

BUKU AJAR

Kewirausahaan

(SMA/MA/SMK/MAK)



Oleh:

Dr. Munawaroh, Mkes

Dr. Nanik Sri Setyani, Msi.

Kurikulum 2013

Kata Pengantar

Segala rahmat dan puji syukur ke hadirat Allah SWT telah memberikan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ajar mata pelajaran kewirausahaan sebagai salah satu perangkat pembelajaran yang akan digunakan untuk buku panduan berisi materi yang diberikan kepada siswa SMK Kelompok Bisnis dan Manajemen Jurusan Akuntansi. Buku Ajar ini disusun sebagai salah satu perangkat pembelajaran yang digunakan di dalam bagian penyelesaian Laporan Hibah Bersaing.

Buku Ajar Pembelajaran Kewirausahaan ini disesuaikan dengan kurikulum 2013 dan kebutuhan siswa dimana siswa akan menghadapi dunia industri, sehingga siswa harus mampu menerapkan materi yang disampaikan terhadap penerapan dalam kehidupan nyata. Buku ajar pembelajaran ini disusun berdasarkan model pembelajaran *Contextual teaching and learning* (CTL) melalui metode *Authentic Problem Based Learning* (APBL) yang akan mengajarkan siswa memahami dan menerapkan materi dengan kehidupan nyata. Penyusunan buku Ajar ini bertujuan untuk membantu bapak/ibu guru mengaitkan kosnsep mata pelajaran Kewirausahaan terhadap keterampilan dan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah dan menghadapi segala persoalan yang ada dalam dunia nyata di kehidupan sehari-hari.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan pengembangan Buku Ajar ini terdapat beberapa hambatan dan kekurangan sehingga masih belum sempurna. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun demi melengkapi Buku Ajar sangat diharapkan demi penyempurnaan Buku Ajar dalam mata pelajaran Kewirausahaan. Demikian harapan penulis semoga Buku Ajar ini bermanfaat .

Jombang, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Bab I	
Pendahuluan	1
A. Deskripsi	1
B. Persyaratan	1
C. Petunjuk penggunaan buku ajar	1
D. Kompetensi	2
E. Tujuan Pembelajaran.....	4
Bab II	
A. Pengolahan dan Kewirausahaan Bahan Nabati dan Hewani menjadi makanan khas daerah	5
B. Simpulan	6
C. Tugas Individu	7
Bab III	
Makanan Khas Daerah	8
Pengertian makanan Khas Daerah	9
A. Aneka jenis produk makanan khas daerah.....	9
B. Kandungan dan manfaat Makanan khas daerah	10
C. Tehnik pengolahan makanan khas daerah	11
D. Simpulan	12
E. Tugas Kelompok	13
Bab IV	
Pembuatan produk makanan khas daerah Sumatra	15
A. Bahan yang digunakan pada pembuatan rending	15

B. Penyajian dan kemasan	19
C. Simpulan	21
D. Tugas Individu	24

Bab V

Wirausaha produk makanan khas daerah.....	24
A. Peluang usaha pengolahan produk makanan khas daerah	24
B. Menciptakan peluang usaha pengolahan makanan khas daerah	25
C. Keberhasilan dan kegagalan dalam berwirausaha pengolahan makanan khas daerah	26
D. Pemetaan peluang Usaha	29
E. Langkah – langkah berwirausaha.....	30
F. Simpulan	33
G. Tugas Individu	34

Bab VI

Aneka kripik	37
A. Cara membuat kripik tempe renyah dan gurih	37
B. Membuat kripik pisang keju renyah dan gurih	39
C. Membuat kripik bayam renyah	40
D. Cara membuat kripik nangka gurih	42
E. Membuat kripik pisang coklat renyah khas lampung	43
F. Simpulan	45
G. Tugas Individu	45

Bab VII

Aneka makanan khas Indonesia	46
A. Sejarah masakan Sup Jantung ikan khas Palu	46
B. Sejarah khas makanan soto	48
C. Sejarah masakan rawon	50

D. Sejarah masakan rujak cingur	52
E. Sejarah asal usul masakan nasi timbel	55
F. Simpulan	57
G. Tugas Individu	57

Bab VIII

Makanan Khas daerah Aceh	58
A. Latar belakang	59
B. Tujuan dan manfaat	59
C. Beberapa makanan khas tradisional aceh	60
D. Simpulan	63
E. Tugas Kelompok	64

Bab XI

Makanan atau jajanan khas Indonesia	65
A. Latar belakang	65
B. Kue Mochi sukabumi	66
C. Ikan Keumamah	71
D. Singang Sumbawa	75
E. Kue Klepon	76
F. Rujak Soto Banyuwangi	78
G. Makanan Khas Kota Lamongan	80
H. Soto Lamongan Asli Jawa Timur	85
I. Dawet Siwalan	91
J. Simpulan	93
K. Tugas Kelompok	93

Bab X

Makanan Khas Bali	94
A. Sayuran lawar Khas Bali	93
B. Ayam atau Bebek Betutu	97
C. Pelencing Kangkung	101
D. Bebek bengil	103
E. Jakut Sayuran	105
F. Simpulan	106
G. Tugas Individu	106

Bab XI

Makanan Khas Derah Jawa dan Sumatra	107
A. Latar belakang masalah	107
B. Rendang	108
C. Lontong balap	112
D. Tahu Tek	115
E. Pecel lele	118
F. Simpulan	121
G. Tugas Kelompok	122

Bab XII

Makanan Khas Jawa Tengah	124
A. Sejarah Mie Ongklok	124
B. Nasi liwet	126
C. Gudeg	130
D. Nasi gandul	132
E. Soto Purbalingga	135

F. Simpulan	137
G. Tugas Kelompok	137
PENUTUP.....	138
DAFTAR PUSTAKA	139
GLOSARIUM	142

BAB I

PENDAHULUAN

A. Deskripsi

Buku Ajar ini membahas mengenai menganalisis peluang usaha pengolahan dari bahan nabati dan hewani menjadi makanan khas daerah berdasarkan pengamatan pasar di lingkungan wilayah setempat. Tujuan diajarkan Buku Ajar ini agar peserta didik memiliki wawasan dan keterampilan menganalisis peluang usaha pengolahan dari bahan nabati dan hewani menjadi makanan khas daerah yang nantinya dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata. Buku Ajar ini memiliki ruang lingkup teori dan praktik, antara lain :

1. Wawasan mengenai Makanan Khas daerah
2. Pembuatan Produk makanan Khas daerah
3. Penyajian dan Pengemasan
4. Wirausaha Produk Makanan Khas daerah.

B. Persyaratan

Sebelum mempelajari Buku Ajar ini siswa diharapkan telah mempelajari dan memahami Produk olahan makanan khas daerah dengan baik

C. Petunjuk penggunaan Buku Ajar.

Untuk memperoleh hasil belajar maksimal siswa diharapkan untuk membaca petunjuk penggunaan buku ajar dengan seksama, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

1. Bacalah Buku Ajar secara berurutan, cara ini akan mempermudah dalam pemahaman isi.
2. Beri tanda kata-kata yang kurang jelas atau kurang dipahami, kemudian tanyakan pada guru mata pelajaran.
3. Baca dengan pahami isi dari materi Produk bahan Nabati dan Hewani menjadi makanan khas daerah, apabila belum memahami di dalam buku ajar segera tanyakan kepada guru mata pelajaran.
4. Setelah selesai mempelajari Buku Ajar lakukanlah praktek melakukan pengolahan produk dari bahan nabati dan hewani

dengan benar sesuai standart yang anda pelajari di dalam buku ajar.

Menurut peraturan kementrian pendidikan dan kebudayaan wujud dalam pembelajaran harus mencakup pembentukan sikap spiritual dan sosial. Adapun dibawah ini petunjuk dalam penanaman sikap spiritual dan sosial :

1. Petunjuk membentuk sikap spiritual:
 - a. Menunjukkan sikap keagungan kepada allah atas segala sesuatu yang telah ada di dunia.
 - b. Menunjukkan sikap bersyukur atas segala nikmat dan karunia yang diberikan.
 - c. Menunjukkan keimanan dengan selalu mengingat allah ketika akan melakukan kegiatan.

