

"සෝයාබෝට්ටි" ආහාර පිලියෙල කිරීම

ශ්‍රී ලාංකීය ඇටැම්පාවල - සෝයාබෝට්ටි ව්‍යාපාරය  
ගණන්කරුව

සෝයාබෝට්ටි ආහාරයක් හැටියට

මාංශජනකයාගේ බහුලව අඩංගු (මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර වැනි) ආහාර ද්‍රව්‍ය වල මිල අධික අතර අඩුම මිලකට වැඩිම මාංශජනකයාගේ ලැබිය හැක්කේ සෝයාබෝට්ටි වලිනි. මාළු අවුත්ස 14 කින් බිත්තර 9 කින් මස් අවුත්ස 12 කින් හෝ පරිප්පු අවුත්ස 10 කින් ලැබිය හැකි මාංශජනකයාගේ ප්‍රමාණය සෝයාබෝට්ටි අවුත්ස 5 කින් රුපියලක වියදමකින් ලැබේ. එහෙත් මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර වැනි ආහාරවල අඩංගු සියලුම ඇමයිනෝ අම්ල සෝයාබෝට්ටිවල අඩංගු වී නැත. සෝයාබෝට්ටි යථී සම්පූර්ණ ආහාරයක් නොවන්නේ මෙකියොනයික් ඇමයිනෝ අම්ල සංයුතිය මිනියාගේ අවශ්‍යතාවය පිරිමැසෙන ප්‍රමාණයට සෝයාබෝට්ටිවල අඩංගු වී නොමැති නිසාය. මේ අඩුව පිරිමසා ගැනීමට සෝයාබෝට්ටි ධාන්‍ය සමඟ ආහාරයට ගත යුතුය.

සෝයාබෝට්ටි ජනප්‍රිය වීමට ඇති බාධක

හොඳ අස්වැන්නක් ලැබිය හැකි බෝගයක් ලෙස සෝයාබෝට්ටි ජනප්‍රිය වෙමින් පවතී. එහෙත් මෙරට ජනතාව අතර සෝයාබෝට්ටි ආහාරයට ගැනීම ජනප්‍රියවීම ඉතා සෙමින් සිදු වේ. මෙයට එක හේතුවක් සෝයා බෝට්ටිවල ඇති කොළ රසයයි. චීනය, කොරියාව, ජපානය වැනි රටවල් වල ජනතාව මෙම රසයට ඉතා ප්‍රිය කරති. සෝයාබෝට්ටි වලින් කොළ රසය ඉවත් කිරීමට ඇමෙරිකාවේ ඉලිනෝයි විශ්ව විද්‍යාලයේ පර්යේෂණ පවත්වා ඇත. සෝයාබෝට්ටි වල ලයිපොක්සිජිනේස් නම් එන්සයිමය (කැටුණු සෝයා ඇට ඇල්වකුරට මිශ්‍ර වූ විට මෙම ලයිපොක්සිජිනේස් එන්සයිමය සෝයා ඇටවල ඇති මේද කොටස් සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කිරීමේ හේතුවෙන්) නිසා මෙම කොළ රසය ඇති වේ. මෙය වැලැක්වීමට සෝයාබෝට්ටි උතුරන වතුරේ චීනාඩ් 10 ක් තම්බා ගන්න.

සෝයාබෝංචි හොඳින් තව්බා ආහාරයට ගත යුතුයි.

සෝයාබෝංචි වල අහිතකර එන්සයිමයන්ද තිබේ. එය "ට්‍රිප්සින් ඉන්හිබිටර්" යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. මෙම ට්‍රිප්සින් ඉන්හිබිටර් එන්සයිමය අපේ ආහාරයේ මාංශප්‍රතිකර්මය ජීරණය කරන අග්න්‍යාශයික යුෂයේ ඇති ට්‍රිප්සින් එන්සයිමයේ ක්‍රියා කාරිත්වය වලක්වයි. මේ හේතුවෙන් ට්‍රිප්සින් ඉන්හිබිටර් එන්සයිමය තිබියදී සෝයාබෝංචි ආහාරයට ගත්විට මාංශප්‍රතිකර්මය අඩංගු ආහාර ජීරණය නොවෙයි. මේ ට්‍රිප්සින් ඉන්හිබිටර් එන්සයිමයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වලක්වැලීමට සෝයාබෝංචි විනාඩි 25 ක් හෝ 30 ක් තැම්බිය යුතුය.

සෝයා ආහාරයට සකස් කිරීම

වියලි පිරිසිදු, සෝයා ඇට වල පොත්ත ඉවත් කර අවිච්චි දමා මදක් රත්කර හෝ කබලේ දමා අත්ලට හොඳින් උණුසුම් දැනෙන තරමට රත් කර කුරක්කත් වංගෙචියක දමා වරක් උඩ ගල උස්සා තදකර දෙවටයක් පමණ කරකැවූ විට පොත්ත ඉවත් වී පියලි වෙන් වෙයි . කුල්ලෙන් පොලා පියලි වෙන්කර වංගෙචියකින් කොටා පියලි කැබලි වලට කඩා ගැනීමෙන් පිස්මට ගතවන කාලය, ශ්‍රමය, හා ඉන්ධන පිරිමසා ගත හැක.

සෝයා ආහාර පිලියෙල කිරීමේ පුහුණුව

ගත්තෝරුවේ සෝයාබෝංචි ආහාර පර්යේෂණ ආයතනයේ ශ්‍රාමීය මට්ටමේ මුළුතැන් ගෙහිදී මෙම පිලිවෙලට ආහාර පිලියෙල කර ගැනීම පිලිබඳව පාඨමාලා පැවැත් වේ. මෙම ආයතනය (පර්යේෂණ පවත්වා ) ආප්ප, ඉදිආප්ප, පිට්ටු, වඩේ වැනි ශ්‍රාමීය මට්ටමේ ආහාර වගී 30 ක් පමණ පිලියෙල කිරීමට පුහුණුව ලබා දෙයි.

