



අරපරෙස්සම

අරපරෙස්සම ගැන අපේ ගෘහනියෝ කව දත් සැලකිල්ල දක්වනව. ගෙදර දොර බඩු මුට්ටු වැඩියක්ම ආහාර පාන ද්‍රව්‍ය කුස්සියේ උපකරණ ගැන බොහොම සෙවිල්ලෙන්, පරිස්සමෙන් වැඩ කරන්නේ. ඒත් අද සමහර තරුණියෝ මේ ගැන කිසිම සැලකිල්ලක් නොදක්වන බවද සමහර විට පෙනී යනව. ඒ අය කියන්නේ අරපිරිමැස්මෙන් වැඩ කරන එක ලෝභ කම කියල. අරපිරිමැස්මත්, ලෝභකමත් අතර විශාල වෙනසක් තියෙනව. ලෝභ කම කියන්නේ නොකෑ නොබි අනුන්ටත් නොදී ඉන්න එකට. අරපිරිමැස්ම කියන්නේ තිබෙන දේ තාස්ති නොකොට අපතේ නොයවා උපරිම ප්‍රයෝජනය ගන්නා එකටයි. එහෙම නම් අරපිරිමැස්ම කියන එකට ලෝභ කම කියන එක වැරදියි.

කොහොම වුනත් ගෙදර දොරේ වැඩ කට යුතු අරපරෙස්සමෙන් නොකළොත් ඔබ කොපමණ හම්බ කළත් වැඩක් වන්නේ නැහැ. ඔබ රැකියාවට ගියත් නොගියත් ගෙදර වැඩ අරපරෙස්සමෙන් කිරීම ගැන සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුයි.

සෑමයා ගෙදරට අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය ගෙනාවාම ගෘහිණිය ඒ හැම ද්‍රව්‍යයක්ම හොඳම කොටස වෙත වෙනමත්, අනෙක්වා වෙනමත්, ගොඩවල් දෙකකට හැම එකක්ම වෙන් කරනවා. එයින් හොඳම කොටස

අරපරෙස්සමට ඉතුරු කරලයි එදා වේල පිරි මහන්නේ. එහෙම නැති නම් ඇය නොදැනු වත්වම සියළුම ආහාර ද්‍රව්‍ය ඉවර වෙලා. අමුත්තෙක් ආවාම පුණු ටික, මිරිස් ටික, සීනි ටික තේ කොළ ටික මේ වගේ දේවල් හොයන්න හදිසියේම කඩේ දුවන්න, නැති නම් අල්ලපු ගෙවල්වලට දුවන්න වැඩිපුරම සිද්ද වෙන්නේ අරපරෙස්සම ගැන සැලකිල්ල නොදක්වන ගෙවල් වල අයට නමයි. වැඩි විස්තරයක් උවමනා නැහැ. ගෙදර දොර බඩු මුට්ටු ගැන හිතල බලන්න. උදේ හවස ගේ දොර අතුපතු ගැන වෙලාවට සමහරු ඉතාම නොසැලකිල්ලෙන් කටයුතු කරන්නේ. බඩු මුට්ටු එහා මෙහා අදින විට ඇති වන ශබ්දය නිසා හරිම කරදරයකුත් ඇති වෙන. මෙහෙම වුනාම ලී බඩු වුනත් වැඩි කලක් පාවිච්චි කරන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒවායේ ඇණ බුරුල් වී ඉක්මණින් කැඩී බිදී යනවා. ඔන්න ඔය වගේ සුළු දේවල් ගැන කල්පනා කළොත් අරපරිස්සමේ අගය මොනවට පැහැදිලි වෙනවා නේද?

මේ ගැන දන්නා ගෘහිණිය ගෙදර දොර වැඩ කටයුතු සියල්ලක්ම ඉවර කරලා මාසේ අත්තිමට සැහෙන මුදලක් ඉතිරි කර ගන්නවා. මුළුතැන් ගෙයි ඉවත දාන පොල් කටුවලින් හැදී විදල කඩේට දෙන්න, වත්තේ වැටෙන පොල් අතු විශලා වහල සෙවිලි කරන්න, නැතිනම් විකුණා ගන්න, ඉවත ලන පොල්කුඩු වේලා එකතු කරන්නෙකුට

දෙන්න. ඉවත දමන කඩදාසි කැබලි එකතු කර තබා විකුණා සුලු මුදලක් හෝ සපයා ගන්න ආය දක්ෂයි. ඉවත දමන දෙයින් සුලු මුදලක් හෝ සපයා ගන්නවා නම් එය කාන්තාවකට ආබිච්චර විය යුතු කරුණක් මිස ලජ්ජාවට කරුණක් නොවේ. සුලු මුදලක් එකතු කළොත් ලොකු මුදලක් කවේ නේද?

බමන් වාසනාවන්ත ගෘහිණියක් විමට නම් අරපරෙස්සම ගැන හිතට ගන්න.