2. Petunjuk membentuk sikap social :
 - a. Menunjukkan sikap santun, responsif dan proaktif di dalam kelas.
 - b. Menunjukkan sikap bergotong royong dan mampu bekerja sama dengan baik , baik di dalam kelas maupun diluar kelas.
 - c. Menunjukkan sikap santun, jujur, disiplin dan tanggung jawab dalam melakukan setiap kegiatan.
 - d. Menunjukkan sikap peduli akan lingkungan sekitar. Menjaga dan memelihara lingkungan

D. Kompetensi

Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar:

Ada 4 kompetensi inti yang digunakan pada kelas XI pada mata pelajaran kewirausahaan dan kompetensi dasar berupa penjabaran dari kompetensi inti, antara lain adalah sebagai berikut

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung-jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran,

damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

3. Memahami, menerapkan, dan Menganalisis pengetahuan faktual, Konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

Kompetensi Dasar :

- 3.4. Menganalisis peluang usaha pengolahan dari bahan nabati dan hewani menjadi makanan khas daerah berdasarkan pengamatan pasar di lingkungan wilayah setempat

Indikator :

- 1) Mengidentifikasi keberhasilan berwirausaha pengolahan makanan khas daerah
- 2) Mengidentifikasi kegagalan berwirausaha pengolahan makanan khas daerah..

Kompetensi Dasar :

- 4.4. Menciptakan peluang usaha sesuai dengan produk pengolahan dari bahan nabati dan hewani menjadi makanan khas daerah yang dihasilkan berdasarkan pengamatan pasar.

Indikator:

- 1) Menganalisis penyebab keberhasilan berwirausaha pengolahan makanan khas daerah
- 2) Menganalisis penyebab berwirausaha pengolahan makanan khas daerah

E. Tujuan Pembelajaran

1. Menyatakan pendapat tentang keanekaragaman bahan nabati dan hewani serta hasil olahannya, sebagai ungkapan rasa syukur kepada Tuhan serta bangsa Indonesia.
2. Mengidentifikasi jenis, bahan, alat dan proses pengolahan bahan nabati dan hewani menjadi makanan khas daerah yang terdapat di wilayah setempat dan di Nusantara berdasarkan
3. Merancang pengolahan bahan nabati dan hewani menjadi makanan khas daerah berdasarkan orisinalitas ide yang jujur terhadap diri sendiri.
4. Membuat, menguji dan mempresentasikan karya pengolahan makanan khas daerah sebagai peluang usaha dalam berwirausaha di wilayah setempat berdasarkan teknik dan prosedur yang tepat dengan disiplin dan tanggung jawab

BAB 2
PENGOLAHAN DAN KEWIRAUSAHAAN BAHAN NABATI DAN
HEWANI MENJADI MAKANAN KHAS DAERAH

TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mempelajari bab ini , Anda diharapkan mampu :

1. memahami penegertian pengolahan bahan nabati dan hewani
2. menyampaikan kesan dalam bentuk tulisan dan lisan saat pembelajaran.

A. Pengolahan dan Kewirausahaan bahan nabati dan hewani menjadi makanan khas Daerah



Gambar 2.1



(Sumber : Dokumen Kemdikbud dan id.wikipedia.org)

Gambar 2.2 Aneka produk olahan pangan nabati dan hewani

Bahan pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting. Seiring dengan pertumbuhan penduduk, industri pangan pun makin meningkat. Tidak heran jika industri pangan, terutama industri berskala kecil makin bermunculan untuk memenuhi permintaan tersebut. Untuk memenuhi kebutuhan industri pangan, kita harus mengetahui tentang bahan pangan tersebut. Umumnya, bahan pangan berasal dari dua sumber, yaitu bahan pangan nabati dan bahan pangan hewani. Bahan pangan nabati adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, seperti: sayursayuran, buah-buahan, umbi-umbian, dan sereal.

Bahan pangan hewani adalah bahan makanan yang berasal dari hewan, seperti: telur, ayam, daging, ikan, dan susu. Kita sebagai makhluk ciptaan Tuhan hendaknya senantiasa bersyukur atas limpahan nikmat yang tidak putus-putusnya diberikan kepada kita. Tuhan telah memberikan karunian-Nya kepada manusia berupa akal pikiran dan kemampuan berpikir melebihi makhluk ciptaan-Nya yang lain. Dengan akal dan pikiran, kita dapat memanfaatkan bahan nabati dan hewani menjadi produk yang beraneka ragam. Salah satunya adalah produk makanan khas daerah.



Sumber: Dokumen Kemdikbud)

Gambar 2.3. Berbagai bahan nabati dan hewani

B. Simpulan:

Berdasarkan gambar 2.1 dan 2.2 menunjukkan bahwa Bahan pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting. Seiring dengan pertumbuhan penduduk, industri pangan pun makin meningkat. Tidak heran jika industri pangan, terutama industri berskala kecil makin bermunculan untuk memenuhi permintaan. Untuk memenuhi kebutuhan industri pangan, kita harus

mengetahui tentang bahan pangan. Umumnya, bahan pangan berasal dari dua sumber, yaitu bahan pangan nabati dan bahan pangan hewani.

C. Tugas Individu

1. Amati gambar 2.1 dan gambar 2.2
2. Kesan apa yang kamu peroleh?
3. Sampaikan dalam bentuk tulisan dan lisan saat pembelajaran.

BAB 3

Makanan Khas Daerah

TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mempelajari bab ini , Anda diharapkan mampu :

1. memahami macam-macam makanan khas daerah yang diolah dari bahan nabati atau hewani yang ada di daerahmu (minimal 2).
2. membandingkan dengan studi pustaka mengenai bahan nabati atau hewani serta produk makanan khas daerah lain di Indonesia minimal 5 daerah.
4. mempresentasikan di depan kelas.
5. memahami informasi tentang kandungan dan manfaat makanan khas daerah

A. Makanan khas Daerah

Indonesia merupakan negara yang terdiri atas berbagai suku bangsa dan memiliki keanekaragaman di berbagai bidang, salah satunya adalah makanan khas daerah. Pada awalnya kita hanya bisa menemukan makanan-makanan khas daerah di tempat asalnya saja. Namun, seiring dengan berkembangnya zaman, kini kita dapat menemukan makanan khas daerah di berbagai macam tempat, tidak hanya di daerah asalnya saja,



(Sumber : senibudaya12.blogspot.com)

Gambar 3.1 Makanan khas daerah

Contohnya, pempek dan tekwan adalah makanan khas Palembang, kita bisa menemukan penjual pempek dan tekwan di berbagai daerah, bahkan di mancanegara.

A. Pengertian Makanan Khas Daerah

Makanan khas daerah adalah makanan yang biasa di konsumsi di suatu daerah. Karakter masakan di suatu daerah biasanya mencerminkan karakter masyarakatnya. Daerah pegunungan menghasilkan masakan dari sayur mayur karena iklim pegunungan yang dingin, umumnya masakannya serba panas atau pedas, untuk menghangatkan badan. Penduduk di daerah pesisir sering kontak dengan orang asing atau daerah lain sehingga melahirkan banyak masakan campuran yang ikut memperkaya produk makanan khas daerah.

B. Aneka Jenis Produk Makanan Khas Daerah

Negara kita sangat luas dan jumlah sukunya yang banyak telah melahirkan kebudayaan yang sangat beragam, termasuk makanan. Perbedaan budaya membuat pengolahan produk makanan khas berbeda di setiap daerah sehingga menghasilkan aneka jenis produk makanan yang beranekaragam pula. Masakan khas daerah memiliki ciri khas dan karakter tertentu, seperti berikut.

a. Masakan dari Jawa Barat

- 1) Banyak menggunakan sayur-mayur mentah seperti karedok atau sekadar lalap mentah yang disantap bersama sambal.
- 2) Sedikit pedas dan asam.
- 3) Dominan masakan yang terbuat dari ikan.
- 4) Contoh makanan khas dari Jawa Barat ialah pepes ikan dan karedok.

b. Masakan Jawa Tengah

- 1) Bawang putih sering jadi bumbu dominan.
- 2) Banyak ditemukan masakan bersantan.
- 3) Rasa manis lebih disukai daripada rasa lainnya.
- 4) Contoh makanan khas dari Jawa Tengah ialah gudeg.

c. Masakan Jawa Timur

- 1) Banyak menggunakan terasi dan petis sebagai pemberi rasa pada masakan.
- 2) Agak pedas.

