவையான அளவு
கொத்தமல்லி	அலங்கரிக்க

தாளிப்புக்கு வேண்டிய முழு மசாலாக்கள்

அளவு	பொருள்
2	பட்டை இலை
3 செ.மீ	பட்டை
4	கிராம்பு
3	ஏலக்காய்
1 தேக்கரண்டி	சோம்பு
1 கொத்து	கறிவேப்பிலை

செய்முறை

ராசு கிச்சன் எக்யூப்மென்ட்



சசிகுமார் தியாகராஜன்

- மரினேட் பொருட்கள் அனைத்துடனும் கோழியை குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்.
- கனமான கடாயில் நல்லெண்ணெயை சூடாக்கவும். பட்டை இலை, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் மற்றும் சோம்பை தாளிக்கவும்.
- கறிவேப்பிலையைச் சேர்க்கவும். பின் நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவும். மிதமான தீயில் 15-18 நிமிடங்கள் ஆழமான பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும். குருமாவின் நிறம் இதை சார்ந்தே இருக்கும்.
- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் சேர்க்கவும். 3 நிமிடங்கள் வறுத்து பச்சை வாசனை போக வேண்டும்.
- தக்காளியைச் சேர்த்து, அது முழுவதுமாக கரையும் வரை சுமார் 10 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும்.
- சிவப்பு மிளகாய் தூள், மல்லி தூள், மஞ்சள் மற்றும் கரம் மசாலா சேர்க்கவும். மசாலாவை எண்ணெயில் 5 நிமிடங்கள் வறுக்கவும்.
- மரினேட் செய்த கோழியைச் சேர்க்கவும். நன்றாக கலந்து, அதிக தீயில் 5 நிமிடங்கள் வறுத்து சீல் செய்யவும்.
- 1 கப் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் சேர்க்கவும். மூடி, மிதமான-குறைந்த தீயில் 25 நிமிடங்கள் கோழி வேகும் வரை சமைக்கவும்.
- தேங்காய் பாலை சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். உப்பு மற்றும் தடிமனை சரிசெய்யவும்.
- கொத்தமல்லியால் அலங்கரித்து, சென்னை பரோட்டாவுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

சென்னையின் சிறப்பு குறிப்பு: நல்லெண்ணெய் கட்டாயம் - சூரியகாந்தி எண்ணெய் முற்றிலும் வேறுபட்ட சுவையை உருவாக்கும். ஆழமான பொன்னிற வெங்காயங்கள்தான் சென்னை குருமாவின் தனித்துவமான ஆழமான, புகைச்சுவையான வீரியத்தை கொடுக்கின்றன.



அத்தியாயம் 2: விழுப்புரம் பகுதி

“பொன்னி வயல்கள் தெருவோர கடையை சந்திக்கும் இடம்.”

தமிழ்நாட்டின் வடக்குச் சமவெளிகளில் அமைந்துள்ள விழுப்புரம், சந்திப்பு நகரம் – உண்மையான பொருளிலும், சமையல் ரீதியாகவும். அதன் உணவு பாரம்பரியம் அருகிலுள்ள பாண்டிச்சேரியின் பிரெஞ்சு-தமிழ் பாரம்பரியம், கிராமப்புற செஞ்சி கோட்டை பகுதி, மற்றும் விவசாய மண் பண்பாட்டிலிருந்து கடன் பெற்றது. இங்குள்ள பரோட்டா தடிமனாகவும், நீண்ட நாள் வேலை செய்யும் வயல் தொழிலாளர்களை ஆதரிக்கும் வகையில் சற்று அதிக கொழுப்புடனும் இருக்கும்.

விழுப்புரம் பகுதி குருமா நாட்டு தக்காளியை பயன்படுத்துவதன் மூலம் வேறுபடுகிறது, இது குருமாவுக்கு வேறெங்கும் இல்லாத ஒரு புளிப்பான சுவையை கூட்டி கொடுக்கிறது. காரத்தின் அளவு மிகவும் அதிகமாக இருக்கும், மேலும் மேலே சிவப்பு மிளகாய் எண்ணெயின் மிதக்கும் அடுக்கு இந்த பகுதியின் பெருமைக்குரிய அம்சம்.

விழுப்புரம் மட்டன் குருமா

பொருட்கள் – மட்டன் தயாரிப்பு

அளவு	பொருள்
700 கிராம்	மட்டன் (எலும்புடன், கறி வெட்டு)
1 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்
1 தேக்கரண்டி	மஞ்சள் தூள்
1 தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள்
உப்பு	தேவையான அளவு



பொருட்கள் - குருமா

அளவு	பொருள்
5 தேக்கரண்டி	நல்லெண்ணெய்
2 நடுத்தரம்	வெங்காயம், நறுக்கியது
1 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு-மிளகாய் பேஸ்ட் (4 பச்சை மிளகாய் சேர்த்து)
4 நடுத்தரம்	நாட்டு தக்காளி அல்லது வைன் தக்காளி
2 தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள்
1 தேக்கரண்டி	மிளகு தூள் (புதிதாக அரைத்தது)
1½ தேக்கரண்டி	மல்லி தூள்
½ தேக்கரண்டி	சீரகம் தூள்
¼ கப்	தேங்காய் துருவல் அரைத்த பேஸ்ட்
2 கொத்து	கறிவேப்பிலை
உப்பு	தேவையான அளவு

முழு மசாலாக்கள்

அளவு	பொருள்
1 தேக்கரண்டி	சோம்பு
3 செ.மீ	பட்டை
4	கிராம்பு
2	அன்னாசிப்பூ (ஸ்டார் அனைஸ்)
1	ஜாதிபத்திரி
2	ஏலக்காய்

செய்முறை

ராசு கிச்சன் எக்யூப்மென்ட்



சசிகுமார் தியாகராஜன்

- மரினேட் செய்த மட்டனை 1 கப் தண்ணீருடன் 5-6 விசில் வரை குக்கரில் வேகவைக்கவும். குழம்பை சேமித்து வைக்கவும்.
- அகலமான கடாயில் நல்லெண்ணெயை சூடாக்கவும். முழு மசாலாக்களை வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும்.
- வெங்காயத்தைச் சேர்த்து, ஏறக்குறைய காரமலைஸ் ஆகும் வரை கருப்பாக வறுக்கவும்.
- இஞ்சி-பூண்டு-பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட் சேர்க்கவும். 4 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- நாட்டு தக்காளியை சேர்த்து, முழுவதுமாக கரைந்து எண்ணெய் பிரியும் வரை சமைக்கவும்.
- தூள் மசாலாக்களை (மிளகாய், மிளகு, மல்லி, சீரகம்) சேர்க்கவும். குறைந்த தீயில் 6 நிமிடங்கள் மசாலாவை வறுக்கவும்.
- வேகவைத்த மட்டன் துண்டுகளை சேர்க்கவும். நன்றாக கலந்து, சேமித்த குழம்பை சேர்க்கவும். 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும்.
- அரைத்த தேங்காய் பேஸ்ட்டை சேர்க்கவும். நன்றாக கலக்கவும். மேலும் 8 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- புதிய கறிவேப்பிலையால் முடிக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் 10 நிமிடங்கள் ஓய்வு கொடுக்கவும், சுவை ஆழமாகும்.

