

150. makanan khas sulawesi barat

Judul: Daftar Menu Makanan Khas Sulawesi Barat yang Tak Banyak Dikenal Orang

Masyarakat Sulawesi Barat mengolah makanan dari hasil alam baik di darat atau laut. Dari mulai bahan pokok, rempah hingga makanan laut. Nah, inilah olahan khas Sulawesi Barat yang tak banyak orang tahu.

Bau Piapi

Bau piapi adalah makanan khas Sulawesi Barat berbahan ikan cakalang, layang atau tongkol. Bahan tersebut kemudian direbus bersama bumbu rempah dalam kuah berbahan tanah liat di atas tungku. Cara pengolahan ini menghasilkan rasa yang istimewa.

Apang Paranggi

Apang Paranggi adalah panganan berbahan utama tepung beras. Tepung beras dicampur bersama gula merah serta bumbu spekuk kemudian dikukus dalam cetakan. Apang akan mengembang dan membentuk segitiga serupa bolu kukus.

Roti Pawa

Roti Pawa ini mirip dengan bakpau. Roti Pawa terbuat dari tepung beras campur terigu. Bahan tersebut dibuat adonan roti lalu dibentuk bulat kecil-kecil, selanjutnya tinggal dikukus hingga matang.

Paso

Paso adalah makanan khas Sulawesi Barat berbahan dasar tepung beras, gula aren serta santan. Kemudian adonan dimasukkan dalam daun pisang yang dibentuk kerucut dan dikukus hingga matang. Paso disajikan bersama santan kental dan sedikit taburan garam.

Bolu Paranggi

Bolu Paranggi memiliki tekstur lembut juga rasa manis alami. Adonan Bolu Paranggi dibuat dari terigu serta gula aren. Selanjutnya adonan dimasukkan ke dalam cetakan dan dipanggang di atas bara api.

Kui-Kui

Kui-kui adalah makanan khas Sulawesi Barat berbahan utama tepung beras. Kemudian dicampur parutan kelapa dan gula merah sehingga membentuk adonan encer. Adonan lalu dituang ke dalam cetakan

Kue Cucur

Kue tradisional ini biasa ditemukan saat acara perayaan di Sulawesi Barat. Kue cucur berbahan dasar tepung beras dan gula merah. Rasa kue cucur begitu manis dengan bentuk tebal di bagian tengah dan tipis di bagian ujungnya.

Tetu

Makanan khas Sulawesi Barat ini biasanya selalu ada saat bulan puasa. Kue tetu dikenal juga dengan nama kue perahu, lampu-lampu, pepaco atau jorong-jorong. Tetu terbuat dari tepung terigu, santan, serta gula aren. Sehingga rasanya gurih manis.

Tumpi-tumpi

Tumpi-tumpi adalah makanan khas Sulawesi Barat berbahan dasar ikan layang. Dalam pengolahannya, daging ikan dihaluskan kemudian dicampur kelapa parut. Tumpi-tumpi adalah hidangan warisan leluhur yang biasa disajikan saat acara perayaan.

Zepa

Zepa atau jepa merupakan makanan khas Sulawesi Barat berbahan singkong. Karena mengandung karbohidrat tinggi, jepa menjadi makanan pokok khas Suku Mandar. Zepa kerap disebut juga sebagai pizza dari Mandar. Zepa paling nikmat disajikan bersama ikan terbang.

Ulek-ulek Tareang

Tareang adalah tanaman pangan khas Polewali Mandar. Tareang biasanya diolah menjadi ulek-ulek tareang atau bubur khas Mandar. Rasanya manis, sangat pas jika disajikan bersama ubi atau pisang goreng.

Golla Kambu

Bahan dasar untuk membuat golla kambu adalah beras ketan pilihan, kelapa muda parut, serta gula merah. Ketiga bahan tersebut dicampur menjadi satu ke dalam sebuah wadah, dimasak sampai beberapa jam hingga terbentuk adonan keras.

Lawar

Lawar adalah masakan berbahan daging ikan merah mentah yang dihaluskan serta diberi bumbu-bumbu juga perasan jeruk nipis. Lawar biasanya dimakan dengan pisang atau singkong rebus. Lawar merupakan makanan suku Mandar.

Bikang

Bikang merupakan makanan khas Sulawesi Barat mirip dengan serabi. Bahan utamanya berupa tepung beras serta santan. Kue dibentuk seperti mawar sehingga

bentuk dan warnanya menarik. Kue ini memiliki pori-pori sehingga gula aren cair dapat meresap ke bagian dalamnya.

Penja

Penja adalah sejenis ikan yang berukuran sangat kecil yang biasanya ditemukan di perairan laut Sulawesi Barat dan hulu sungai mandar. Penja bisa langsung dimasak dengan cara ditumis atau dipepes. Penja juga bisa dikeringkan agar lebih awet dan bisa dijadikan oleh-oleh.

Loka Sattai

Loka sattai menggunakan bahan berupa pisang kepok muda dan santan. Loka sattai sangat nikmat jika disajikan bersama ikan kering toppa atau ikan seribu yang disambal dengan sambel terasi.

Lawar Kacci

Lawar kacci adalah makanan khas Sulawesi Barat terutama daerah Mandar. Lawar kacci dibuat dari irisan mangga muda ditambah berbagai bumbu dan santan kental. Lawar kacci biasa disajikan bersama ikan bakar.

Ikan Terbang Asap

Proses memasak ikan terbang yang paling tepat memang dengan cara diasap karena sisiknya cukup tebal. Ikan yang telah diasapi bisa disantap bersama burasa dan sambal khas Majene. Selain dimakan ditempat, ikan terbang asap juga bisa dijadikan oleh-oleh.

Kue Kerawang

Kerawang adalah sulaman khas daerah Sulawesi Barat. Motif sulaman tersebut digambar secara manual dalam kue. Sehingga selain enak, kue kerawang pun terlihat cantik. Kue ini terdiri dari dua keping dengan tambahan selai di bagian tengahnya.

Binte Biluhuta

Binte biluhuta adalah sup jagung khas daerah Sulawesi Barat. Sup ini terdiri dari jagung, udang serta ikan yang dimasak bersama bumbu khusus. Masakan ini memiliki tiga cita rasa yaitu manis, asin dan pedas. Selain lezat, hidangan ini juga kaya akan gizi yang bermanfaat untuk tubuh.

Ayam Iloni

Dilihat dari bentuknya, ayam iloni tidak jauh berbeda dengan ayam bakar pada umumnya. Bedanya terletak pada bumbu yang dipakai serta proses pengolahannya.

Sebelum dipanggang, ayam terlebih dahulu direndam dalam bumbu serta santan. Sehingga bumbunya lebih meresap.

Sashimi Tuna

Sashimi tuna adalah hidangan yang cukup populer karena harganya terjangkau dibandingkan sashimi Jepang. Ikan yang digunakan adalah tuna karena lebih enak dan warnanya menggiurkan. Tuna bisa dimakan dengan kecap Jepang dan wasabi atau bersama sambal racikan khas Sulawesi.