- 3) Masakan banyak dimatangkan dengan cara direbus, digoreng, dipepes, dan dibakar.
- 4) Contoh makanan khas dari Jawa Timur ialah rujak cingur

d. Masakan Sumatra

- 1) Menggunakan banyak bumbu terutama masakan Sumatra Barat.
- 2) Masakannya menggunakan banyak cabai hingga rasanya relatif pedas.
- 3) Daerah Sumatra Selatan sangat suka masakan yang asam rasanya.
- 4) Masakan banyak dimatangkan dengan cara direbus, dibakar, dan digoreng.
- 5) Waktu memasaknya relatif lama.
- 6) Masakan dari Sumatra Barat banyak menggunakan santan yang kental.
- 7) Masakan dari sayur-mayur tidak banyak jumlahnya. Kalaupun ada, jenis sayurnya tidak bervariasi. Sayur yang sering dipakai antara lain daun singkong, kacang panjang, buncis, dan nangka muda.
- 8) Contoh makanan khas dari Sumatra ialah rendang

Untuk mengenal lebih jauh jenis produk makanan khas daerah yang ada Nusantara, kerjakan lembar kerja di bawah ini (LK 1).

C. Kandungan dan Manfaat Makanan Khas Daerah

Makanan khas daerah memiliki kandungan gizi dan manfaat yang beragam, sesuai dengan bahan baku, bahan tambahan, dan teknik pengolahan yang digunakan. Bahan utama produk makanan khas daerah adalah bahan nabati atau hewani. Kandungan nutrisi utamanya adalah karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air. Jumlah komponen-komponen tersebut berbeda-beda pada setiap bahan, bergantung pada susunan, kekerasan, tekstur, citarasa, dan warna.

Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi manusia. Umumnya, karbohidrat terdapat pada bahan pangan golongan serealia seperti; beras, gandum, dan umbi-umbian. Contoh makanan khas daerah yang mengandung karbohidrat adalah nasi liwet, nasi jambang, getuk.

Protein memiliki fungsi utama sebagai zat pembangun. Umumnya, protein terdapat pada hasil hewani seperti daging, ikan, telur, susu, dan hasil nabati seperti

kacang-kacangan dan hasil olahannya. Contoh makanan khas daerah yang banyak mengandung protein adalah telur asin dan ayam betutu.

Lemak merupakan sumber tenaga kedua setelah karbohidrat dan dapat melarutkan vitamin A, D, E, dan K. Lemak dibedakan menjadi lemak yang dapat dilihat dan lemak yang tidak dapat dilihat. Lemak yang dapat dilihat, seperti mentega, margarin, minyak goreng. Lemak yang tidak dapat dilihat, seperti lemak dari kacang tanah, lemak kemiri, kuning telur, susu. Contoh makanan khas daerah yang banyak mengandung lemak adalah rending daging dan bika ambon karena pada proses pembuatannya menggunakan santan kental.

Vitamin berfungsi untuk kelancaran metabolisme, menjaga daya tahan dan kekebalan tubuh. Sumber vitamin dan mineral yang terdapat pada hasil hewani, seperti daging, susu, dan telur. Sumber vitamin dari hasil nabati, seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Contoh makanan khas daerah yang mengandung vitamin adalah karedok, keripik pisang.

D. Teknik Pengolahan Makanan Khas Daerah

Untuk mengolah suatu makanan, diperlukan teknik-teknik tertentu agar dihasilkan suatu produk makanan seperti yang diharapkan yang bercitarasa baik. Adapun teknik-teknik proses pengolahan untuk membuat makanan khas daerah di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Persiapan Bahan

- Menimbang
- Menyiang
- Mencuci
- Memotong
- Mengocok
- Merendam dalam cairan bumbu
- Menggiling
- Memanir

b. Teknik Memasak dengan Pemanasan Kering

1) Memanggang (*baking* dan *roasting*)

Memaskan dengan udara panas dan kering di sekelilingnya, biasanya di dalam oven.

- 2) Menggoreng dalam minyak (*deep frying*)
- 3) Menggoreng dengan wajan dangkal (*shallowfrying/pan frying*)
- 4) Memasak dengan sedikit minyak (*Saute/ Menumis*)

c. Memasak Dengan Pemanasan Basah

- 1) Perebusan/*Boiling*

Memasak dengan cara pencelupan semua bahan dalam air/kaldu mendidih, yaitu pada suhu 100 0C sampai matang.

- 2) *Blanching*

Memasak dengan cara mencelupkan makanan dalam air mendidih/minyak panas dalam waktu pendek (sebentar).

- 3) *Simmering*

Memasak dengan mendidihkan secara perlahan- lahan.

- 4) *Braising*

Memasak dengan sedikit air dan tertutup rapat.

- 5) *Setup (stewing)*

Memasak makanan secara perlahan (95 - 99 C) dengan sedikit air dan dihidangkan dengan air rebusannya.

- 6) Merebus (*poaching*)

Memasak dalam cairan dengan suhu antara 71- 82 0C

- 7) Mengukus (*steaming*)

Memasak bahan makanan dengan uap air panas/mendidih.

E. Simpulan:

Indonesia merupakan negara yang terdiri atas berbagai suku bangsa dan memiliki keanekaragaman di berbagai bidang, salah satunya adalah makanan khas daerah. Makanan khas daerah adalah makanan yang biasa di konsumsi di suatu daerah. Karakter masakan di suatu daerah biasanya mencerminkan karakter masyarakatnya. Perbedaan budaya membuat pengolahan produk makanan khas berbeda di setiap daerah sehingga menghasilkan aneka jenis produk makanan

yang beranekaragam pula. Masakan khas daerah memiliki ciri khas dan karakter tertentu.

Makanan khas daerah memiliki kandungan gizi dan manfaat yang beragam, sesuai dengan bahan baku, bahan tambahan, dan teknik pengolahan yang digunakan. Bahan utama produk makanan khas daerah adalah bahan nabati atau hewani. Kandungan nutrisi utamanya adalah karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air. Dan untuk mengolah suatu makanan, diperlukan teknik-teknik tertentu agar dihasilkan suatu produk makanan seperti yang diharapkan yang bercitarasa baik.

F. Tugas kelompok

Observasi dan Studi Pustaka. Amati lingkunganmu.

1. Catat macam-macam makanan khas daerah yang diolah dari bahan nabati atau hewani yang ada di daerahmu (minimal 2).
2. Bandingkan dengan studi pustaka mengenai bahan nabati atau hewani serta produk makanan khas daerah lain di Indonesia minimal 5 daerah.
3. Catat hasil pada tabel di LK. 1
4. Presentasikan di depan kelas.

Lembar Kerja 1 (LK 1)

Kelompok :.....

Nama Anggota :.....

Kelas :.....

Macam- Macam Makanan Khas Daerah

Nama makanan dan foto/gambar	Bahan baku	Daerah asal	Ciri Khas

Tugas Kelompok

Observasi dan Wawancara

1. Belilah satu jenis makanan khas daerahmu.

2. Carilah informasi tentang kandungan dan manfaat makanan khas daerah yang kamu beli dengan mewawancarai penjual dan studi pustaka.
3. Hasilnya catat dalam tabel di LK.2 dan diskusikan dengan kelompokmu.
4. Presentasikan di depan kelas.

Catatan: Saat melaksanakan LK.2 hendaknya kamu bersikap ramah, sopan, bekerja sama, dan toleransi dengan teman kelompokmu. Kesan apa yang kamu peroleh?

Lembar Kerja 2 (LK 2)

Kelompok :.....

Nama Anggota :.....

Kelas :.....

Kandungan dan Manfaat Makanan Khas Daerah

Nama makanan	Nutrisi Yang Terkandung	Manfaat	Sumber Informasi

BAB 4

PEMBUATAN PRODUK MAKANAN KHAS DAERAH SUMATRA

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mempelajari bab ini , Anda diharapkan mampu :

1. memahami makanan khas daerahmu yang terbuat dari bahan nabati /hewani,
2. memahami bahan apa yang diperlukan dan bagaimana memilih bahan yang baik untuk membuat makanan daerah .
3. memahami proses pembuatannya
4. menjelaskan kriteria khusus pada orang yang membuat makanan khas daerah
5. memahami teknik memasarkannya
6. memahami tips pembuatan/hal khusus yang perlu diperhatikan saat
7. membuat makanan khas daerah.

Rendang merupakan salah satu contoh makanan khas daerah Sumatra yang banyak digemari oleh konsumen lokal, maupun internasional. Berikut ini adalah bahan-bahan, alat, dan proses pembuatan rendang.

A. Bahan yang Digunakan pada Pembuatan Rendang

Sebelum melakukan pembuatan rendang, diperlukan langkah untuk menentukan atau memilih bahan yang akan digunakan. Bahan utama yang digunakan dalam pembuatan rendang adalah daging. Daging merupakan produk pangan yang berasal dari hewan. Pembuatan rendang umumnya menggunakan daging sapi bagian bahu.

