

मशरूम के व्यंजन



खुम्ब अनुसंधान निदेशालय
(भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद)
चम्बाघाट, सोलन-173 213 (हि.प्र.)

मशरूम का व्यंजनों में उपयोग प्राचीन काल से हमारे पूर्वज करते आ रहे हैं। इसके लिए वे जंगलों से खाने वाली मशरूम एकत्रित करते थे। परन्तु आज के समय में बहुत सी मशरूम की किस्में उगाई जाने लगी हैं तथा खाने में भी प्रचलित होती जा रही हैं। शादियों व अन्य विशेष अवसरों के भोजन में मशरूम के व्यंजनों को विशेष स्थान प्राप्त है। प्रायः देखा गया है कि अभी भी घरों में गृहिणियां मशरूम व्यंजनों को बनाने में संकोच करती हैं। मशरूम को व्यंजनों में कैसे इस्तेमाल किया जाए, इसका सीमित ज्ञान होना इस संकोच का मुख्य कारण है। दूसरा कारण है कि आम लोगों को इसकी पौष्टिकता व औषधीय गुणों के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं है। खुम्ब एक विशिष्ट शाकाहारी भोजन है। खुम्ब उच्च गुणवत्ता की प्रोटीन, विटामिन (विटामिन बी-12 तथा विटामिन डी), रेशा के स्रोत होने के साथ-साथ कॉलेस्ट्रॉल मुक्त होते हैं और इनमें बहुत सारे औषधीय गुण भी पाये जाते हैं।

मशरूम का व्यंजनों में उपयोग कई तरीकों से किया जा सकता है। व्यंजनों में मशरूम की यह विशेषता पाई गई है कि कच्चे व पकाकर दोनों रूपों में, अकेला मशरूम या फिर अन्य सब्जियों के साथ हर तरह से यह स्वादिष्ट लगता है। मशरूम को अन्य सब्जियों की तरह छीलने की जरूरत नहीं होती। केवल इसकी डंडी का आखिरी हिस्सा थोड़ा सा काटा जाता है। मशरूम बनाने से पहले इसे नल के नीचे खुले पानी में अच्छी तरह से धो लें ताकि इस पर बैठी हुई केसिंग मिट्टी या अन्य अवशेष साफ हो जाएं। यदि एक दो दिन के लिए मशरूम का भंडारण करना हो तो इसे बिना धोए किसी कागज के लिफाफे में डालकर फिज में रख दें। जहाँ तक हो सके मशरूम को ताजा ही इस्तेमाल करें क्योंकि पुरानी होने पर यह भूरे रंग में बदल जाती है व खराब हो जाती है। मशरूम का प्रयोग छोटी हो तो साबुत, आधी या फिर चार हिस्सों में किसी भी रूप में किया जा सकता है। पकाते समय यह काफी पानी छोड़ती है। यदि इसे कूकर में पकाया जा रहा हो तो एक सिटी ही काफी होती है अन्यथा यह ज्यादा पक जाने पर सख्त हो जाती है। मशरूम से तैयार होने वाले कुछ व्यंजनों की विधि नीचे दी जा रही है।

मशरूम टमाटर सूप

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

ताजा मशरूम-200 ग्राम (बराबर कटा हुआ) (बटन/ टिंगरी/ शिटाके), टमाटर-4 (बारीक कटे हुए), प्याज-1 मध्यम आकार का (बारीक कटा हुआ), लहसुन-1 छोटा चम्मच पेस्ट, कॉर्नफ्लोर-3 बड़े चम्मच, क्रीम-2 बड़े चम्मच, मक्खन-50 ग्राम, नमक और कालीमिर्च-स्वादानुसार।

विधि: टमाटर, प्याज और लहसुन को 10 मिनट तक पानी में उबालें। उबली हुई सामग्री को पीस कर छान लें। कढ़ाई में मक्खन पिघलाएं तथा कटी हुई मशरूम को दस मिनट तक हिलाते हुए पकाएं, जब तक कि वो हल्के भूरे रंग की न हो जाए। उसके बाद इसमें छनी हुई सामग्री व गाढ़ा करने के लिये कॉर्नफ्लोर डाल दें तथा स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालकर 7-8 मिनट उबलने दे व गर्म-गर्म मलाई डालकर परोसें।

मशरूम पकौड़ा

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

ताजा मशरूम (बटन/टिंगरी)-500 ग्राम (धुली व पतले टुकड़ों में कटी हुई), प्याज-1 (बड़ा, लम्बा कटा हुआ), बेसन-150 ग्राम, अदरक-50 ग्राम (कद्दूकस किया हुआ), अजवायन-1 चम्मच, गरम मसाला-1 चम्मच, अनारदाना पाउडर-1 चम्मच, हरी मिर्च-2 (कटी हुई), सरसों का तेल-200 ग्राम, हरा धनिया-50 ग्राम (बारीक कटा हुआ), नमक-स्वादानुसार।