விழுப்புரத்தின் ரகசியம்: தாளிக்கும் மசாலாக்களில் அன்னாசிப்பூ மற்றும் ஒரு துண்டு ஜாதிபத்திரி சேர்ப்பது உள்ளூர் தனித்துவம். இது உணவுக்குப் பிறகும் நீண்ட நேரம் நிலைக்கும் ஒரு வீரியமான, மலர் வாசனையை சேர்க்கிறது.



அத்தியாயம் 3: கொங்கு நாடு பகுதி

“தையல் தறியின் நிலம் மற்றும் கரண்டியின் நிலம்

– மசாலா நுட்பத்தை சந்திக்கும் இடம்.”

கோயம்புத்தூர், ஈரோடு, திருப்பூர் மற்றும் நாமக்கல் பகுதிகளை உள்ளடக்கிய கொங்கு நாடு, தமிழ்நாட்டின் மிகவும் தனித்துவமான உணவு பண்பாடுகளில் ஒன்றாகும். இங்குள்ள உணவு புரதம் நிறைந்ததாகவும், மண் வாசனை மிகுந்த மசாலாக்களுடனும், கடலை எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்-தேங்காய் எண்ணெய் கலவையில் சமைக்கப்படுவதாகவும் இருக்கும். இங்குள்ள குருமா தடிமனாகவும், ஏறக்குறைய வரண்ட நிலையிலும், புதிதாக அரைத்த தேங்காய் மற்றும் வறுத்த வெங்காய அடித்தளத்தில் கட்டமைக்கப்பட்டிருக்கும்.

கொங்கு பகுதி பரோட்டா சென்னை பதிப்பைவிட சற்று தடிமனாகவும் மென்மையாகவும் இருக்கும்.

கொங்கு பகுதி சிக்கன் குருமா

பொருட்கள் – கொங்கு மசாலா பேஸ்ட் (புதிதாக அரைக்க வேண்டியது)

அளவு	பொருள்
½ கப்	புதிய தேங்காய் துருவல்
1 தேக்கரண்டி	பொட்டுக்கடலை
6	உலர் சிவப்பு மிளகாய் (குண்டுர் வகை)
1 தேக்கரண்டி	சோம்பு
1 தேக்கரண்டி	மல்லி வித்து, வறுத்தது
½ தேக்கரண்டி	சீரகம்
4 பல்	பூண்டு
சிறிய துண்டு	இஞ்சி



பொருட்கள் – மெயின்

அளவு	பொருள்
750 கிராம்	கோழி, எலும்புடன்
4 தேக்கரண்டி	தேங்காய் எண்ணெய் (அல்லது நல்லெண்ணெய்)
2 பெரியது	வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
2 நடுத்தரம்	தக்காளி, நறுக்கியது
1 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்
1½ தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள்
1 தேக்கரண்டி	மல்லி தூள்
¼ தேக்கரண்டி	மஞ்சள் தூள்
உப்பு	தேவையான அளவு
2 கொத்து	கறிவேப்பிலை
கொத்தமல்லி	அலங்கரிக்க

முழு மசாலாக்கள்

அளவு	பொருள்
1 தேக்கரண்டி	சோம்பு
2	கிராம்பு
2 செ.மீ	பட்டை
1	கல்பாசி (கல் பூ / பத்தர் பூல்)
1	மரத்தி மொக்கு (உலர்ந்த இலவம்பூ - கொங்கு மசாலாவின் சிறப்பு அடையாளம்)

செய்முறை



- கொங்கு மசாலா பேஸ்ட்டின் அனைத்து பொருட்களையும் சிறிது தண்ணீருடன் மென்மையான பேஸ்ட்டாக அரைக்கவும். சேமித்து வைக்கவும்.
- எண்ணெயை சூடாக்கவும். கல்பாசி மற்றும் மரத்தி மொக்கைச் சேர்க்கவும் – இவை இரண்டும்தான் கொங்கு சமையலின் அடையாளம். 30 செக்கண்டுகள் வாசனை வர விடவும்.
- மீதமுள்ள முழு மசாலாக்களைச் சேர்க்கவும். பின் வெங்காயத்தை ஆழமான பொன்னிறமாக வறுக்கவும்.
- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்டு மற்றும் தக்காளியைச் சேர்க்கவும். மசாலா வரண்டு எண்ணெய் பிரியும் வரை சமைக்கவும்.
- உலர் மசாலா தூள்களைச் சேர்க்கவும். 3 நிமிடங்கள் வறுக்கவும்.
- கோழியைச் சேர்க்கவும். கலந்து, அதிக தீயில் 5 நிமிடங்கள் சீல் செய்யவும்.
- 1 கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். மூடி 20 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- புதிதாக அரைத்த கொங்கு மசாலா பேஸ்ட்டை சேர்க்கவும். நன்றாக கலந்து, மூடாமல் 10 நிமிடங்கள் சமைக்கவும், குருமா பூச்சு போலான தடிமனாக மாறும் வரை.
- கறிவேப்பிலை மற்றும் கொத்தமல்லியால் முடிக்கவும். தடிமனான கொங்கு பரோட்டாவுடன் பரிமாறவும்.

கொங்கு வேறுபாடு: கல்பாசி மற்றும் மரத்தி மொக்கு இரண்டும் ஒரு கொங்கு நாட்டு சமையலறையை உடனடியாக அடையாளம் காட்டும் இரு மசாலாக்கள். மற்ற எந்த தமிழக சமையலும் இவற்றை இவ்வளவு சுதந்திரமாக பயன்படுத்துவதில்லை. இவற்றை விட்டுவிடாதீர்கள்.



அத்தியாயம் 4: மதுரை பகுதி

“தீரம், சமரசமற்றது, புகைச்சுவை – மதுரை போலவே.”

