

151. makanan khas sulawesi tengah

Judul: Makanan Khas Sulawesi Tengah Penggugah Selera Makan

Selain punya objek wisata alam, yang terkenal indah, Sulawesi Tengah juga menyimpan kekayaan kuliner menggoda lidah. Makanan khas Sulawesi Tengah mempunyai ciri khas tersendiri, karena dikenal dengan rasa pedas serta asam saat disantap. Lalu, apa saja hidangan khas yang wajib dicoba saat berkunjung ke sini? Simak informasi berikut!

1. Wempoy

Wempoy adalah makanan khas Sulawesi Tengah, terutama suku Kaili. Wempoy juga kerap disebut sebagai sayur asam karena *we* artinya air, *poi* artinya asam. Ciri khas wempoy adalah adanya jantung pisang, buah okra, serta potongan labu siam. Kuahnya bening dan rasanya segar. Wempoy bisa didapatkan di warung makan sekitaran Palu. Salah satunya warung makan di Jalan Tembang.

2. Duo Sale

Duo adalah makanan khas Sulawesi Tengah. Bentuknya mirip ikan teri hanya ukurannya lebih kecil dan biasanya lebih empuk. Duo ini juga sering dimakan dengan sayur kelor. Cara membuatnya yaitu panaskan minyak pada wajan lalu tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan lengkuas sampai wangi. Aduk rata tambahkan kecap dan air asam lalu aduk lagi dan masukkan duo atau ikan terinya.

3. Sop Kaledo

Makanan khas Sulawesi Tengah ini cukup tradisional tetapi terkenal di masyarakat dan banyak diburu wisatawan. Kaledo artinya kaki lembu Donggala. Sebab sup kaledo berbahan utama tulang sapi bagian lutut yang masih terdapat banyak sum-sum di dalamnya. Tulang dan daging sapi kemudian diolah bersama bumbu khas. Bumbu yang digunakan diantaranya asam jawa, cabai rawit dan jeruk nipis sehingga rasanya gurih dan sedap. Sup kaledo adalah menu wajib yang dihidangkan oleh masyarakat Kaili saat menggelar hajatan.

4. Onyop

Onyop termasuk makanan khas Sulawesi Tengah yang wajib dicoba. Onyop sangat populer di daerah Luwuk. Onyop berbahan sagu dan bentuknya mirip dengan jenang dari Jawa Timur. Bedanya, onyop disajikan bersama ikan kuah bercitarasa asam. Sekalipun onyop dan ikan kuah asam adalah dua makanan berbeda, namun keduanya sangat nikmat disantap bersamaan.

5. Lalampa

Lalampa adalah kudapan berbahan beras. Secara tampilan, lalampa mirip dengan lemper. Bedanya lalampa menggunakan isian berupa ikan cakalang. Selain itu, jika lemper biasanya dimasak dengan cara dikukus, lalampa dimasak dengan cara dibakar. Sehingga cita rasa lalampa akan sangat berbeda dengan lemper. Makanan khas Sulawesi Tengah ini juga cukup populer di daerah Sulawesi bagian lain. Karena selain lezat, kudapan ini juga cukup untuk mengganjal perut.

6. Milu Siram

Milu Siram adalah makanan khas Sulawesi Tengah berbahan jagung, ikan serta udang. Milu siram dikenal juga dengan sebutan binte biluhuta atau sup jagung. Dalam bahasa Gorontalo binte artinya jagung, sedangkan orang Palu menyebut jagung dengan sebutan milu. Milu siram artinya jagung disiram dengan kuah. Jagung yang digunakan orang Palu biasanya jenis jagung pulut atau ketan manis. Milu siram sangat diminati karena selain rasanya lezat, juga dipercaya bisa menghancurkan kolesterol dalam tubuh.

7. Tinutuan

Tinutuan dikenal juga dengan sebutan bubur Manado. Namun, selain dikenal di Sulawesi Utara, tinutuan juga menjadi makanan khas Sulawesi Tengah. Tinutuan sebenarnya mirip dengan bubur yang biasa kita kenal. Bedanya tinutuan memiliki banyak campuran sayuran. Tinutuan cocok dijadikan sebagai menu sarapan, karena selain sehat juga mengenyangkan.

8. Uta Kelo

Uta kelo atau dalam bahasa Indonesia artinya sayur daun kelor adalah makanan khas Sulawesi Tengah. Hidangan ini cukup unik karena tak banyak orang mau mengolah daun kelor menjadi masakan. Namun, hidangan ini ternyata menjadi favorit masyarakat setempat dan wisatawan. Bahan-bahan yang digunakan adalah daun kelor muda, nasi jagung, ubi rebus serta pisang kepok atau terong. Uta kelo semakin lezat dan gurih, karena ada tambahan santan kelapa, cabe rawit, serta bumbu penyedap.

9. Nasi Jagung

Sesuai namanya, makanan khas Sulawesi Tengah ini berbahan utama jagung tua. Jagung yang telah dikeringkan kemudian ditumbuk kasar hingga sebesar biji beras. Selanjutnya jagung dicampur dengan beras lalu dikukus dalam kukusan bambu. Tekstur nasi jagung cukup pulen, tak kalah dari nasi beras biasa. Nasi jagung cocok dihidangkan bersama Duo Sale atau Uta Kelo.

10. Palumara

Makanan khas Sulawesi Tengah yang terkenal lezat adalah palumara. Hidangan ini berbahan utama ikan laut seperti kolombo, tongkol, bandeng, dll. Palumara menggunakan semua bagian tubuh ikan, dari mulai kepala hingga ekor. Bumbu utama yang digunakan adalah buah asam muda dengan cabai keriting. Sehingga rasanya asam, pedas dan segar. Asam muda juga membantu mengurangi bau amis pada ikan. Palumara biasanya disajikan dengan kuah berwarna kuning.

11. Labia Dange

Labia dange adalah makanan khas Sulawesi Tengah yang cukup tradisional. Karena memasaknya masih menggunakan wajan dari tanah liat dan dipanggang di atas bara. Labia dalam bahasa Sulawesi Tengah artinya sagu, sedangkan dange berarti panggang. Sehingga labia dange kerap disebut juga dengan sagu dange. Sesuai namanya, cemilan ini berbahan utama sagu yang dihaluskan kemudian dipanggang. Isian untuk labia dange cukup beragam, dari mulai gula merah, ikan teri hingga durian.

12. Kapurung

Kapurung adalah hidangan berbahan dasar sagu yang mirip dengan papeda dari Papua. Untuk membuat kapurung, pertama-tama sagu dimasak bersama air sampai menggumpal seperti lem. Selanjutnya tinggal disajikan bersama kuah berisi kaldu ikan, sayuran, udang, serta irisan mangga. Sehingga rasanya enak, gurih dan segar.

13. Bawang Goreng

Selain beberapa makanan khas Sulawesi Tengah di atas. Masyarakat Kalii memiliki Bawang goreng bercita rasa renyah. Identitas bawang goreng merupakan sebuah wujud dari bentuk fisik kota Palu sebagai akumulasi dari budaya serta sumber daya alam. Ciri khas Bawang Goreng Palu yaitu aroma harum dari bawangnya, selain itu rasa bawang goreng palu terasa lebih gurih serta kepingan bawangnya sangat renyah.