



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

MASAKAN BUMI RAFLESIA

(Aneka kuliner Provinsi Bengkulu)

IRA DIANA



Bacaan untuk Anak
Setingkat SD Kelas 4, 5, dan 6



MILIK NEGARA

TIDAK DIPERDAGANGKAN



MASAKAN BUMI RAFLESIA

(Aneka kuliner Provinsi Bengkulu)

Ira Diana

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

MASAKAN BUMI RAFLESIA

Penulis : Ira Diana
Penyunting : Luh Anik Mayani
Ilustrator : Meidy Kuriawan
Penata Letak : Dhany Kurniawan dan Ira Diana

Diterbitkan pada tahun 2017 oleh
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV
Rawamangun
Jakarta Timur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.

PB
641.595 98
DIA
m

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Diana, Ira
Masakan Bumi Raflesia (Aneka Kuliner Provinsi Bengkulu)/
Ira Diana; Luh Anik Mayani (Penyunting). Jakarta: Badan
Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian
Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
viii, 57 hlm.; 21 cm.

ISBN: 978-602-437-298-9

MASAKAN - INDONESIA

Sambutan

Sikap hidup pragmatis pada sebagian besar masyarakat Indonesia dewasa ini mengakibatkan terkikisnya nilai-nilai luhur budaya bangsa. Demikian halnya dengan budaya kekerasan dan anarkisme sosial turut memperparah kondisi sosial budaya bangsa Indonesia. Nilai kearifan lokal yang santun, ramah, saling menghormati, arif, bijaksana, dan religius seakan terkikis dan tereduksi gaya hidup instan dan modern. Masyarakat sangat mudah tersulut emosinya, pemarah, brutal, dan kasar tanpa mampu mengendalikan diri. Fenomena itu dapat menjadi representasi melemahnya karakter bangsa yang terkenal ramah, santun, toleran, serta berbudi pekerti luhur dan mulia.

Sebagai bangsa yang beradab dan bermartabat, situasi yang demikian itu jelas tidak menguntungkan bagi masa depan bangsa, khususnya dalam melahirkan generasi masa depan bangsa yang cerdas cendekia, bijak bestari, terampil, berbudi pekerti luhur, berderajat mulia, berperadaban tinggi, dan senantiasa berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, dibutuhkan paradigma pendidikan karakter bangsa yang tidak sekadar memburu kepentingan kognitif (pikir, nalar, dan logika), tetapi juga memperhatikan dan mengintegrasikan persoalan moral dan keluhuran budi pekerti. Hal itu sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu fungsi pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan membangun watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Penguatan pendidikan karakter bangsa dapat diwujudkan melalui pengoptimalan peran Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang memumpunkan ketersediaan bahan bacaan berkualitas bagi masyarakat Indonesia. Bahan bacaan berkualitas itu dapat digali dari lanskap dan perubahan sosial masyarakat perdesaan dan perkotaan, kekayaan bahasa daerah, pelajaran penting dari tokoh-tokoh Indonesia, kuliner Indonesia, dan arsitektur tradisional Indonesia. Bahan bacaan yang digali dari sumber-sumber tersebut mengandung nilai-nilai karakter bangsa, seperti nilai religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa



ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab. Nilai-nilai karakter bangsa itu berkaitan erat dengan hajat hidup dan kehidupan manusia Indonesia yang tidak hanya mengejar kepentingan diri sendiri, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan alam semesta, kesejahteraan sosial masyarakat, dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Apabila jalinan ketiga hal itu terwujud secara harmonis, terlahirlah bangsa Indonesia yang beradab dan bermartabat mulia.

Akhirnya, kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Kepala Pusat Pembinaan, Kepala Bidang Pembelajaran, Kepala Subbidang Modul dan Bahan Ajar beserta staf, penulis buku, juri sayembara penulisan bahan bacaan Gerakan Literasi Nasional 2017, ilustrator, penyunting, dan penyelaras akhir atas segala upaya dan kerja keras yang dilakukan sampai dengan terwujudnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi khalayak untuk menumbuhkan budaya literasi melalui program Gerakan Literasi Nasional dalam menghadapi era globalisasi, pasar bebas, dan keberagaman hidup manusia.

Jakarta, Juli 2017
Salam kami,

Prof. Dr. Dadang Sunendar, M.Hum.
Kepala Badan Pengembangan dan
Pembinaan Bahasa



Pengantar

Sejak tahun 2016, Pusat Pembinaan, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (Badan Bahasa), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, melaksanakan kegiatan penyediaan buku bacaan. Ada tiga tujuan penting kegiatan ini, yaitu meningkatkan budaya literasi baca-tulis, meningkatkan kemahiran berbahasa Indonesia, dan mengenalkan kebinekaan Indonesia kepada peserta didik di sekolah dan warga masyarakat Indonesia.

Untuk tahun 2016, kegiatan penyediaan buku ini dilakukan dengan menulis ulang dan menerbitkan cerita rakyat dari berbagai daerah di Indonesia yang pernah ditulis oleh sejumlah peneliti dan penyuluh bahasa di Badan Bahasa. Tulis-ulang dan penerbitan kembali buku-buku cerita rakyat ini melalui dua tahap penting. Pertama, penilaian kualitas bahasa dan cerita, penyuntingan, ilustrasi, dan pengatakan. Ini dilakukan oleh satu tim yang dibentuk oleh Badan Bahasa yang terdiri atas ahli bahasa, sastrawan, ilustrator buku, dan tenaga pengatak. Kedua, setelah selesai dinilai dan disunting, cerita rakyat tersebut disampaikan ke Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, untuk dinilai kelaikannya sebagai bahan bacaan bagi siswa berdasarkan usia dan tingkat pendidikan. Dari dua tahap penilaian tersebut, didapatkan 165 buku cerita rakyat.

Naskah siap cetak dari 165 buku yang disediakan tahun 2016 telah diserahkan ke Sekretariat Jenderal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk selanjutnya diharapkan bisa dicetak dan dibagikan ke sekolah-sekolah di seluruh Indonesia. Selain itu, 28 dari 165 buku cerita rakyat tersebut juga telah dipilih oleh Sekretariat Presiden, Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia, untuk diterbitkan dalam Edisi Khusus Presiden dan dibagikan kepada siswa dan masyarakat pegiat literasi.



Untuk tahun 2017, penyediaan buku—dengan tiga tujuan di atas dilakukan melalui sayembara dengan mengundang para penulis dari berbagai latar belakang. Buku hasil sayembara tersebut adalah cerita rakyat, budaya kuliner, arsitektur tradisional, lanskap perubahan sosial masyarakat desa dan kota, serta tokoh lokal dan nasional. Setelah melalui dua tahap penilaian, baik dari Badan Bahasa maupun dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan, ada 117 buku yang layak digunakan sebagai bahan bacaan untuk peserta didik di sekolah dan di komunitas pegiat literasi. Jadi, total bacaan yang telah disediakan dalam tahun ini adalah 282 buku.

Penyediaan buku yang mengusung tiga tujuan di atas diharapkan menjadi pemantik bagi anak sekolah, pegiat literasi, dan warga masyarakat untuk meningkatkan kemampuan literasi baca-tulis dan kemahiran berbahasa Indonesia. Selain itu, dengan membaca buku ini, siswa dan pegiat literasi diharapkan mengenali dan mengapresiasi kebinekaan sebagai kekayaan kebudayaan bangsa kita yang perlu dan harus dirawat untuk kemajuan Indonesia. Selamat berliterasi baca-tulis!

Jakarta, Desember 2017

Prof. Dr. Gufran Ali Ibrahim, M.S.

Kepala Pusat Pembinaan

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa



Sekapur Sirih

Hai ... Adik-Adik

Buku ini berisi informasi mengenai kuliner yang ada di Provinsi Bengkulu. Provinsi ini dikenal dengan sebutan Bumi Rafflesia karena bunga rafflesia pertama kali ditemukan di sana.