மதுரையின் உணவு உலகம் தென்னிந்தியாவின் மிகவும் புகழ்பெற்ற உணவு பாரம்பரியங்களில் ஒன்று. மீனாட்சி அம்மன் கோவில் நகரம் தனது கோபுரங்களைப் போலவே பழமையான மற்றும் அடுக்கடுக்கான உணவு பாரம்பரியத்தை கொண்டுள்ளது. இங்குள்ள பரோட்டா கலாச்சாரம் தெருமுனை கலாச்சாரம் – அருகே எரியும் புகை சூழ் கிரில்களுடன், ஜிங்க் கூரை கடைகளில் நின்று உண்ணப்படும்.

மதுரை பரோட்டா சற்று கடினமான மற்றும் மிகவும் மொறுமொறுப்பான வெளிப்புறத்துடன் இருக்கும். குருமா கருமையாகவும், புகைச்சுவையாகவும், தீவிரமாக மசாலா சேர்ந்ததாகவும் இருக்கும். மதுரை குருமா மதுரை கறி மசாலா – நகரம் முழுவதும் கடைகளில் கிடைக்கும் உள்ளூர் கலவை – பயன்படுத்துவதற்கும், சிவப்பு மிளகாய் மட்டுமின்றி கருப்பு மிளகு மற்றும் பச்சை மிளகாயின் தாராள பயன்பாட்டிற்கும் பெயர் பெற்றது.

கறி தோசை, கொத்து பரோட்டா மற்றும் புகழ்பெற்ற மதுரை சோடாவிற்கும் இந்த நகரம் பெயர் பெற்றதுதான், ஆனாலும் பரோட்டா-குருமா சேர்க்கையே தெருவின் மாற்றமுடியாத சாம்பியன்.

மதுரை மட்டன் கறி குருமா

பொருட்கள்

அளவு	பொருள்
750 கிராம்	மட்டன் (எலும்புடன், சிறிய துண்டுகள்)
5 தேக்கரண்டி	நல்லெண்ணெய்
3 பெரியது	வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
2 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்
3 நடுத்தரம்	தக்காளி, அரைத்தது



4	பச்சை மிளகாய், கீறியது
2 தேக்கரண்டி	மதுரை கறி மசாலா (அல்லது வீட்டில் தயாரித்த கலவை – கீழே பார்க்க)
2 தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள்
1 தேக்கரண்டி	கருப்பு மிளகு தூள்
1 தேக்கரண்டி	மல்லி தூள்
½ தேக்கரண்டி	மஞ்சள் தூள்
¼ கப்	தேங்காய் பேஸ்ட் (2 முந்திரியுடன் அரைத்தது)
உப்பு	தேவையான அளவு
கொத்தமல்லி & புதினா	முடிப்பதற்கு

மதுரை கறி மசாலா (வீட்டில் தயாரிப்பது)

வறுத்து அரைக்கவும்: 2 தேக்கரண்டி மல்லி வித்து, 1 தேக்கரண்டி சீரகம், 1 தேக்கரண்டி சோம்பு, 1 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு, 6 உலர் சிவப்பு மிளகாய், 2 கிராம்பு, 2 ஏலக்காய், 1 செ.மீ பட்டை, ½ தேக்கரண்டி கல்பாசி. காற்று புகாத ஜாடியில் சேமிக்கவும்.

செய்முறை

- மட்டனை 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட், மிளகாய் தூள், மஞ்சள் மற்றும் உப்புடன் மரினேட் செய்யவும். 1 மணி நேரம் வைக்கவும்.
- கனமான இரும்பு கடாயில், நல்லெண்ணெயை புகை வரும் வரை சூடாக்கவும். இந்த புகை எழும் படிதான் மதுரையின் ரகசியம் – இது தனித்துவமான புகை அடித்தளத்தை உருவாக்குகிறது.
- புகையும் எண்ணெயில் வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவும். அதிக தீயில் தொடர்ந்து கிளறி, 20 நிமிடங்கள் மிகவும் கருப்பாகவும் விளிம்புகளில் மொறுமொறுப்பாகவும் வரும் வரை வறுக்கவும்.
- மிதமான தீயில் குறைக்கவும். மீதமுள்ள இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் மற்றும் பச்சை மிளகாயைச் சேர்க்கவும். 4 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.



- தக்காளி பேஸ்ட்டை சேர்த்து, மிதமான தீயில் மிகவும் தடிமனாகவும் வரண்டதாகவும் ஆகும் வரை 12 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- மதுரை கறி மசாலா, கருப்பு மிளகு, மீதமுள்ள மிளகாய் தூள் மற்றும் மல்லி தூளைச் சேர்க்கவும். 5 நிமிடங்கள் வறுக்கவும் - மசாலா ஏறக்குறைய காரமலைஸ் ஆனது போல தோன்ற வேண்டும்.
- மட்டனைச் சேர்க்கவும். அதிக தீயில் 8 நிமிடங்கள் ஒவ்வொரு துண்டையும் மசாலாவால் மூடி வேகவைக்கவும்.
- 1½ கப் சூடான தண்ணீர் சேர்க்கவும். மூடி குக்கரில் 4 விசில் (அல்லது பாத்திரத்தில் 45 நிமிடங்கள்) வேகவைக்கவும்.
- தேங்காய் பேஸ்ட்டை சேர்த்து மூடாமல் 10 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும்.
- கிள்ளிய புதினா மற்றும் கொத்தமல்லியால் முடிக்கவும். ஓய்வு கொடுத்து, மொறுமொறுப்பான மதுரை பரோட்டாவுடன் பரிமாறவும்.

மதுரையின் ரகசியம்: வேண்டுமென்றே அதிகமாக சூடாக்கப்பட்ட நல்லெண்ணெய் மற்றும் ஏறக்குறைய கருகிய வெங்காயங்கள் வேண்டுமென்றே செய்யப்படுபவை - இவை மதுரை தெருவுணவை வரையறுக்கும் புகை மற்றும் இனிப்பு-கசப்பு கலந்த ஆழத்தை உருவாக்குகின்றன. இது சமைப்பதில் தவறு அல்ல; இது ஒரு நுட்பம்.



அத்தியாயம் 5: திருநெல்வேலி பகுதி

“தாமிரபரணி ஓடும் இடம் – அங்கு அல்வாவுக்கு போட்டியும் உள்ளது.”

திருநெல்வேலி அதன் தனித்துவமான கோதுமை அல்வாவுக்கு மிகவும் பிரபலமானது. ஆனால் அதன் பரோட்டா மற்றும் குருமா பாரம்பரியமும் அதே அளவுக்கு பாராட்டத் தகுந்தது. இங்குள்ள சமையல் அதன் புவியியலை பிரதிபலிக்கிறது: வளமான தாமிரபரணி ஆற்றுப் பகுதி புதிய தேங்காய்களின் ஏராளமான வளத்தை வழங்குகிறது, இது சமையலில் தெளிவாகத் தெரிகிறது. திருநெல்வேலி குருமா அனைத்து பிராந்திய பகுதி களிலும் மிகவும் தேங்காய்-முதன்மையானது.

