

GASTRONOMI

Manggarai

2024

E-MAGAZINE EDITION



JELAJAH

CITA RASA KHAS
MANGGARAI YANG
UNIK, OTENTIK, DAN
SARAT MAKNA

10 WARISAN KULINER

TEMUKAN KULINER KHAS GASTRONOMI LOKAL
YANG MENGHIDUPKAN CITA RASA DAN
BUDAYA MANGGARAI



Gastronomi Manggarai

LABUAN BAJO

KULINER KHAS MANGGARAI

“Manggarai cuisine is a celebration of diversity; every bite brings you closer to the heart of its culture.”

Labuan Bajo sebagai salah satu destinasi super premium di Indonesia tidak hanya menawarkan keindahan alam yang memukau tetapi juga kekayaan kuliner khas Manggarai yang mencerminkan tradisi, sejarah, dan kearifan lokal masyarakat setempat.

Labuan Bajo, as one of Indonesia's super premium destinations, offers not only breathtaking natural beauty but also the rich culinary heritage of Manggarai, which reflects the traditions, history, and local wisdom of its people.

Melalui makanan tradisional, wisatawan dapat menikmati pengalaman gastronomi yang unik dan otentik dari tanah Manggarai. Berikut ini adalah 10 kuliner khas Manggarai yang patut dicoba oleh siapa pun yang berkunjung ke Labuan Bajo.

Through traditional food, visitors can enjoy a unique and authentic gastronomic experience from the land of Manggarai. Here are ten traditional Manggarai dishes that anyone visiting Labuan Bajo should try.





*“One cannot
think well,
love well,
sleep well,
if one has
not dined
well.”*

- VIRGINIA WOOLF

Gastronomi *Manggarai*

Bobo/Tibu

Bobo/Tibu merupakan kuliner khas Manggarai berbahan dasar daging dan sayuran yang dimasukkan ke dalam ruas bambu kemudian diolah dengan cara dibakar di atas bara api. Daging yang digunakan dapat berupa daging sapi, daging ayam, atau daging babi. Selain itu jenis sayuran yang digunakan berupa umbi-umbian seperti talas dan singkong.

Bobo/Tibu is a traditional dish from Manggarai, consisting of meat and vegetables that are placed inside bamboo sections and cooked by grilling over hot coals. The meat used for Tibu can be beef, chicken, or pork. It also include vegetables and root crops like taro and cassava.



Rebok dan Kopi Tuk

Rebok merupakan salah satu makanan khas Manggarai yang biasanya dijadikan sebagai cemilan dan terbuat dari tepung beras atau tepung jagung, parutan kelapa, gula aren, dan telur. Rebok seringkali dihidangkan sebagai pendamping Kopi Tuk ketika upacara adat atau sebagai makanan untuk menyambut tamu yang sedang berkunjung kerumah-rumah warga di Manggarai.

Rebok is a traditional Manggarai snack made from rice flour or corn flour, grated coconut, palm sugar, and eggs. It is often served during traditional ceremonies or as a welcoming food for visiting guests. Rebok is commonly enjoyed as a complementary snack to Kopi Tuk (Manggarai coffee), enhancing the experience and preventing dryness while savoring it.

