

# මෝරු මූලහයි (මෝරු මිරිස්)

## උප්පු මූලහයි (ලුණු දැමූ මිරිස්)

සේරාදෙණිය කෘෂිකම් දෙපාර්තමේන්තුවේ ව්‍යාප්ති හා සංනිවේදන මධ්‍යස්ථානයේ  
කෘෂිකම් උපදේශිකා  
මලර ශිවරාජා විසිනි

එළවළු පසහිම ආදිය තෙලෙන් බැඳ කැමට බොහෝ දෙනා ප්‍රිය කරති. ඒවා සමග ආහාරයට ගැනීමට ගැලපෙන දෙයකි මිරිස්.

ස්වභාවයෙන් අප ආහාරයට ගන්නා අමු මිරිස් වල සැර ගතිය අධිකය. එය ආමාගයේ තුවාල හා අමිල ගතිය වැඩි වීමට හේතු විය හැකිය. එහෙත් බොහෝ දෙනා බැඳපු මිරිස් ආහාරයට ගැනීමට ප්‍රිය කරති. මිරිස් ආහාරයට ගැනීමට ප්‍රිය කරන අය සඳහා ඒවායේ සැර අඩු කර ගරිරයට අහිතකර නොවන ලෙස ආහාරයට ගත හැකිවුම දෙකක් පහත සඳහන් වේ.

### මෝරු මූලහයි (මෝරු මිරිස්)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- අමු මිරිස්
- කිරි හට්ටියක්
- ලුණු

සාදා ගන්නා ක්‍රමය

කිරි හට්ටිය ආහාරයට ගත් පසු ඉතිරි වන දියරය හා මිදුණු කිරි ස්වල්පයකට ජලය ස්වල්පයක් එකතු කොට මිශ්‍ර කර ගන්න. එයට ලුණු ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කරන්න. අමු මිරිස් යෝදා ගැරුප්පුවකින් හෝ වෙනත් උපකරණයකින් ඇත කරලක සිදුරු තුන හතරක් බැගින් සාදා ගන්න. මිරිස් කරල් වල අඩංගු ඇට එළියට නොඑන සේ සිදුරු සාදා ගත යුතුය. ඒවා කිරි හට්ටියට දමන්න. කිරි හට්ටියේ ද්‍රාවණය නිබිය යුත්තේ යාන්තමින් මිරිස් කරල් වැසෙන ප්‍රමාණයටය. ඉන් පසු කිරි හට්ටියේ කට පොලිතින් කොළයකින් වසා හොඳින් කට වටේට තද වන සේ බඳින්න. දින 4-5 ක් එලෙසම තිබෙන්නට හරින්න. එසේ කිබියේදී දිනකට දෙතුන් වරක් හොඳින් සොලවන්න. ඉන්පසු වසුන හැර මිරිස් අවිච්චි දමා දින කිහිපයක් හොඳින් වේලා ගන්න. හොඳින් වේලුණු මිරිස් පොලිප්‍රොලින් බැග් වල හෝ බෝතල් වල බහා මාස 3-6 දක්වා කල් තබා ගත හැකිය.

### උප්පු මූලහයි (ලුණු දැමූ මිරිස්)

ඉහත සඳහන් පරිදි සිදුරු 2-3 ක් සාදා ගන්නා ලද අමු මිරිස් ලුණු වතුරේ දමා නටන තුරු තම්බන්න. ඉන්පසු අවිච්චිදමා වියලා ගන්න. ලුණු දැමූමිරිස්ද ඉහත පරිදි දිගු කලක් ගබඩා කර ආහාරයට ගත හැකි වේ.

ආහාරයට සාදා ගන්නා ක්‍රම

- මේ දෙයාකාරයට පිළියල කර ගුත් මිරිස් ඉතා රසවත් කට ගැස්මක් ලෙස සාදා ගත හැකි වේ.
- තෙල් ලිප තබා නවත අවස්ථාවේදී මිරිස් කරල් දමා ගිනි අඩු කොට හෝ තාවිච්චි ලිපෙන් බාපදමට බැඳ ගන්න.
- එවිට කරල් මිනූවට වඩා කර වීම වැලැක්වේ.