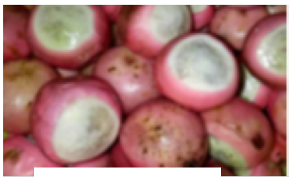
*e-Buletin JSKM volume 8, 2022*
*e-ISSN : 2637-0077*

# KEUNIKAN BUAH SARAWAK

Siti Balqis Mahlan

**EMBANG**

Rasa buahnya yang berwarna kuning ini sedap dan manis seperti mangga dan kuini. Kulit buah embang yang berwarna coklat ini boleh dijadikan ulam dan ianya boleh juga dijadikan bahan untuk dimasukkan ke dalam masakan seperti sambal embang, kerabu embang dan pelbagai lagi. Kulitnya perlu dibuang terlebih dahulu sebelum dimasak dan dimakan.



**ENGKALAK**

Isinya yang berwarna putih kekuningan mempunyai rasa lemak yang manis. Sebelum dimakan, buah ini perlu direndam terlebih dahulu dengan air panas sehingga lembut dan kemudiannya ditos. Selepas ditos, buah ini boleh digaul dengan bahan perisa dan ianya boleh dimakan begitu sahaja ataupun dimakan bersama nasi.

**DABAI**

Buah dabai merupakan buah bermusim yang ditunggu-ditunggu oleh penduduk di Kepulauan Borneo. Buah dabai perlu direndam dengan air panas sehingga lembut. Isinya pula berwarna kuning dan kulitnya berwarna hitam keunguan. Buah ini boleh dimakan bersama nasi dan juga boleh dimasak dan dijadikan menu nasi goreng dabai. Apa yang uniknya, biji dabai mempunyai isi di dalamnya. Isi biji dabai boleh dimakan dengan memecahkan bijinya bagi mendapatkan isi di dalamnya. Rasanya mirip seperti kacang pistachio.

**TERAP**

Terap mempunyai isi yang lembut dan harum berwarna putih susu. Kulitnya pula seakan-akan seperti cempedak namun kulit terap mempunyai rerambut tebal seperti berus. Buah ini boleh juga dijadikan cucur dan ramuannya adalah sama seperti memasak cucur cempedak. Biji buah ini juga boleh direbus dan kemudiannya boleh dimakan terus. Selain itu, biji terap ini boleh dimasak seperti masak lemak, gulai dan rasa bijinya hampir sama seperti biji cempedak. Jika buahnya cukup masak dan ranum, kulitnya menjadi lembut dan mudah dibuka.