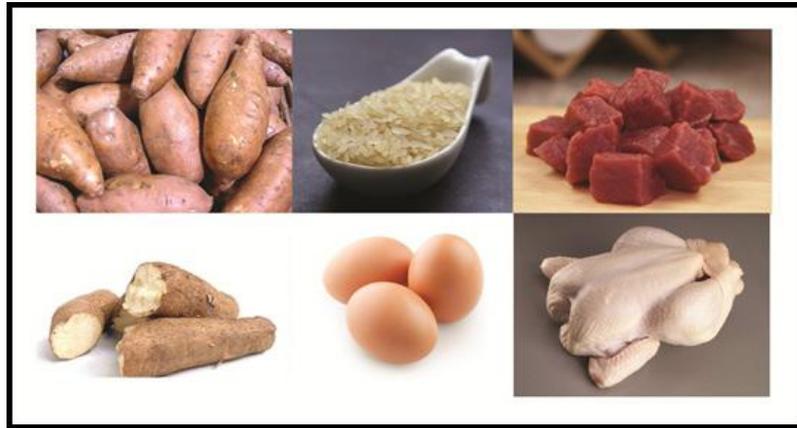
Kualitas daging dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik pada waktu hewan masih hidup maupun setelah dipotong. Faktor penentu kualitas daging pada waktu hewan hidup adalah cara pemeliharaan yang meliputi: pemberian pakan, tata laksana pemeliharaan, dan perawatan kesehatan. Kualitas daging juga dipengaruhi oleh pengeluaran darah pada waktu hewan dipotong dan kontaminasi sesudah hewan dipotong. Kriteria yang dipakai sebagai pedoman untuk menentukan kualitas daging yang layak konsumsi adalah seperti berikut.

- a. Keempukan daging ditentukan oleh kandungan jaringan ikat. Makin tua usia hewan, susunan jaringan ikat makin banyak sehingga daging yang dihasilkan makin liat.
- b. Kandungan lemak adalah lemak yang terdapat di antara serabut otot. Lemak berfungsi sebagai pembungkus otot dan mempertahankan keutuhan daging pada waktu dipanaskan. Lemak berpengaruh terhadap cita rasa.
- c. Daging berkualitas baik mempunyai rasa gurih dan aroma yang sedap.
- d. Kelembaban: secara normal, daging mempunyai permukaan yang relatif kering sehingga dapat menahan pertumbuhan mikroorganisme dari luar. Dengan demikian, kelembaban memengaruhi daya simpan daging tersebut. Kriteria daging yang tidak baik, bau dan rasa tidak normal akan segera tercium sesudah hewan dipotong. Hal tersebut dapat disebabkan oleh adanya kelainan sebagai berikut.
 - a. Hewan sakit terutama yang menderita radang bersifat akut pada organ dalam yang akan menghasilkan daging berbau seperti mentega tengik.
 - b. Hewan dalam pengobatan terutama dengan pengobatan antibiotik akan menghasilkan daging yang berbau obat-obatan.
 - c. Warna daging tidak normal, tidak selalu membahayakan kesehatan, namun akan mengurangi selera konsumen.
 - d. Konsistensi daging tidak normal yang ditandai kekenyalan daging rendah, dapat mengindikasikan daging tidak sehat.
 - e. Daging busuk, pembusukan dapat terjadi karena penanganan yang kurang baik pada waktu pendinginan sehingga aktivitas bakteri pembusuk meningkat, sehingga terjadi proses pemecahan protein oleh enzim-enzim dalam daging yang menghasilkan amoniak dan asam sulfat.

Bahan tambahan dalam pembuatan rendang antara lain sebagai berikut.

- a. Kelapa, terdiri atas kelapa parut, santan kental, dan santan encer. Kelapa yang digunakan kelapa tua dan segar.
- b. Bumbu, terdiri atas bawang merah, bawang putih, cabai merah, ketumbar, kemiri, jahe, garam, gula pasir, sereh, lengkuas, dan daun kunyit. Bumbu bumbu ini berguna untuk pengental, penambah cita rasa dan aroma.

Adapun syarat terpenting dalam memilih bahan tambahan ialah berkualitas dan segar



Sumber : (Dokumen Kemdikbud)

Gambar 4.1 Bahan yang digunakan

1. Alat - Alat Pembuatan Makanan Khas Daerah

Peralatan yang digunakan dalam pembuatan rendang adalah seperti berikut.

- a. Pisau, untuk memotong
- b. Talenan, sebagai atas untuk memotong
- c. Parutan, untuk memarut kelapa
- d. Ulekan/ *blender*, untuk menghaluskan bumbu
- e. Kompor, untuk memasak bahan
- f. Penggorengan, sebagai wadah untuk memasak
- g. Gelas ukur, digunakan untuk mengukur volume santan



Sumber : (Dokumen Kemdikbud)

Gambar 4.2. Alat yang digunakan

3. Proses Pembuatan Rendang

Berikut merupakan proses pembuatan rendang :

- a. Persiapkan alat dan bahan.
- b. Pilih daging yang bertekstur dan berserat halus.
- c. Potong melawan serat dengan tebal 2 cm.
- d. Masukkan bumbu dan daging ke dalam santan cair. Masak sambil diaduk sampai empuk dan kuah kental.
- e. Santan kental dituang. Masak di atas api kecil sambil diaduk sampai meresap dan berminyak.
- f. Rendang siap disajikan dan dikemas.

4. Keselamatan Kesehatan Kerja pada Saat Proses Pembuatan Rendang

Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) pada dunia usaha dan dunia industri harus diperhatikan dengan saksama oleh semua tenaga kerja dalam lingkup kerjanya. Pelaksanaan K3 merupakan salah satu bentuk upaya untuk menciptakan tempat kerja yang aman, sehat, dan bebas dari pencemaran lingkungan sehingga dapat mengurangi kecelakaan dalam kerja dan dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga keamanan kerja di dapur antara lain peralatan listrik harus dalam kondisi baik. Letaknya tidak dekat dengan air, penerangan ruangan cukup, dan lantai tidak licin. Menghindari bahaya kerja di dapur, kita harus memperhatikan hal-hal berikut.

- a. Upayakan semua pisau tajam. Pisau yang tajam lebih aman dan tidak membutuhkan tenaga untuk menekan dan menghindari meleset pada waktu memotong.
- b. Pakailah talenan pada saat memotong, jangan memakai lapisan meja metal.
- c. Pakailah serbet sebagai alas talenan supaya tidak licin.
- d. Pakailah pisau hanya untuk memotong, jangan untuk membuka kaleng/botol atau lainnya.
- e. Jangan mencoba menangkap pisau yang jatuh saat dipakai, hindari dengan badan ke belakang, biarkan pisau jatuh.

- f. Jangan meletakkan pisau di cucian dalam air karena tidak kelihatan, sedangkan pisaunya tajam.
- g. Cucilah pisau setelah dipakai dengan hati-hati, bagian tajam dijauhkan dari badan.
- h. Letakkan pisau di tempat aman selama tidak dipakai.
- i. Membawa pisau harus hati-hati, bagian tajam menghadap ke bawah, jangan mengayunkan tangan.
- j. Setelah selesai menggunakan alat, bersihkan dan kembalikan ke tempat semula dengan rapi dan bersih.

Peralatan K3 dalam pembuatan makanan khas daerah : Sarung tangan
 Penutup Kepala



Celemek Penutup Kepala Sarung tangan
 (Sumber :Dokumen Kemdikbud) Gambar :4.3

B. Penyajian dan Kemasan

Penyajian dan kemasan merupakan tahapan akhir dan memegang peranan penting dalam usaha pengolahan makanan. Makanan dengan penampilan menarik akan menggugah selera karena untuk mengonsumsi, pertamama harus pandangan mata yang bekerja, kemudian diikuti indra penciuman untuk aroma, yang tentunya panduan bumbu yang memberi indrarasa bekerja menghasilkan rasa nikmat.

Makanan khas daerah pada masa lampau biasanya dikemas dengan menggunakan kemasan tradisional seperti kendil dari tanah liat, anyaman daun pisang, daun kelapa, kelobot jagung, dll. Sesuai dengan kemajuan zaman teknologi dan kebutuhan manusia, produk kemasan pun berkembang terus-menerus. Saat ini, makanan khas daerah banyak dikemas menggunakan kertas,

plastik, kaca/gelas, aluminium foil, dan ada pula yang dikombinasikan dengan kemasan tradisional.



