



වර්ධනය

ගෙදර දොර සිටම හඳුම්

අන්තර් ජෑම්

සෑම කලාපික රටක් වන ශ්‍රී ලංකාවේ පලතුරු වර්ග බහුලව දක්නට ලැබේ. ඇතැම් පලතුරු කාලීන වන අතර සමහර වර්ග වසර පුරාම දක්නට ලැබේ. බොහෝවිට වැඩිහිටි අප පලතුරු නැවුම් අකාරයෙන්ම පරිභෝජනයට පුරුදුව සිටින්නෙමු. නමුත් කුඩා දරුවන්, පලතුරු ස්වභාවික ආකාරයෙන්ම ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට අකමැත්තක් දක්වන අතර ඔවුන් පලතුරු ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන වලට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. ජෑම් යනු පලතුරු වලින් පහසුවෙන් සාදා ගත හැකි නිෂ්පාදනයකි. තනි පලතුරක් ලෙස හෝ මිශ්‍ර පලතුරු ලෙස ද ජෑම් සෑදිය හැකියි. ජෑම් සෑදීමේදී විශේෂ කරුණු කීපයකට අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. විශේෂයෙන්ම ජෑම් වල පදම ලබා ගත හැකි වනුයේ කරුණු කීපයක් සම්පූර්ණ වූ විටය. උදාහරණයක් ලෙස සීනි, අම්ලය සහ පෙක්ටීනය නිසි අනුපාතයට අඩංගු වූ විට පමණක් ජෑම් වල පදම හොඳින් ලබා ගත හැකියි. බොහෝ සර්ම කලාපීය පලතුරු වල අම්ල හා පෙක්ටීන බහුලව ඇත. එම නිසා පිටතින් පෙක්ටීන හා අම්ල එකතු කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ. උදාහරණයක් ලෙසට මෙරට හැඳෙන දිවුල් පලතුරු ජෑම් සෑදීම සඳහා හොඳම පලතුරක් වන අතර එහි අම්ලය සහ පෙක්ටීන බහුලව අඩංගු වේ. වෙළඳපොළේ පලතුරු මගින් නිෂ්පාදිත ජෑම් වර්ග විශාල ප්‍රමාණයක් දක්නට ලැබෙන අතර ඒවායේ සීනි අධික බව අප කවුරුත් දන්නා කරුණකි. මීට අමතරව කෘතීම වර්ණක, ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය හා රසකාරක ද අඩංගු කර



ඇත. නමුත් ආහාර කර්මාන්තයේ ඉතාම පහසුවෙන් කළ හැකි නිෂ්පාදනයක් ලෙස ජෑම් සෑදීම බොහෝ දෙනා නොදන්නවා විය හැකිය.

ස්වයංධකියා ලාභීන් විසින් වෙළඳපොළට ඉදිරිපත් කරන ජෑම් වල ඇත්තේ ද මෙවැනිම තත්ත්වයකි. එනම් පලතුරු පල්පය කිලෝ ග්‍රෑම් 01 කට සීනි කිලෝ ග්‍රෑම් 01 යෙදිය යුතු බව බොහෝ වට්ටෝරු වල සඳහන් වේ. එනමුත් අඩු සීනි ප්‍රමාණයකින් ජෑම් සෑදිය හැකි බව අන්තර් ජෑම් ඔප්පු වී ඇත. අපගේ බොහොමයක් නිවෙස් වල අද ශීතකරණ භාවිතා වන බැවින් අඩු සීනි ප්‍රමාණයක් යොදා ගෙදර දොරේදීම පලතුරු භාවිතා කර පහසුවෙන් සහ ඉතා ඉක්මනින් රසවත් අන්තර් ජෑම් මිශ්‍ර ජෑම් සාදා ගන්නා ආකාරය පහත දැක්වේ.



සාගරිකා රත්නමළු - කෘෂිකර්ම උපදේශිකා
උද්‍යාන බෝග පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ආයතනය,
ගන්නෝරුව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- පොතු හැරගත් අන්තෘසි ග්‍රෑම් 700
- ඉදුණු තක්කාලි ග්‍රෑම් 200
- ඉදුණු අඹ ග්‍රෑම් 100
- සුදු සීනි ග්‍රෑම් 650
- දෙහි ගෙඩියක යුෂ

සාදා ගන්නා ආකාරය

පොතු හැර ගත් අන්තෘසි ගෙඩියේ මැද නාරටිය ඉවත් කර කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. ඉන් 3/4 ක් පමණ බිලෙන්ඩි කර ගන්න. ඉතිරි කොටස කැබලි ලෙස එක් කිරීමට පසෙකින් තබා ගන්න. ඉන්පසුව තක්කාලි ගෙඩි භාජනයකට දමා පැහෙන උණු වතුර ගෙඩි වැසෙන ලෙස වක්කර මිනිත්තු කීපයක් වසා තබන්න. පසුව පොත්ත ඉවත් කර එයත් බිලෙන්ඩි කර ගන්න. නැත්නම් හැන්දකින් හොඳින් පොඩි කර ගන්න. අඹ ගෙඩිය ද පොත්ත ඉවත් කර කැබලි වලට කපා බිලෙන්ඩි කර ගන්න. මල නොබැඳෙන භාජනයකට බිලෙන්ඩි කර ගත් පලතුරු සියල්ලත් කපා ගත් අන්තෘසිත් දෙහි යුෂත් එක් කර මද ගින්නේ හැඳි ගාමිත් හොඳින් පිස ගන්න. මෙය පලතුරු පල්පයයි. දැන් මෙම පල්පයට සීනි එක්කර තද ගින්නේ ඉතා වේගයෙන් හැඳි ගාමිත් රත් කරන්න. ඒ අතර තුර මෙයින් ස්වල්පයක් වතුර පිරිසියකට දමා බලන්න. එසේ බලන විට එම මිශ්‍රණය මදක් විසිරෙන අවස්ථාවේදී පලතුරු මිශ්‍රණය ලිපෙන් බා ගන්න. උණු උණුවේම පෙරා ජීවානුහරණය කළ බෝතල් වලට දමා සිල් කරගන්න. දිනක් පමණ කාමර උෂ්ණත්වයේ තබා පසුව ශීතකරණයක තබා ගන්න. සීනි ප්‍රතිශතය ඉතා අඩු බැවින් ශීතකරණයක නැඹීම අවශ්‍ය වේ. තක්කාලි එකතු කිරීමෙන් හොඳ වර්ණයක්ද, අන්තෘසි කැබලි ලෙස එකතු කිරීමෙන් මිහිරි රසයක් ද මෙම ජෑම් වලට ලැබේ. ඔබත් මෙම අන්තෘසි ජෑම් නිවසේ සාදා එහි රසය හා වෙනස අත් විඳ බලන්න.