Buku ini akan mengupas lengkap tentang nama makanan, di mana makanan tersebut dapat dijumpai, apa bahannya, dan bagaimana pengolahannya.

Adik-Adik perlu mengetahui dan melestarikan makanan khas yang ada di nusantara ini. Selamat membaca.



Daftar Isi

Sambutan.....	iii
Pengantar	v
Sekapur Sirih	vii
Daftar Isi	viii
Mengenal Kuliner	1
Lempok Durian	3
Gulai Liling	7
Kue Perut Punai	11
Lema	17
Lemang	21
Bagar Hiu	25
Lepek Binti	31
Pendap	35
Kue Tat	39
Gulai Tempoyak	43
Penutup	49
Glosarium	50
Sumber Bacaan	52
Biodata Penulis	54
Biodata Penyunting	56
Biodata Ilustrator	57



Mengenal Kuliner

Apa sih kuliner itu?

Kuliner berhubungan dengan masak-memasak. Masakannya dapat berupa olahan lauk-pauk, makanan, dan juga minuman. Masakan daerah kita tentu berbeda dengan masakan daerah lainnya. Rasa, kemasan, dan bentuknya pun berbeda.

Gambar: Pantai Panjang

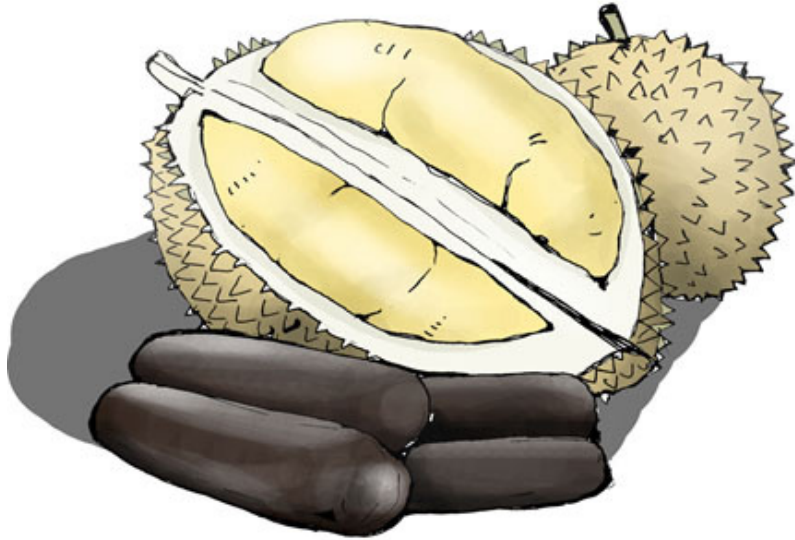


Provinsi di Indonesia berjumlah 34. Salah satunya adalah Provinsi Bengkulu yang terdapat di Pulau Sumatra. Provinsi Bengkulu dikenal dengan sebutan Bumi Rafflesia karena bunga rafflesia pertama kali ditemukan di provinsi ini. Bunga rafflesia merupakan bunga langka. Bengkulu juga mempunyai banyak kuliner khas. Yuk, kita kenali kuliner apa saja yang ada di Bumi Rafflesia ini!



Gambar: Bunga Rafflesia





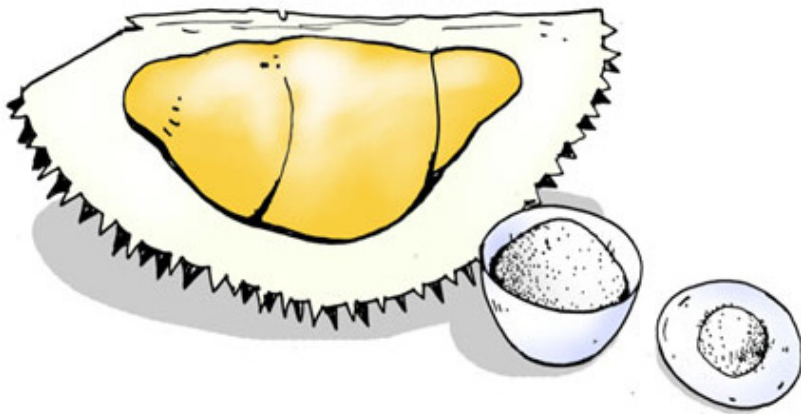
Gambar: Lempok durian

Lempok Durian

Lempok durian adalah nama makanan khas Bengkulu yang berbahan dasar durian. Lempok banyak dijual oleh pedagang oleh-oleh di sekitar wilayah Anggut Atas, Kota Bengkulu. Setiap orang yang berkunjung ke Bengkulu jarang melewatkan untuk membeli makanan lempok ini.



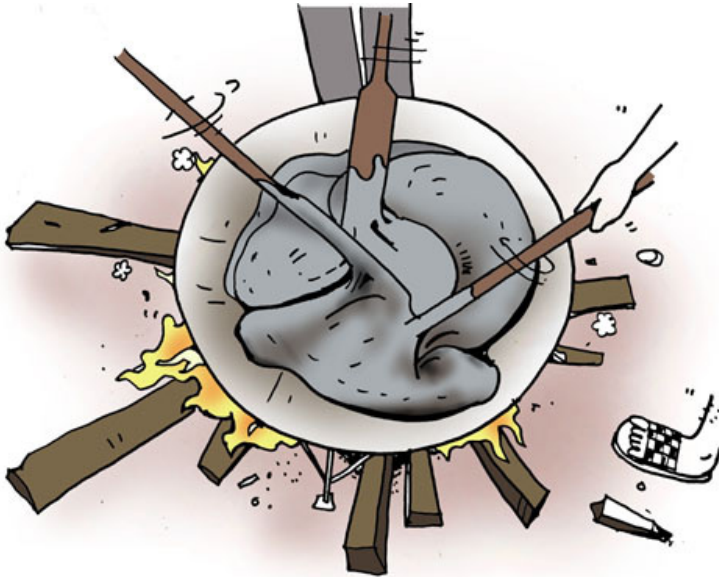
Rasa lempok enak, aroma duriannya sangat khas. Makanan ini dijual dengan ukuran berbeda. Ada kemasan kecil dan ada juga kemasan besar. Harganya cukup terjangkau. Bahan untuk membuat lempok durian, antara lain daging durian, gula, dan garam.



Gambar: Daging durian, gula, dan garam

Untuk membuatnya, semua bahan disatukan dan dipanaskan. Diaduk dengan api kecil hingga tiga jam lebih sampai adonan mengental.

Tunggu adonan tersebut dingin. Kemudian, baru dimasukkan ke dalam plastik kemasan.



Gambar: Mengaduk adonan lempok

Lempok durian umumnya dibuat oleh ibu-ibu rumah tangga. Produksi ini disebut produksi rumah tangga atau industri kecil. Lempok durian yang dihasilkan kemudian dijual kepada pedagang oleh-oleh khas Bengkulu.

Sebagai oleh-oleh dan jajanan pasar, lempok durian juga dikonsumsi oleh warga Indonesia di luar negeri. Bahkan, ada yang mengirimkannya langsung kepada rekannya di luar negeri. Lempok durian ini cukup awet dan tahan lama sehingga tidak mudah basi atau rusak ketika dikirim.

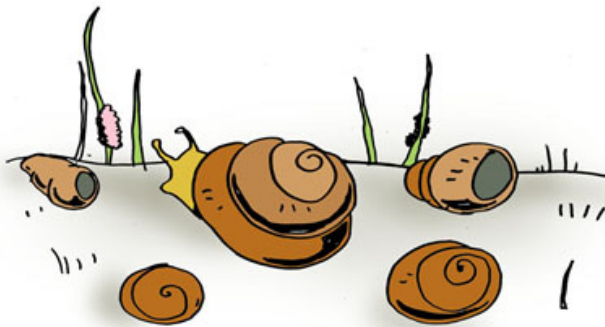


Gulai Liling



Gambar: Gulai liling

Orang Bengkulu menyebut keong sawah dengan sebutan liling. Gulai liling terbuat dari liling atau keong sawah.



