

JEJAK RASA *Nusantara*

**Menggali Warisan Kuliner
dari Sabang sampai Merauke**

Alineaku Publisher

Jl. Segoroyoso, Dahromo 1, Karanggayam, Pleret,
Bantul, Yogyakarta

Email: alineakupublisher@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/sahabatmenulisalineaku

Instagram: [@alineaku.official](https://www.instagram.com/alineaku.official)

Website: www.alineaku.co.id

JEJAK RASA Nusantara

**Menggali Warisan Kuliner
dari Sabang sampai Merauke**

**Penyunting:
Mareza Sutan AJ**

Penulis:

Colin Rafael | Ayu Rencana Sari Dewi | Cika Sugeng | Sekar
Ayu Adhaningrum | Ferrial Ekbar | Nurul Choiriyati | Luh
Putu Sri Ariyani | Mina Emylia Olfah | Khalyandhara
Pramesthi Regita Wulan | Melania Priska M | Dewi Ayu
Kusumaningrum | Novi Andayani Praptiningsih |
Mochammad Nginwanun Likullil Mahamid | Dewa Ayu Kadek
Claria | Novarian Budisetyowati | Septa Anggraini | Widya
Indarti | Amellia Hartono | Bhernadetta Pravita
Wahyuningtyas | Yudha Adi Nugraha | Muhammad T.Is |
Ohana Joy | Annisa Arfah Hakiki | Yosep Cahyadi | Fitriani Al
Khanza | Sandri Justiana | Baguspri



Jejak Rasa Nusantara

(Menggali Warisan Kuliner dari Sabang sampai Merauke)

Colin Rafael | Ayu Rencana Sari Dewi | Cika Sugeng | Sekar Ayu
Adhaningrum | Ferrial Ekbar | Nurul Choiriyati | Luh Putu Sri
Ariyani | Mina Emylia Olfah | Khalyandhara Pramesthi Regita Wulan
| Melania Priska M | Dewi Ayu Kusumaningrum | Novi Andayani
Praptiningsih | Mochammad Nginwanun Likullil Mahamid | Dewa
Ayu Kadek Claria | Novarian Budisetyowati | Septa Anggraini |
Widya Indarti | Amellia Hartono | Bhernadetta Pravita
Wahyuningtyas | Yudha Adi Nugraha | Muhammad T.Is | Ohana Joy |
Annisa Arfah Hakiki | Yosep Cahyadi | Fitriani Al Khanza | Sandri
Justiana | Baguspri

Penyunting:

Mareza Sutan AJ

Tata Letak:

Mareza Sutan AJ

Desain Sampul:

Rahmat Febriyanto

Diterbitkan Oleh:

Alineaku

QRCBN:

62-1248-9019-319

Cetakan Pertama, September 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi.....	vii
Cinta dalam Sepiring <i>Empis-Empis Temanggung</i> <i>Colin Rafael</i>	1
Cita Rasa Indonesia dalam Satu Belanga <i>Colin Rafael</i>	8
Antara Bu Carik, Bu Marsih, dan Bah Kebek di Lereng Sumbing-Sindoro <i>Colin Rafael</i>	16
Jelajah Kuliner Lintas Sumatra: Kenangan Akan Selembat Peta <i>Colin Rafael</i>	26
Rujak Kuah Pindang Khas Bali <i>Ayu Rencana Sari Dewi</i>	36
Nasi Goreng <i>Auto Pedas</i> <i>Cika Sugeng</i>	41
Tempe, Selalu di Hati <i>Sekar Ayu Adhaningrum</i>	46

Soto Banjar, Cerita Rindu di Masa Lalu

Ferrial Ekbar 51

Blora Kota Sate

Nurul Choiriyati 55

Multikulturalisme dalam Kuliner Bali: Ayam Betutu

Luh Putu Sri Ariyani..... 59

Tepe Dawen Jawau

Mina Emylia Olfah..... 64

Rawon Mbah Dhongkol

Khalyandhara Pramesthi Regita Wulan 69

Di Balik Mata Abu-Abu Nenek

Melania Priska M. 75

Madu *Mongso*, Kenangan Manis Eyang Putri

Dewi Ayu Kusumaningrum..... 80

Kuliner dan *Self-Love*

Novi Andayani Praptiningsih..... 85

Ketupat: Anyaman Tradisi dalam Rasa dan Doa

Mochammad Nginwanun Likullil Mahamid..... 90

Jaje Leburan: Sulap Kuliner Jajanan Upacara di Bali

Dewa Ayu Kadek Claria..... 95

Energi Positif di Semangkuk Soto Lamongan	
Novarian Budisetyowati.....	98
Semangkuk Sayur Lodeh Tempe <i>Bosok</i> dari Nenek	
Septa Anggraini S.Pd.....	102
Soto Banyumas	
Widya Indarti.....	107
Tempe, Rasa Rumah Dasar Ideologi	
Amellia Hartono	113
Terong Kecap: Mencecap Senyap Cinta yang Mengendap	
Dr. Bhernadetta Pravita Wahyuningtyas	118
Lemea: Cita Rasa Fermentasi dari Tanah Rejang yang Menyimpan 1000 Cerita	
Yudha Adi Nugraha	123
Cita Rasa Aceh: Warisan Rempah <i>Keuneubah Indatu</i>	
Muhammad T.Is.....	128
Martabak Ungkapan Sayang	
Ohana Joy.....	133
Lembayung Sore Itu	
Annisa Arfah Hakiki	138

Kecap Benteng: Warisan Rasa Kota Tangerang

Yosep Cahyadi..... 141

Lemper Raksasa *Rebopungkasan*

Fitrian Al Khanza 146

Kupat Tahu Padalarang: Rasa yang Tak Pernah Berhenti

Sandri Justiana 149

Tempe

Baguspri..... 155

Profil Penulis 161

Kuliner dan *Self-Love*

Novi Andayani Praptiningsih



Aku selalu percaya bahwa setiap masakan punya cerita, dan di rumahku, cerita itu selalu dimulai dari dapur ibu. Ibuku bukan sekadar pandai memasak, tapi seorang maestro kuliner yang bisa mengolah bahan sederhana menjadi karya seni yang memanjakan lidah dan hati. Ibukulah yang mengajar para ahli gizi membuat masakan Indonesia dan *western* yang autentik serta lezat, seolah setiap resep adalah bagian dari napasnya. Dari tangannya, lahirlah berbagai kue kering yang sering hanya kulihat di majalah atau toko roti mahal: *kaastengels* gurih keju yang lumer, *jan hagel* dengan taburan kacang kenari, kismis *cookies* yang manis dengan kejutan di setiap gigitan, hingga *spritz cookies* yang cantik dan harum mentega. Namun, bukan hanya kue kering, kue basah pun ia kuasai: pastel renyah dengan isian *ragout*

ayam yang lembut, risoles yang hangat dan gurih, kroket kentang isi daging yang kaya rasa, hingga lumpur surga yang benar-benar sesuai namanya, manis, lembut, dan menenangkan jiwa.

Kalau bicara masakan tradisional, ibuku seperti kamus hidup. Pepes udang dengan aroma daun pisang yang membelai hidung, sayur *gori tewel* dengan tetelan yang gurih, *jangan* (sayur) lombok ijo yang segar pedas, balado teri kacang yang kriuk-kriuk, empal serundeng, cumi hitam nan harum, ikan *pesmol* kuning menggoda, peyek udang *gemoy*, semur lidah yang empuk, bistik daging, rawon hitam pekat memesona, soto ayam bening, perkedel daging cincang, lontong kari, bakwan jagung manis, hingga pisang goreng tanduk tabur keju yang membuat siapa pun jatuh cinta.

Dengan standar masakan seperti itu, tak heran aku sering merasa tersiksa ketika *travelling*, terutama ke luar negeri. Mungkin orang lain bisa makan apa saja di luar negeri atau di luar kota, tapi lidahku sudah terbentuk oleh cita rasa dapur ibu yang penuh bumbu, kaya aroma, dan hangat di hati. Apalagi, sejak kecil, makan bukan hanya soal mengenyangkan perut, tapi juga soal kedekatan. Ibu punya kebiasaan menyuapi aku dan kakak laki-laki satu-satunya, di satu piring yang sama. Kami duduk berdekatan, berebut sendok, sambil mendengar cerita atau candaan ringan. Ternyata, itu bukan sekadar memberi makan, itu

cara ibu membangun *bonding*, menanamkan rasa aman, dan cinta yang sederhana tapi dalam. Tak heran, setiap kali ibu bertanya, “mau makan apa?” rasanya seperti mendapat tiket menuju surga kecil. Masak bersama ibu di dapur, membuatku bersemangat menunggu masakan itu matang melalui kejutan aroma memanjakan lidah. Bahkan sampai sekarang, momen itu masih menjadi bagian dari kebahagiaan yang sulit digantikan.

Bagiku, makanan dan emosi adalah dua hal yang tak terpisahkan. Ketika masalah terasa berat, makanan enak adalah obat patah hati. Saat bahagia, makanan enak adalah hadiah atau *compliment* untuk diri sendiri: *self-love* versi paling tulus. Aku tak butuh *plating* ala restoran bintang lima. Makanan enak versiku justru sederhana: nasi hangat, lauk rumahan, atau jajanan kaki lima di tenda pinggir jalan, dengan “AC alam” dan semilir angin. Sayangnya, ada satu hal yang membuat kenikmatan itu berubah jadi siksaan: para perokok egois. Di tempat makan terbuka, mereka merasa bebas menghembuskan asap rokok atau *vape* tanpa peduli orang lain ingin menghirup udara bersih. Rasanya seperti dipaksa ikut menelan racun. Aku sering memandang mereka dengan jengkel. Menurutku mereka pengecut dengan perilaku zalim. Lebih aneh lagi, ada perempuan yang menormalisasi pria perokok, bahkan bangga berdekatan dengannya. Bagiku, itu seperti dengan sukarela menerima hadiah yang jelas-jelas merusak kesehatan. *Toxic*, dua-duanya.

Pengalaman buruk itu akhirnya membuatku memilih masak sendiri di rumah. Bukan hanya soal selera, tapi demi kesehatan dan ketenangan. Dapur menjadi ruang meditasi pribadiku. Saat mengiris bawang, mengulek bumbu, atau menunggu tumisan mengeluarkan aroma harum, ada rasa damai yang mengalir. Aku paham, ini cara lain untuk mencintai diriku sendiri dengan membebaskan diri dari polusi asap, mengisi tubuh dengan makanan bersih, dan memberi ruang bagi kenangan hangat masa kecil bersama ibu. Setiap kali aku mengaduk semur atau membentuk adonan *cookies*, seakan aku sedang melanjutkan warisan ibu. Bukan hanya resepnya, tapi juga filosofi yang selalu ia pegang: masakan adalah bahasa cinta yang universal. Tak peduli apa masalahmu, sepotong kue atau semangkuk sup hangat bisa menjadi pelukan yang tak terlihat.

Dulu aku pikir, *self-love* hanya soal perawatan diri, liburan, atau membeli barang yang diinginkan. Tapi sekarang aku sadar, *self-love* juga berarti memberi tubuh makanan yang layak dengan rasa, kualitas, dan cinta yang sama seperti saat ibu menyuapiku dulu. Dan setiap kali aku duduk di meja makan rumah, menghirup aroma masakan yang kubuat sendiri, aku tahu satu hal: aku sedang memeluk diriku dengan cara yang paling sederhana namun paling bermakna. Di luar sana, mungkin orang akan menilai aku terlalu pilih-pilih makanan atau terlalu keras soal rokok. Lebih baik aku tidak berinteraksi dengan perokok

daripada hatiku terluka karena merasa dijajah dan hak azasi ku sebagai manusia direnggut para perokok egois itu. Biarlah aku dibilang tidak luwes, terlalu membatasi enggan akrab dengan perokok egois. Aku tidak sedang berusaha menyenangkan semua orang. Aku hanya ingin hidup sehat, bahagia, dan dikelilingi rasa yang membawaku pulang ke dapur ibu, ke pelukan masa kecil, dan ke versi terbaik diriku. Karena pada akhirnya, kuliner, ibuku, dan *self-love* tidak pernah bisa dipisahkan dari kisahku. Mereka tumbuh bersama, saling menguatkan. Dan seperti setiap masakan ibu, perjalanan ini selalu dimulai dari rasa: rasa cinta, rasa syukur, dan rasa ingin terus hidup lebih baik. (*)



Profil Penulis

1

Nama Penulis : Colin Rafael
Judul Naskah : 1. Cinta dalam Sepiring Empis-Empis
Temanggung
2. Cita Rasa Indonesia dalam Satu Belanga
3. Antara Bu Carik, Bu Marsih, dan Bah Kebek
di Lereng Sumbing-Sindoro
4. Jelajah Kuliner Lintas Sumatra, Kenangan
Akan Selembar Peta
Email : colin.ukirsari@gmail.com
Media Sosial : Instagram: @rafaela_cinandra
Motto Hidup : *with every word, I journey on. exploring the
world, one story at a time.*

2

Nama Penulis : Gst. Ayu Ketut Rencana Sari Dewi
Judul Naskah : Rujak Kuah Pindang Khas Bali
Email : ayurencana@gmail.com
Media Sosial : rencana_saridewi
Motto Hidup : Batu, kerikil, pasir.

3

Nama Penulis : Cika Sugeng
Judul Naskah : Nasi Goreng Auto Pedas
Email : cika.sugeng@gmail.com

Menggali Warisan Kuliner dari Sabang Sampai Merauke

Media Sosial : Cika Sugeng
Motto Hidup : *Knowledge has to be improved, challenged, and increased constantly, or it vanishes. [Peter Drucker]*

4

Nama Penulis : Sekar Ayu Adhaningrum
Judul Naskah : Tempe, Selalu di Hati
Email : ayu.adhaningrum@gmail.com
Media Sosial : adhaningrum
Motto Hidup : Jangan repotkan hal-hal kecil yang tidak bermakna dalam hidup. Sayangi energimu.

5

Nama Penulis : Ferrial Ekbar
Judul Naskah : Soto Banjar, Cerita Rindu di Masa Lalu
Email : ferriale1009@gmail.com
Media Sosial : ferrialekbar (Instagram)
Motto Hidup : Tebarlah Kebaikan di mana pun Kamu Berada.

6

Nama Penulis : Nurul Choiriyati
Judul Naskah : Blora Kota Sate
Email : nurulchoiriyati@gmail.com
Media Sosial : Nurul Choiriyati
Motto Hidup : *Never give up and always have a positive thinking.*

7

Nama Penulis : Luh Putu Sri Ariyani
Judul Naskah : Multikulturalisme dalam Kuliner Bali: Ayam Betutu
Email : putu.sri@undiksha.ac.id
Media Sosial : lpsaryani
Motto Hidup : bersyukur adalah kunci kebahagiaan.

8

Nama Penulis : Mina Emylia Olfah
Judul Naskah : Tepe Dawen Jawau
Email : minaemyliaolfah@gmail.com
Media Sosial : Instagram: @minaemylia - Facebook: Mina Emylia Olfah
Motto Hidup : Aku adalah apa yang aku pikirkan, maka kupilih untuk berpikir megah, berpijak pada harapan, dan melangkah dalam keyakinan bahwa diriku bisa bertumbuh.

9

Nama Penulis : Khalyandhara Pramesthi Regita Wulan
Judul Naskah : Rawon Mbah Dhongkol
Email : rarafilemine@gmail.com
Media Sosial : IG: @khalyaaps
Motto Hidup : Menulis adalah Mengukir Keabadian.

10

Nama Penulis : Melania Priska M
Judul Naskah : Di Balik Mata Abu-Abu Nenek
Email : priska.mendro@gmail.com

Menggali Warisan Kuliner dari Sabang Sampai Merauke

Media Sosial : priska_mela
Motto Hidup : *To write is to heal.*

11

Nama Penulis : Dewi Ayu Kusumaningrum
Judul Naskah : Madu Mongso, Kenangan Manis Eyang Putri
Email : dewiayu1908@gmail.com
Media Sosial : @dewiayu1908
Motto Hidup : sederhana, syukur, berkah.

12

Nama Penulis : Novi Andayani Praptiningsih
Judul Naskah : Kuliner dan *Self-Love*
Email : noviap1717@gmail.com
Media Sosial : noviap1711
Motto Hidup : Self-Love & bahagia dunia akhirat.

13

Nama Penulis : Mochammad Nginwanun Likullil Mahamid
Judul Naskah : Ketupat: Anyaman Tradisi dalam Rasa dan Doa
Email : nginwanun@gmail.com
Media Sosial : Instagram: moch_nginwanun0911
Motto Hidup : Belajar sepanjang hayat, mengabdikan sepanjang masa.

14

Nama Penulis : Dewa Ayu Kadek Claria
Judul Naskah : Jaje Lebaran: Sulap Kuliner Jananan Upacara di Bali

Email : clariadewaayu@gmail.com
Media Sosial : clariadewayu
Motto Hidup : *Better not Bitter.*

15

Nama Penulis : Novarian Budisetyowati
Judul Naskah : Energi Positif di Semangkuk Soto Lamongan
Email : novarianbudisetyowati@gmail.com
Media Sosial : LinkedIn :
<https://www.linkedin.com/in/novarian-budisetyowati-2b8a06b5/>
Motto Hidup : *Memayu hayuning bawana.*

16

Nama Penulis : Septa Anggraini
Judul Naskah : Semangkuk Sayur Lodeh Tempe *Bosok* dari Nenek
Email : septaanggraini182@gmail.com
Media Sosial : ig: septaanggra182 fb: septa anggraini
Motto Hidup : -

17

Nama Penulis : Widya Indarti
Judul Naskah : Soto Banyumas
Email : widyaindarti@gmail.com
Media Sosial : @widyaindarti
Motto Hidup : Selalu Bersyukur.

18

Nama Penulis : Amellia Hartono
Judul Naskah : Tempe, Rasa Rumah Dasar Ideologi
Email : amelliahartono@gmail.com
Media Sosial : IG : amelliahartono@gmail.com
Motto Hidup : Warnai Hidup Dengan Karya.

19

Nama Penulis : Bhernadetta Pravita Wahyuningtyas
Judul Naskah : Terong Kecap: Mencecap Senyap Cinta yang Mengendap
Email : bhernadetta@gmail.com
Media Sosial : Instagram: @bhernadettapravita
Motto Hidup : Lewat setiap kata, aku merangkai jembatan — antara budi, antara kalbu — sebab cinta, sebagaimana hidup, bermula dari pemahaman.

20

Nama Penulis : Yudha Adi Nugraha
Judul Naskah : Lemea: Cita Rasa Fermentasi dari Tanah Rejang yang Menyimpan 1000 Cerita
Email : yudha2015nugraha@gmail.com
Media Sosial : ig : batikkaganobyleni
Motto Hidup : Karya baik itu *jariyah*.

21

Nama Penulis : Muhammad
Judul Naskah : Cita Rasa Aceh Rempah Warisan *Keunebah Indatu*
Email : mtis.sp@gmail.com

Media Sosial : Facebook: mtishare ig: mtislover2923
Motto Hidup : Membahagiakan orang akan mendapatkan kebahagiaan kita sendiri.

22

Nama Penulis : Ohana Joy
Judul Naskah : Martabak Ungkapan Sayang
Email : kathleen.limantoro@gmail.com
Media Sosial : @kathbby
Motto Hidup : Hidup hanya sekali, bersyukur dengan rasa cukup.

23

Nama Penulis : Annisa Arfah Hakiki
Judul Naskah : Lembayung Sore Itu
Email : 5annisaarfah@gmail.com
Media Sosial : Instagram: @annisahakiki
Motto Hidup : *Remember what you named after.*

24

Nama Penulis : Yosep Cahyadi
Judul Naskah : Kecap Benteng: Warisan Rasa Kota Tangerang
Email : yosepcahyadi027@gmail.com
Media Sosial : IG: @thakaboy , FB: ga punya
Motto Hidup : Jangan takut pada orang yang tidak melihat kebaikan dalam dirimu; takutlah jika kamu bukan lagi menjadi orang yang baik.

25

Nama Penulis : Fitriani Al Khanza
Judul Naskah : Lempeng Raksasa Rebojungkasan
Email : fitrianjogja@gmail.com
Media Sosial : Fitriani al Khanza
Motto Hidup : Tebar kebaikan penuh berkah.

26

Nama Penulis : Sandri Justiana
Judul Naskah : Kupat Tahu Padalarang: Rasa yang Tak Pernah Berhenti
Email : sandri.justiana2025@gmail.com
Media Sosial : IG: sandrinichi FB: Sandri Justiana
Motto Hidup : Tegakkanlah integritas dalam singgasana kesuksesanmu.

27

Nama Penulis : Baguspri
Judul Naskah : Tempe
Email : nonopri80@gmail.com
Media Sosial : IG: bagoespri
Motto Hidup : Jalani, syukuri, lakukan yang terbaik.

JEJAK RASA

Nusantara

Indonesia bukan hanya kaya akan budaya dan alam, tetapi juga menyimpan harta karun kuliner yang tak ternilai. *Jejak Rasa Nusantara* membawa pembaca menyusuri ragam cita rasa dari ujung barat hingga timur, menggali kisah di balik setiap masakan yang lahir dari tangan-tangan penuh tradisi.

Dari aroma kopi Aceh, rendang Minang yang mendunia, sate Madura yang legendaris, hingga papeda Maluku yang sarat makna, setiap hidangan bercerita tentang sejarah, identitas, dan kebersamaan. Kuliner Nusantara bukan sekadar makanan, melainkan bahasa universal yang menyatukan berbagai suku, budaya, dan generasi.

Melalui buku ini, pembaca diajak melihat bahwa setiap sajian adalah warisan leluhur yang harus dijaga, diwariskan, dan dihargai. Lebih dari sekadar resep, ia adalah jejak peradaban yang membentuk wajah Indonesia.

Jejak Rasa Nusantara bukan hanya perjalanan rasa, tetapi juga perjalanan hati—sebuah undangan untuk mencintai tanah air melalui kekayaan kulinernya yang tiada habis digali.