(Sumber : Dokumen Kemdikbud) Gambar 4.4 Berbagai jenis kemasan



(Sumber : Dokumen Kemdikbud) Gambar 4.5 Kemasan-kemasan unik

Penyajian ataupun kemasan akan menjadi daya tarik konsumen untuk membelinya dan memakannya. Oleh karena itu, jenis, bentuk, warna dan dekorasi kemasan perlu diperhatikan agar dapat memberikan tampilan unik, menarik, dan berkarakter pada penyajian dan kemasan produknya. Teknik yang bisa digunakan

untuk menjaga kualitas makanan khas daerah tetap baik, digunakan teknik pengemasan *vacuum* dan disimpan dalam suhu rendah.

Kriteria-kriteria tertentu yang harus diperhatikan dalam pemilihan wadah penyajian/kemasan, antara lain sebagai berikut.

- a. Bahan kemasan/wadah penyajian mampu melindungi isinya dari berbagai risiko dari luar.
- b. Bahan kemasan tidak berbau.
- c. Bahan kemasan/wadah penyajian memiliki daya tarik terhadap konsumen.
- d. Bahan kemasan/wadah penyajian mudah didapat.
- e. Dalam wadah/kemasan disertakan label yang memuat nama produk, tanggal, nama produsen, berat bersih, komposisi, merek dagang, tanggal kadaluarsa, efek samping.

C. Simpulan:

Rendang merupakan salah satu contoh makanan khas daerah Sumatra yang banyak digemari oleh konsumen lokal, maupun internasional . Sehingga bahan , alat dan proses pembuatan atau pengolahan dari rendang perlu diperhatikan dengan baik. Supaya cita rasanya tidak hilang.

Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) pada dunia usaha dan dunia industri harus diperhatikan dengan saksama oleh semua tenaga kerja dalam lingkup kerjanya. Pelaksanaan K3 merupakan salah satu bentuk upaya untuk menciptakan tempat kerja yang aman, sehat, dan bebas dari pencemaran lingkungan sehingga dapat mengurangi kecelakaan dalam kerja dan dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.

Penyajian dan kemasan merupakan tahapan akhir dan memegang peranan penting dalam usaha pengolahan makanan. Makanan dengan penampilan menarik akan menggugah selera karena untuk mengonsumsi, pertamamata harus pandangan mata yang bekerja, kemudian diikuti indra penciuman untuk aroma, yang tentunya panduan bumbu yang memberi indrarasa bekerja menghasilkan rasa nikmat.

D. Tugas Individu (1)

1. Temukan bahan nabati/hewani pada daerahmu yang dapat digunakan sebagai makanan khas daerah berdasarkan observasi dan studi pustaka!
2. Buatlah laporan dalam bentuk portofolio!

Tugas Kelompok

Observasi/Studi Pustaka. Kunjungilah rumah makan/*cafe*/gerai/tempat penjualan makanan khas daerah di wilayahmu, cari info berikut :

- a. Apa makanan khas daerahmu yang terbuat dari bahan nabati /hewani, bagaimana sejarah/asal usul makanan tersebut?
- b. Bahan apa yang diperlukan dan bagaimana memilih bahan yang baik untuk membuat makanan daerah tersebut?
- c. Alat apa yang digunakan?
- d. Bagaimana proses pembuatannya?
- e. Apakah ada kriteria khusus pada orang yang membuat makanan khas daerah tersebut?
- f. Bagaimana teknik memasarkannya?
- g. Tips pembuatan/hal khusus yang perlu diperhatikan saat membuat makanan khas daerah.

Jika tidak memungkinkan observasi, carilah melalui studi pustaka.

Buatlah laporan observasi/studi pustaka secara menarik dan indah, dengan menggunakan komputer jika ada, bersikaplah ramah, sopan, dan bekerja samalah dengan temanmu. Presentasikan hasil observasi atau studi pustaka saat pembelajaran. Lihat LK 3.

Lembar Kerja 3(LK 3)

Kelompok :.....

Nama anggota :.....

Kelas :.....

Laporan Observasi/ Study Pustaka

Nama makanan cepat saji daerahku :

.....

Sejarah/ asal usul makanan cepat saji tersebut:

.....
.....
.....

Tahapan Pembuatannya :

Bahan	Alat
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Proses Pembuatan (Gambar dan Tuliskan Prosesnya)-

Catatan hal khusus : (Tips, Keselamatan Kerja, dan lain-lain)

Tugas Individu (2)

Observasi dan Studi Pustaka

1. Amati kemasan yang digunakan pada produk makanan khas daerah di wilayahmu.
Bandingkan dengan studi pustaka.
2. Catat hasilnya pada LK 4.
3. Presentasikan di depan kelas.

Lembar Kerja 4 (LK 4)

Nama :.....

Kelas :.....

Kemasan Makanan Khas Daerah

Nama Makanan	Jenis Kemasan	Bentuk Desain (Foto/gambar)

Pembahasan :.....

Kesimpulan :

.....

BAB 5

WIRAUSAHA PRODUK MAKANAN KHAS DAERAH

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mempelajari bab ini , Anda diharapkan mampu:

1. memahami faktor keberhasilan dan kegagalan makanan khas daerah kepada pengusaha produk makanan khas daerah
2. mengidentifikasi karakteristik pengusaha produk makanan khas daerah
3. menganalisis mengapa pengusaha tersebut dapat berhasil!
4. memahami rencana usaha makanan khas daerah!
5. memahami strategi pemasaran produk makanan khas daerah!
6. mendiskusikan dengan kelompok dan presentasikan.

A. Peluang Usaha Pengolahan Produk Makanan Khas Daerah

Peluang dalam bahasa Inggris adalah *opportunity* yang berarti kesempatan yang muncul dari sebuah kejadian atau momen. Jadi, peluang berasal dari kesempatan yang muncul dan menjadi ilham (ide) bagi seseorang.

Pertumbuhan ekonomi Indonesia makin meningkat setiap tahunnya. Dengan pertumbuhan dan pendapatan nasional yang makin meningkat dapat menunjukkan perkembangan dan kemajuan Indonesia dibandingkan dengan negara lain. Pertumbuhan ekonomi dapat ditunjukkan dari permintaan domestik, permintaan ekspor, dan impor, serta investasi.

Kegiatan pengolahan produk makanan daerah saat ini merupakan salah satu usaha yang sangat menjanjikan bagi masyarakat, dimana potensi sumber daya alam di Indonesia cukup potensial untuk diolah menjadi makanan khas daerah, seperti di Provinsi Banten yang memiliki potensi laut sangat besar. Hasil laut tersebut dimanfaatkan menjadi makanan khas daerah, seperti sate bandeng sehingga meningkatkan perekonomian daerah tersebut. Untuk itu, kita harus selalu bersyukur atas karunia yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa.

B. Menciptakan Peluang Usaha Pengolahan Makanan Khas Daerah

1) Ide Usaha

Faktor-faktor yang dapat memunculkan ide usaha adalah faktor internal dan faktor eksternal.

a) Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang sebagai subjek, antara lain :

- 1) pengetahuan yang dimiliki;
- 2) pengalaman dari individu itu sendiri;
- 3) pengalaman saat ia melihat orang lain menyelesaikan masalah;
- 4) intuisi yang merupakan pemikiran yang muncul dari individu itu sendiri.

Faktor internal menjadi alat untuk menciptakan sebuah inspirasi atas objek yang dihadapinya dengan kemampuan kreatifitasnya,

b) Faktor eksternal, ialah hal-hal yang dihadapi seseorang dan merupakan objek untuk mendapatkan sebuah inspirasi bisnis. Faktor faktor eksternal antara lain :

- 1) masalah yang dihadapi dan belum terpecahkan.
- 2) kesulitan yang dihadapi sehari-hari.
- 3) kebutuhan yang belum terpenuhi baik untuk dirinya maupun orang lain.
- 4) pemikiran yang besar untuk menciptakan sesuatu yang baru. Untuk merintis suatu usaha apa pun bentuknya, tentunya kita harus melihat bagaimana prospek usaha yang akan dilakukan. Demikian pula untuk memulai usaha pengolahan makanan khas daerah, harus diketahui bagaimana prospek usaha ini. Setelah mengetahui prospek usaha, barulah mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan.

2) Resiko Usaha

Tugas wirausaha di dalam pengambilan risiko adalah sebagai berikut.

- a. Menetapkan kebutuhan pada tingkat permintaan waktu sekarang.
- b. Membeli alat-alat produksi yang cukup untuk memenuhi permintaan konsumen.

- c. Menyewakan alat-alat produksi untuk memenuhi permintaan konsumen.
- d. Mensubkontrolkan kepada pembuat produk yang lebih kecil.
- e. Mengumpulkan informasi usaha.
- f. Mengurangi risiko usaha.