திருநெல்வேலியில் பரோட்டா மிகவும் மென்மையாக இருக்கும் – மென்னும் தட்டை ரொட்டியை விட அடுக்கு ரொட்டியைப் போல. ‘செட் தோசையுடன் குருமா’ பரிமாறும் பாரம்பரியமும் உள்ளது, ஆனால் இரவு உணவு கடைகளில் பரோட்டா-குருமா சேர்க்கையே ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. குருமா வெள்ளை சாறு முதன்மையானது (தேங்காய் பால் அடிப்படையில்), மிதமாக மசாலா சேர்ந்ததாகவும், வாசனை மிகுந்ததாகவும், மிளகு மற்றும் சோம்பின் தாராள பயன்பாட்டுடனும் இருக்கும்.

திருநெல்வேலி முட்டை & காய்கறி குருமா (வெள்ளை குருமா)

பொருட்கள்

அளவு	பொருள்
4	முட்டை, வேகவைத்து பாதியாக வெட்டியது
1 கப்	கலந்த காய்கறிகள் (உருளைக்கிழங்கு, கேரட், பீன்ஸ், பச்சை பட்டாணி)
3 தேக்கரண்டி	தேங்காய் எண்ணெய்
2 நடுத்தரம்	வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
1 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்



3	பச்சை மிளகாய், கீறியது
1 கப்	தடித்த தேங்காய் பால் (முதல் பிழிவு)
½ கப்	மெல்லிய தேங்காய் பால் (இரண்டாம் பிழிவு)
1 தேக்கரண்டி	மிளகு தூள்
1 தேக்கரண்டி	சோம்பு தூள்
½ தேக்கரண்டி	மஞ்சள் தூள்
உப்பு	தேவையான அளவு
கொத்தமல்லி	அலங்கரிக்க

அரைக்க வேண்டிய பேஸ்ட்

அளவு	பொருள்
½ கப்	புதிய தேங்காய் துருவல்
2 தேக்கரண்டி	முந்திரி
1 தேக்கரண்டி	கசகசா, 20 நிமிடம் ஊறவைத்தது
1 தேக்கரண்டி	சோம்பு
4	பச்சை மிளகாய்

முழு மசாலாக்கள்

அளவு	பொருள்
2 செ.மீ	பட்டை
3	கிராம்பு
2	ஏலக்காய்
1 தேக்கரண்டி	சோம்பு
2	பட்டை இலை



செய்முறை

- அனைத்து காய்கறிகளையும் தனித்தனியாக சற்று மென்மையாகும் வரை வேகவைக்கவும். சேமித்து வைக்கவும்.
- தேங்காய் எண்ணெயை சூடாக்கவும். முழு மசாலாக்களைச் சேர்த்து வாசனை வர விடவும்.
- வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாயைச் சேர்க்கவும். வெளிறிய பொன்னிறம் ஆகும் வரை வாட்டவும் – இந்த வெள்ளை குருமாவுக்கு அதிகமாக கருப்பாக்காதீர்கள்.
- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்டை சேர்த்து 3 நிமிடங்கள் வாட்டவும்.
- மஞ்சள் மற்றும் மெல்லிய தேங்காய் பாலைச் சேர்க்கவும். வேகவைத்த காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும். மென்மையாக 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும்.
- அரைத்த வெள்ளை மசாலா பேஸ்ட்டைச் சேர்க்கவும். நன்றாக கலக்கவும். 8 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- தீயை குறைந்தபட்சமாக குறைக்கவும். தடித்த தேங்காய் பாலைச் சேர்க்கவும். மென்மையாக கலக்கவும் – இதற்குப் பிறகு கொதிக்க விடாதீர்கள், இல்லையெனில் பால் பிரிந்துவிடும்.
- வெட்டிய முட்டை, மிளகு தூள் மற்றும் சோம்பு தூளைச் சேர்க்கவும். மிகக் குறைந்த தீயில் 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும்.
- கொத்தமல்லியால் அலங்கரிக்கவும். குருமா மென்மையான வெள்ளை நிறத்திலும், வாசனை மிகுந்ததாகவும், மென்மையாக ஓடும் தடிமனாகவும் இருக்க வேண்டும்.

திருநெல்வேலி விதி: தடித்த தேங்காய் பால் சேர்த்த பிறகு ஒருபோதும் கொதிக்க விடாதீர்கள். தொடர்ந்த அதிக வெப்பம் சாறை பிரிந்து எண்ணெயாகச் செய்துவிடும். எப்போதும் புதிய தேங்காய் பாலையே பயன்படுத்தவும் – பதிவு செய்த தேங்காய் பால் வேலை செய்யும், ஆனால் புதிது அதிகமாக சிறந்தது.



அத்தியாயம் 6: நாகர்கோவில் பகுதி

“உபகண்டத்தின் கடைசி முனையில்,

இரு உலகங்களின் சுவைகள் சந்திக்கின்றன.”

நாகர்கோவில் தமிழ்நாட்டின் தென்கோடியில் அமைந்துள்ளது, ஒரு பக்கம் கேரளாவிலும், மறுபக்கம் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்திலும் கலந்துள்ளது. இங்குள்ள உணவு ஒரு வேடிக்கையான கலவை – கேரள உணவின் தேங்காய் செறிவு தமிழ்நாட்டின் மசாலா முதன்மை பாரம்பரியத்துடன் சந்திக்கிறது, இவை அனைத்தும் சிரிய கிறிஸ்தவ மற்றும் தமிழ் நாடார் சமையல் பாரம்பரியத்தின் மீது அடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த பகுதியில் பரோட்டாவுடன் பெரும்பாலும் மீன் குருமா வழங்கப்படும் – மற்ற இடங்களில் அரிதானது ஆனால் கடலோர நாகர்கோவிலில் இது இயல்பானது. குருமா தேங்காயுடன் செறிவாக இருக்கும், சில நேரம் புளி பயன்படுத்தப்படும், மேலும் ‘குடம்புளி’ (மலபார் புளி / கொக்கம்) எனப்படும் ஒரு தனித்துவமான உள்ளூர் மசாலா சில நேரம் பயன்படுத்தப்படும்.