विधि: मशरूम को नमक वाले पानी में पांच मिनट के लिए उबालें व छानकर 10 मिनट के लिये सूखे कपड़े के ऊपर फैला दें। बेसन में सभी मसाले घोलें तथा उबली हुई मशरूम को अच्छे से निचोड़कर बेसन के घोल में डालें। घोल को पतला करने के लिये मशरूम का निचुड़ा हुआ पानी भी इस्तेमाल किया जा सकता है। अब कढ़ाई में तेल तेज गरम करें तथा पकोड़ों को सुनहरा होने तक तलें। गरम-गरम पकौड़े पुदिने की चटनी के साथ परोसें।

मशरूम कटलेट

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

मशरूम (बटन/ढिंगरी)-100 ग्राम (उबालकर छोटे-छोटे टुकड़ों में कटी हुई), आलू-4 मध्यम (उबले व मसले हुए), मटर-1/2 कप (उबली हुई), गाजर-1 मध्यम (उबली व बारीक कटी हुई), अदरक-20 ग्राम (कद्दूकस किया हुआ), हरा धनिया व हरी मिर्च-बारीक कटी हुई लाल मिर्च व गरम मसाला-1/2 चम्मच, तेल-200 ग्राम, नमक-स्वदानुसार, कॉर्न फ्लोर-1 बड़ा चम्मच, ब्रेड चूरा-30 ग्राम।

विधि: मशरूम व अन्य सब्जियों को मसले हुए आलू में डालकर अच्छे से मिला लें। अब इसमें नमक, लाल मिर्च, हरा धनिया, हरी मिर्च, गरम मसाला व कॉर्न फ्लोर डालें। इस मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाकर इसके गोल व तिकोने आकार के कटलेट बना लें। अब कढ़ाई में तेल गरम करें व कटलेट को ब्रेड चूरे में लपेट कर, सुनहरा होने तक तलें। हरी चटनी व सॉस के साथ परोसें।

मशरूम कोफ्ता

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

ताजा मशरूम (बटन/ढिंगरी/दुधिया)-250ग्राम (उबाले हुए), बेसन-100 ग्राम, प्याज-2 (बारीक कटे हुए), लहसुन-1 छोटा चम्मच पेस्ट, अदरक-1 छोटा चम्मच पेस्ट, दालचीनी-1/2 छोटा चम्मच पाउडर, हल्दी-1 चम्मच, धनिया पाउडर-1 चम्मच, जीरा-1 चम्मच, टमाटर प्यूरी-1 कप, कसूरी मेथी, गरम मसाला, लाल मिर्च व नमक स्वादानुसार

विधि: मशरूम को मिक्सर में बारीक पीसें, उसमें बेसन, नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। गोल-गोल कोफ्ते बनाकर इसे कम आंच पर तल लें। जब गहरे भूरे रंग के हो जायें तो इन्हें तेल से निकाल लें। तरी बनाने के लिये कढ़ाई में तेल गर्म करें व उसमें जीरा डालें तथा बाद में प्याज, लहसुन व अदरक को डालकर कम आंच पर हल्का भूरा होने तक भूनें। अब टमाटर प्यूरी को डालें तथा तब तक भूनें जब तक मसाला तेल छोड़ने लगे। अन्य सामग्री व दो गिलास पानी डालकर मिश्रण को हिलाएं तथा 6-7 मिनट तक उबालें। अब कोफ्ते डालकर कम आंच पर 5 मिनट तक उबलने दें व गर्म-गर्म चावल या चपाती के साथ परोसें।

मशरूम मटर

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

मशरूम (बटन)-300 ग्राम (धुली व कटी हुई), ताजे मटर के दाने-250 ग्राम, प्याज-3 (मध्यम, बारीक कटे हुए), अदरक-50 ग्राम (कद्दूकस किया हुआ), लहसुन-5 फांके कुटी हुई, टमाटर प्यूरी-1 कप, लाल मिर्च-स्वादानुसार, तेल-आधा कप, हरा धनिया-50 ग्राम (बारीक कटा हुआ), जीरा-आधा चम्मच, धनिया पाउडर-1 चम्मच, गरम मसाला-2 चम्मच, हल्दी पाउडर-आधा चम्मच, नमक-स्वादानुसार।