Gambar: Keong sawah



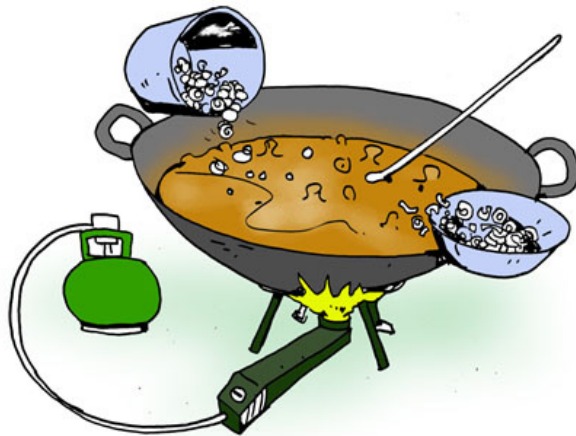
Gulai liling biasa dimasak dan disajikan sebagai lauk untuk santapan. Berkuah santan kuning dan bisa dicampur dengan rebung sehingga makin nikmat dan sedap.



Gambar: Seorang anak selesai makan gulai liling

Untuk membuat gulai liling diperlukan bahan, antara lain liling, santan, cabai, dan bumbu-bumbu. Bahan-bahan itu bisa ditambahkan juga dengan rebung.

Memasaknya pun sangat mudah. Tumis bumbu-bumbu, kemudian masukkan santan. Setelah santan mendidih, masukkan liling dan rebung. Aduk hingga semua bahan matang. Gulai liling siap disajikan.



Gambar: Memasak gulai liling

Gulai liling enak disajikan ketika hangat dengan nasi putih yang baru masak. Di rumah makan, gulai liling ini pun dijual. Harganya variatif bergantung pada permintaan pembeli. Umumnya harga terjangkau.



Gulai liling lebih banyak dikonsumsi di daerah Kabupaten Bengkulu Selatan karena di sana liling masih banyak dan mudah dijumpai. Menurut Positive Deviance Resource Centre, keong atau liling ini mengandung protein, kalsium, dan rendah kolesterol.

Liling juga mengandung vitamin A, E, niacin, dan folat. Oleh karena itu, sangat baik jika kita mengonsumsi gulai liling ini. Selain harganya yang terjangkau, liling mudah diolah dan kaya manfaat.



Kue Perut Punai



Gambar: Kue perut punai

Kue perut punai merupakan kue tradisional Provinsi Bengkulu. Kue ini dinamakan kue perut punai karena bentuknya seperti isi perut yang melingkar mirip usus.

Perut punai gurih dan manis, cocok dijadikan camilan atau oleh-oleh untuk teman yang berkunjung ke Bengkulu. Kue perut punai dapat dijumpai di pasar.



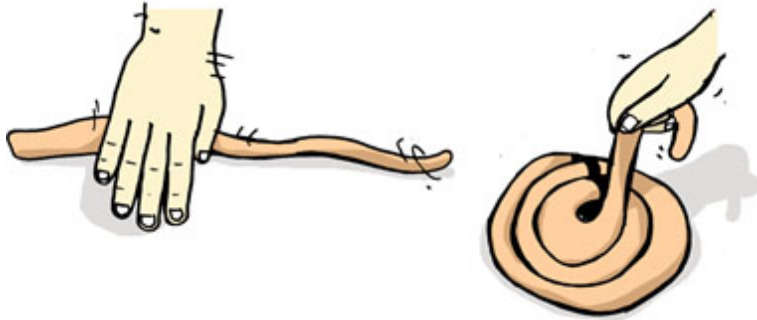
Banyak pedagang menjualnya sebagai jajanan oleh-oleh khas Bengkulu. Selain itu, saat Lebaran dan Iduladha, kue perut punai juga disajikan.

Kue perut punai terbuat dari bahan baku sederhana, yaitu tepung beras, gula aren, gula pasir, minyak goreng, air panas, dan garam secukupnya. Cara membuatnya, yaitu campurkan tepung, air panas, dan garam. Aduk dengan tangan hingga kalis.



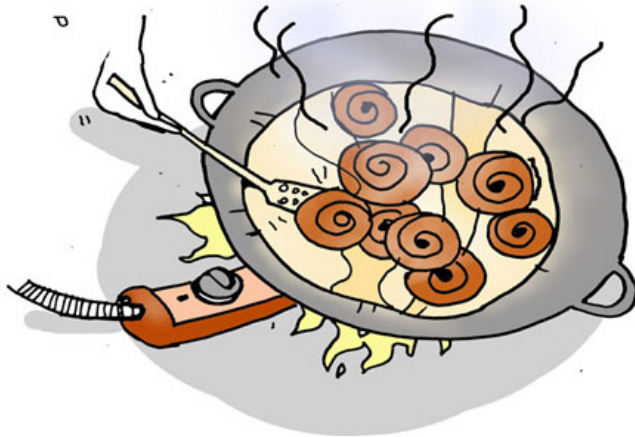
Gambar: Semua bahan kue perut punai dimasukkan dalam wadah

Setelah itu, bentuk adonan bulat dan panjang seperti usus, kemudian lilitkan membentuk lingkaran.



Gambar: Membentuk adonan kue perut punai

Goreng menggunakan minyak dengan api sedang. Setelah digoreng, biarkan hingga dingin.



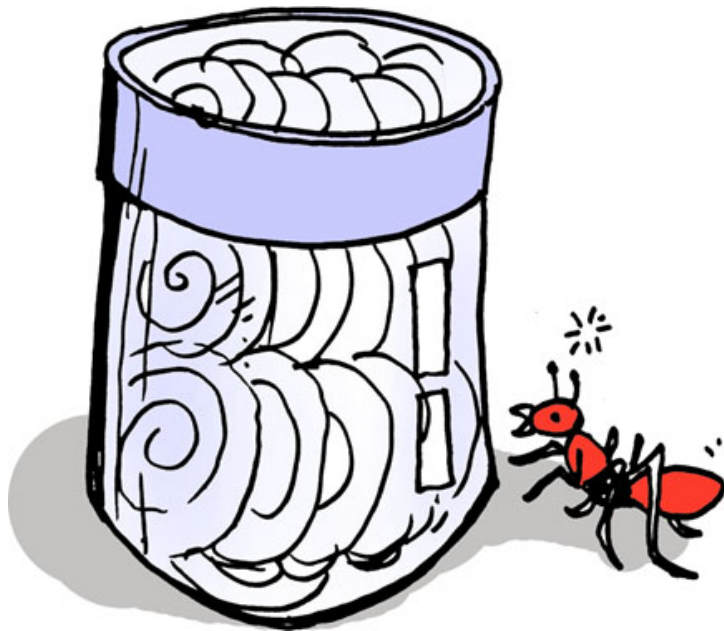
Gambar: Menggoreng adonan kue perut punai

Buat karamel dengan memasak gula aren dan gula pasir dengan api kecil. Setelah karamel masak, masukkan adonan kue yang sudah digoreng tadi. Aduk hingga tercampur rata. Kue perut punai yang sudah masak dapat langsung dimakan.



