

### **153. makanan khas sumatera barat**

Judul: Makanan Khas Sumatera Barat Paling Legendaris

Di antara semua makanan daerah, makanan khas Sumatera Barat lah yang paling terkenal hingga pelosok nusantara. Hal ini berkat kebiasaan orang-orang sana yang senang merantau dan membuka rumah makan Padang.

#### **Keunikan Masakan Rendang Khas Sumatera Barat**

Taukah, bahwa masakan Sumatera Barat terutama rendang tidak hanya bisa dibuat menggunakan daging sapi saja. Di provinsi tersebut, rendang selain di olah menggunakan daging sapi ternyata juga dapat diolah menggunakan daun kayu. Nah, rasa masakan ini pun tidak kalah gurih dan pedas. Hal itu karena bahan dasarnya terbuat dari daun serta parutan kelapa.

Daun yang digunakan sebagai pengganti daging yaitu jenis daun surian. Selain daun surian, ada beberapa jenis daun lain sebagai bahan makanan, seperti daun kunyit dan daun ruku-ruku (daun sejenis kemangi, memberika aroma sedap pada makanan).

#### **Daftar nama makanan khas sumatera barat**

Sekalipun tidak semua makanan berasal dari kota Padang, tetapi masyarakat terlanjur mengenal sebagai masakan Padang. Padahal ada hidangan asli dari daerah Bukittinggi, Padang Panjang, Payakumbuh, Solok, Batusangkar, dll. Hidangan apa saja yang paling legendaris dari daerah ini? Simak informasi berikut!

1. Ayam Pop. Konon, Restoran Family Benteng Indah di Bukittinggi adalah pencetus menu ayam pop. Selanjutnya, ayam pop semakin terkenal. Sehingga ayam pop menjadi salah satu makanan khas Sumatera Barat paling laris di rumah makan Padang. Cara mengolah ayam pop adalah dengan merebusnya bersama air kelapa. Sehingga rasa gurihnya meresap hingga ke bagian dalam daging ayam.
2. Sate Padang. Adalah makanan khas Sumatera Barat yang cukup bisa mempresentasikan hidangan dari daerah ini. Pertama, menggunakan daging sapi serta jeroannya sebagai bahan baku. Kedua, menggunakan bumbu kaya akan rempah terutama rasa kunyit dan sereh yang begitu kuat. Ketiga, memiliki cita rasa pedas.

3. Rendang. Adalah makanan khas Sumatera Barat paling legendaris. Saking terkenalanya, rendang menjadi makanan terenak nomor 1 versi pembaca CNN. Rendang terbuat dari daging sapi dipotong-potong, kemudian ditambah santan serta bumbu rempah. Sehingga rasanya gurih dan kaya rasa. Proses memasak rendang bisa berlangsung berjam-jam hingga warnanya hitam pekat.
4. Nasi Kapau. Adalah nama sebuah desa di Kabupaten Agam. Sekalipun mirip dengan Nasi Padang, Nasi Kapau sedikit berbeda. Karena menggunakan lauk khas Kapau. Lauk pendamping nasi kapau diantaranya gulai sayur nangka, gulai tunjang, gulai cangcang, atau gulai bebek.
5. Gajeboh. Makanan khas Sumatera Barat ini menggunakan daging sapi bagian punuk. Karena bagian punuk sapi ini mengandung banyak lemak. Potongan daging tidak dimasak dengan santan, melainkan disajikan dengan asam padeh. Sekalipun menggunakan bagian lemak, tapi saat disantap tidak alot sama sekali. Untuk mendapatkan cita rasa paling tinggi, pilih bagian lemak yang sama sekali tidak mengandung daging.
6. Kalio Baluik. Adalah makanan khas Sumatera Barat dengan bahan dan bumbu yang sama dengan rendang. Hanya saja, waktu memasaknya lebih singkat. Sehingga warnanya masih kecoklatan. Namun, sekalipun dimasak setengah jadi, kalio baluik tetap memiliki tekstur empuk. Rasa pedas dan aroma rempah-rempahnya juga tetap terasa kuat.
7. Dendeng Balado. Adalah salah satu makanan khas Sumatera Barat yang selalu tersedia di rumah makan Padang. Dendeng terbuat dari daging sapi diiris tipis kemudian dijemur sampai kering. Setelah kering, dendeng digoreng kemudian dimasak bersama sambal balado. Sambal balado terdiri dari cabai merah, bawang merah dan garam yang dihaluskan kemudian ditumis.
8. Palai Rinuak. Palai artinya pepes, jadi palai rinuak artinya pepes ikan rinuak. Sedangkan rinuak adalah ikan endemik di danau Maninjau daerah Agam. Rinuak hanya hidup di danau Maninjau dan akan langsung mati segera setelah ditangkap. Cara mengolah palai rinuak adalah dengan mencampur ikan dengan bumbu dan parutan kelapa. Kemudian dibungkus daun pisang dan dikukus hingga matang.

9. Lompong Sagu. Makanan khas Sumatera Barat ini sudah mulai sulit ditemukan padahal masih diburu para wisatawan. Bahan yang digunakan adalah tepung sagu, pisang kepok, santan, kelapa serta gula aren. Kemudian adonan dibungkus daun pisang dan dipanggang. Setelah matang, lempong sagu dipotong-potong kemudian disajikan bersama parutan kelapa. Lempong sagu paling nikmat disajikan selagi hangat.
10. Sala Lauak. Adalah makanan khas Sumatera Barat yang biasa diujakan di bis antar kota. Bentuknya bulat dengan warna kuning kecoklatan. Dalam bahasa minang, lauak artinya ikan. Karena dalam adonan makanan ini mengandung daging ikan. Kemudian daging ikan dicampur dengan tepung dan dibentuk bulat-bulat. Selanjutnya adonan digoreng dalam minyak panas hingga matang. Sala lauak paling cocok disajikan bersama sambal.
11. Gulai Itiak. Selain olahan daging sapi, ayam atau ikan, ranah Minang punya hidangan berbahan dasar bebek. Gulai itiak tak kalah nikmat dengan makanan khas Sumatera Barat yang lain lho. Bebek yang digunakan adalah bebek muda, sehingga rasanya masih empuk. Kemudian bebek yang sudah dibersihkan dan dipotong-potong dimasak bersama bumbu rempah khas. Agar bumbu meresap sempurna, biasanya gulai itiak dimasak semalaman.
12. Bubur Kampiun. Hidangan yang berasal dari daerah Bukittinggi ini memiliki berbagai campuran. Dari mulai ketan putih, bubur putih, bubur sumsum, bubur ketan hitam, kolak pisang atau ubi, bubur kacang hijau, candil, dan masih banyak lagi. Dalam memasak bubur kampiun butuh keterampilan tersendiri. Karena semua bahannya dimasak dalam panci yang berbeda dalam waktu bersamaan.
13. Lamang Tapaia. Adalah jajanan pasar tradisional berbahan beras ketan. Jajanan ini dikenal juga di daerah lain, bedanya masyarakat Sumatera Barat mengonsumsi lamang bersama tapai. Lamang dimasak menggunakan medium bambu dan dibakar dalam waktu lama agar beras ketan matang merata. Perpaduan rasanya manis dan asam sehingga sangat cocok dijadikan menu berbuka puasa.