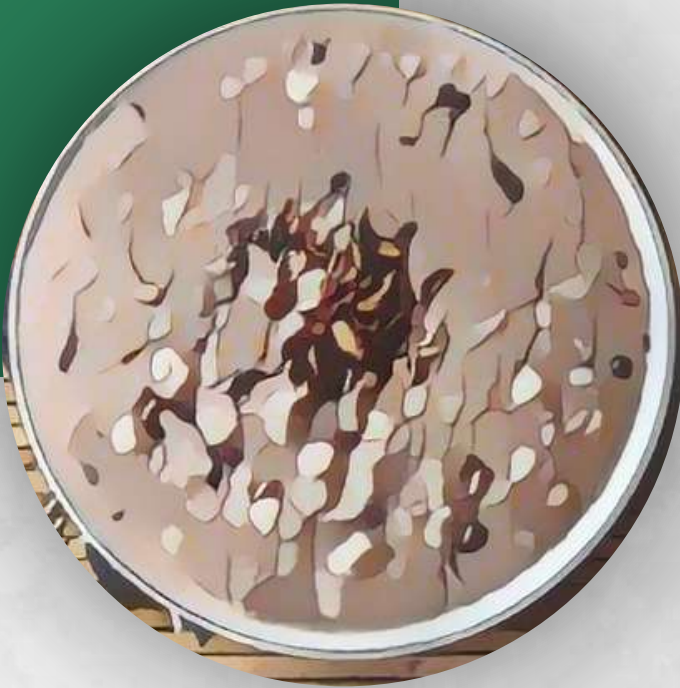
Songkol

Songkol merupakan kuliner lokal olahan tepung singkong yang dicampur dengan gula merah dan bahan tambahan lainnya lalu dimasukan ke dalam bambu untuk dikukus menggunakan kayu bakar. Songkol dimasak menggunakan periuk dari tanah liat (*lewing tanah*) dan bambu (*tobong*). Songkol biasanya dinikmati bersama dengan ikan kering (*ikang dango*) bakar.

*Songkol is a local dish made from cassava flour mixed with brown sugar and other ingredients, then placed inside bamboo and steamed using firewood. Songkol is cooked using clay pots (*lewing tanah*) and bamboo (*tobong*). It is typically enjoyed with grilled dried fish (*ikang dango*).*



Gastronomi *Manggarai*



Latung Bombo

Latung - atau jagung - Bombo merupakan kuliner lokal Manggarai dari jagung ketan kering atau jagung kuning yang digiling kasar, direbus hingga teksturnya menjadi bubur kemudian dicampurkan santan dan garam serta merica.

Latung Bombo is a local dish from Manggarai. Bombo corn is made from dried glutinous corn or yellow corn that is coarsely ground and boiled until tender with coconut milk, along with salt and pepper. Its texture is soft, resembling porridge.

Lomak

Hidangan khas Manggarai ini terbuat dari ragam sayuran, utamanya daun ubi kayu, bunga pepaya dan pepaya muda, atau sayur-sayuran lain seperti pucuk pakis, pucuk labu siam dan bayam. Dibumbui dengan kemiri, bawang merah dan cabai yang dibakar, Ute Lomak memiliki cita rasa khas dari aroma kemiri bakar yang gurih. Kadang ditambahkan juga parutan kelapa segar untuk menambah cita rasa.

Ute Lomak, a signature dish from Manggarai, is made from various vegetables such as cassava leaves, papaya blossoms, young papaya, young fern shoots, chayote shoots, and spinach. The main seasoning consists of roasted candlenuts, shallots, and chilies, giving it a distinctive nutty aroma. Fresh grated coconut is sometimes added to enhance its flavor.



Baru

Baru - atau pepes - merupakan salah satu kuliner khas yang mencampurkan rempah-rempah lokal dengan daging pilihan (ayam atau ikan) dan dibungkus dalam daun *bancang* (daun yang umumnya tumbuh di hutan Manggarai) lalu dibakar di atas bara api.

Baru, or pepes, is one of the traditional dishes that mixes local spices with selected meat (chicken or fish) and is wrapped in bancang leaves (leaves that generally grow in the Manggarai forest) and then grilled over hot coals." The flavor is exquisite as the spices deeply infuse into the meat or fish.





*“Good food
is the
foundation
of genuine
happiness”*

— AUGUSTE ESCOFFIER

Gastronomi *Manggarai*

Nuru Cuing

Nuru Cuing adalah hidangan unik yang dimasak dengan teknik tradisional menggunakan kayu Kosambi. Proses pengasapan berlangsung sekitar empat jam dan berfungsi untuk mengawetkan daging sekaligus memberikan cita rasa *smoky* yang khas. Hidangan ini sangat cocok dinikmati dengan nasi merah (*hang laka*).

Nuru Cuing is a unique dish cooked using traditional techniques with Kosambi wood. The smoking process lasts about four hours and serves to preserve the meat while imparting a distinctive smoky flavor. This dish is best enjoyed with red rice (hang laka).



Kolo

Nasi Kolo merupakan nasi yang dicampur dengan kelapa parut, cabai, dan rempah-rempah lainnya yang dimasak menggunakan batang bambu. Hidangan ini biasanya disajikan dengan lauk seperti ikan bakar atau ayam goreng. Nasi Kolo memiliki rasa yang unik karena penggunaan kelapa parut yang memberikan rasa gurih dan rasa pedas dari cabai.