நாகர்கோவில் மீன் குருமா

பொருட்கள் – மீன்

அளவு	பொருள்
700 கிராம்	உறுதியான மீன் – வஞ்சிரம், கிங்ஃபிஷ் அல்லது தூரை, ஸ்டீக் வடிவில் வெட்டியது
1 தேக்கரண்டி	மஞ்சள் தூள்
1 தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள்
1 தேக்கரண்டி	உப்பு
2 தேக்கரண்டி	தேங்காய் எண்ணெய் (வறுப்பதற்கு)

பொருட்கள் – குருமா சாறு



அளவு	பொருள்
3 தேக்கரண்டி	தேங்காய் எண்ணெய்
2 நடுத்தரம்	வெங்காயம் (நாகர்கோவிலில் சின்ன வெங்காயம் சிறந்தது), நறுக்கியது
1 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்
2 நடுத்தரம்	தக்காளி, நறுக்கியது
3	பச்சை மிளகாய், கீறியது
1 தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள்
1 தேக்கரண்டி	மல்லி தூள்
½ தேக்கரண்டி	கருப்பு மிளகு தூள்
¼ தேக்கரண்டி	மஞ்சள் தூள்
1 கப்	தடித்த தேங்காய் பால்
2 தேக்கரண்டி	மெலிந்த புளி தண்ணீர்
உப்பு	தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லி	& முடிப்பதற்கு

புதிதாக அரைக்க வேண்டிய பேஸ்ட்

அளவு	பொருள்
½ கப்	தேங்காய் துருவல்
5	சின்ன வெங்காயம்
1 தேக்கரண்டி	சோம்பு
4	உலர் சிவப்பு மிளகாய்



1 தேக்கரண்டி	மல்லி வித்து, வறுத்தது
½ தேக்கரண்டி	சீரகம்

செய்முறை

- மீன் ஸ்டீக்குகளை மஞ்சள், மிளகாய் மற்றும் உப்புடன் 20 நிமிடங்கள் மரினேட் செய்யவும்.
- மரினேட் செய்த மீனை தேங்காய் எண்ணெயில் பொன்னிறமாக வேகும் வரை பொறித்து சேமித்து வைக்கவும் - இன்னும் முழுவதுமாக வேகவைக்க வேண்டாம்.
- அதே எண்ணெயில், நறுக்கிய சின்ன வெங்காயத்தை வெளிறிய நிறமாகும் வரை வாட்டவும்.
- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட், பச்சை மிளகாய் மற்றும் தக்காளியைச் சேர்க்கவும். மென்மையாகும் வரை 8 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- உலர் மசாலா தூள்களைச் சேர்க்கவும். 4 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- புதிதாக அரைத்த தேங்காய் பேஸ்ட்டை சேர்க்கவும். கலந்து 6 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். புளி தண்ணீரை சேர்க்கவும்.
- 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, மென்மையாக கொதிக்க விடவும்.
- பொறித்த மீன் துண்டுகளை கவனமாக சேர்க்கவும். தீவிரமாக கிளறாமல், பாத்திரத்தை மெதுவாக சுழற்றவும்.
- தேங்காய் பாலை ஊற்றவும். குறைந்த தீயில் 5 நிமிடங்கள் மென்மையாக சூடாக்கவும். கொதிக்க விடாதீர்கள்.
- கறிவேப்பிலையால் முடிக்கவும். மென்மையான நாகர்கோவில் பரோட்டாவுடன் உடனடியாக பரிமாறவும்.

நாகர்கோவில் சிறப்பு: குருமாவில் சேர்ப்பதற்கு முன் மீனை முன்கூட்டியே வறுப்பது மிக முக்கியம். இது மீனை சீல் செய்கிறது, சற்று அமைப்பை கொடுக்கிறது, மேலும் வறுத்த மேற்பூச்சு உடைந்து போகாமல் சாறை அழகாக உறிஞ்சும்.



அத்தியாயம் 7: செட்டிநாடு பகுதி

“இந்தியாவின் மிகவும் சிக்கலான மசாலா அலமாரி, ஒரு கடாயில்.”

காரைக்குடி, சிவகங்கை மற்றும் புதுக்கோட்டை பகுதிகளின் செட்டிநாடு உணவு உலகளவில் இந்தியாவின் மிகவும் நேர்த்தியான சமையல் பாரம்பரியங்களில் ஒன்றாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. வரலாற்று காலத்தில் தென்கிழக்கு ஆசியா முழுவதும் வாணிபம் செய்த செல்வந்த வணிகர்களான நாட்டுக்கோட்டை செட்டியார் சமூகம், அரிய மசாலாக்களை கொண்டு வந்தது, அவை அவர்களின் சமையலின் அடித்தளமாக மாறின.

செட்டிநாடு பரோட்டா மற்ற பெரும்பாலான பிராந்திய பதிப்புகளை விட மெலிதாகவும் மொறுமொறுவாகவும் இருக்கும். ஆனால் அதனுடன் வரும் குருமா – அல்லது மிகச் சரியாகச் சொன்னால் கறி – அதன் சொந்த தனி வகையில் இருக்கிறது. செட்டிநாடு கறி, பெரும்பாலான இந்திய சமையலறைகள் வைத்திருக்காத மசாலாக்களின் வரம்பைப் பயன்படுத்துகிறது: கல்பாசி (கல் பூ), மரத்தி மொக்கு, உலர்ந்த வேப்பம்பூ, அன்னாசிப்பூ மற்றும் உலர்ந்த கஃபீர் எலுமிச்சை இலை.

செட்டிநாடு சிக்கன் குழம்பு (குருமா)

பொருட்கள் – செட்டிநாடு மசாலா கலவை (புதிதாக அரைக்க வேண்டியது)

அளவு	பொருள்
1 தேக்கரண்டி	மல்லி வித்து
1 தேக்கரண்டி	சீரகம்
1 தேக்கரண்டி	சோம்பு
1 தேக்கரண்டி	கருப்பு மிளகு
½ தேக்கரண்டி	கல்பாசி (கல் பூ)
½ தேக்கரண்டி	மரத்தி மொக்கு
3	கிராம்பு



2 செ.மீ	பட்டை
2	ஏலக்காய்
1	அன்னாசிப்பூ
1	உலர்ந்த கஃபீர் எலுமிச்சை இலை
4	உலர் சிவப்பு மிளகாய் (குண்டுர் வகை)
2 தேக்கரண்டி	தேங்காய் துருவல் (உலர் வறுத்தது)

பொருட்கள் – மெயின் கறி

அளவு	பொருள்
800 கிராம்	கோழி (நாட்டு கோழி விரும்பப்படுகிறது)
5 தேக்கரண்டி	நல்லெண்ணெய்
20-25	சின்ன வெங்காயம், தோல் சீவி முழுவதுமாக
1 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்
3 நடுத்தரம்	தக்காளி, மெலிதாக நறுக்கியது
1 தேக்கரண்டி	மஞ்சள் தூள்
1 தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள் (தேவைக்கேற்ப சரிசெய்யவும்)
உப்பு	தேவையான அளவு
கைப்பிடி அளவு	புதிய கறிவேப்பிலை
கொத்தமல்லி	அலங்கரிக்க

செய்முறை

- செட்டிநாடு மசாலா கலவையின் பொருட்களை (தேங்காய் தவிர) ஒவ்வொன்றாக வறுத்து குளிர விடவும். தேங்காயை தனியாக



பொன்னிறமாக வறுக்கவும். அனைத்தையும் கொஞ்சம் தண்ணீருடன் தடிமனான பேஸ்ட்டாக அரைக்கவும்.