කැම පිස්මට සෝයා කිරි පිටි කළමනාකරණය

මාංශජනකයාගේ ඔහුල, "කොලොස්ටරෝල්" වලින් තොර සහ පෝෂණදායී වියලන ලද සෝයා කිරි පිටි වලින් රසවත් ආහාර පිලියෙල කළ හැක. පොල්කිරි වෙනුවට සෝයා පිටි කිරි යොදා එලවලු, කිරිපිණි, මස්, මාළු, කරවල සහ කිරිකොඳි පිස ගත හැක.

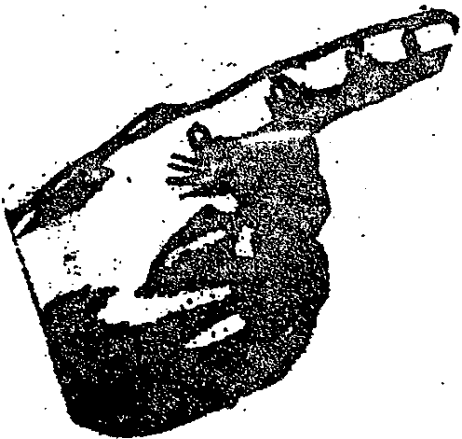
සෝයා කිරි යොදා ආහාර පිස්මට

සෝයා කිරි පිටි පුරවන ලද හේ හැඳි 2 ක් ඇල් වතුර කෝප 1 කට මිශ්‍රකර හොඳින් කලතා ගන්න. ඔබට අවශ්‍ය කිරි ප්‍රමාණ එම අනුපාතය අනුව සකසා ව්‍යංජන පිලියෙල කර ගන්න.

ව්‍යංජනයේ රසවත් බව වැඩි කරගැනීමට පොල් කෙල් ස්වල්පයකින් ව්‍යංජනය තෙමිපරාදු කර ගන්න.

කහිකර සෝයා කිරි වලින් ආහාර පිස්මට අකමැති නම් සෝයා කිරි කෝප්ප භාගයකට පොල් කිරි කෝප්ප භාගයක් යන අනුපාතයට යොදාගත් මිශ්‍රණය භාවිතා කරන්න.

සෝයා කිරි පිටි රාත්තල් එකකින් මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පොල් ගෙඩි 6 ක කිරි ප්‍රමාණයකට සමානුපාතිකය. සෝයා කිරි පිටි වලට සුළං නොවැදින සේ ටික් එකක අසුරා තබා හැකිමෙන් දිගු කලක් ගබඩා කර තබා ගතහැක. (සෝයා කිරි පිටි රාත්තලක් රු.3/= කි. ගෙඩි 1 රු.1.25 ඔැගින් පොල් ගෙඩි 6 ක් රු.7.50 කි) සෝයා කිරි පිටි භාවිතයට පුරුදු වීමෙන් ඔබට මුදල් හා ශ්‍රමය ඉතිරි කර ගත හැක.



විවිධව මෙසේ යොමු කරන්න  
 ආහාර විද්‍යාඥ,  
 සෝයා බෝම්බ ආහාර පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය,  
 මධ්‍යම කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ ආයතනය,  
 ගන්නෝරුව, පේරාදෙණිය.

## SOYA BEAN

Soya bean is becoming popular among farmers as a profitable crop. Soya foods research Centre at Gannoruwa is investigating ways and means of making food preparations with soya with the objective of popularising consumption of soya bean among Sri Lankans.

Soya seed should be cooked well to inactivate enzymes. Soya milk (made by dissolving soya flower in water) can be used as a substitute for coconut milk. The amount of soya milk that could be obtained from one pound of soya, is almost equal to the amount of coconut milk that can be obtained from 10 medium sized coconuts.

Use of soya as a food is recommended as it is nutritious and cheap. Use of soya milk for cooking may gain popularity as it is a good substitute for coconut milk.

### சோயா அவரை

சோயா அவரை தற்போது இலாபகரமான பயிராக விவசாயிகளிடையே பிரபல்யமடைந்து வருகின்றது. சோயா அவரையின் நுகர்வை இலங்கையில் அதிகரிக்கும் நோக்குடன் பல்வேறு உணவுப்பண்டங்களை தயாரிக்கும் வழிவகைகளை ஆராய்வதில் கன்னொருவையில் உள்ள சோயா உணவு ஆராய்ச்சி நிலையத்தினர் ஈடுபட்டுள்ளனர். விவசாயத்தில் உள்ள தொழிலாளர்களின் தொழிற்பாட்டை நிறுத்துவதற்கு சோயா அவரை விவசாயத்தை நன்கு சமைத்தல் அவசியமாகும். சோயாப் பாலை தேங்காய்ப் பாலைக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். நடுத்தரப் பருமனுடைய பத்து தேங்காயில் இருந்து பெறக்கூடிய பாலை ஒரு இறுத்தல் விவசாயத்தில் இருந்து பெற முடியும். சோயா அவரை உணவுப் பெறுமதி மிக்கதும் மலிவானதுமாகும். சோயாப் பால் தேங்காய்ப் பாலைக்கு ஈடானதாகையால் உணவு தயாரிப்புகளுக்கு சோயாப் பாலை பயன்படுத்துவது பிரபல்யமடையும்.