රසගුණ පිරි තෝසේ

තෝසේ රස ගුණ දෙකින්ම යුක්ත දෙමළ ජනයා තර ජනප්‍රිය කෑමකි. තෝසේ කෑම විශේෂයෙන්ම මස් මාළු වලින් වැළකී සිටින්නන්ට සැහෙන ප්‍රමාණයක ජීව ධාතු සපයයි. තෝසේ පිළියෙල කිරීමට එතරම් මහත්සි විය යුතු නොවේ. මිනිත්තු දෙකක් හෝ තුනකින් තෝසේ එකක් පිළියෙල කර ගත්ට පුළුවනි. එක් එක්කෙනා මේ සඳහා පිළියෙල කර ගන්නා පිරි මිශ්‍රණය එකිනෙකට වෙනස් වේ. තෝසේ සඳහා උදු විශේෂයෙන්ම අවශ්‍යයි. සාමාන්‍යයෙන් හාල් පිරි කොටස් තුනකට උදු කොටස් එකක් මිශ්‍ර කර පිරි මිශ්‍රණය සාදා ගනී. උදු සහ පිරි සම සමව මිශ්‍ර කර ගත්විට පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අධික තෝසේ පිළියෙල කර ගන්නට පුළුවනි.

තෝසේ පිළියෙල කර ගන්නා අන්දම

හාල් හුණුවක් සහ පිරි හුණුවක් වෙන වෙනම දියේ දමා පැය දෙකක් තුනක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් වුවද දියේ දමා තැම්බීමෙන් අඹරා ගැනීම පහසු වෙනවා ඇත. හොඳට පෙහුණු උදු සහ සහල් වෙන වෙනම මිරිස් ගලේ දමා සිහින් වෙන්ට අඹරා ගන්න. වරින් වර වතුර ටිකක් එක් කිරීමෙන් අඹරා ගැනීම පහසු වෙනවා ඇත. පසුව මේ දෙවර්ගය භාජනයකට දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. හාන්දට ගත් විට වත්කල හැකි ප්‍රමාණයට මේ මිශ්‍රණය දියරු විය යුතුයි. පදමට ලුණු එක් කර ගන්න. මිශ්‍රණයේ දියරු වීමට වතුර එක්කරන්නට වඩා පොල් කිරි ටිකක් වුවද භාමු කල හැකියි. ලියා ගත් රතුඑණු ටිකක් කරපිංචා, වියලි මිරිස් කරලක්, උලු

හාල් ටිකක් තෙලෙන් තෙම්පරාදු කර මේ මිශ්‍රණයට එක් කරන්න. ඉන් පසුව තාවිවිය හෝ පැතලි තැටියක් ලිප මත තබා රත් වෙන්ත හරින්න. ඒ මත පොල් තෙල් හෝ දුන්තෙල් වලින් පෙහවු රෙදි කැබැල්ලකින් පිස දැමීමෙන් තෝසේ පහසුවෙන් ගලවා ගත හැකිය. දැන් මිශ්‍රණයෙන් හාන්දක් තාවිච්චට දමා විසුරුවා හරින්න. තුනී වන සේ තෝසේ සකස් කල යුතුයි. එක් පැත්තක් හොඳින් පිළිස්සුනු පසු අනෙක් පැත්ත හරවා රත්වත් පැහැ වන තුරු පුලුස්සා ගන්න. දැන් උනු උනුවේම පිළියෙල කල තෝසේ සිහින් වෙන්ට අඹරා ගත් පොල් සම්බෝලයක් සමග රසදාසි බලන්න. තව ටිකක් මහත්සි වී වටිනි වගී යක් පිළියෙල කරගත හැකි නම් තෝසේ තවත් රසවත් වෙනවා ඇත.



වම්බවු අවිච්චරා

- වම්බවු රාත්තල් 1 යි
- වියලි මිරිස් කරල 6 යි
- කොත්තමල්ලි ඇට තෝ හැදි 1 යි
- දුරා තෝ හැදි 1 යි
- අබ තෝ හැදි 1 යි
- ගම්මිරිස් තෝ හැදි 1/2 යි
- විනාකිරි බෝතල 1/4 යි

සුදු එණු ගෙඩියක්, කරදමුංගු, කරුබු නැටි, කුරුදු පොතු සම සමව ගෙන කුඩු කර ඉන් තෝ හැදි 1/2 යි. සිනි ස්වල්පයක්.

සාදන ක්‍රමය :-

වම්බවු සිහින් වෙන්ට කපා ලුණු වතුරේ පොහවා ගන්න. අතිකුත් තුනපහ සියල්ලම විනාකිරි ටිකකින් අඹරා ගන්න. වම්බවු ලුණු වතුරෙන් මිරිකාගෙන පොල්තෙලෙන් රත් වත් පැහැය වන තුරු බැද ගන්න. දැන් සිනි ටික ඉතිරි විනාකිරිවල මිශ්‍රකර අඹරාගත් තුනපහ ගුලිය මෙම මිශ්‍රණයෙහි දිය කරන්න. වම්බවු හොඳට නිවුනාට පසු තුනපහ මිශ්‍රණයෙහි කලවම් කරන්න.

ඇම්. කේ. බන්දුවනී මහත්මිය විසිනි.