Unsur-unsur dalam mengurangi risiko usaha antara lain seperti berikut.

- a. Adanya kesadaran dalam kemampuan mengelolah usaha, peluang, dan kekuatan perusahaan.
- b. Adanya kerja prestatif, dorongan berinisiatif dan antusiasme untuk melaksanakan strategi usaha.
- c. Adanya kemampuan merencanakan taktik dan strategi untuk mewujudkan perubahan di dalam lingkungan usahanya.
- d. Adanya kreativitas dan inovatif dalam menerapkan cara mengolah keadaan usaha demi keuntungan.

Dalam usaha pun, kita harus menganalisis risiko yang ada. Risiko usaha ialah kegagalan atau ketidakberhasilan dalam menangkap peluang usaha. Risiko usaha dapat ditimbulkan karena hal-hal berikut.

- a. Permintaan (perubahan mode, selera, dan daya beli)
- b. Perubahan konjungtur (perubahan kondisi perekonomian yang pasang surut)
- c. Persaingan
- d. Akibat lain, seperti bencana alam, perubahan aturan, perubahan teknologi, dan lain-lain

Dalam melakukan usaha, sebaiknya kita memiliki etika bisnis yang sesuai dengan aturan agama yang berdasarkan iman kepada Tuhan YME sebagai tanda syukur atas nikmat yang diberikan. Selain itu, usaha tidak hanya mengejar keuntungan saja, tetapi juga harus memberikan dampak yang positif bagi lingkungan sekitar.

C. Keberhasilan dan Kegagalan dalam Berwirausaha Pengolahan Makanan Khas Daerah

Keberhasilan seorang wirausaha dalam menjalankan usahanya dapat diidentifikasi sebagai berikut.

- a. Keyakinan yang kuat dalam berusaha.
- b. Sikap mental yang positif dalam berusaha.
- c. Percaya diri dan keyakinan terhadap diri sendiri.
- d. Tingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan.
- e. Inovatif dan kreatif.
- f. Keunggulan dalam menjalankan usaha.
- g. Sasaran yang tepat dan menantang dalam berusaha.
- h. Pengelolaan waktu yang efektif dan efisien.
- i. Pengembangan diri.
- j. Selalu mengadakan evaluasi atas usaha yang dijalankan.

Dalam melakukan usaha, ada dua kemungkinan, yaitu kegagalan dan keberhasilan. Setiap orang pada umumnya tidak mau menerima kegagalan. Hanya sedikit orang yang mau memahami bahwa sesungguhnya kegagalan itu hanya sementara saja karena kegagalan merupakan awal dari keberhasilan. Jika seseorang mempunyai mental dan pribadi wirausaha, dia tidak akan putus asa jika mengalami kegagalan. Ia akan berusaha bangkit lagi sampai ia berhasil memperoleh apa yang menjadi harapannya. Biasanya setelah mengalami kegagalan sekali, ia gunakan pengalaman dan tidak akan mengulangi kegagalan serupa. Adapun hal-hal yang dapat menyebabkan kegagalan usaha adalah sebagai berikut:

- a. Tidak ada tujuan tertentu dalam usaha
- b. Kurang berambisi
- c. Tidak disiplin
- d. Pendidikan yang tidak cukup
- e. Sikap selalu menunda-nunda
- f. Kesehatan terganggu
- g. Kurang tekun
- h. Kepribadian yang negatif
- i. Tidak jujur
- j. Tidak dapat bekerjasama dengan orang lain

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan seorang wirausahawan itu dikatakan berhasil atau gagal. Secara umum, ada 2 faktor penyebab keberhasilan/kegagalan tersebut, yaitu faktor internal (diri sendiri) dan faktor eksternal (luar diri). Sebagai seorang wirausaha, keberhasilan dan kegagalan merupakan dua sisi mata uang, ini berarti bahwa sewaktu-waktu ia dapat mencapai hasil yang baik, tetapi di waktu lain ia kurang berhasil. Untuk itu, perlu diidentifikasi faktor apa saja yang menyebabkan ia gagal atau berhasil.

Selanjutnya, faktor nonteknis yang menentukan keberhasilan atau kegagalan suatu usaha makanan khas daerah di antaranya seperti berikut.

- a. Perencanaan : Usaha makanan khas daerah harus dibuat dengan perencanaan yang sangat matang.
- b. Menetapkan tujuan: Bersamaan dengan perencanaan adalah menetapkan tujuan.
Tujuan pengolahan makanan khas daerah harus jelas, apakah makanan khas daerah yang dilakukan hanya untuk hobi atau untuk mendapatkan profit (keuntungan).
- c. Adaptasi: Setiap bisnis, apa pun jenisnya, menghadapi tantangan dan persaingan yang tidak ada habisnya. Diperlukan kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi tantangan-tantangan ini untuk menentukan apakah usaha bisa bertahan atau tidak.
- d. Inovasi merupakan faktor yang sangat penting bagi keberlanjutan usaha makanan khas daerah bahkan lebih penting daripada sekadar mampu beradaptasi dengan perubahan kondisi pasar, pengusaha yang sukses akan terus-menerus fokus pada upaya mereka untuk berinovasi dan peningkatan atau membuat mereka keluar dari bisnis saat pelanggan mencari pesaing yang menawarkan sesuatu yang tidak kita pikirkan.
- e. Memasarkan merupakan kunci keberhasilan suatu usaha tidak terkecuali usaha makanan khas daerah. Seberapa besar produksi makanan khas daerah yang kita hasilkan, tetapi pemasaran terhadap barang yang kita produksi buruk, usaha yang kita jalani tidak akan berlanjut.

- f. Jangan mengeluh dan jangan menyerah merupakan kunci utama suatu usaha. Enam elemen ini merupakan hal penting untuk kesuksesan bisnis. Ini akan membantu jika kamu berpikir sebagai potongan *puzzle* yang harus diletakkan bersamaan untuk mengubah ide kamu, kerja keras, uang, dan keterampilan menjadi usaha yang sukses.

D. Pemetaan Peluang Usaha

Pemetaan peluang usaha dilakukan untuk menemukan peluang usaha dan potensi yang bisa dimanfaatkan, serta untuk mengetahui seberapa besar potensi usaha yang ada dan berapa lama suatu usaha dapat bertahan. Ancaman dan peluang akan selalu ada dari suatu usaha, oleh sebab itu penting untuk melihat dan memantau perubahan lingkungan yang terjadi dan kemampuan dalam beradaptasi dari suatu usaha agar bisa tumbuh dan bertahan dalam ketatnya persaingan.

Pemetaan potensi usaha dapat didasarkan pada sektor unggulan dari setiap daerah. Pemetaan potensi usaha daerah menjadi sangat penting demi mendorong pertumbuhan ekonomi daerah dengan mengedepankan kewilayahan dan pemerataan. Terdapat beberapa cara atau metode dalam melakukan pemetaan potensi usaha, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Berikut beberapa metode untuk melakukan pemetaan usaha, di antaranya adalah analisa SWOT.

Analisis SWOT adalah suatu analisis terhadap lingkungan internal dan eksternal wirausaha/perusahaan, dimana analisa internal lebih menitik-beratkan pada kekuatan (*Strenght*) dan kelemahan (*Weakness*), sedangkan analisis eksternal untuk menggali dan mengidentifikasi semua gejala peluang (*Opportunity*) yang ada dan yang akan datang serta ancaman (*Threat*) dari adanya/kemungkinan adanya pesaing/calon pesaing.

Contoh analisis SWOT pada makanan khas daerah (Bakwan Malang)

a. Analisis Kekuatan (*Strenght*)

- 1) Rasa bakwan malang enak, disukai dan punya rasa khas.
- 2) Harga jual bersaing.
- 3) Bakwan malang bebas bahan kimia dan pengawet.

Hal yang perlu dilakukan setelah analisis:

- a) Terus mempertahankan kualitas rasa, jangan sampai berubah.