Gambar: Mencampur kue perut punai dengan karamel

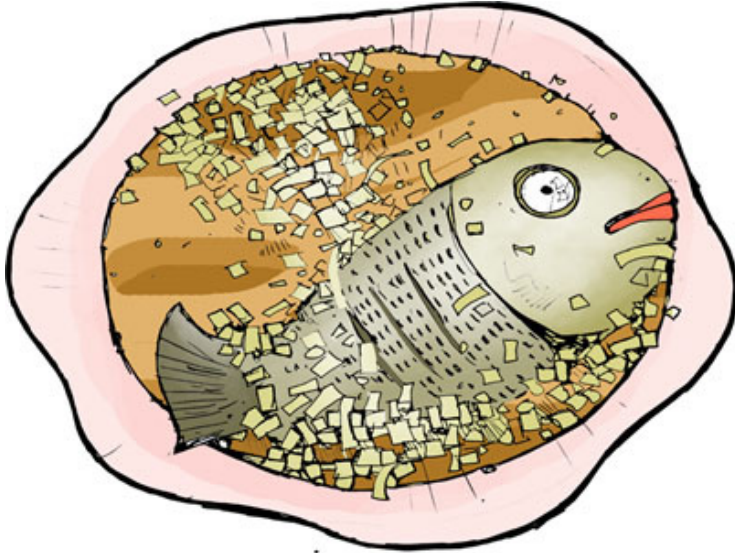
Kue ini juga dapat disimpan dalam stoples atau wadah tertutup sehingga tidak lempem. Karena berbalur gula, simpanlah di tempat yang terhindar dari semut.



Gambar: Kue perut punai dalam stoples



Lema



Gambar: Gulai lema

Lema adalah makanan khas daerah Lebong, salah satu daerah di Provinsi Bengkulu. Lema terbuat dari rebung muda yang difermentasi selama lebih dari empat hari. Fermentasi adalah proses mendiamkan rebung muda dengan ikan di dalam suatu wadah selama beberapa hari sehingga keluar bau dan rasa asam.

Lema biasanya dimasak langsung dengan campuran air atau dengan campuran santan. Rasa lema sedikit asam, tetapi mempunyai cita rasa yang unik. Kalau berkunjung ke Bengkulu, kalian wajib mencicipi hidangan ini.

Di daerah Lebong, masih banyak dijumpai penjual lema di pinggir jalan. Kemasannya menggunakan stoples plastik. Ada juga yang menggunakan plastik biasa. Di Kota Bengkulu, penjual lema sulit ditemukan. Jika ingin, kita bisa membuatnya sendiri.



Gambar: Pedagang lema

Cara membuat lema sangat mudah. Ambil rebung muda, kemudian cincang halus. Gunakan ikan sungai yang masih segar untuk mencampurnya. Campur rebung muda dan ikan.



Gambar: Proses fermentasi lema

Kemudian, fermentasi atau didiamkan beberapa hari hingga timbul rasa asam dan ikan sedikit hancur. Setelah itu, lema bisa diolah menjadi sayur. Bisa dimasak dengan santan atau menggunakan air biasa dan tentunya ditambah bumbu. Rasanya unik dan nikmat. Jangan lupa menambahkan cabai hingga terasa pedas dan sedap.



Lemang



Gambar: Lemang

Lemang banyak dijumpai di beberapa daerah, khususnya di daerah Melayu. Namanya berbeda-beda bergantung pada daerahnya.

Di Bengkulu, makanan ini disebut lemang. Makanan ini berbahan dasar ketan yang dimasukkan ke dalam bambu, kemudian dibakar. Rasanya seperti makan ketan. Lemang banyak dijual di pinggir jalan. Lemang disajikan dengan tapai ketan hitam.

Biasanya penjual lemag sekaligus menjual tapai ketan hitam. Penjual lemag di Kota Bengkulu banyak dijumpai di daerah Lingkar Barat. Di wilayah lain, lemag biasa dijual di pinggir jalan lintas kabupaten. Selain untuk makanan sehari-hari, lemag juga disajikan pada saat puasa, Lebaran, atau Iduladha.

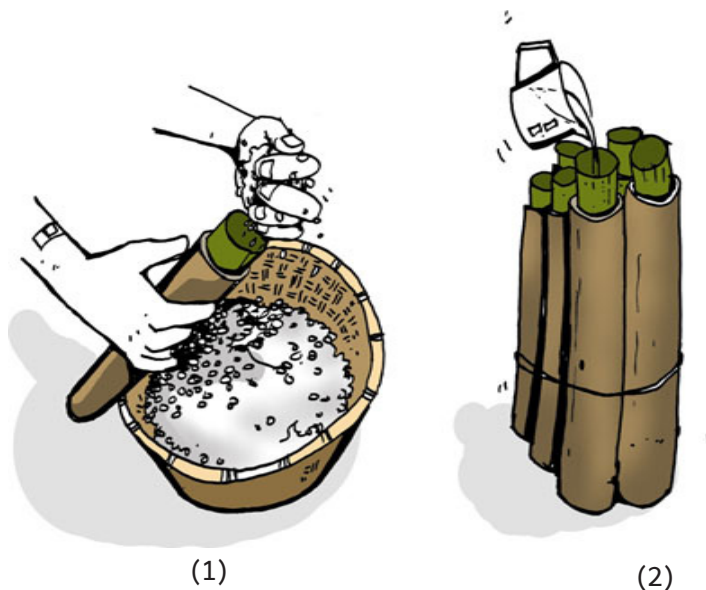
Lemag dapat dijadikan pengganti nasi karena terbuat dari ketan dan mengenyangkan. Bahan membuat lemag, antara lain ketan, santan, bambu, daun pisang, dan garam.



Gambar: Membuat adonan lemag

Cara membuatnya, yaitu cuci bersih ketan, kemudian campurkan dengan santan dan garam. Setelah itu, siapkan bambu dan masukkan daun pisang ke dalamnya. Biarkan daun pisang berlebih di bagian atas bambu. Masukkan campuran ketan dan santan tadi ke dalam bambu, sesuaikan takarannya.

Tutup bagian atas dengan melipat sisa daun pisang. Bakar lemang dengan posisi berdiri. Bolak-balik hingga matang merata. Keluarkan lemang dari bambu.



Gambar: (1) Proses memasukkan adonan lemang ke bambu
(2) Menambahkan santan



Gambar: Membakar bambu berisi lemang

Sajikan dalam potongan-potongan kecil dengan tapai ketan hitam.

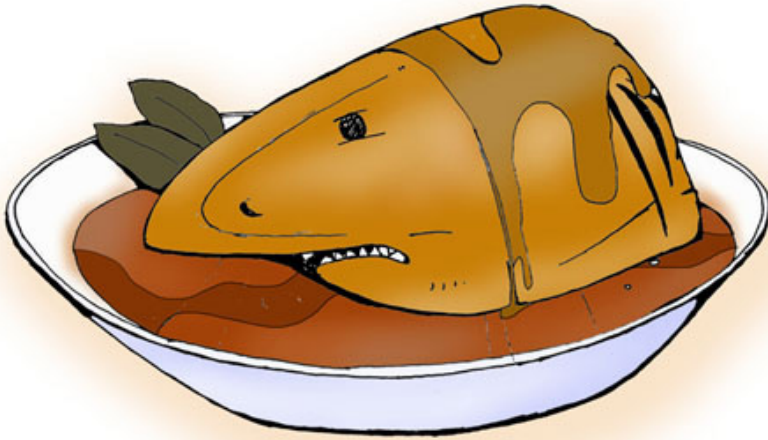


Gambar: Irisan lemang



Gambar: Lemang disajikan dengan tapai ketan hitam

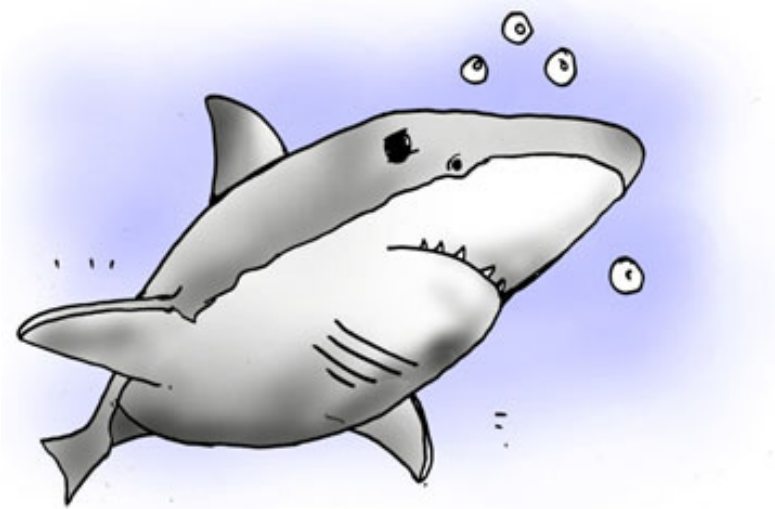
Bagar Hiu



Gambar: Bagar hiu

Bagar hiu merupakan olahan makanan dari ikan hiu. Penduduk Bengkulu yang hidup di pesisir bekerja sebagai nelayan penangkap ikan.

