

## কাঁচা বা পাকা পেঁপের জ্যাম :

পেঁপে খুবই উপকারী ফল। এই ফল খেলে অর্জীর্ণ, আমাশয়,

পেট ফাঁপা, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি ভাল হয় ও ক্ষুধা বাড়ায়। এর থেকে তৈরী খাদ্যেও সেই উপকার পাওয়া যায়।

কি কি দরকার : ১) কাঁচা বা পাকা পেঁপে বড় হলে ১টি বা ১<sup>১</sup>/<sub>২</sub> (দেড়) কেজি। ২) চিনি ১<sup>১</sup>/<sub>২</sub> কেজি। ৩) সাইট্রিক এসিড ১<sup>১</sup>/<sub>২</sub> থেকে ২ চামচ। ৪) পেকটিন ২ চা চামচ। ৫) কমলা বা সবুজ রং সামান্য পরিমাণ। ৬) সেন্ট (গোলাপ) <sup>১</sup>/<sub>২</sub> (আধা) চা চামক।

কিভাবে তৈরী করব : পাকা পেঁপে ছাল ছাড়িয়ে কেটে ভিতরের বিচি ও সাদা অংশ বার করে নিয়ে চালুনি নিয়ে ঘষে ঘষে রস বার করে নেব।

কাঁচা পেঁপে হলে ছাল ছাড়িয়ে টুকরো টুকরো করে কেটে ডেকচিতে জল দিয়ে খুব ভাল করে সিদ্ধ করব। নরম হয়ে গেলে চালুনিতে ঘষে ঘষে লেই করে নেব।

সেই লেই রসে যত কাপ লেই বা রস তত কাপ উঁচু উঁচু করে ভরা চিনি মিশাব। তারপর জ্বাল দিতে থাকব।

ভালভাবে জ্বাল হলে তাতে সাইট্রিক এসিড মিশাব। ঘন হয়ে এলে একটি কাপে সামান্য চিনিতে পেকটিন মিশিয়ে গরম রস দিয়ে গুলে জ্যামে মিশাব।

তারপর জ্বাল দিতে দিতে প্লেইটে জল নিয়ে পরীক্ষা করে দেখব জ্যাম জমে কি না। জমতে আরম্ভ করলে নামিয়ে সেন্ট বা সুগন্ধি মিশাব ও গরম গরম শিশিতে ভরে ফেলব। পরদিন নিয়ম অনুযায়ী শিশি সীল করব।