

چی بپزیم؟

ویسپوبیش،

سال ۳، شماره ۲

آرمان آرین

مقدمه:

بعضی غذاها در فرهنگ ایرانی زمان ما، چنان جا افتاده و بومی شده‌اند که انگار هزاران سال در این مرز و بوم، مورد پخت‌وپز مردمان بوده‌اند. حال آنکه از نام تا محتویات‌شان نشان می‌دهد که بنیان در سرزمینی دیگر داشته‌اند.

یکی از این خوراکی‌ها، «پلو استانبولی» یا استانبولی (استامبولی، استمبولی) است که به دلیل استفاده اصلی از گوجه‌فرنگی، مشخص است که نمی‌تواند به این شکل، قدمت زیادی در ایران داشته باشد و از سوی غرب آمده است.

همچنین نام آن، این شائبه را ایجاد می‌کند که احتمالاً محل پیدایش این غذا شهر استانبول در ترکیه امروزی بوده درحالی که برخی غذاپژوهان، اصل این غذا را مکزیکی می‌دانند.



پلومکزیکی

استاد شادروان «نجف دریابندری» در فصل ۵۴ از جلد یکم کتاب مستطاب آشپزی خود، درباره «دمی گوجه‌فرنگی» نوشته است: «نام دیگر این دمی در تهران، استانبولی پلو است... [اما] در جنوب ایران - فارس و خوزستان - آن را شله‌ی تُماته‌ای می‌نامند (تُماته همان گوجه‌فرنگی است) و بدون گوشت درست می‌کنند. اگرچه نام این دمی، ظاهراً از سیب‌زمینی استانبولی گرفته شده ولی آن را بدون سیب‌زمینی یا با سیب‌زمینی پَشَن‌دی هم می‌توان درست کرد.» سیب‌زمینی استانبولی، نوعی سیب‌زمینی کوچک است با پوست نازک، گوشت زرد و طعمی آجیلی که معمولاً به‌صورت تنوری، آب‌پز یا به‌ویژه در استانبولی پلو استفاده می‌شود.



سیب‌زمینی استانبولی

یک نوع بومی دیگر از پلو استانبولی، «چکدرمه» ترکمن صحراست. پلو مخلوطی که شباهت بسیار با استامبولی رایج دارد با این تفاوت که در آن حتماً گوشت ریخته می‌شود. البته چکدرمه را با مرغ هم درست می‌کنند و یا اگر با فیله‌ی ماهی ازون برون درست کنند، به آن یاهانا می‌گویند.

چکدرمه را ترکمن‌ها غذایی با قدمت هزار ساله می‌دانند که البته گویا با ادویه یا چیزهای دیگری به جای گوجه‌فرنگی، آن را به رنگ سرخ درمی‌آورده‌اند.



چکدرمه ترکمنی

استانبولی پلو

برای ۴ نفر

گوجه‌فرنگی، ۴ عدد بزرگ و آبدار

پیاز، ۲ عدد بزرگ

گره، دو قاشق غذاخوری

پودر عشق، فراوان!