विधि: प्रेशर कूकर में तेल गरम करें व जीरा डालें। जीरा चटक जाने पर तेल में प्याज डालकर भूरा होने तक भूनें फिर उसमें धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर,

नमक व अन्य मसाले मिलाएं तथा एक मिनट के लिये भूनें। मिश्रण में टमाटर की प्यूरी डालकर अच्छे से भूनें जब तक कि वह तेल न छोड़े। इस मसाले में अब कटी हुई मशरूम व मटर के दाने डालें तथा हल्की आंच पर पांच मिनट के लिये भूनें और फिर दो कप पानी डालकर कूकर में एक प्रेशर दें। तैयार होने पर कटा हुआ धनिया छिड़ककर गरम-गरम चावल/रोटी के साथ परोसें।

मशरूम मैक्रोनी/नूडल्स

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

मैक्रोनी/नूडल्स-1 पैकेट, मशरूम (बटन/ढिंगरी)-250 ग्राम (हल्की तली हुई), प्याज-2 (लम्बा कटा हुआ), शिमला मिर्च-100 ग्राम (बीज निकालकर लम्बी कटी हुई), बंद गोभी-100 ग्राम (बारीक कटी हुई), गाजर-100 ग्राम (पतली कटी हुई), अदरक/लहसुन पेस्ट-1-1 चम्मच, हरी मिर्च-2 (कटी हुई), तेल-आधा कप, अजीनोमोटे-आधा चम्मच, नमक व काली मिर्च-स्वादानुसार, टमाटर, चिली, सोया सॉस-4-4 छोटे चम्मच।

विधि: नमक वाले पानी में मैक्रोनी/नूडल डालकर एक चम्मच तेल डालकर तब तक उबालें जब तक ये पक जाये लेकिन टूटे नहीं। अब इसे छाननी में डालकर ठण्डे पानी के नीचे धो लें तथा दो तीन चम्मच तेल डालकर मिलाएं ताकि यह आपस में चिपके नहीं। कढ़ाई में तेल गरम करें व प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें फिर शिमला मिर्च व गाजर डालकर दो-तीन मिनट तक पकाएं। अब इसमें अदरक, लहसुन का पेस्ट, बन्द गोभी तथा मशरूम डालें और तेज आँच पर पकाएं। अब इसमें उबली हुई मैक्रोनी/नूडल, नमक, काली मिर्च, हरी मिर्च तीनों प्रकार की सॉस तथा अजीनोमोटे डालकर अच्छे से मिलाएं व एक-दो मिनट मिलाएं। गरम-गरम मैक्रोनी/नूडल्स टमाटर सॉस के साथ परोसें।

मशरूम मन्चूरियन

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

मशरूम (बटन/ढिंगरी)-150 ग्राम (साबुत, कटी व उबली हुई), प्याज-1 मध्यम (फांकेँ निकाली हुई), शिमला मिर्च-50 ग्राम (बीज निकालकर महीन कटी हुई), गाजर-50 ग्राम (महीन कटी हुई), फ्रेंच बीन-50 ग्राम (महीन कटी हुई), लहसुन पेस्ट-1 चम्मच, कॉर्न फ्लोर व मैदा-50-50 ग्राम, सोया सॉस-2 चम्मच, टमाटर प्यूरी-आधा कप, हरी मिर्च की सॉस-1 चम्मच, पानी-2 कप, मक्खन-50 कप, तेल-1 कप, अजीनोमोटे-आधा चम्मच, नमक व काली मिर्च-स्वादानुसार।

विधि: कढ़ाई में तेल गरम करें, कॉर्न फ्लोर तथा मैदे में नमक व काली मिर्च डालकर गाढ़ा घोल बनायें और साबुत उबली हुई मशरूम को इस घोल में डुबोकर गरम तेल में तल लें। भूरा होने पर निकाल लें। दूसरी कढ़ाई में मक्खन गरम करें, उसमें कटी हुई प्याज को थोड़ा सा भूनें तथा अन्य सब्जियां व लहसुन का पेस्ट डालकर दो तीन मिनट तक भूनें। दो कप पानी में दो चम्मच कॉर्न फ्लोर, नमक, काली मिर्च डालकर व इस घोल को पक रही सब्जियों में धीरे-धीरे डालते हुए हिलाएं। दो मिनट पकाने पर इसमें तीनों प्रकार की सॉस व अजीनोमोटे डालें तथा तली हुई मशरूम डाल दें। गरम-गरम मन्चूरियन को फ्राइड चावल, मैक्रोनी/नूडल्स के साथ परोसें।

