

दालमोठ कसरी बनाउने?

डा. इश्वरी प्रसाद गौतम
क्षेत्रीय निर्देशक

दालमोठ भन्नाले विभिन्न दाल वा गोडागुडीहरुलाई आवश्यकता अनुसार बोक्रा हटाई वा नहटाई, दुई फ्याक पारी वा नपारी, पानीमा भिजाई पानी तर्काइसके तेलमा तारेर (Fry) तयार गरिएको खाद्यवस्तुलाई सम्झनु पर्दछ । दालमोठ दलहनबाट तयार गरिने भएकाले यसलाई प्रोटीनको असल श्रोतको रूपमा लिइन्छ । दालमोठ तयार गर्दा तातो तेलमा तारिने हुँदा यसमा चिल्लोको मात्रा पनि बढी पाइन्छ । यसरी प्रोटीन, चिल्लो र कार्बोहाइड्रेडको संयोजनका कारण यसलाई पौष्टिक स्न्याक्स फुडका रूपमा लिइने गरिएको हो ।



क्षे.कृ.अ.के. मा दालमोठ बनाउने विधि सिकदै कृषकहरु

दालमोठ उत्पादन गर्न खासै जटिल उपकरणहरु र दक्ष जनशक्तिको आवश्यकता पर्दैन । अर्ध दक्ष जनशक्ति र सानो लगानीबाट पनि उद्योग संचालन गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ । स्थानीय रूपमा उत्पादित दलहनको उपभोग गरी मूल्य अभिवृद्धि गरिएका परिकार विकास गर्न सकिन्छ ।

कच्चा पदार्थहरु

दालमोठ विभिन्न दलहनबाट तयार गर्न सकिने भएकाले चलनचल्ती अनुसार मुंग, बदाम, चना, केराउ जस्ता प्रोटीनयुक्त दलहनहरुलाई आधारभूत कच्चा पदार्थको रूपमा लिन सकिन्छ । आफ्नो आवश्यकता अनुसार दलहनको प्रकृति हेरी तयार गर्नु जरुरी हुन्छ । दलहनलाई बोक्रा हटाई दालहरु छुट्याउन सकिन्छ । परिकारहरुमा बढी रेसायुक्त परिकार रुचाउने उपभोक्ताको बाहुल्य भएकाले बोक्रा नहटाई प्रयोग गरेको समेत पाइन्छ ।

कच्चा पदार्थ तयारी

- १) दलहन प्राकृतिक रूपमा सुख्खा रहने भएकाले नरम बनाउन पानीमा भिजाउनु जरुरी हुन्छ । पानीमा भिजाउंदा दलहन भित्र पानी पस्ने र आयतन बढ्ने हुन्छ । प्राय पानीमा २ प्रतिशत खाने सोडा वा बेकिङ्ग पाउडर राखि भिजाउने गरिन्छ । सामान्यतया दलहन तादा नरमपना प्राप्त गर्न सोडाको प्रयोग गरिन्छ । दलहनभित्र सोडायुक्त पानी पस्ने र तातो तेलमा तादा सोडाका कारण दलहन फुलिने गर्दछ । प्रायः गर्मी मौसममा ४ देखि ६ घण्टा र जाडोमा रातभर भिजाउन जरुरी हुन्छ ।
- २) भिजाइएका दलहनरुलाई तर्काएर उम्लेको पानीमा आकार अनुसार केही समय बफाउनु पर्दछ । यसो गर्नाले दलहनका छिद्रहरु खुकुलो हुन्छन । जसले पछि तेलमा तादा तापभित्र सम्म पुग्ने

र दालमोठ नरम हुने गर्दछ। उमालिने पानीमा अलिकति (५०-१०० मिलि/लिट्र) दूध राख्दा दालमोठ अझ नरम हुने गर्दछ।

- ३) बफाइएका दलहनको सतहमा रहेको पानी ओभाउन केही समय कागजमा फिजाउन जरुरी हुन्छ। चिसै तादा तेल र पानीको प्रतिक्रिया भई दालमोठ चाँडै दुर्गन्धित हुने गर्दछ।
- ४) सुख्खा भएको दलहनलाई तातो तेल (१६५° से.) मा सुनौलो रंग नभएसम्म चलाउदै तार्ने गर्नुपर्छ। तेलको तापक्रम कम भएमा दालमोठले बढी तेल शोषण गर्ने र तेलको तापक्रम ज्यादै बढी भएमा केस हार्डेनिङ्ग हुनगई दालमोठको बाहिर सुख्खा तर भित्री गिलो रहने संभावना रहन्छ र तेलको गुणस्तर पनि घट्न जान्छ।
- ५) तातै तारिएर निकालिएको दालमोठलाई उपकरण भए डि आयलिङ्ग गर्न उचित हुन्छ। दालमोठको सतहमा रहेको बढी तेललाई कुनै मेकानिकल प्रक्रियाद्वारा हटाउने गरिन्छ।
- ६) तारिएका विभिन्न दालमोठहरूलाई आफ्नो रुची वा आवश्यकता अनुसार मिसाउन सकिन्छ। मिश्रित दालमोठलाई स्वाद दिन विभिन्न मसलाहरूको संमिश्रण र नुन मिसाउन सकिन्छ। प्राय नुन र मसलाहरू तौलका आधारमा ३ प्रतिशत सम्म राख्न सकिन्छ।
- ७) तयारी दालमोठलाई हावा र पानी नछिर्ने प्याकेजिङ्ग पदार्थमा राखि प्याक गर्न सकिन्छ। चलनचल्तीमा पोलि प्रोपाइलिन प्लाष्टिक (PP) र Laminate प्रयोग बढी मात्रामा भएको पाइन्छ। प्याक गरिएका परिकारलाई लेबलिङ्ग गरिन्छ।