- b) Usahakan terus untuk mempertahankan harga bersaing.
- c) Makin menonjolkan keunggulan bakwan malang yang akan dipasarkan tidak memakai bahan pengawet dan dijamin sehat.

b. Analisis Kelemahan (*Weakness*)

- 1) Ukuran tidak terlalu besar karena memakai bahan yang asli.
- 2) Tidak tahan lama karena tidak memakai pengawet.
- 3) Hal yang perlu dilakukan setelah analisis
 - a) Tonjolan pada bentuk bakwan yang indah dan unik sehingga walaupun tak besar, tapi memiliki keunikan tersendiri yang dapat menarik pembeli.
 - b) Memperhitungkan jumlah produk yang dapat dijual untuk satu hari sehingga tidak bersisa dan tetap tidak menggunakan pengawet.

c. Analisis Kesempatan (*Opportunity*)

- 1) Dapat melayani pesanan pesta atau catering.
- 2) Dapat membuka toko bakwan malang yang mangkal.
- 3) Hal yang dapat dilakukan setelah analisis:
 - a) Mempersiapkan dan mulai menawarkan bakwan malang pada catering yang membutuhkan.
 - b) Mulai membuat rencana untuk membuka usaha bakwan malang yang mangkal.

d. Analisis Ancaman (*Threat*)

- 1) Makin banyak pesaing muncul jika bakwan laris.
- 2) Kemungkinan dapat jatuh-jatuhan harga.
- 3) Hal yang dapat dilakukan setelah analisis :
 - a) Mencari pelanggan sebanyak-banyaknya.
 - b) Mempertahankan kualitas dan jangan sembarangan menaikkan harga karena persaingan ketat.

E. Langkah-Langkah Berwirausaha

Memulai bisnis usahakan dapat memberikan keuntungan bagi yang menjalankannya. Mempelajari dan memahami cara-cara khusus yang harus dilakukan untuk mencapai keberhasilan memungkinkan kita untuk memulai berwirausaha produk makanan khas daerah dengan cara yang benar. Di bawah ini merupakan langkah-langkah untuk memulai usaha.

1. Buatlah rencana bisnis dan strategi pemasaran serta petakan sumber daya keuangan.
2. Pilih struktur bisnis, urus izin usaha, dan daftarkan usaha kamu pada instansi terkait yang tepat.
3. Tentukan usaha barang atau jasa yang diminati konsumen.
4. Buatlah jaringan kerja dengan produsen lain.
5. Carilah pasar yang tepat.

Memulai bisnis usaha produk makanan khas daerah dapat memberikan keuntungan cukup besar. Dengan mempelajari dan memahami cara-cara untuk mencapai keberhasilan, memungkinkan kita untuk memulai mengolah produk makanan khas daerah dengan cara yang benar. Keberhasilan wirausaha makanan khas daerah bergantung pada rencana bisnis (*bussinis plan*) yang dibuat. Berikut ini adalah hal yang perlu diperhatikan saat membuat rencana bisnis pengolahan makanan khas daerah.

a. Pemilihan Jenis Usaha

Tentukan jenis usaha yang akan dilakukan, contohnya keripik sanjai.

Keripik sanjai merupakan salah satu produk makanan khas daerah Sumatra Barat yang banyak digemari konsumen. Rasanya gurih, renyah, dan harga terjangkau menjadi alasan mengapa produk ini digemari oleh banyak orang. Bahan baku singkong sangat mudah didapat, dan pengolahannya pun tidak memerlukan banyak investasi peralatan. Pemilihan bahan baku dan bahan kemasan yang baik, akan meningkatkan daya simpan (keawetan) dari produk ini.

b. Nama Perusahaan

Perusahaan ini diberi nama CV. Bercahaya, dengan pendiri perusahaan terdiri atas 3 orang atau lebih.

c. Lokasi perusahaan

Lokasi usaha ditentukan di daerah yang dekat dengan bahan baku, tidak jauh dari lokasi rumah pengelola, dan tidak terlalu jauh dari jangkauan pasar yang akan dituju. Tahap awal bisa menggunakan salah satu ruangan di rumah atau menyewa rumah sekitar tempat tinggal.

d. Perizinan usaha

Izin usaha yang disiapkan, antara lain NPWP dari kantor pajak, akte notaris dari kantor notaris, SIUP/TDP dari Dinas Perindustrian Kota/Kabupaten, dan izin PIRT dari Dinas Kesehatan Kota/Kabupaten.

e. Sumber daya manusia

Sumber Daya Manusia (SDM) yang dipersiapkan terdiri atas 3 orang pendiri, yang mempunyai tugas masing-masing sebagai:

- 1) penanggung jawab produksi
- 2) penanggung jawab pemasaran
- 3) penanggung jawab administrasi dan keuangan

f. Melakukan survei pasar

g. Memperhatikan aspek produksi

Hal-hal yang harus diperhatikan pada aspek produksi ialah bahan baku dan bahan tambahan yang digunakan.

- 1) Peralatan yang digunakan
- 2) Jumlah tenaga kerja yang diperlukan
- 3) Hasil produksi

h. Aspek keuangan

Hal-hal yang harus diperhatikan pada aspek keuangan adalah seperti berikut.

- 1) Biaya variabel, seperti: pembelian bahan baku, membayar gaji, dan lain-lain
- 2) Biaya tetap,
- 3) Total biaya
- 4) Penerimaan kotor
- 5) Pendapatan bersih

KEMBANGKAN KREATIVITASMU



(Sumber : books.google.co.id) Gambar 5.1. Contoh Bahan Olahan Pangan
Aplikasikan perencanaanmu, hasilnya di uji cobakan kepada guru-guru dan temanmu. Mintalah guru dan temanmu untuk memberikan penilaian. Laporkan hasil wirausahamu, sertakan laporan rugi-labanya.

Refleksi Diri

Setelah mempelajari bab pengolahan, renungkan dan tuliskan hal berikut.

- a. Materi pelajaran apa yang sudah kamu peroleh.
- b. Dengan cara apa kamu mendapatkan materi pelajaran itu.
- c. Apa yang kamu rasakan selama mempelajari materi pengolahan.
- d. Manfaat apa yang kamu dapatkan setelah mempelajari materi tersebut.

F. Simpulan

1. Pengolahan merupakan proses transformasi (pengubahan bentuk) dari bahan mentah menjadi produk olahan/jadi.
2. Pengolahan berperan dalam perancangan produk, pengolahan bahan baku, teknik pengawetan, pengemasan, penyimpanan, pemasaran, serta distribusi produk ke konsumen.
3. Bahan nabati dan hewani merupakan sumber protein, karbohidrat, vitamin, mineral, lemak dan air yang berguna bagi kesehatan dan kecantikan tubuh.
4. Makanan khas daerah adalah makanan yang biasa dikonsumsi di setiap daerah.

G. Tugas Individu

1. Carilah minimal 2 orang pengusaha makanan khas daerah yang ada di sekitarmu!
2. Lakukan wawancara dengan pengusaha makanan khas daerah!
3. Tanyalah faktor keberhasilan dan kegagalan makanan khas daerah kepada pengusaha produk makanan khas daerah!
4. Identifikasi karakteristik pengusaha produk makanan khas daerah tersebut!
5. Cobalah analisis mengapa pengusaha tersebut dapat berhasil!
6. Buatlah rencana usaha makanan khas daerah!
7. Tentukan strategi pemasaran produk makanan khas daerah!
8. Diskusikan dengan kelompokmu dan presentasikan.
9. Buatlah hasil wawancara tersebut.

Lembar Kerja 5 (LK 5)

Kelompok :.....

Nama Anggota :.....

Kelas :.....

No	Faktor Keberhasilan	Factor Kegagalan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Tugas Individu (2)

Observasi dan Pengamatan

- a. Amati kondisi perekonomian di daerahmu.
- b. Temukan peluang usaha yang potensial di daerahmu.
- c. Temukan risiko usaha yang ada.
- d. Hasilnya didiskusikan dengan teman.

e. Presentasikan hasilnya dalam pembelajaran.

LEMBAR KERJA 6 (LK 6)

Kelompok :.....

Nama Anggota :.....

Kelas :.....

Laporan Hasil Analisa Kondisi Perekonomian, Peluang,

Resiko Usaha

a. Kondisi perekonomian

b. Peluang usaha

c. Resiko usaha

d. Pembahasan dan kesimpulan

Refleksi Kerja Kelompok

Setelah mempelajari pengolahan makanan khas daerah bersama kelompok melalui studi pustaka, observasi, wawancara pada penjual masakan daerah, bagaimana hasilnya? Apakah kelompokmu sudah melaksanakan kegiatan dengan baik?

Evaluasilah kerja kelompokmu.

Isi lembar kerja di bawah ini dengan melengkapi tabel dan beri ceklis sesuai jawabanmu! Sertakan alasannya.

Refleksi Kerja Kelompok

Nama Kelompok :.....

Nama Siswa :.....

