



KOSMO 10/4/2011 MS 50

# Gastronomi Bumi Kenyalang

Keunikan hasil bumi Sarawak bukan sahaja untuk dinikmati tetapi dapat menjana ekonomi penduduknya.

## EKSTRA Makanan tradisi Sarawak

● **Bubur pedas:** Makanan ini merupakan juadah wajib pada bulan Ramadan. Ia seperti bubur lambuk tetapi rasanya berempah dan pedas. Warnanya pula seakan-akan warna kuah dal.

● **Mi belacan:** Menggunakan bihun sebagai pelengkap hidangan, kuah mi belacan sangat kaya dengan rasa udang kering yang dicampur udang segar, sotong dan sayuran serta hirisan telur dadar.

● **Lempah ikan tenggiri:** Ia seperti asam pedas di Semenanjung tetapi warnanya kuning keemasan dan menggunakan cili padi



Oleh SITI NOR AFZAN KASIMAN  
afzan.kasiman@kosmo.com.my

**P**ETANG itu cuaca memang panas. Terasa perit kulit tatkala Mislah Mas'ot, 48, mengirai-iraiikan bubuk di atas tikar mengkuang di sudut tepi rumahnya yang terletak di Tanjung Batu, Bintulu, Sarawak.

Bubuk atau udang geragau sangat popular di Bintulu.

Bahkan, wilayah pentadbiran keluarga Brooke ini dikenali kerana hasil lautnya yang terdiri daripada udang, cencaluk dan belacan.

Bukan sekadar belacan biasa, belacan buatan sendiri keluaran para ibu dan suri rumah dari



ISI ikan emping segar yang telah dihiris nipis sedia dijual untuk dibuat umai.



untuk menghidirkan rasa pedas.

● **Nubak layak:** la adalah hidangan masyarakat Kelabit. Ia seperti nasi impit yang dibungkus di dalam daun khas dan dimakan bersama lauk-pauk sayur hutan yang ditumis air.

● **Tio'ng:** la merupakan kuih asli Melanau Bintulu. Bahan-bahan untuk membuat Tio'ng seperti isi ikan atau udang segar, hampas tapik (sejenis makan yang diperbuat daripada sagu), air garam, lada kisar, dan linut mentah (diperbuat daripada pohon sagu). Ia dibungkus dengan daun nipah sebelum dipanggang di atas bara. Ia perlu dimakan semasa panas kerana akan mengeras apabila sejuk.

**BELACAN** Bintulu turut diminati orang dari Semenanjung.



Bintulu mempunyai keistimewaan sendiri.

“Belacan Bintulu memang istimewa bah. Rasanya tidak begitu masin dan baunya juga tidak terlalu kuat,” ujar Mislah apabila ditanya kelebihan belacan Bintulu.

Jelasnya, bukan mahu memuji, tetapi Mislah sering mendapat tempahan belacan dari orang Semenanjung.

“Bagi yang pernah merasai belacan Bintulu, mereka dapat membezakannya dengan belacan dari Semenanjung.

“Jika ada orang luar yang datang ke sini, antara kemestian yang mereka beli adalah belacan Bintulu,” katanya yang menjual belacan jika ada permintaan.

Melihat proses membuat belacan, Mislah tidak lokek berkongsi resipi.

“Tidak ada rahsia dalam penyediaan belacan. Apa yang penting bubuk perlu segar dari laut dan sukatan garam juga mesti betul,” katanya dalam loghat Melayu Sarawak.



**BUBUK** perlu segar bagi menjamin kualiti belacan Bintulu.



**BUAH** dabai yang rasanya lemak-lemak masin merupakan hasil bumi Sibul dan Sarikei.



**BELACAN** Bintulu dijual pada harga RM5 hingga RM35 bergantung pada saiznya.



**LESUNG** kayu digunakan untuk menumbuk bubuk hingga lumat menjadi belacan.

**IKAN** empirang segar menjadi pilihan untuk dibuat umai. Makanan tradisi ini cukup sinonim sebagai pengenalan gastronomi bumi Sarawak.

### Baling belacan

Menurut wanita berketurunan Melayu Melanau ini lagi, bubuk perlu dijemur sampai benar-benar kering sebelum boleh ditumbuk.