- கனமான கடாயில் நல்லெண்ணெயை சூடாக்கவும். முழு சின்ன வெங்காயங்களை பொன்னிறமாக வறுக்கவும்.
- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்டை சேர்த்து 3 நிமிடங்கள் வாட்டவும்.
- தக்காளியைச் சேர்த்து, பேஸ்ட் போல மிகவும் வரண்டு ஆகும் வரை சமைக்கவும்.
- மஞ்சள் மற்றும் மிளகாய் தூளைச் சேர்க்கவும். 2 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- கோழி துண்டுகளைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். அதிக தீயில் 8 நிமிடங்கள் வறுக்கவும்.
- புதிதாக அரைத்த செட்டிநாடு மசாலா பேஸ்ட்டைச் சேர்க்கவும். இது இந்த உணவின் இதயம் - ஒவ்வொரு துண்டையும் முழுமையாக மூடும்படி நன்றாக கலக்கவும்.
- 1½ கப் தண்ணீர் மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். மூடி, மிதமான-குறைந்த தீயில் 30-35 நிமிடங்கள் கோழி மென்மையாகி எண்ணெய் மேலே மிதக்கும் வரை சமைக்கவும்.
- பெரும் கைப்பிடி அளவு புதிய கறிவேப்பிலையால் முடிக்கவும். கறி தடிமனாக இருக்க வேண்டும் - நீர்த்ததாக இருக்கக் கூடாது.

செட்டிநாடு விதி: கல்பாசி, மரத்தி மொக்கு மற்றும் அன்னாசிப்பூவை விட்டுவிடவோ மாற்றவோ கூடாது. இந்த மூன்று பொருட்கள்தான் செட்டிநாடு சுவையை செட்டிநாடாக ஆக்குகின்றன. அவை எந்த தமிழக மளிகை கடையிலும் அல்லது ஆன்லைனில் கிடைக்கும்.



அத்தியாயம் 8: சேலம் பகுதி

“இரும்பு நகரம், ஆழமான சுவைகள் – மற்றும் தமிழ்நாட்டின் மிகவும்
பஞ்சாக்கான பரோட்டா.”

கொங்கு நாட்டின் வடமேற்கு முனையில் அமைந்துள்ள சேலம், தனது சொந்த தனித்துவமான உணவு அடையாளத்தைக் கொண்டுள்ளது. இது அதன் இரும்பு தொழில், கவுணி அரிசி (கருப்பு அரிசி) மற்றும் அதன் அளப்பரிய பஞ்சாக்கான பரோட்டாவுக்கு பெயர் பெற்றது. சேலம் பரோட்டாக்கள் தவாவில் கடினமாக அடிக்கப்படுவதற்கு பெயர் பெற்றவை – சமையல்காரர் பரோட்டாவை மீண்டும் மீண்டும் அழுத்தி, பஞ்சாக்கி, அசாதாரணமான காற்று நிறைந்த, ரொட்டி போன்ற அமைப்பை உருவாக்குகிறார்.

சேலத்தின் குருமா அதிக வெங்காயம் மற்றும் தக்காளி உள்ளடக்கம் கொண்ட தடிமனான, சிவப்பு-பழுப்பு பாங்கை நோக்கி சாய்ந்துள்ளது, மேலும் சிவப்பு மிளகாய் தூளுடன் பச்சை மிளகாயின் தாராள பயன்பாடும் உள்ளது. சேலம் அதன் மட்டன் சாப்ஸ் (மசாலா சேர்த்து வேகவைத்த மட்டன்) குருமாவுடன் சேர்த்து பரிமாறுவதற்கும் பிரபலமானது – இந்த சேர்க்கை வேறெங்கும் காணப்படாது.

சேலம் சிக்கன் குருமா பச்சை மிளகாய் வீரியத்துடன்

பொருட்கள்

அளவு	பொருள்
750 கிராம்	கோழி (எலும்புடன்)
5 தேக்கரண்டி	நல்லெண்ணெய்
2 பெரியது	வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
1 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்
5	பச்சை மிளகாய், பேஸ்ட்டாக அரைத்தது
3 நடுத்தரம்	தக்காளி, நறுக்கியது



1½ தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள்
1 தேக்கரண்டி	மல்லி தூள்
½ தேக்கரண்டி	கரம் மசாலா
¼ தேக்கரண்டி	மஞ்சள் தூள்
¼ கப்	தேங்காய் பேஸ்ட் (அரைத்தது)
2 தேக்கரண்டி	தக்காளி பேஸ்ட் (செறிவூட்டப்பட்டது)
உப்பு	தேவையான அளவு

செய்முறை

- எண்ணெயை சூடாக்கவும். வெங்காயத்தைச் சேர்த்து ஆழமான பொன்னிறமாக வறுக்கவும். இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் மற்றும் பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட்டைச் சேர்க்கவும்.
- தக்காளி மற்றும் தக்காளி பேஸ்ட்டைச் சேர்க்கவும். வரண்டு சிவப்பு நிறமாக மாறும் வரை சமைக்கவும்.
- அனைத்து உலர் மசாலா தூள்களையும் சேர்க்கவும். எண்ணெய் பிரியும் வரை மசாலாவை சமைக்கவும்.
- கோழியைச் சேர்க்கவும். 5 நிமிடங்கள் சீல் செய்யவும். 1 கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். மூடி 25 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- தேங்காய் பேஸ்ட்டை சேர்த்துக் கலக்கவும். 8 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். கொத்தமல்லியால் முடிக்கவும்.