Ikan hiu yang dikenal sebagai karnivora yang menakutkan ternyata dapat diolah menjadi makanan yang lezat.

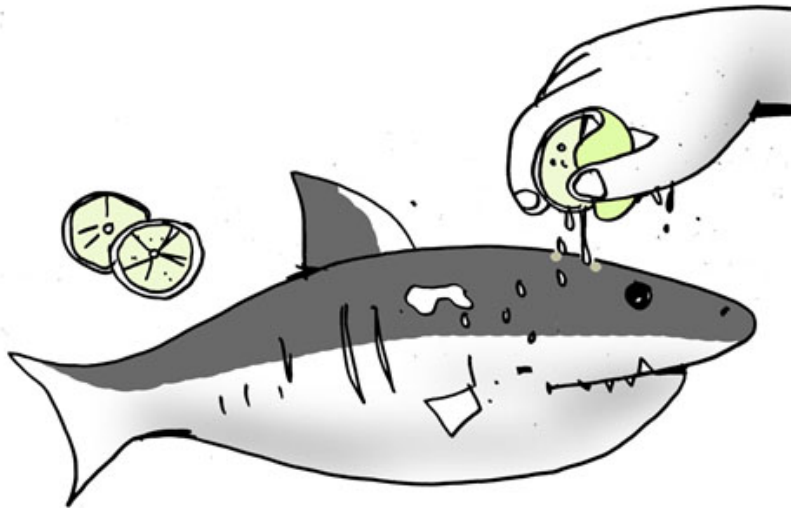


Gambar: Ikan hiu

Makanan khas Bengkulu ini disebut bagar hiu karena jenis ikan yang digunakan adalah ikan hiu. Rasanya menantang dan membuat pengunjung ingin mencicipi makanan ini.

Di pesisir Pantai Panjang Bengkulu, rumah makan dan restoran menyajikan hidangan ini.

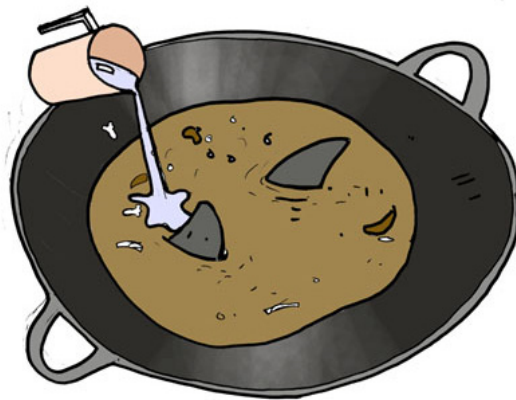
Bahan utama untuk membuat bagar hiu tentu adalah ikan hiu. Bahan lainnya adalah kelapa sangrai dan cabai. Langkah awal adalah membersihkan ikan hiu dan memotongnya menjadi bagian kecil-kecil. Hiu sangat amis sehingga perlu dilumuri dengan jeruk nipis dan didiamkan beberapa saat.



Gambar: Ikan hiu diberi perasan air jeruk nipis

Haluskan bumbu-bumbu, seperti laos, kunyit, kemiri, ketumbar, jahe, bawang merah, bawang putih, dan kapulaga. Lumuri ikan hiu dengan bumbu yang telah dihaluskan tadi.

Diamkan selama tiga puluh menit hingga bumbu meresap. Setelah itu, tumis bawang merah, lalu masukkan ikan yang sudah dibumbui dan kelapa sangrai. Tambahkan cengkeh, pala, serai, kayu manis, dan beri air sedikit. Masak hingga kental dan ikan matang. Hidangan bagar hiu siap disantap.



Gambar: Semua bahan dimasukkan ke dalam wajan.

Bagar hiu memang lezat, tetapi ikan hiu terkadang sulit didapat karena nelayan tidak selalu dapat menangkap ikan hiu.

Namun, pada masa-masa tertentu, tangkapan melimpah. Misalnya, saat bulan Ramadan, bagar hiu sangat laris. Konon masakan ini adalah makanan favorit Presiden RI Soekarno selama pengasingan di Bengkulu.



Gambar: Ilustrasi Presiden RI Soekarno sedang menyantap bagar hiu



Lepek Binti



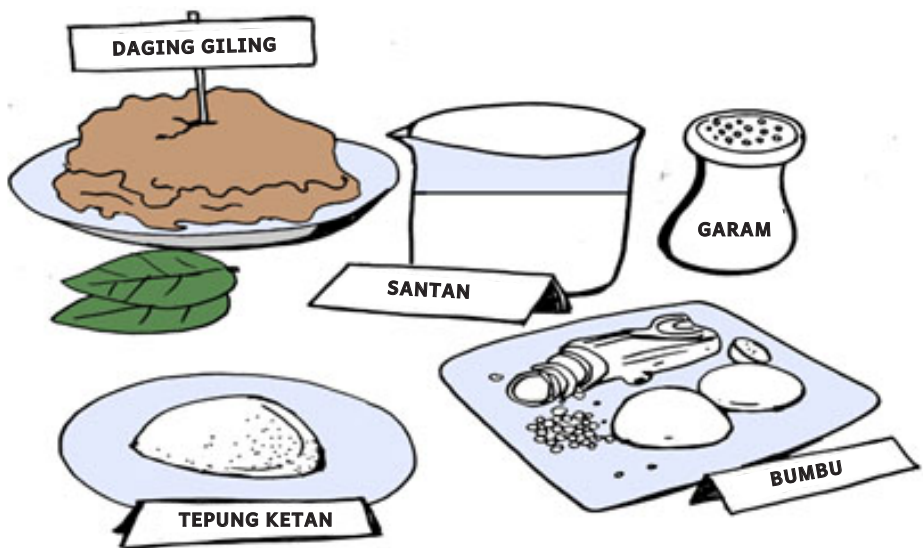
Gambar: Lepek binti

Lepek binti merupakan makanan tradisional Bengkulu. Bentuknya sederhana, hanya dibalut oleh daun pisang. Teksturnya lembut, kenyal, dan terdapat isi daging giling di tengahnya.

Penjual lepek binti banyak dijumpai di pasar tradisional. Saat bulan Ramadan, makanan ini banyak dijual untuk camilan berbuka puasa. Pada acara doa atau selamatan, biasanya ibu-ibu membuat camilan lepek binti.

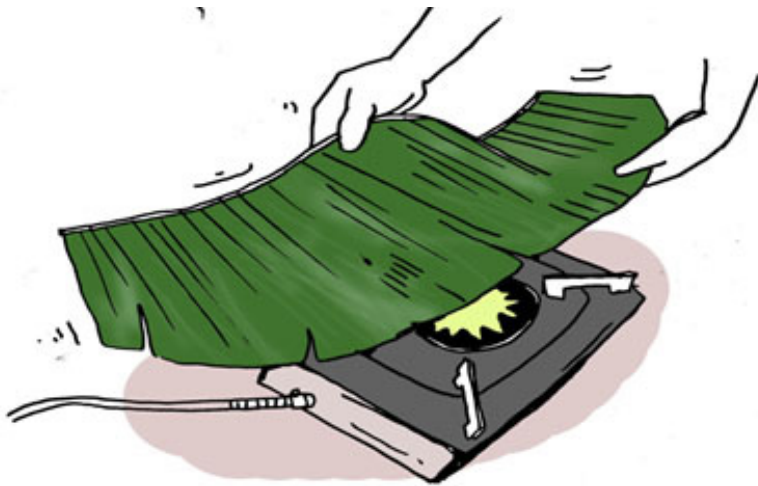
Bahan membuat lepek binti pun tergolong mudah didapatkan di warung. Bahan kulitnya terbuat dari tepung ketan, garam secukupnya, dan santan kental.