मशरूम मसाला - मिश्रित सब्जियों के साथ

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

मशरूम (बटन/ढिंगरी)-250 ग्राम (कटी हुई), शिमला मिर्च-50 ग्राम (बीज निकालकर लम्बी कटी हुई), गाजर-50 ग्राम (कटी हुई), फ्रेंच बीन-50 ग्राम (कटी हुई), मटर के दाने-1 कप, आलू-2 मध्यम (कटे हुए), प्याज-2 मध्यम

(कटे हुए), लहसुन व अदरक का पेस्ट-1-1 चम्मच, टमाटर प्यूरी-1/2 कप, जीरा-1/2 चम्मच, पीसी धनिया, हल्दी-1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च व गरम मसाला-1/2-1/2, चम्मच तेल-1, बड़ा चम्मच नमक-स्वादानुसार।

विधि: कढ़ाई में तेल गरम करें व जीरा भूनें। अब इसमें बारीक कटी हुई प्याज को सुनहरा होने तक भूनें व टमाटर की प्यूरी, लहसुन/अदरक का पेस्ट, नमक हल्दी, मिर्च डालकर तब तक भूनें जब तक मसाला तेल छोड़ने लगे। अब इसमें मशरूम व मटर डालकर थोड़ी देर पकाएं, पानी सूख जाने पर अन्य सब्जियां डालते हुए हिलाएं व 3-4 मिनट तक ढककर पकाएं। सभी सब्जियां पक जाने पर गरम मसाला डालकर गरम-गरम परोसें।

कढ़ाई मशरूम

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

मशरूम (बटन/ढिंगरी)-400 ग्राम (छोटे, चार टुकड़ों में कटी हुई), प्याज-1 बड़ा (बारीक कटा हुआ), लहसुन/अदरक का पेस्ट-2-2 छोटे चम्मच, शिमला मिर्च-2 छोटी (बीज निकालकर बारीक कटी हुई), मटर-आधा कप (उबले हुए), साबुत लाल मिर्च-4, देगी मिर्च पाउडर-1 चम्मच, हरी मिर्च-2 कटी हुई, टमाटर प्यूरी-1 कप, जीरा-5 ग्राम, हल्दी-आधा चम्मच, कसूरी मेथी, गरम मसाला-1-1 चम्मच, तेल-एक बड़ा चम्मच, नमक-स्वादानुसार।

विधि: कढ़ाई में तेल गरम करें व जीरा डालकर उसे भूनें और मशरूम डाल दें। इसे उच्च आंच पर दो मिनट के लिये जल्दी-जल्दी हिलाएं ताकि पानी सूख जाये। अब इसमें मटर, शिमला मिर्च, नमक, गरम मसाला डालकर दो मिनट के लिये पकायें व आँच से उतार दें। पुनः कढ़ाई में तेल गरम करें और लाल मिर्च को गहरी भूरी होने तक तले। अब इसमें प्याज, अदरक तथा लहसुन का पेस्ट डालकर भूरा होने तक भूनें व हरी मिर्च, हल्दी तथा टमाटर प्यूरी डालते हुए तब तक पकाएं जब तक कि मसाला तेल छोड़ने लगे। अब इसमें अन्य मसाले, कसूरी मेथी व पहले तैयार मशरूम डालें व दो-तीन मिनट के लिये पकाएं। अंत में धनिया बुरककर, तन्दूरी रोटी के साथ गरम-गरम परोसें।

मशरूम पालक

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

मशरूम (बटन)-200 ग्राम (कटी हुई), ताजी पालक-1 गट्टी, प्याज-1 (कटी हुई), लहसुन व अदरक-20-20 ग्राम जीरा-1 चम्मच, पीसी धनिया, हल्दी-1-1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च व गरम मसाला-1/2-1/2 चम्मच, तेल-1 बड़ा चम्मच, नमक-स्वादानुसार, मलाई-2 बड़े चम्मच (फेंटी हुई)।

विधि: पालक को धोकर कर बारीक काट लें। कूकर में कटी हुई पालक लहसुन, अदरक, नमक व हल्दी डालकर एक प्रेशर दें। ठंडा होने पर इसका पेस्ट बना लें। अब कढ़ाई में तेल गरम करें व जीरा भूनें। अब इसमें बारीक कटी हुई प्याज को सुनहरा होने तक भूने व कटी हुई मशरूम डालें तथा पानी सूख जाने तक तेज आँच पर पकाएं। अब इसमें पालक का पेस्ट व गरम मसाला डालकर 3-4 मिनट तक पकाएं। अन्त में इसमें फेंटी हुई मलाई डालकर एक मिनट आँच पर रखें व गरम-गरम परोसें।