“Bubuk juga tidak boleh dijemur secara bertumpuk-tumpuk sebaliknya perlu dipastikan ia tidak bertindih antara satu sama lain.

“Ini penting supaya bubuk kering secara sekata dan mengelak udang yang tertindih berbau hapak,” ujarnya yang kemudian meletakkan pemidang daripada kain net yang bertindak sebagai tudung saji bagi mengelak gangguan lalat.

Usai proses menjemur bubuk yang sudah digaul bersama garam, Mislah masuk ke bahagian belakang rumahnya pula.

Di situ terdapat lesung kayu yang digunakan untuk menumbuk bubuk.

“Hanya bubuk yang sudah dijemur selama empat hari baru boleh ditumbuk menggunakan lesung.

“Menumbuk bubuk juga ada banyak peringkat. Biasanya saya akan tumbuk kasar, kemudian, jemur dan ulang tumbuk. Proses tumbuk dan jemur ini kadangkala sampai lapan atau sembilan kali,” katanya.

Untuk mengetahui sama ada belacan sudah menjadi atau belum, Mislah ada kaedah tersendiri.

“Saya akan baling ketulan belacan yang telah dibentuk ke din-



Kosmo 10/4/2011 51.

AYAM panggang di dalam buluh atau manok pansuh merupakan menu signatur Sarawak.



ATAS: Buah avokado enak dibuat jus dicampur dengan coklat serta madu.

KEPELBAGAIAN makanan tradisi Bumi Kenyalang menjadikan Benteng Satok di Kuching sebagai lokasi tumpuan untuk menjamu selera.

ding jubin khas.

“Kalau belacan tidak melekat di dinding, maknanya ia sudah benar-benar kering dan boleh disimpan,” ujarnya sambil menunjukkan belacan yang sudah disimpan selama lima tahun. Warnanya masih kemerah-merahan dan baunya juga masih enak.

### Sambal lenyek

Bagi anak-anak kelahiran Sarawak, kelazatan belacan Bintulu sememangnya tidak dapat dipertikaikan.

Mohd. Hafiz Mohd. Suip atau Hafiz AF, 21, misalnya, dia sangat gemarkan belacan Bintulu dan tidak akan lupa untuk menyediakan sambal belacan apabila pulang bercuti ke Kuching.

“Rasanya sedap dan tidak sama seperti belacan di sini.

“Jika pulang ke Kuching, saya mesti buat sambal belacan. Ramuannya mudah iaitu mangga muda, belacan, cili dan bilis.

“Mangga muda akan dihiris memanjang, begitu juga dengan bilis. Manakala cili dan belacan pula, saya akan lenyek dengan jari,” katanya yang tidak akan melepaskan peluang makan mi kolok dan umai jika pulang ke kampung halamannya itu.

Selain belacan, terdapat pelbagai variasi makanan hasil bumi Sarawak yang unik untuk dirasai.

Biarpun ada nama makanan yang janggal didengari, usah gusar kerana rasanya dijamin enak...



HAFIZ



NORLIZA

walaupun pada kunjungan kali pertama anda ke Bumi Kenyalang.

Menjadi tumpuan ramai sempena Pilihan Raya Umum Ke-10 Dewan Undangan Negeri Sarawak yang bakal berlangsung 16 April ini, pengunjung dari luar sudah tentu ingin merasai variasi makanan tradisi negeri yang kaya etnik dan budaya itu.

Jika ingin menjamu selera dengan kepelbagaian makanan pada harga berpatutan, lokasi yang wajib dikunjungi ialah Medan Selera Benteng Satok.

Lokasinya yang terletak berhampiran dengan Pasar Satok pastinya menjanjikan keterujaan bagi kaki makan.

### Benteng Satok

Daripada makanan tradisi seperti mi kolok dan umai, anda juga boleh menikmati kelazatan terubuk bakar, tumis bunga durian, pekasam daun ubi, sayur midin goreng belacan, ikan luluh mahupun manuk pansuh.

“Kalau pertama kali datang ke Benteng Satok, memang boleh kelabu mata dibuatnya.

