



Taste & Trails

Dal Chawal and Aloo Chokha



youtube.com/@OWNTasteandTrails

Dal Chawal with Aloo Chokha: বিহারের অন্যতম সেরা খাবার ডাল ভাত এবং আলু চোখার স্বাদ নিন

Dal Chawal with Aloo Chokha: প্রতিটি বিহারী পরিবারের কাছে ডাল ভাত এবং আলু চোখা শুধুমাত্র একটি খাবারই নয়, এটি একটি ইমোশন

Dal Chawal with Aloo Chokha: আমাদের ফুড জার্নালিস্ট প্রিশিকার Taste & Trails-এর আরেকটি আনন্দদায়ক পর্বে আপনাদের সকলকে স্বাগত জানানো হল। আজ, আমরা বিহারের সবচেয়ে প্রিয় খাবারগুলির একটি মধ্যে ডাল ভাত ও আলু চোখার স্বাদ উপভোগ করার জন্য এই যাত্রাটি শুরু করবো। এই গ্রাম্য এবং সহজ খাবারটি প্রতিটি বিহারী পরিবারের একটি প্রধান খাবার এবং এটি ঐতিহ্য, প্রেম এবং নস্টালজিয়ার গল্প বহন করে। প্রিশিকা তাঁর বন্ধু সিমরানের সাথে দেখা করতে যাচ্ছেন, যে আমাদের সামনে তাঁর ঠাকুমার রেসিপিটি আবারও তৈরি করবেন।

একটি উষ্ণ স্বাগত: সিমরান এবং বিহার সংযোগ

প্রিশিকা অত্যন্ত উত্তেজনা এবং উদ্দীপনার সাথে সিমরানের বাড়িতে পৌঁছায়। তিনি শুধু সিমরানের রান্নাই দেখতে যাননি, সেই সাথে সেই খাবারের স্বাদ নিতেও গেছেন, যা প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে চলে আসছে। সিমরানও উদ্দীপনার সাথে দরজা প্রিশিকাকে স্বাগত জানান। প্রিশিকাও অতি আগ্রহের সাথে সিমরানকে জিজ্ঞেস করেন, "সিমরান, তুমি আজ কি রান্না করছ?" হাসি সহকারে সিমরান উত্তর দেন, "আজ আমি ডাল ভাত এবং আলু চোখা বানাচ্ছি, আমরা যখন গ্রামে থাকতাম আমার ঠাকুমা তখন আমার জন্য এটি তৈরি করতেন। এটা বিহারের সবচেয়ে সুস্বাদু একটি খাবার।"

বিহারের বিখ্যাত ডিশ: ডাল ভাত এবং আলু চোখা তৈরির পিছনের কাহিনি

সিমরানের জন্য, এই খাবারটি কেবল একটি খাবার নয়, এটা তাঁর শৈশবের স্মৃতি। "আমি আসলে এটি আগে কখনও রান্না করিনি," সে স্বীকার করেন। "কিন্তু আমি আজকে ডিশটি আবার তৈরি করার চেষ্টা করছি, ঠিক আমার ঠাকুমার মতো।" তারা রান্নাঘরে যাওয়ার সাথে সাথে এবং এই ঐতিহ্যবাহী বিহারী খাবারের সুগন্ধ আসতে শুরু করে। সিমরান উপাদানগুলি একত্রিত করার মাধ্যমে করেন আজকের রান্নাটি।

ডাল ভাত এবং আলু চোখার জন্য আপনার প্রয়োজনীয় উপাদানগুলি হল

ডাল (মুসুর ডাল) ভাত এবং আলু চোখা তৈরি করতে আপনার নিম্নলিখিত উপাদানগুলির প্রয়োজন হবে:

ডালের জন্য:

- অড়হড় ডাল ১ কাপ
- মুসুর ডাল ১ কাপ
- টমেটো ২টি
- হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ
- নুন স্বাদ মতো
- সেদ্ধ করা আলু ৫০০ গ্রাম (চোখার জন্য)
- হিং ১ চিমটে
- গণেশ মার্কা সরিষার তেল ২ টেবিল চামচ (টেম্পারিংয়ের জন্য)
- জল আড়াই কাপ
- শুকনো লক্ষা ২টি
- জিরে ১ চা চামচ

আলু চোখার জন্য:

- সেদ্ধ করা আলু ৫০০ গ্রাম
- গণেশ মার্কা সরিষার তেল ২ টেবিল চামচ
- শুকনো লক্ষা ২টি
- পেঁয়াজ কুচি ১টি
- নুন স্বাদ মতো

অতিরিক্ত উপকরণ:

- পাঁপড়
- পেঁয়াজ কুচি
- আচার

স্টেপ বাই স্টেপ দেখে নিন কী ভাবে বানাবেন ডাল ভাত ও আলুর চোখা

স্টেপ ১: ডাল রান্না করা

সিমরান প্রথমে অড়হড় ডাল এবং মসুর ডাল ভালো করে ধুয়ে নিলেন। তারপর সে ডালটিকে প্রেসার কুকারে দিয়ে আড়াই কাপ জল, টমেটো কুচি, এক চিমটে হলুদ গুঁড়ো এবং স্বাদমতো নুন দিয়ে সেদ্ধ করতে দিলেন। সিমরান প্রেসার কুকারে ঢাকনা দেওয়ার সাথে সাথে তিনি প্রিশিকাকে জানান যে, ডালটি সেদ্ধ হওয়ার জন্য প্রায় ৬-৭ সিটি বাজবে। "এটি অত্যন্ত সহজ কিন্তু সুস্বাদু খাবার," প্রিশিকা জানালেন।

স্টেপ ২: তড়কা প্রস্তুত করা (টেম্পারিং)

ডাল রান্না করার সময়, সিমরান তড়কা (টেম্পারিং) প্রস্তুত করতে শুরু করে, যা এই ডিশটির আসল সারমর্মকে বের করে আনবে। তিনি একটি ছোট প্যানে ২ টেবিল চামচ গণেশ মার্কা সরিষার তেল গরম করেন। তেল গরম হয়ে গেলে তাতে ২টি শুকনো লক্ষা এবং ১ চা চামচ জিরে মেশান।

সরিষার তেলের সুবাস বাতাসে ভেসে উঠলে এবং জিরে গাঢ় বাদামী হয়ে গেলেই তড়কা প্রস্তুত। সিমরান গ্যাস বন্ধ করে এবং ডাল প্রস্তুত হওয়ার জন্য অপেক্ষা করে, সামান্য ঠান্ডা হওয়ার জন্য আলাদা করে রাখে।

স্টেপ ৩: ডাল প্রস্তুত করা

যখন প্রেসার কুকারের শেষ সিটি বাজবে তখন গ্যাস বন্ধ করে ঢাকনা খুলে দিলেন। ডাল পুরোপুরি সেদ্ধ, নরম এবং সুগন্ধযুক্ত হবে। এবার ওই ডালটি একটি পাত্রে ঢেলে টমেটো এবং বাকি মশলাগুলি ভালো করে মিশ্রিত করেন। তারপর সিমরান ডালের উপর গরম তড়কা ঢেলে দেন। মসুর ডালে সিজলিং তেল এবং মশলা ভেসে উঠলেই তিনি দ্রুত একটি ঢাকনা দিয়ে পাত্রটি ঢেকে দেন যাতে স্বাদগুলি একসাথে মিশে যায়।

"আমি তড়কায় সরিষার তেলের সুগন্ধ পছন্দ করি। এটি ডিশটিকে একটি গ্রাম্য গন্ধ যোগ করে," ডালটিকে একটি সুস্বাদু পাত্রে রূপান্তরিত হতে দেখে প্রিশিকা এই মন্তব্যটি করেন।

স্টেপ বাই স্টেপ: আলু চোখা প্রস্তুত করা

এরপরে আলু চোখা তৈরি করতে হবে যেটি ম্যাশ করা আলুর ডিশ যা সাধারণ মশলা দিয়ে তৈরি কিন্তু স্বাদে অতুলনীয়।

স্টেপ ১: আলু ম্যাশ করা

সিমরান ইতিমধ্যেই প্রেসার কুকারে ডালের সাথে আলুও সেদ্ধ করে নিয়েছেন। সে একটি মিক্সিং বাটিতে খোসা ছাড়িয়ে আলুগুলি ভালোভাবে ম্যাশ করেন।

স্টেপ ২: আলু চোখার জন্য তড়কা প্রস্তুত করা

ডালের মতো, আলু চোখা একটি সাধারণ ডিশ হলেও তড়কা যোগ করলে তার থেকে স্বাদ বৃদ্ধি পায়। সিমরান একটি ছোট প্যানে ২ টেবিল চামচ গণেশ মার্কা সরিষার তেল গরম করেন। এবার ওই তেলে ২টি শুকনো লঙ্কা এবং সামান্য নুন যোগ করেন। এই সময়, তিনি উপাদানগুলি যোগ করার আগে তেলটি পুরোপুরি গরম হওয়ার জন্য অপেক্ষা করেন না, তেল গরম হওয়ার সাথে সাথে উপাদানগুলি দিয়ে দেন।

শুকনো লঙ্কাটি বাদামী হতে শুরু করলে, তিনি সরাসরি ম্যাশ করা আলুতে তেলটি ঢেলে দেন। সরিষার তেল এবং মশলার সুগন্ধ ম্যাশ করা আলুকে আরও বেশি সুস্বাদু করে তুলবে।

