লাউমুগ

উপকরণ: একটা দেড় কিলো ওজনের লাউ কেনা হল লাউমুগ রান্না করার জন্য। এতে আমার লেগেছিল ১০০ গ্রাম মুগ ডাল, সাদা তেল ৪-৫ টেবল চামচ, ২ চায়ের চামচ ভর্তি ঘি, জিরা বাটা একবার বেটে নেওয়া জিরা পাউডার ২ টেবল চামচ, আদা বাটা টেবল চামচের ১ চামচ, ধনে পাতা এক আঁটি ও অল্প কয়েকটি বড়ি, ফোড়নের জন্য মেথি জিরা অল্প পরিমাণে।

প্রণালী: প্রথমে আধ কাপ ডাল শুকনো কড়াইতে হালকা বাদামি রং করে ভেজে নাও। এইবারে খোসা ছাড়িয়ে সরু সরু করে লাউ কুচিয়ে নাও। একটা পরিষ্কার চওড়া কড়াই নাও এবং এতে সাদা তেল ৪-৫ টেবল চামচ দাও। তেল ফুটে উঠলে ঘি দিয়ে দাও। এবারে অল্প জিরা মেথি ফোড়ন দাও। ফোড়ন ফুটে গেলে আগুনটা কমিয়ে ঝাঁঝরিতে ধুয়ে রাখা কুচানো লাউগুলো কড়াইতে ছেড়ে দাও। ২টি তেজপাতাও দিয়ে দাও। চায়ের চমচের আধ চামচ হলুদ ও পরিমাণ মতো নুন দিয়ে নেড়ে চেড়ে ঢাকা দিয়ে রাখো। জল অনেক বেরোবে। এইবার ভেজে রাখা ডালগুলো এতে দিয়ে দাও। মিনিট ১৫ ঢাকা দিয়ে রাখলে ডাল প্রায় সিদ্ধ হয়ে যাবে। এখন জিরাবাটা, আদাবাটা দিয়ে দাও। ভাল করে নেড়ে মশলা মিশিয়ে দাও। এবারে ঢাকা সরিয়ে জল শুকাতে

হবে। যখন লাউ ও মুগ ভাল করে মিশে গিয়ে কড়াইতে প্রায় লেগে যাচ্ছে তখন ২ চায়ের চামচ ভর্তি চিনি দিয়ে দাও। এখন অন্য একটি কড়াইয়ে অল্প ঘি ফুটিয়ে গোটা চারেক কাঁচা লঙ্কা ভেজে তুলে নাও ও লাউমুগ ওতে ঢেলে দাও। এখন ধনে পাতার কুচি মিশিয়ে দাও। পরিবেশনের আগে লাউমুগের উপর বড়ি লাল করে ভেজে মিশিয়ে নিয়ে লঙ্কাগুলো সাজিয়ে দাও। লাউমুগ লেখার সময় একটা কথা আমার মনে পড়ল। আমাদের বাড়িতে একদিন রাজ্যপাল শ্রীগোপাল গাঁধী সস্ত্রীক ডিনারে এসেছিলেন। লাউমুগটা শ্রীমতী তারা গাঁধীর খেতে খুব ভাল লাগল। উনি বললেন, 'এটা কী তরকারি'? আমি বললাম, 'এটা তোমাদের 'লাউকি''। উত্তরে বললেন, 'লাউকির মতো সাদামাটা সবজিকে এত সুস্বাদু করে কীভাবে বানানো হল!' সুতরাং সবাইকে বলছি, লাউমুগকে মোটেও তাচ্ছিল্য করা যাবে না।