क्षे.कृ.अ.के.मा दालमोठ बनाउने विधि सिकदै कृषकहरू

मिक्स दालमोठ बनाउने विधि

- १) कुनै पनि दलहनबाट दालमोठ बनाउँदा सबैभन्दा पहिले दालहरू राम्रोसंग केलाउनु पर्दछ।
- २) दाललाई सफा पानीले पखाल्ने र २ प्रतिशत सोडा घोली तयार गरिएको पानीमा भिजाउनु पर्छ। गर्मी महिनामा भए ४ देखि ६ घण्टा र जाडोमा भए एक दिन अघि भिजाउनु पर्दछ।
- ३) भिजिसकेपछि सो पानी फालेर अरु सफा पानीले २ देखि ३ पल्ट पखाल्ने र बोक्रा तथा अन्य अनावश्यक भएमा फाल्नुपर्छ।
- ४) अब दलहनलाई सफा मलमलको कपडामा पोको पारेर उम्लिरहेको पानीमा २ मिनेट डुबाउनुपर्छ। जसले गर्दा दलहनको भित्री भागसम्म फुल्नुको साथै नरम पनि हुन्छ। भित्री भागसम्म पानी पसेर केहि मात्रामा आकारमा पनि ठूलो हुन्छ।
- ५) दलहनलाई सफा मलमल कपडामा फिजाएर बाहिरी आवरण सुक्न दिनुपर्छ। बाहिरी आवरण सुकेपछि तेलमा फुराउँदा तेल केहि कम खपत हुनुका साथै पाक्ने समय बचत हुन्छ। फुराउँदा निस्कने फिज पनि कम आउने हुनाले सजिलो हुन्छ।
- ६) त्यतिबेला सम्ममा कराहीको आकार अनुसार तेल राखेर तताउनुपर्छ। तेलको तापक्रम १६०° सेल्सियस पुगेको हुनुपर्छ।
- ७) तेल अनुसार अलिअलि गरेर उक्त दलहनलाई फ्राई गर्नुपर्छ। दालमा रहेको सबै पानी वाष्पकरण भएर उडेर जान्छ। दलहन तैरन थालेपछि पाकेको थाहा हुन्छ।

८) पाकेको दलहन किस्तीमा फिंजाएर चिस्याउनु पर्छ । यदि तेल सोस्ने मेसिन भएमा मेसिनबाट तेल सोस्न लगाउनु पर्छ । नभएमा कुनै तेल सोस्न सक्ने कागजमा कपडा राखेर तेल सोस्न दिनुपर्छ । जति धेरै तेल सोस्न सक्छ त्यति धेरै दालमोठ राम्रो र स्वादिलो बन्छ ।

९) बदामलाई भने सफा पानीले पखालि बाहिरी पानी सुक्न दिएर तार्न सकिन्छ । पापड मिसाउने भए पापडलाई सिधै तेलमा तार्न सकिन्छ । मिक्स दालमोठ बनाउंदा आवश्यकता अनुसार इच्छा लागेको अन्य स्न्याक्स फुड जस्तै भुजिया, आलु चिप्स आदि समेत मिसाउन सकिन्छ । मिक्स दालमोठको एक किसिमको रिसिपी तल दिइएको छ ।



क्षे.क.अ.के. मा तयारी दालमोठ

मिक्स दालमोठको रिसिपी

चनाको दालमोठ	४०० ग्राम
मूंगको दालमोठ	२०० ग्राम
भुजिया	२०० ग्राम
बदाम	५० ग्राम
आलु चिप्स	९० ग्राम
पापड	६० ग्राम

१०) बाहिर भएको तेल निकाली सकेपछि वा ओभानो भएपछि रिसिपीमा दिइएको मसला मिश्रण ३% का दरले छर्कने र राम्रोसंग मोल्ने गर्नु पर्दछ ।

मसला मिश्रणको रिसिपी

खाने नुन	६० ग्राम
विरे नुन	४० ग्राम
धुलो खोर्सानी	३० ग्राम
धुलो जिरा	१० ग्राम
चाट मसला	२५ ग्राम
हिंग	५ ग्राम
टिमूर	३ ग्राम
साइट्रिक एसिड	१ ग्राम

११) मसला मिक्स गरिसकेपछि दालमोठलाई हावा नछिर्ने गरी पोलिथिन व्यागमा प्याक गर्ने ।

१२) राम्रो र स्पष्टसंग लेबल गर्ने । लेबलमा कम्पनीको नाम, ठेगाना, समिश्रण, उत्पादन मिति, र मूल्य स्पष्ट लेख्नु पर्दछ ।

१३) चिसो, सफा, सुख्खा ठाउँमा संचयन गर्ने वा विक्री गर्ने ।