Untuk bahan isinya, daging giling yang sudah halus, garam, santan kental, lengkuas dimemarkan, dan beberapa lembar daun salam. Bumbu halus yang dibutuhkan, yaitu bawang merah, bawang putih, ketumbar, garam, dan gula pasir.



Gambar: Bahan-bahan lepek binti

Cara membuatnya, yaitu tumis bumbu halus dan bahan isi. Masak hingga semua larut dan kental serta tidak berair lagi. Panaskan atau layur daun pisang.

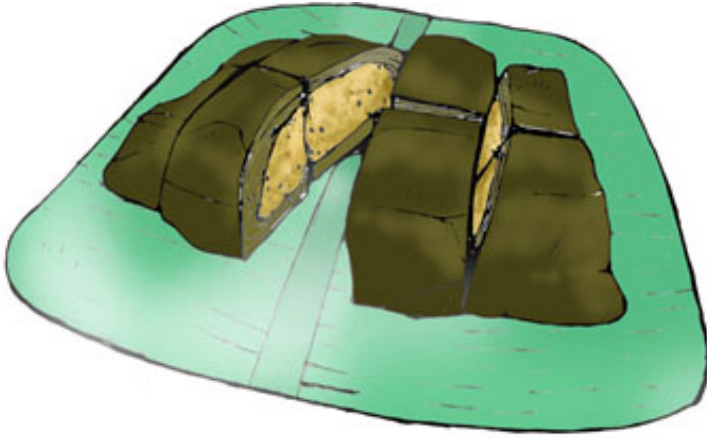


Gambar: Memanaskan daun pisang

Setelah itu, bahan kulit diaduk rata hingga kalis dan licin. Ambil adonan kulit yang sudah jadi, pipihkan di atas daun pisang. Masukkan bahan isi ke tengahnya, tutup lagi dengan bahan kulit. Lipat daun pisang sehingga semua adonan tertutup rapi. Kukus hingga matang. Lepek binti siap dihidangkan.



Pendap



Gambar: Pendap

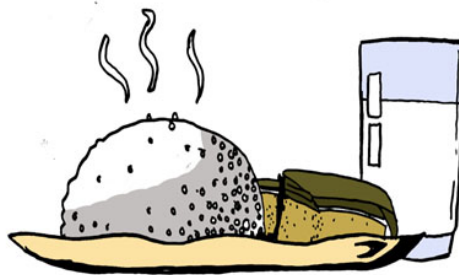
Menu khas lainnya dari Provinsi Bengkulu adalah pendap atau ikan pais. Makanan ini cukup dikenal di Indonesia, bahkan sampai ke mancanegara, seperti Australia, Jepang, dan Belgia.

Bahan utamanya adalah ikan. Ikan yang umum dipakai adalah ikan gebur dan kembung, tetapi ada juga yang menggunakan ikan kakap merah, ikan terusan, atau gelamo.



Gambar: Pedagang pendap

Selain di pasar tradisional, pendap juga dijual oleh ibu-ibu dari rumah ke rumah. Pedagang keliling ini biasanya membuat pendap sendiri dan sudah mempunyai langganan. Pendap sangat nikmat jika dimakan dengan nasi yang panas.



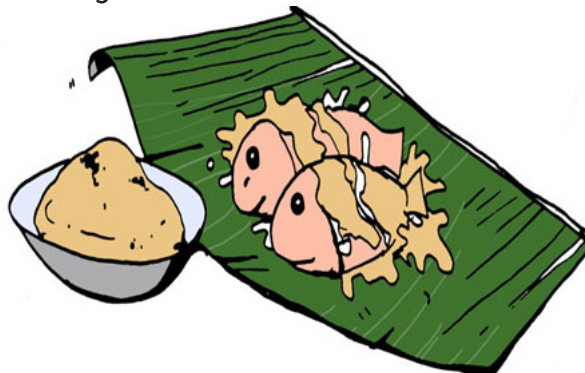
Gambar: Sajian pendap dengan nasi hangat

Bahan membuat pendap, tentunya ikan segar. Bumbunya terdiri atas bawang merah, bawang putih, kemiri, cabai merah, jahe, dan kunyit.



Gambar: Bahan membuat pendap

Bumbu tersebut dihaluskan, lalu dilumuri pada ikan yang sudah dibersihkan. Kemudian, bungkus ikan dengan daun pisang. Kukus selama tiga puluh menit hingga matang.

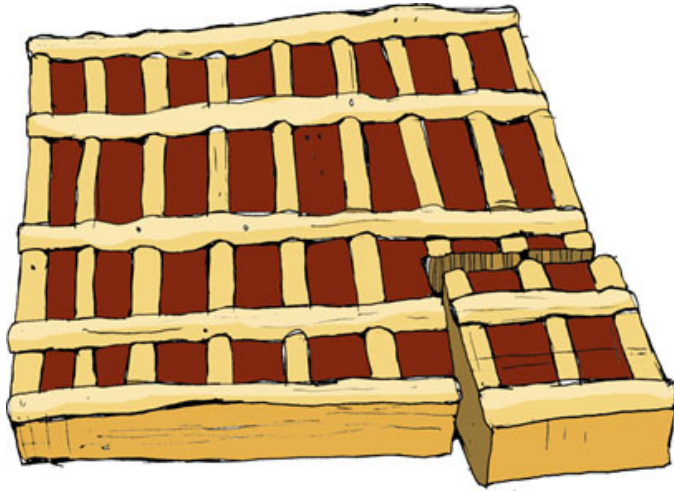


Gambar: Ikan dilumuri bumbu

Tumis daun bawang, seledri, lengkuas, serai, asam kandis, dan daun mangkukan, lalu aduk hingga layu. Tambahkan kelapa parut dan aduk hingga rata.

Masukkan santan, garam secukupnya, merica bubuk, dan gula pasir. Masak hingga matang. Setelah kental, angkat dan lumuri di atas ikan pepesannya.

Kue Tat

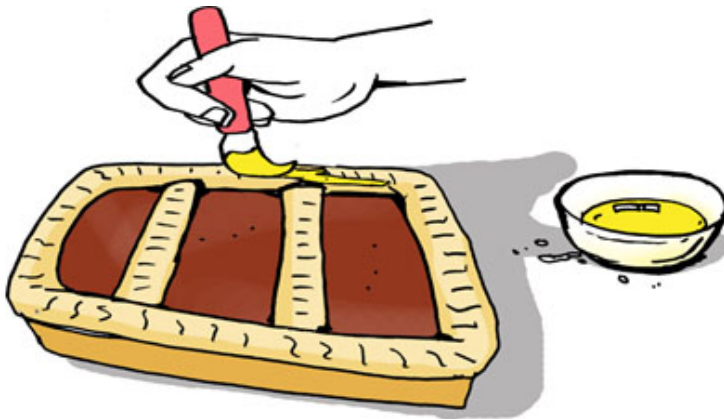


Gambar: Kue tat

Kue khas Bengkulu ini sangat terkenal. Kue ini banyak dijual dan dijadikan kue untuk berbagai kegiatan dan acara. Kuenya dicetak dengan bermacam-macam bentuk. Mulai dari loyang segi empat kecil, sedang, hingga besar. Ada juga yang dibentuk seperti daun kecil-kecil. Kue yang berukuran kecil disebut bay tat.