স্টেপ ৩: আলু চোখা প্রস্তুত করা

সিমরান এখন ম্যাশ করা আলুতে সূক্ষ্মভাবে কাটা পেঁয়াজ যোগ করেন এবং হাত দিয়ে সবকিছু একসাথে মাখিয়ে নেন। তিনি ব্যাখ্যা করেন যে, আলু চোখার একটি সামান্য মোটা টেক্সচার থাকা উচিত, তাই তিনি পেঁয়াজ, তেল এবং আলু সুন্দরভাবে একত্রিত করার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে ম্যাশ করেন।

ফাইনাল রেজাল্ট: ডাল ভাত এবং আলু চোখা

ডাল এবং চোখা প্রস্তুত হয়ে গেলে সিমরান শেষ ধাপে চলে যায়—ডিশটি একত্রিত করা। তিনি একটি প্লেটে ভাত নিয়ে তার উপরে পরিমান মতো ডাল দেন এবং পাশে আলু চোখাটি রেখে সুন্দরভাবে পরিবেশন করেন। খাবারটি সম্পূর্ণ করার জন্য, তিনি একটি পাঁপড় ভাজা, কিছু পেঁয়াজের টুকরো এবং একটি টক আচার যোগ করেন।

প্লেটটি প্রিশিকাকে পরিবেশন করার সাথে সাথে সে উচ্ছ্বসিত হয়ে ওঠে। "এটি অবিশ্বাস্য দেখাচ্ছে! আমি এটির স্বাদ নেওয়ার জন্য আর অপেক্ষা করতে পারছি না, প্রিশিকা জানালেন।

স্বাদ পরীক্ষা: প্রিশিকার দুর্দান্ত লাগল ডিশটি

প্রিশিকা যখনই ভাতের সাথে ডাল মিশিয়ে খেতে লাগলেন তখন সরিষার তেলের গন্ধে তাঁর মনটা ভরে উঠল। "সরিষার তেল ডালে এত বেশি স্বাদ যোগ করেছে এবং মশলাগুলিও খুব

সুস্বাদু" মুগ্ধ হয়ে সে বলল। এরপরে সে আলু চোখা ট্রাই করেন। "এটি এমন একটি সুস্বাদু খাবার। যাতে সরিষার তেল, লঙ্কা, পেঁয়াজ - এগুলি সবই সুন্দরভাবে একত্রিত হয়," প্রশিকা মন্তব্য করেন এবং খাবারটি দারুণ ভাবে উপভোগ করেন।

কেন গণেশ মার্কা সরিষার তেল দিয়েই এই রান্নাটি করা হল?

খাওয়ার মাঝে প্রশিকা সিমরনকে জিজ্ঞাসা করেন কেন সে তাঁর সমস্ত রান্নাতে গণেশ মার্কা সরিষার তেল পছন্দ করেন? সিমরান ব্যাখ্যা করেন, "আমি কয়েক বছর ধরে গণেশ মার্কা সরিষার তেল ব্যবহার করছি। এটি একটি ঐতিহ্য যা আমার ঠাকুমা থেকে আমার মায়ে এবং তারপর এখন আমার কাছে এসেছে। এটা শুধু স্বাদে নয়, এটা অত্যন্ত বিশুদ্ধ। গণেশ মার্কা সরিষার তেলে কোনও রাসায়নিক নেই এবং এটি সরিষার প্রাকৃতিক স্বাদ ধরে রাখে, যা খাঁটি বিহারী স্বাদ পাওয়ার আসল চাবিকাঠি বলে মনে করা হয়।

একটি দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতি: বিদায় পর্ব

বিদায় পর্বে তাঁরা খাবার শেষ করেন এবং প্রশিকা শুধু তাঁর খাবারের জন্য নয়, তাঁর স্মৃতি শেয়ার করার জন্য সিমরানকে ধন্যবাদ জানায়। "আমি এখন বুঝতে পারছি কেন এই খাবারটি আপনার এবং বিহারের সবার কাছে এত বিশেষ," প্রশিকা একটি উষ্ণ হাসি দিয়ে বলেন।

ভরা পেট এবং খুশি হৃদয় নিয়ে, প্রশিকা সিমরানকে বিদায় জানায়, সেই সঙ্গে শীঘ্রই আরেকটি রন্ধনসম্পর্কীয় অভিযানের জন্য আবার দেখা করার প্রতিশ্রুতিও দেয়। যাওয়ার আগে, তিনি ক্যামেরার দিকে ফিরে বলেন, "এটি একটি হৃদয়গ্রাহী অভিজ্ঞতা ছিল। পরের বার পর্যন্ত, আমার সাথে নতুন স্বাদ এবং পথের সন্ধানে পাশে থাকুন!"

এর সাথেই, Taste & Trails-এর আরেকটি আনন্দদায়ক পর্বের সমাপ্তি ঘটে, আমাদের সকলকে ডাল ভাত এবং আলু চোখার রেসিপিটি আমাদের সকলের মনের মণিকোঠায় রয়ে গেল।