Nasi Kolo is rice mixed with grated coconut, chili, and other spices, cooked using bamboo stalks. This dish is typically served with sides such as grilled fish or fried chicken. Nasi Kolo has a unique flavor due to the grated coconut, which adds a savory taste, along with the spiciness from the chili.



Gastronomi *Manggarai*



Lenco

Lenco merupakan makanan khas Manggarai terbuat dari bahan dasar jagung atau ubi yang dihaluskan, kemudian dicampur dengan gula dan parutan kelapa, dan dikukus menggunakan daun jagung. Lenco biasanya dijadikan sebagai cemilan dan cocok dihidangkan bersama kopi dan teh.

Lenco is a traditional Manggarai food made from ground corn or sweet potato, mixed with sugar and grated coconut, and then steamed using corn leaves. Lenco is typically served as a snack and pairs well with coffee and tea.

Serabe

Kata "Serabe" berasal dari bahasa Manggarai yang berarti "biji-bijian" dan proses pembuatannya masih tradisional. Selain sebagai makanan pokok, Serabe juga memiliki peran penting dalam upacara adat dan acara sosial masyarakat Manggarai.

The word 'Serabe' comes from the Manggarai language, meaning 'grains,' and its preparation process is still traditional. In addition to being a staple food, Serabe also plays an important role in traditional ceremonies and social events in the Manggarai community.





Thanks to :

- Pater Theribus Gurung, SVD, Pelaku Usaha Kuliner Dapur Manggarai
- Bapak Michael WA, Pelaku Usaha Kuliner The Kitchen Garden Labuan Bajo
- Bapak Fransiskus Asisi Datang dan Ibu Maria Goreti, Pelaku Usaha Kuliner Sekang Iling de Datangs
- Bapak Chrispin Mesima, Sekretaris Dinas Pariwisata, Ekonomi Kreatif dan Kebudayaan Manggarai Barat
- Ibu Noviana Halim, Ketua Yayasan Politeknik eLBajo Commodus
- Bapak Sigit Hendra Setiawan, GM Puri Sari Hotel Labuan Bajo
- Ibu Kristin dan Bapak Adrian, IFPRO Labuan Bajo
- Bapak Ghany Portnoy, Parlezo Hotel Labuan Bajo
- Bapak Fajar Kusnadi Kusumah Putra, Dosen Gastronomi NHI Bandung

Reference :

- Cristin Adal. (2024). No TitleKuliner Flores, Menikmati Ayam Asap “Manuk Cuing” Khas Manggarai di Dapur Tara. *Tribun Flores.Com*.
<https://flores.tribunnews.com/2024/02/28/kuliner-flores-menikmati-ayam-asap-manuk-cuing-khas-manggarai-di-dapur-tara>
- Makur, M. (2020). Bangkitnya Songkol, Makanan Khas Manggarai yang Sempat Dilupaka. *Kompas.Com*.
https://www.kompas.com/food/read/2020/11/10/220200275/bangkitnya-songkol-makanan-khas-manggarai-yang-sempat-dilupakan?page=3#google_vignette
- Manystighosa, A. (2024). Rebok Manggarai: Menyelami Lezatnya Tradisi Kuliner Manggarai. *Mawatu Labuan Bajo*. <https://mawatu.co.id/blog/rebok-manggarai-menyelami-lezatnya-tradisi-kuliner-manggarai/>
- Ngurah, I., Suprastayasa, A., Rumadana, I. M., & Sabudi, I. N. S. (2023). Rekonstruksi Kuliner Lokal untuk Memperkuat Branding Makanan Tradisional Labuan Bajo. *11(1)*, 56-66.
<https://doi.org/10.52352/jgi.v12i1.1361>
- Pasrin, T. (2023). No TitleUnik dan Enak! Ute Bobo, Sayur Khas Manggarai Barat ini Dibuat dengan Cara Dibakar. *Jurnal Flores.Co.Id*.
<https://www.jurnalflores.co.id/travel/7768337682/unik-dan-enak-ute-bobo-sayur-khas-manggarai-barat-ini-dibuat-dengan-cara-dibakar?page=2>

**“People who love to eat are
always the best people.”
— Julia Child**

Gastronomi Manggardi

LABUANBAJO