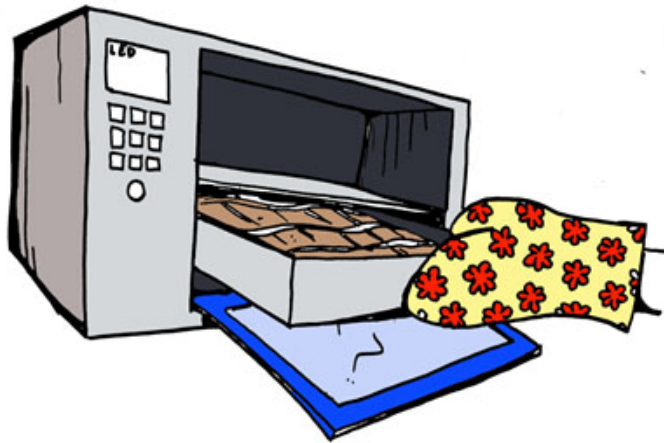
Kue tat sangat lembut sehingga sangat digemari. Harganya pun sangat terjangkau. Banyak ibu rumah tangga yang mempunyai pekerjaan sebagai pembuat kue tat. Kue tat sendiri dijual di kios makanan oleh-oleh khas Bengkulu. Penduduk di setiap kabupaten di Provinsi Bengkulu mengenal dan mengonsumsi kue ini.

Kue tat berbahan dasar tepung, margarin, telur, santan, dan gula. Selai digunakan untuk memoles bagian atas kue.



Gambar: Memberi olesan pada kue tat

Cara membuatnya, yaitu campurkan semua bahan tadi sesuai dengan takarannya. Aduk rata, kemudian cetak dan panggang.

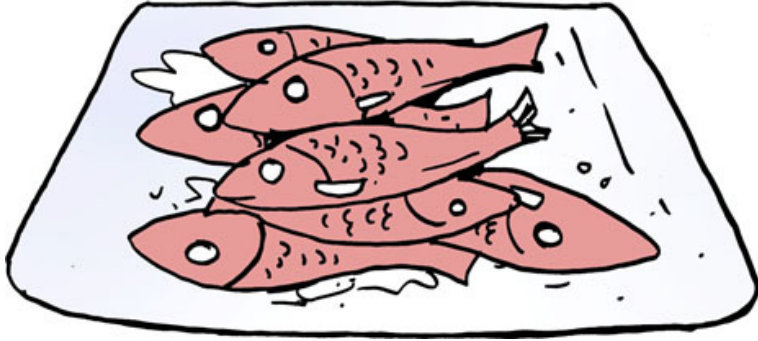


Gambar: Memanggang kue tat

Angkat dan buat model sesuai selera. Jika membuat bay tat atau tat kecil, berikan selai pada bagian dalamnya. Selai dapat juga diberikan pada bagian atas kue yang sudah dipanggang tadi.

Kue tat yang dibuat melingkar, tampilannya mirip kue pai. Beberapa orang menyebutnya mirip dengan piza. Bentuk-bentuk itu merupakan kreasi dalam membuat kue tat. Menurut masyarakat Bengkulu, kue ini adalah makanan raja-raja di Bengkulu.

Gulai Tempoyak

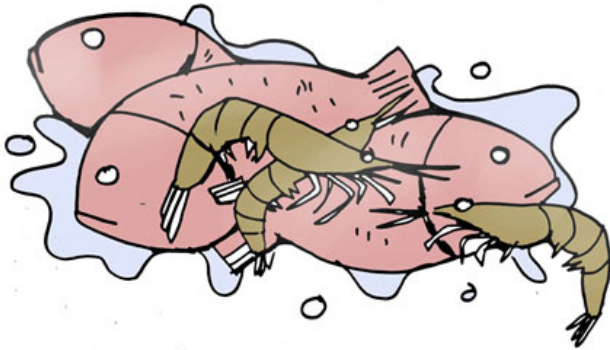


Gambar: Gulai tempoyak

Gulai tempoyak merupakan salah satu jenis gulai yang ada di Bengkulu. Berbeda dengan gulai pada umumnya, gulai ini diberi campuran daging buah durian yang sudah agak lama, lembut, dan memiliki rasa asam. Olahan gulai tempoyak bisa dikombinasikan dengan udang atau ikan.



Gambar: Mengambil daging durian



Gambar: Ikan dan udang

Namanya sudah turun-temurun digunakan. Sesuai dengan namanya, tempoyak artinya daging durian yang telah difermentasi. Di rumah makan dan restoran, menu ini menjadi menu andalan. Terutama

jika ada tamu dari luar daerah datang ke Bengkulu, gulai tempoyak wajib dikenalkan.

Harga gulai tempoyak relatif terjangkau, sesuai dengan porsi yang diinginkan pembeli. Selain di rumah makan dan restoran, setiap orang dapat membuat gulai tempoyak di rumah sendiri. Olahan tempoyak sendiri tentu lebih nikmat dan segar.

Bahan membuat gulai tempoyak adalah daging durian yang telah digarami dan terasa asam atau sudah melalui proses fermentasi. Selain itu, siapkan lauk campurannya, seperti ikan atau udang.

Bahan-bahan itu bisa ditambah juga dengan petai. Bumbu-bumbu yang digunakan, yaitu laos, kunyit, jahe, dan cabai. Tambahkan santan, serai, daun bawang, bawang merah, dan bawang putih.



Gambar: Menghaluskan bumbu

Cara membuatnya cukup mudah. Semua bumbu dihaluskan. Tumis bawang merah, bawang putih, dan sereh. Masukkan bumbu halus dan tempoyak atau daging durian. Masukkan santan, aduk hingga rata.

Kemudian, masukkan ikan atau udangnya. Aduk kembali sambil memasukkan petai dan daun bawang. Jika ikan sudah matang, angkat. Gulai tempoyak siap disajikan. Gulai tempoyak dijadikan sebagai lauk saat makan.

Gulai sangat nikmat jika dimakan dengan nasi panas. Apalagi jika ditambah dengan gorengan ikan

asin dan tempe, rasanya bertambah nikmat. Makanan sederhana dan khas ini punya cita rasa tinggi yang jarang kita temukan. Selain itu, gulai tempoyak tentu memiliki kandungan gizi dan protein.

Protein dari gulai tempoyak ini dihasilkan dari ikan yang merupakan campuran gulai. Ikan yang digunakan dapat beragam jenisnya, sesuai dengan kegemaran atau kesukaan kita.

Jika ke Bengkulu, jangan lupa tanyakan dan cicipi hidangan gulai tempoyak. Setiap orang di Bengkulu bangga untuk mengenalkan jenis makanan khas ini kepada pendatang dan tamu.