“Ia memang tumpuan ramai khususnya pada hujung minggu untuk menikmati makanan tradisi Sarawak.

“Jika datang pada bulan puasa, keadaan lebih sesak dan meriah,” ujar Norliza Tinggal, 28.

Norliza mengesyorkan pengunjung Benteng Satok supaya mencuba ikan luluh dan sayur

midin goreng belacan.

“Ikan luluh diperbuat daripada ikan sembilang. Ia diperap seperti pekasam dan digoreng dengan rempah kari. Apabila digoreng, isinya akan meluruh dari tulangnya, sebab itu ia dinamakan ikan luluh.

“Sayur midin pula adalah sayuran yang sinonim dengan Sarawak. Rupanya seakan pucuk paku tetapi rasanya lebih lembut. Ia dijual tiga peringkat, iaitu pucuk, daun muda dan daun matang.

“Memandangkan ia sukar ditemui di Semenanjung, midin memang menjadi pilihan pelancong yang datang menjamu selera di sini,” katanya yang berasal dari Kota Samarahan.



**ATAS:** Demi rezeki, para peniaga ini sanggup tidur di atas jalan yang juga merupakan tapak pasar niaga mereka.



**PEMANDANGAN** ini merupakan kebiasaan pada malam hujung minggu di Pasar Satok, Kuching.

# Bermalam di Pasar Satok

BAGI yang ingin melihat suasana riuh di pasar tamu, Pasar Satok adalah lokasi yang mesti dikunjungi.

Dibuka pada setiap hari, pasar ini lebih meriah menjelang hujung minggu.

Menurut warga Sarawak, Norliza Tinggal, pada hari Isnin hingga Jumaat, pasar tersebut akan menjadi pasar tamu yang menjual hasil pertanian dan marin Sarawak pada harga yang berpatutan.

Malah, jika anda bijak menggunakan kemahiran tawar-menawar, tidak mustahil anda boleh memiliki barangan pada harga yang anda inginkan.

Selain melihat rentak peniaga dan pembeli tawar-menawar, pelbagai hasil hutan yang jarang ditemui boleh dijumpai di sini.

Antara yang popular ialah buah dabai dari Sibul. Buah berwarna kundang gelap ini memiliki isi tebal dan rasanya lemak-lemak masin.

Tidak ketinggalan, buah avokado bersaiz besar yang kebanyakannya dibeli untuk dibuat jus.

“Jus avokado sedap diminum jika dicampur dengan coklat dan sedikit madu. Jika dikisar kosong, rasanya sedikit payau,” ujar Norliza yang menjadi pemandu pelancong penulis pada hari itu.

Bagi yang menggemari ikan terubuk masin, peluang untuk berkunjung ke Pasar Satok sememangnya tidak harus dilepaskan.

Dengan harga serendah RM10 untuk tiga ekor ikan bersaiz sederhana, anda sudah menemui buah tangan untuk dibawa pulang ke Semenanjung.

Menjelang petang Jumaat, pasar yang tadinya menjual pelbagai hasil tani mula bertukar wajah.

“Malam minggu di Pasar Satok lebih meriah kerana deretan gerai yang lebih panjang. Peniaga juga tidak hanya menjual hasil tani dan hasil marin, malah pelbagai jenis cenderunghati, hasil kraf dan pakaian turut dijual di sini.

“Bahkan, ada peniaga yang sanggup datang sejauh dari Serian dan Serikin yang terletak di sempadan Kalimantan untuk berniaga di sini,” jelas Norliza lagi.

Tidak hairtanlah, menjelang lewat malam selepas pelantar niaga di kemas, ada segelintir peniaga yang mula memasang kelambu dan menyediakan tempat tidur. Rupa-rupanya mereka tidur di situ.

“Kebanyakan peniaga yang tidur di sini datang dari tempat yang jauh dan perjalanan pulang mengambil masa empat hingga lima jam.

“Disebabkan itu, selepas letih berniaga, mereka akan tidur di sini untuk melepaskan lelah.

“Bagaimanapun, pemandangan ini hanya dapat dilihat pada malam minggu,” terang penulis sebuah akhbar tempatan ini lagi.