برنج، ۳ پیمانه

سیب‌زمینی (از هر نوع که هست!)، ۴ عدد متوسط

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، به ذائقه‌ی خانواده

رُب گوجه‌فرنگی، در صورت نیاز



دستیخت نگارنده - اسفند ۱۴۰۲

در یک ماهی‌تابه، پیازهای ریزخردشده را سرخ و طلایی می‌کنیم. بعضی ممکن است استانبولی را بدون پیازداغ دوست داشته باشند؛ در این صورت، این مرحله را حذف خواهند کرد. همزمان گوجه‌ها را (ترجیحاً پوست می‌گیریم و) در ظرفی، له یا پوره می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها را نیز پوست می‌کنیم و به‌صورت نگینی /مربعی خرد می‌کنیم. سپس برنج را می‌شوریم و در قابلمه یا پلوپزی با حدود ۷-۸ پیمانه آب می‌ریزیم. پیاز داغ، گوجه‌ها و ادویه‌ها را نیز در آن می‌ریزیم تا کمی با هم بجوشند. پنج دقیقه پس از اینکه آب، جوش آمد، سیب‌زمینی‌های نگینی را به آن اضافه می‌کنیم. آنها را دیرتر ریخته‌ایم که تا آخر کار، له نشوند. لابلای یکی دو بار، آهسته هم می‌زنیم تا مواد، خوب درهم بروند. زمانی که آب به کلی تبخیر شد، یک بار دیگر آهسته پلوی مان را زیر و بالا می‌کنیم تا همه‌چیز به‌طور متناسب درهم مخلوط شوند. سپس شعله را کم می‌کنیم و دم‌کنی و شعله‌پخش‌کن می‌گذاریم. ده دقیقه بعد، می‌توانیم روی برنج مخلوط‌مان کمی گره‌ی آب‌شده بدهیم. پانزده دقیقه بعد، استانبولی حاضر است.

سه نکته پیشنهادی:

۱. در صورتی که می‌خواهید استانبولی، سرخ و پررنگ شود، می‌توانید دو قاشق رب گوجه را هم از همان آغاز به آب جوش اضافه کنید.
۲. بعضی‌ها دمی گوجه را حتی بدون سیب‌زمینی و پیازداغ دوست دارند. برخی حتی لوبیا سبز خرد شده نیز به آن اضافه می‌کنند که البته توصیه نمی‌شود. در هر حال، همه این کم و زیاده‌ها سلیقه‌ای و عادت‌ی است.
۳. همچنین نگارنده، استانبولی را با تخم‌مرغ نیمرو کمی چرب، دوست دارد. به این شکل که قبل از کشیدن برنج، در یک ماهی‌تابه جدا دو عدد تخم‌مرغ را به شکلی که دوست دارید نیمرو کنید و روی بشقاب استانبولی‌پلوی‌تان بگذارید و نوش‌جان فرمایید. سالاد شیرازی هم در کنار این غذا توصیه می‌شود.



استانبولی دستپخت نگارنده - امرداد ۱۴۰۰

مؤخره:

دستورهای غذا در این بخش، از سرآشپز آ.آ  یا سرآشپزهای عزیز دیگری است که مخصوص دست و پنجول شما بچه‌های گل، نوشته، انتخاب یا تنظیم شده‌اند. پس لطفاً وقت درست کردن‌شان:

از فرط گشنگی، هول نشوید. خودتان را نسوزانید، نبرید، زخمی نکنید و تاول نزنید. آشپزخانه را به گند نکشید؛ یعنی کابینت‌ها را بهم نریزید و جای چیزها را طوری عوض نکنید که بعدش دیگر پیدا نشوند! هر ظرفی را بعد از استفاده، در نخستین فرصت بشوید و خشک کنید و سرجایش بگذارید، طوری که سینک‌تان همیشه خالی و مرتب باشد. کار را که کرد؟ آنکه تمام کرد! بنابراین یادتان باشد که:

بعد از آشپزی، نباید ناله و نفرین اهل خانه، پشت سر آدم باشد!

بعد از آشپزی باید نشست پای سفره و میز غذا، نه اینکه مشغول بانداپیچی و چسب کاری شد!

و بعد از خوردن دستپخت خوب شما هم باید گفت:

«نوش جان عزیز دل، خدا قوت!»

یادتان نرود از غذاهایی که می‌پزید، برای «اینستاگرام ویسپوبیش»، فیلم و عکس بگیرید و تجربه‌های متنی‌تان را هم به بخش «پیام‌های شما» بفرستید.

خدانگهدار تا «چی بپزیم» بعدی؛

آ.آ و دوستان خوش‌خوراک

۱ اردیبهشت ۱۴۰۵/۲۵۸۵