Penutup

Demikianlah, Adik-Adik

Bacaan tentang kuliner di salah satu daerah di nusantara ini. Semoga dapat memberi informasi dan menambah kecintaan kita terhadap masakan daerah dan sebagai upaya untuk melestarikannya. Seri lainnya akan dituliskan kembali dalam buku kuliner nusantara dari daerah yang berbeda. Ditunggu ya

Salam,

Kak Ira Diana



Glosarium

- bagar hiu : makanan olahan berbahan dasar ikan hiu
- bay tat : kue tat kecil
- fermentasi : proses pengendapan hingga timbul rasa asam
- folat : vitamin B yang larut dalam air
- gulai : sayur bersantan
- industri : usaha menghasilkan barang
- kalsium : mineral yang dibutuhkan tubuh
- karnivora : hewan pemakan daging
- kolestrol : lemak dalam aliran darah
- kue tat : kue khas Bengkulu yang berbahan tepung dan diberi selai di atasnya
- kuliner : olahan makanan
- layur : melemaskan daun dengan cara dipanaskan



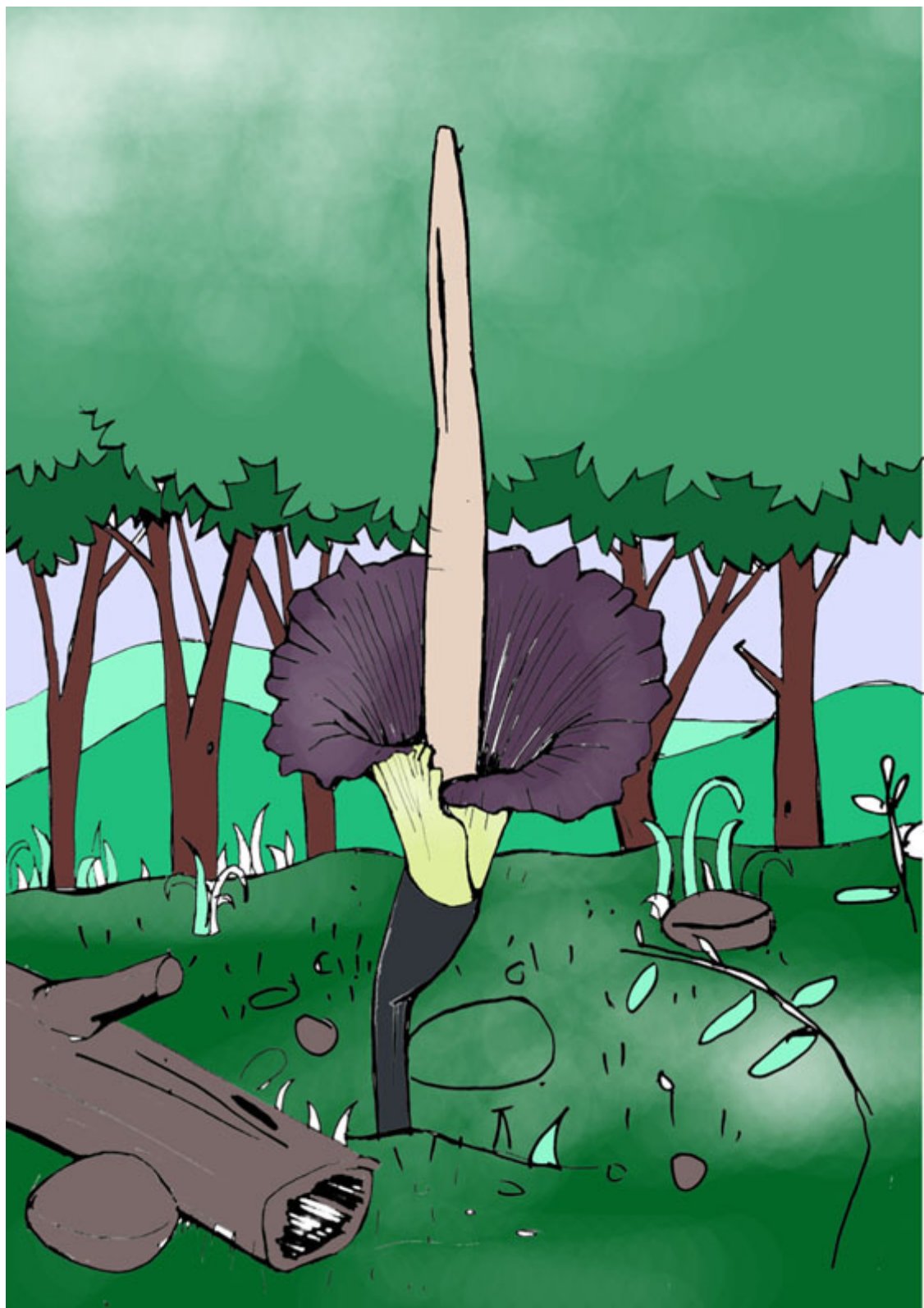
- lepek binti : makanan dari tepung ketan
- lema : makanan dari bahan rebung muda yang difermentasi
- lemang : masakan ketan di dalam bambu yang dibakar
- lempok : sejenis dodol
- liling : keong sawah
- niacin : vitamin B3
- pendap : makanan berbalur daun pisang
- perut punai : jajanan pasar dari bahan tepung beras yang diberi gula
- pesisir : pinggir
- protein : zat pembangun tubuh
- raflesia : bunga langka berkelopak besar-besar
- rebung : bambu yang dapat dimakan
- tapai : makanan yang sudah diberi ragi
- tempoyak : masakan dari bahan durian yang difermentasi
- variatif : bervariasi atau beragam

Sumber Bacaan

KBBI. 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*.
[Online] Available at: <http://kbbi.web.id/pusat>.
[Diakses 30 Mei 2017]

Pengalaman penulis





BIODATA PENULIS



Nama : Ira Diana
Tempat, tanggal lahir : Curup, 16 September 1982
Ponsel : 085268202232
Pos-el : iradiana09@gmail.com
Akun Facebook : Ira Diana
Alamat Kantor : Lembaga Sensor Film RI,
Jalan M.T. Haryono Kav. 47--
48 Jakarta Selatan
Pendidikan :S-1 Pendidikan
Matematika UNIB; saat ini
sedang mengikuti program
Pascasarjana Manajemen
Pendidikan di UNJ

Pekerjaan:

1. 2007 s.d. 2015 bekerja sebagai guru
2. 2007 s.d. 2014 bekerja sebagai tutor di Universitas
Terbuka

3. 2016 s.d. sekarang bekerja di Lembaga Sensor Film Republik Indonesia
4. 2016 s.d. sekarang bekerja sebagai Redaktur Majalah Lembaga Sensor Film RI
5. 2017 s.d. sekarang menjadi anggota pusat Penulis Profesional Indonesia
6. 2017 s.d. sekarang menjadi Direktur CV Agil Karya Group



BIODATA PENYUNTING

Nama : Luh Anik Mayani
Pos-el : annie_mayani@yahoo.com
Bidang Keahlian : Linguistik, dokumentasi bahasa,
penyuluhan, dan penyuntingan

Riwayat Pekerjaan
Pegawai Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
(2001—sekarang)

Riwayat Pendidikan

1. S-1 Sastra Inggris, Fakultas Sastra, Universitas Udayana, Denpasar (1996—2001)
2. S-2 Linguistik, Program Pascasarjana Universitas Udayana, Denpasar (2001—2004)
3. S-3 Linguistik, Institute für Allgemeine Sprachwissenschaft, Universität zu Köln, Jerman (2010—2014)

Informasi Lain
Lahir di Denpasar pada tanggal 3 Oktober 1978. Selain dalam penyuluhan bahasa Indonesia, ia juga terlibat dalam kegiatan penyuntingan naskah di beberapa lembaga, seperti di Mahkamah Konstitusi dan Bapennas, serta menjadi ahli bahasa di DPR. Dengan ilmu linguistik yang dimilikinya, saat ini ia menjadi mitra bestari jurnal kebahasaan dan kesastraan, penelaah modul bahasa Indonesia, tetap aktif meneliti dan menulis tentang bahasa daerah di Indonesia, serta mengajar dalam pelatihan dokumentasi bahasa.

BIODATA ILUSTRATOR

Nama : Meidy Kurniawan
Pos-el : ambo.meidy@gmail.com
Pendidikan : S-1 Seni Rupa
Pekerjaan :
1. Tukang gambar
2. Guru bidang studi Seni Budaya SMA
3. Desainer interior
4. Desainer eksterior
5. Desainer grafis



Buku nonteks pelajaran ini telah ditetapkan berdasarkan Keputusan Kepala Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang, Kemendikbud Nomor: 9722/H3.3/PB/2017 tanggal 3 Oktober 2017 tentang Penetapan Buku Pengayaan Pengetahuan dan Buku Pengayaan Kepribadian sebagai Buku Nonteks Pelajaran yang Memenuhi Syarat Kelayakan untuk Digunakan sebagai Sumber Belajar pada Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah.