

Geliat Komunitas Musik di Yogyakarta



Gelaran 'Sinau Musik Jazz'.

GELIAT aktivitas yang dilakukan komunitas dan kelompok musik, baik yang rutin maupun temporer, mendinamisir dan mewarnai Yogyakarta yang dikenal sebagai Kota Budaya.

Gelaran musik yang secara rutin diselenggarakan antara lain komunitas musik jazz dengan 'Jazz Ben Senin', setiap Senin malam di halaman Bentara Budaya. Di pendapa warung bakmi 'Maju Tak Gentar' Mancasan, Wirobrajan, seminggu tiga kali ada 'Sinau Musik Pop' setiap Selasa malam, 'Sinau Jazz' Kamis malam dan 'Sinau Musik Keroncong' pada Sabtu malam.

Komunitas musik rock mengadakan 'Rock Ben Senin' di Cafe Oase Jalan Tamansiswa Yogyakarta. Kegiatan musik baik workshop pentas secara

temporer komunitas dan kelompok musik perkusi di Yogyakarta, di antaranya Drummer Guyub Yogyakarta (DGYK), Total Perkusi dan beberapa musikus yang konsisten menggeluti perkusi di Yogyakarta.

Berkait aktivitas tersebut, berikut penuturan pemusik trombon dan pemilik warung bakmi 'Maju Tak Gentar' Dodo, Ketua DGYK Wasis Tanata dan musikus Denny Dumbo yang puluhan tahun bersama grup musik Sirkus Barock pimpinan Sawung Jabo.

Dodo mengungkapkan, gelaran 'Sinau Musik Jazz' di pendapa warung bakmi 'Maju Tak Gentar' yang rutin seminggu sekali setiap Kamis malam sejak tahun 2021 bisa berkembang hingga sekarang. Program ini menjadi ruang interaksi

belajar bersama bagi para pemusik, penyanyi jazz senior dan muda di Yogyakarta. Pecinta musik jazz yang datang secara spontan bisa ikut andil pula.

Sedang gelaran 'Sinau Musik Pop' kebanyakan diikuti anak-anak muda. Yang menarik, kegiatan 'Sinau Musik Keroncong' banyak dihadiri pemusik, penyanyi dan pecinta musik keroncong. Mereka berinteraksi dan berbagi pengalaman. Program 'Sinau Musik Keroncong' terbuka bagi siapa saja. Dimentori oleh Bagus (pemusik flute), Sabtu (1/2/2025) malam, dihadiri penyanyi keroncong Sruti Respati. "Program Sinau Musik Keroncong ini banyak dihadiri pemusik akademis dan pemusik keroncong otodidak yang sudah berpengalaman," kata Dodo.

Ketua DGYK, Wasis Tanata



Aktivitas 'Sinau Musik Keroncong'.

KR-Khocil Birawa



Program DGYK menggelar musik perkusi.



Denny Dumbo sepanggung dengan Sawung Jabo.

KR-Khocil Birawa

KULINER Iga Gajah Khas, Lezat Manis Pedas



Pembeli menikmati santapan di Resto Iga Gajah.

PECINTA kuliner perlu mencoba masakan iga gajah, iga bakar ala Resto Iga Gajah Jalan Cepit-Tembi, Pendowoharjo, Bantul.

Pelanggan bisa pesan hidangan iga gajah, iga bakar daging sapi bumbu lada hitam yang disajikan panas, rasanya lezat, manis dan pedas. Selain iga gajah dan iga bakar, juga tersedia menu spesial sop iga daging sapi yang dijadikan unggulan dan selama ini banyak diminati pembeli.

Yuni, salah seorang karyawan Resto Iga Gajah mengatakan, menu spesial iga gajah berbahan iga daging sapi yang dimasak bakar bumbu lada hitam dan sop iga daging sapi, dijadikan menu unggulan. Mampu menjadi daya tarik pecinta kuliner warga DIY dan luar kota yang sedang rekreasi di Yogyakarta.

"Terutama ketika hari libur Sabtu-Minggu, banyak pembeli rombongan wisatawan berkunjung di sejumlah destinasi



Iga gajah daging sapi

wisata di daerah Bantul, mampir jajan pesan hidangan iga gajah bakar, sop iga sapi, termasuk menu unggulan Resto Iga Gajah," kata Yuni sambil melayani pengunjung yang pesan hidangan iga bakar daging sapi.

Dikatakan Yuni, selain iga gajah dan iga bakar daging sapi, juga disediakan menu alternatif, seperti ayam bakar/goreng dan sop ayam. Kemudian menu seafood di antaranya udang gajah, cumi goreng, kepiting, kerang dara/ljo. Selain itu, disediakan beragam gorengan camilan tempe mendoan, lumping ketela pendem goreng dan kentang goreng.

"Aneka minuman kopi tubruk, cokelat, es kopi susu, Vietnam drip (robusta), teh poci, wedang jeruk, jus semangka, es timun serut, es soda gembira dan minuman lainnya," papar Yuni. Disebutkan, Resto Iga Gajah setiap hari buka mulai pukul 09.00 sampai 22.00 WIB. Selama Ramadan buka pukul 11.00-22.00 WIB.

Disampaikan pula, pembeli

hidangan di ruang pendapa limasan dan outdoor dapat melihat pemandangan sawah hijau yang indah alami. Terutama saat siang hingga sore hari. Pada malam hari bisa menikmati suasana artistik penerangan lampu warna-warni.

"Pembeli langganan yang ramai saat waktu makan siang dan santap malam. Ketika santap siang biasanya rombongan karyawan. Sedangkan, waktu makan malam kebanyakan pembeli langganan keluarga," jelas Yuni.

Selain menjajikan hidangan spesial iga daging sapi dan beragam makanan, juga mengutamakan pelayanan yang ramah dan cepat saji. Sehingga, pembeli yang pesan makan, minuman dan camilan tidak menunggu lama. "Intinya, kami mengutamakan hidangan rasanya



Menu iga bakar

enak, lezat, tempat duduk nyaman dengan pelayanan ramah dan cepat saji," tukas Yuni.

Lokasi Resto Iga Jajah strategis di pinggir Jalan Cepit Tembi Pendowoharjo Bantul dan akses parkir luas memadai memudahkan bagi pembeli yang naik mobil dan sepeda motor akan jajan. "Area parkir luas dan memadai penting karena bagian pelayanan bagi para pembeli yang jajan," kata Yuni.

Salah seorang pembeli, Irwan Sasmito mengungkapkan, awalnya jajan di Resto Iga Gajah diajak teman kantor santap siang bersama sekitar setahun yang lalu. "Saat itu, santap hidangan iga gajah lada hitam dagingnya empuk, rasanya lezat manis dan pedas. Kemudian saya bersama keluarga langganan jajan hingga sekarang," ungkapnya.

(Khocil Birawa)

Nasi Jagung Alternatif Sehat

NASI jagung menjadi pilihan alternatif nasi beras. Rasanya khas dan enak. Juga mudah ditemui dan relatif mudah membuatnya.

Laman Alodokter menyebutkan, nasi jagung sering direkomendasikan untuk penderita diabetes karena memiliki indeks glikemik yang lebih rendah daripada nasi putih, sehingga tidak menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat. Kandungan seratinya yang tinggi membantu memperlambat penyerapan karbohidrat, sehingga kadar gula darah terkendali.

Serat nasi jagung cukup tinggi, sehingga baik untuk pencernaan serta pergerakan usus dan mencegah sembelit. Efek prebiotik dalam nasi jagung mendukung pertumbuhan bakteri baik. Sehingga sistem pencernaan jadi lebih sehat dan lebih kuat melawan kuman penyebab infeksi.

Nasi jagung mengandung lutein dan zeaxanthin, antioksidan yang penting menjaga sel-sel tubuh dari kerusakan, termasuk sel-sel pada mata. Kedua senyawa ini membantu melindungi mata dari kerusakan akibat radikal bebas serta mencegah penyakit mata terkait usia, seperti degenerasi makula.

Baik untuk Diet dan Jantung
Bagi yang sedang diet, baik mengonsumsi nasi jagung.

Nasi jagung dapat membantu menjaga berat badan ideal karena kandungan serat serta karbohidrat kompleksnya yang tinggi, cenderung lebih lambat dicerna, sehingga bisa membuat kenyang lebih lama.

Nasi jagung menjadi pilihan yang baik untuk mendukung kesehatan jantung karena kandungan seratinya membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Sementara itu, kandungan kalium di dalamnya membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

Cara/bahan membuat nasi jagung:
- 500 gram jagung pipil kering
- 750 ml air
- Atau sesuai kebutuhan airnya 1,5 jagung pipil
- Garam bila suka
Bahan-bahan:
500 gram jagung pipil kering
700 ml air
Garam secukupnya (opsional)
Cara memasak:
- Cuci bersih jagung pipil kering, rendam dalam air sekitar 3 jam atau lebih, bisa semalaman agar lebih lunak.
- Tiriskan rendaman jagung
- Kukus selama 40 menit
- Pindahkan jagung dalam panci atau rice cooker, lalu tambahkan air secukupnya.
- Aduk rata
- Masak sampai matang.
- Nasi jagung siap disantap dengan sayur dan lauk kesukaan. (Fia)



KR-Hanik Atfati

Nasi jagung cocok bagi yang sedang diet.



Vietnam drip robusta



Minuman teh poci

KR-Khocil Birawa