சேலத்தின் சிறப்பு அம்சம்: பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட் மற்றும் சிவப்பு மிளகாய் தூள் இரண்டின் சேர்க்கையும் சேலம் குருமாவுக்கு இரு பரிமாண காரத்தை கொடுக்கிறது – பச்சை மிளகாய் நாக்கின் முன்புறத்தில் கூர்மையான தீயை கொடுக்கும்போது, சிவப்பு மிளகாய் நீடித்த ஆழமான வீரியத்தை வழங்குகிறது.



அத்தியாயம் 9: கொத்து பரோட்டா – தெருவுணவின் கலை வடிவம்

“மிச்சம் வைத்த பரோட்டா தமிழ்நாட்டின் மிகச் சிறந்த உணவாக மாறும்போது.”

கொத்து பரோட்டா இல்லாமல் எந்த புத்தகமும் முழுமை பெறாது – மிச்சம் வைத்த அல்லது புதிய பரோட்டாக்களை வெட்டி, துடுவி, முட்டை, காய்கறிகள், வெங்காயம் மற்றும் தாராளமான குருமாவுடன் இரும்பு தவாவில் வறுக்கும் புகழ்பெற்ற தெருவோர சமையல் முறை.

கொத்து பரோட்டா தயாரிக்கப்படும் ஓசை அதன் சுவையைப் போலவே பிரபலமானது – தவாவில் உலோக ஸ்க்ரேப்பர்களின் தாள ஓசை தமிழ்நாட்டின் இரவு தெருக்களின் அதிகாரப்பூர்வமற்ற கீதம். ஒவ்வொரு பகுதியும் கொத்துவை சற்று வேறுபட்ட முறையில் தயாரிக்கிறது: சென்னை பகுதி கூடுதல் குருமாவுடன் ஈரமாக இருக்கும், மதுரை பகுதி உலர்ந்து புகைச்சுவையுடன் இருக்கும், மற்றும் ஹோட்டல் பகுதி பதிப்புகளில் பெரும்பாலும் மேலே தடித்த குருமா ஊற்றப்பட்டிருக்கும்.

கிளாசிக் முட்டை கொத்து பரோட்டா

பொருட்கள்

அளவு	பொருள்
4	பரோட்டாக்கள் (மிச்சம் வைத்தது அல்லது புதியது, சிறு துண்டுகளாக கிழித்தது)
3	முட்டை, அடித்தது
2 தேக்கரண்டி	எண்ணெய்
1 பெரியது	வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
3	பச்சை மிளகாய், கீறியது
1 தேக்கரண்டி	இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட்



1 நடுத்தரம்	தக்காளி, மெலிதாக நறுக்கியது
½ தேக்கரண்டி	சிவப்பு மிளகாய் தூள்
½ தேக்கரண்டி	கரம் மசாலா அல்லது கறி மசாலா
¼ கப்	கோழி/காய்கறி குருமா (மிச்சம் இருந்தாலும் சரியாக வேலை செய்யும்)
2 கொத்து	கறிவேப்பிலை
உப்பு	தேவையான அளவு
கொத்தமல்லி	அலங்கரிக்க

செய்முறை

- கனமான தட்டையான தவா அல்லது அகலமான பாத்திரத்தில் அதிக தீயில் எண்ணெயை சூடாக்கவும்.
- வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் மற்றும் கறிவேப்பிலையை சேர்க்கவும். அதிக தீயில் தீவிரமாக வாட்டவும்.
- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் மற்றும் தக்காளியைச் சேர்க்கவும். 3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- மசாலாவை பக்கங்களுக்கு நகர்த்தவும். அடித்த முட்டையை மையத்தில் ஊற்றவும். 10 செக்கண்டுகள் அதை அமைய விடவும், பின் மசாலாவுடன் கலந்து துடுவவும்.
- கிழித்த பரோட்டா துண்டுகளைச் சேர்க்கவும். மிளகாய் தூள், கரம் மசாலா மற்றும் உப்பைச் சேர்க்கவும்.
- இரு தட்டையான உலோக கரண்டிகள் (அல்லது ஒரு சாப்பர்) பயன்படுத்தி, அதிக தீயில் பரோட்டாவை தீவிரமாக வெட்டி கலக்கவும். குறிக்கோள் பரோட்டாவை கரடுமுரடான துண்டுகளாக துடுவி, முட்டை மற்றும் மசாலாவுடன் கலப்பதே.
- குருமாவைச் சேர்க்கவும். அனைத்தையும் கலந்து தூவவும். கொத்து ஈரமாக இருக்க வேண்டும், ஆனால் நீர்த்தாக இருக்கக் கூடாது.



- அதிக தீயில் தொடர்ந்து கலந்து மேலும் 3-4 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். கூடுதல் குருமா மற்றும் புதிய வெங்காய-தக்காளி ரெய்தாவுடன் உடனடியாக கொதிக்கும் வண்ணம் பரிமாறவும்.

சிறப்பு குறிப்பு: அதிக வெப்பம்தான் சிறந்த கொத்துவின் ரகசியம். மிகவும் சூடான தவாவுடன் தொடர்பால் வரும் பரோட்டாவின் சற்று கருகிய, மொறுமொறுப்பான விளிம்புகள் - 'கடைப்பு' எனப்படும் - இது வீட்டு சமையலுக்கும் ஹோட்டல் தர கொத்துவுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை உருவாக்குகிறது.



சிறப்பு குறிப்புகள் & பிராந்திய ரகசியங்கள்

எங்கும் பொருந்தும் பரோட்டா குறிப்புகள்

- மாவை குறைந்தது 1 மணி நேரம் ஓய்வு கொடுக்கவும். 2 மணி நேரம் சிறந்தது. இரவு முழுவதும் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைப்பது மிகச் சிறந்தது.
- மைதாவை மட்டுமே பயன்படுத்தவும் - முழு கோதுமை மாவு தேவையான அமைப்பை உருவாக்காது.
- அடுக்கிடும் எண்ணெயை மிகவும் மெல்லிய பூச்சாக தடவவும் - அதிக எண்ணெய் பரோட்டாவை எண்ணெய்மணமாக ஆக்கி, அடுக்குகள் சரியாக உருவாகாமல் தடுக்கும்.
- வேகவைத்த பிறகு பரோட்டாவை இரு உள்ளங்கைகளுக்கு இடையே தட்டும் படி - அடுக்குகளை பஞ்சாக்க கட்டாயம் - தவிர்க்க கூடாது.
- வளைந்த பாத்திரத்தை விட தட்டையான தவா சமமான தொடர்பையும் சிறந்த மேற்பூச்சையும் கொடுக்கும்.
- மிதமான-அதிக வெப்பம் சரியானது. மிகக் குறைவு = வெளிறியதும் பதம் வராததும். மிக அதிகம் = வெளியில் கருகி, உள்ளே பச்சையாக இருக்கும்.