मशरूम पुलाव

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

मशरूम-200 ग्राम (धुली व कटी हुई), चावल-250 ग्राम, प्याज-1 (बड़ा बारीक कटा हुआ), काली मिर्च-10-15 दाने, छोटी व बड़ी इलाइची-2-3, लौंग व दाल चीनी-3-3, तेज पत्ता-2 पत्ते, जीरा-1 चम्मच, अदरक-50 ग्राम (कद्दूकस किया हुआ), हरी मिर्च-2 (कटी हुई), देसी घी-दो चम्मच, हरा

धनिया-50 ग्राम (बारीक कटा हुआ), हल्दी पाउडर-आधा चम्मच, नमक व मिर्च-स्वादानुसार।

विधि: चावल को धोकर 10 मिनट के लिये भिगो दें। कूकर में घी गरम करें व जीरा, काली मिर्च, छोटी व बड़ी इलाइची, दाल चीनी, तेज पत्ता इत्यादि सभी खड़े मसाले डालकर हल्का सा भूनें व प्याज डाल दें। प्याज सुनहरा होने तक भूनें व इसमें मशरूम तथा अदरक का पेस्ट डाल दें। दो मिनट तक इसे भूनें व इसमें चार कटोरी पानी डालकर पांच मिनट तक खोलने दें। अब चावल डाल दें और एक सीटी आने से पहले बंद कर दें। 15 मिनट के बाद पुलाव धनिया बुरक कर परोसें।

मशरूम दम बिरयानी

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिये)

मशरूम (बटन/ढींगरी)-500 ग्राम (धुली व कटी हुई), चावल (बासमती)-2 कप (आधा घंटा भीगे हुए), प्याज-2 (मध्यम आकार के, लम्बे कटे हुए), लहसुन/अदरक का पेस्ट-2-2 छोटे चम्मच, लाल मिर्च-1 छोटा चम्मच, हरा धनिया-50 ग्राम (बारीक कटा हुआ), पुदीना-10-15 पत्तियां (कटी हुई), टमाटर प्यूरी-1 कप, केसर-2 ग्राम (आधा कप में भीगा हुआ), दही-आधा कप (फेंटा हुआ), तेज पत्ता-2-3, लौंग व दाल चीनी-3-3, छोटी व बड़ी इलाइची-2-3, जावित्री-1 नग, गरम मसाला-2 छोटे चम्मच, जीरा-1 चम्मच, हल्दी पाउडर-आधा चम्मच, नमक व मिर्च-स्वादानुसार, देसी घी-1 बड़ा चम्मच।

विधि: एक भारी पैंदे का पैन लें, उसमें चार कप पानी में सभी मसाले व नमक डालकर उबालें जब तक कि मसाले रंग न छोड़ दें। अब इसमें भीगे हुए चावल डालकर, तब तक पकाएं जब तक चावल हल्के से सख्त रह जाएं। यदि पानी ज्यादा रह गया है तो उसे निथार लें। एक पैन में देसी घी डालकर प्याज को भूरा होने तक भूनें व अदरक, लहसुन, टमाटर की प्यूरी तथा अन्य मसाले डालकर 3-4 मिनट तक पुनः भूनें। जब मसाला तेल छोड़ने लगे तो उसमें फेंटा हुआ दही, गरम मसाला, हरा धनिया, कटा हुई पुदीना, नमक डालते हुए दो मिनट के लिये पकाएं व मशरूम डाल दें। मशरूम को मसाले में तेज आँच पर पकाएं जब तक की पानी छोड़ना बन्द न कर दे। एक ओवन में इस्तेमाल किये जाने वाला चौड़ा बर्तन लें, उसमें उबले हुए चावल व मशरूम मसाला को तहों में बिछाएं व हर तह के बाद कटा हुआ हरा धनिया व केसरयुक्त दूध छिड़कें। सबसे ऊपर वाली तह चावल की हो व उसमें भी हरा धनिया व केसरयुक्त दूध छिड़कें। बर्तन को फॉयल से कसके बंद कर दें व गरम ओवन में 10 मिनट के लिए 70 डिग्री सेल्सियस पर रखें। गरम-गरम मशरूम बिरयानी को हरी चटनी व दही के साथ परोसें।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

निदेशक

खुम्ब अनुसंधान निदेशालय, चम्बाघाट, सोलन (हि.प्र.)-173 213

फोन न. 01792-230767, 230541, 230451

फैक्स न. 01792-231207

ई-मेल: directordmr@gmail.com

वेबसाइट: www.nrcmushroom.org

लेखिका : शैलजा वर्मा

मुद्रक: युगान्तर प्रकाशन, मायापुरी फेस-1, नई दिल्ली;

फोन न. 011.28115949, 28116018