எங்கும் பொருந்தும் குருமா குறிப்புகள்

- வெங்காயத்தை சரியான நிறத்தில் வறுப்பதே மிக முக்கியமான படி. ஆழமான பொன்னிறம் = செறிவான சுவை. பச்சை அல்லது வெளிறியது = வாட்டமான, சுவையற்ற கறி.
- திரவம் சேர்க்கும் முன் மசாலா தூள்களை எண்ணெயில் வறுக்கவும். திரவத்தில் மிதக்கும் பச்சை மசாலா தூள் முழுமையாக வாசனை கொடுக்காது.
- தேங்காய் பால் பயன்படுத்தும்போது, எப்போதும் இறுதியில் குறைந்த தீயில் சேர்க்கவும். தேங்காய் பால் கொதித்தால் பிரிந்து கறி எண்ணெயாக மாறிவிடும்.



- புதிய தேங்காய் பேஸ்ட் எப்போதும் உலர்ந்த தேங்காய் துருவலை விட சிறந்த சுவையைக் கொடுக்கும். முடிந்தால் எப்போதும் புதிதாக அரைக்கவும்.
- சமைத்த பிறகு கறியை 10-15 நிமிடங்கள் ஓய்வு கொடுக்க விடவும். சுவை வியத்தகு அளவில் ஆழமாகும்.
- நல்லெண்ணெய் வெறும் சுவையூட்டி அல்ல - இது ஒரு பாதுகாப்பு பொருளும். நல்லெண்ணெய் அடிப்படையிலான கறிகள் நீண்ட காலம் இருக்கும், இரவு முழுவதும் வைத்திருந்தால் சுவை இன்னும் சிறப்பாகும்.

நாட்டு கோழி vs பிராய்லர் கோழி குறித்த குறிப்பு

இந்த புத்தகத்தில் உள்ள அனைத்து குருமா ரெசிபிகளும் வழக்கமான பிராய்லர் கோழியுடன் வேலை செய்யும். எனினும், நாட்டு கோழியை (நாட்டு கோழி) பயன்படுத்த முடிந்தால் - சுவை வேறுபாடு மிகப்பெரியது. நாட்டு கோழியில் எலும்பின் மீது அதிக கொழுப்பு உள்ளது, நீண்ட நேரம் சமைப்பதை சகித்துக்கொள்ளும், மற்றும் இயற்கையான ஜெலட்டினை சாற்றில் வெளியிட்டு, எவ்வளவு தேங்காய் பேஸ்ட் சேர்த்தாலும் கிடைக்காத செறிவான தடிமனை கொடுக்கும். நாட்டு கோழி பயன்படுத்தினால், சமையல் நேரத்தை 15-20 நிமிடங்கள் அதிகரிக்கவும்.



பிராந்திய மசாலா அகராதி

இந்த புத்தகத்தில் உள்ள பிராந்திய ரெசிபிகளில் வரும் பின்வரும் மசாலாக்கள் தமிழ்நாட்டுக்கு வெளியே உள்ள சமையல்காரர்களுக்கு பரிச்சயமற்றதாக இருக்கலாம்.

கல்பாசி – கல் பூ / பத்தர் பூல்

ஒரு லைக்கன் வகையை மசாலாவாக பயன்படுத்துகின்றனர். வளமான, மண் வாசனை, சற்று புகைச்சுவையை சேர்க்கிறது. கொங்கு மற்றும் செட்டிநாடு மசாலாக்களின் முக்கிய அங்கம்.

மரத்தி மொக்கு – உலர்ந்த இலவம்பூ / உலர்ந்த மலர் மொக்குகள்

ஒரு தனித்துவமான மழுங்கிய, மரத்து வாசனையை சேர்க்கிறது. கொங்கு நாடு மற்றும் செட்டிநாடு சமையலுக்கு தனிச்சிறப்பானது.

சோம்பு – பெருஞ்சீரகம்

தாளிப்பில் முழுவதாகவும், அரைத்தும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சற்று இனிப்பு, குளிர்ச்சி தரும் – மிளகாயின் வீரியத்தை சமன்படுத்துகிறது.

கறி மசாலா – பிராந்திய மசாலா கலவை

ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் அதன் சொந்த கலவை உள்ளது. மதுரை பதிப்பு குறிப்பாக அதிக கருப்பு மிளகு உள்ளடக்கத்துடன் தீரமாக இருக்கும்.

நாட்டு தக்காளி – நாட்டு தக்காளி / தேசி தக்காளி

வணிக தக்காளியை விட சிறியது, உலர்ந்தது, அதிக புளிப்புத்தன்மை கொண்டது. கறிகளுக்கு ஆழமான, கூர்மையான சுவையை கொடுக்கிறது.

குடம்புளி – மலபார் புளி / கொக்கம்

நாகர்கோவில் மற்றும் கேரள தாக்கம் உள்ள பகுதிகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. புளியிலிருந்து வேறுபட்ட புளிப்பு, சற்று பழ வாசனையை சேர்க்கிறது.

பத்தர் பூல் – கல்பாசியைப் பார்க்கவும்

கல்பாசியுடன் ஒன்றே. பகுதிக் கேற்ப பெயர் மாறுபடும்.



நல்லெண்ணெய் – நல்லெண்ணெய் (கச்சா அரைத்தது)

பெரும்பாலான தமிழ்நாட்டு கறிகளில் முதன்மையான சமையல் கொழுப்பாக பயன்படுத்தப்படும், வாட்டப்படாத நல்லெண்ணெய். தனித்துவமான பருப்பு வாசனையை கொண்டுள்ளது.

“எங்கு சென்றாலும், தமிழ்நாட்டில் பரோட்டா குருமா உங்களுக்காக காத்திருக்கும்.” – ஒரு தமிழ்நாட்டு தெருவோர உணவு பழமொழி

சிறந்த தரமான பரோட்டா தயாரிக்க, சிறந்த தரமான பரோட்டா கல் அவசியம். உங்கள் சமையலறையில் தரமான மாற்றத்தை உருவாக்க, நம்பகமான பரோட்டா கல்லை தேர்வு செய்யுங்கள்.

உங்களுக்கான தரமான பரோட்டா கல் பெற, எங்களை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



ராசு கிச்சன் எக்யூப்மென்ட்

9, அண்ணாநகர் , கொளகாட்டுபுதூர் Po , நாமக்கல் Dt , தமிழ்நாடு

www.rasu.in | 9360338511 | 9677813576



ராகு கிச்சன் எக்யூப்மென்ட்



சசிசுமார் தியாகராஜன்