Uraian	Baik	Cukup	Kurang	Alasan
Perencanaan				
Persiapan				
Pelaksanaan				
Pelaporan				
Kerja sama				
Disiplin				

Tugas Individu (3)

Evaluasi :

Rencanakan pembuatan wirausaha suatu produk olahan pangan berupa makanan khas daerah dengan menggunakan analisa SWOT. Makanan daerah apa yang akan

kamu buat? Dari bahan apa? Mengapa kamu memilih itu? Siapa saja yang terlibat? Kapan dan di mana dibuatnya? Bagaimana cara membuat, menyajikan, mengemas, dan memasarkannya? Catatan : Pilih salah satu bahan baku olahan pangan.

BAB 6

ANEKA KRIPIK

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mempelajari bab ini , Anda diharapkan mampu:

1. memahami cara pembuatan keripik tempe
2. memahami cara pembuatan keripik bayam
3. memahami pemkbuatan keripik angka
4. memahami cara pembuatan keripik pisang coklat.

A. Cara Membuat Kripik Tempe Renyah dan Gurih

Keripik tempe atau Kripik Tempe merupakan Makanan gurih dan renyah yang dibuat dari tempe tipis yang dicelupkan adonan tepung kemudian digoreng garing. Keripik tempe dikenal diberbagai daerah di indonesia seperti Keripik tempe bandung, kripik tempe malang dan Kripik tempe banyumas. Rasanya gurih dan renyah, cocok sekali buat cemilan bahkan lauk pauk. Apalagi kandungan protein yang ada pada kedelai sebagai bahan utama membuat kripik banyak mengandung protein sehingga keripik tempe baik untuk dikonsumsi.

Kripik tempe sebagai oleh oleh biasa ditemukan di tempat tempat wisata sampai toko oleh oleh. Selain itu keripik tempe juga di jual di warung warung sampai pasar tradisional. Memang keripik tempe ini sangat merakyat dan disukai semua kalangan. Keripik tempe dapat bertahan cukup lama serta cara pembuatan keripik tempe juga relatif mudah. Sehingga Usaha keripik tempe ini pun berkembang dan menjadi lahan bisnis yang cukup menguntungkan. Kripik tempe banyak di produksi oleh industri rumahan.

Meskipun mudah dibuat, supaya hasil kripik tempe tetap gurih dan renyah, dalam pembuatannya perlu kebersihan dan ketelitian. Pemilihan bahan baku kripik tempe yang baik menjadi kunci sukses agar kualitas keripik bisa maksimal. Minyak untuk menggoreng haruslah minyak baru, sebaiknya tempe diiris ketika kita akan menggorengnya saja, karena jamur tempe dapat berkembang cepat jika dibiarkan lama yang mengakibatkan keripik tempe kurang gurih.



Gambar : 6.1

Cara membuat keripik tempe hampir sama dengan cara membuat tempe mendoan atau tempe selimut. Namun jenis tempe dan cara menggorengnya yang berbeda. Bumbu keripik tempe juga lebih sedikit dan sederhana. Untuk lebih jelasnya berikut resep cara membuat keripik tempe renyah.

Bahan Membuat Keripik Tempe

- a. 5 kg Tempe (Iris tipis)
- b. 0,5 kg Tepung beras
- c. 1 kg Minyak goreng / Minyak kelapa
- d. 1/2 sdm Ketumbar
- e. 5 gram Kemiri
- f. 3 siung Bawang putih
- g. Kapur sirih secukupnya
- h. Santan secukupnya
- i. Garam secukupnya

Cara membuat keripik tempe renyah

- a. Gerus bumbu ketumbar, bawang putih dan kemiri sampai halus
- b. Campurkan tepung beras dengan kapur sirih kedalam baskom kemudian tambahkan bumbu yang telah dihaluskan, aduk sampai rata tambahkan sedikit garam.
- c. Selanjutnya masukan santan sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga tercipta adonan yang encer.

- d. Celupkan tempe yang diiris tipis kedalam adonan. Kemudian goreng pada minyak panas sampai matang dan kering. Angkat dan tiriskan.
- e. Biarkan dingin, Simpan keripik tempe dalam plastik atau toples kedap udara agar lebih tahan lama.

Tidak terlalu sulit bukan membuat keripik tempe ini, anda bisa mencobanya sendiri dirumah dan siapa tahu bisa menjadi peluang usaha anda. Keripik tempe ini juga nikmat di jadikan lauk dan pelengkap bubur ayam lho.

B. Membuat Keripik Pisang Keju Renyah & Gurih

Selain keripik pisang coklat ada juga nih resep pisang keju yang enak dan renyah. Cara membuat kripik pisang keju ini tak jauh berbeda dari keripik pisang coklat kok. Rasa keripik pisang keju ini juga gurih dan nikmat pas untuk cemilan. Bagi anda yang ingin membuat keripik pisang dengan rasa keju keripik pisang Rasa Keju Renyah



Gambar: 6.2

Bahan Keripik Pisang Keju :

pisang mengkal 1 kg

gula halus 50 gr

garam secukupnya

air kapur sirih

minyak untuk menggoreng

Sweet Cheese Seasoning (bumbu keju)

Cara membuat keripik pisang keju

- a. Kupas buah pisang kemudian rendam dengan air yang diberi garam sekitar sejam kemudian iris tipis buah pisang dan rendam kembali dengan air garam sebentar saja.
- b. Lalu pindah irisan pisang kedalam air yang sudah diberi kapur sirih rendam lagi sekitar 30menit. Sambil memanaskan minyak Selanjutnya pindahkan lagi kedalam air garam.
- c. Goreng kripik pisang kedalam minyak dengan api sedang hingga matang kecoklatan, angkat dan tiriskan.
- d. Siapkan wadah tertutup masukkan *Sweet Cheese Seasoning* kedalamnya lalu masukkan kripik pisang yang sudah dingin, kocok hingga bumbu keju tercampur rata pada kripik pisang.
- e. Keripik pisang rasa keju siap dinikmati, simpan dalam wadah tertutup agar tetap renyah.

C. Membuat Keripik Bayam Renyah

Bayam dibuat keripik? Mungkin buat orang yang belum mendengar Kripik Bayam akan terdengar aneh tak bisa dibayangkan. Namun saat pertama menikmati kripik ini rasanya tak terlupakan krispi dan renyah. Tak kalah renyah dari kripik tempe. Kripik daun bayam ini merupakan inovasi olahan makanan dari bayam. Usaha kripik bayam berkembang cukup pesat karena peminatnya juga cukup banyak. Apalagi proses pembuatan kripik bayam juga cukup mudah.

Kripik bayam yang mengandung zat besi menjadi salah satu kelebihan dan Manfaat kripik bayam dari Jenis kripik lainnya. Kripik bayam juga bisa menjadi alternatif bagi ibu ibu yang anaknya kurang suka mengkonsumsi sayur bayam . Saat ini Kripik bayam bisa temukan disupermarket dan toko makanan. Selain itu Kripik bayam juga banyak diujakan didaerah lokawisata sebagai oleh oleh. Biasanya harga kripik bayam ditempat wisata lebih mahal. Anda bisa membuat kripik bayam sendiri dirumah. Berikut cara pembuatan kripik bayam



Gambar: 6.3

Bahan Membuat Kripik Bayam

- a. daun bayam lebar 20 lbr
- b. tepung beras 100 gr
- c. tepung kanji 25 gr
- d. santan 100 ml

Bumbu Membuat Kripik Bayam:

- a. bawang putih 3 siung
- b. kemiri 3 btr
- c. ketumbar 1/4 sdt
- d. kunyit 1 cm
- e. sdt garam 1/4

Cara membuat kripik bayam renyah:

- a. Haluskan semua bumbu Kripik selanjutnya Campurkan dengan tepung beras, tepung kanji dan santan. Aduk sampai rata.
- b. Celupkan daun bayam kedalam adonan bumbu dan tepung satu persatu. Kemudian goreng dengan minyak yang cukup banyak dengan api yang kecil sambil diaduk bolak balik sesekali sampai kuning keemasan. Angkat Kripik dan tiriskan.
- c. Simpan kripik bayam ke dalam toples kedap udara supaya kripik tetap renyah.

Kripik bayam renyah siap di nikmati, hidangkan dengan saus sambal pedas agar lebih nikmat dan mantap. Kripik bayem cocok sekali dijadikan cemilan saat santai bersama keluarga. Seperti aneka jenis kripik lainnya Kripik bayam ini juga nikmat dijadikan lauk pauk . Agar hasilnya renyah dan tidak mlempe

gunakan minyak yang cukup banyak dengan api sedang dan saat menggoreng jangan terlalu banyak memasukan bayam. Selamat mencoba cara membuat keripik bayam renyah, semoga bermanfaat.

D. Cara Membuat Keripik Nangka Gurih

Buah nangka merupakan buah khas indonesia yang memiliki rasa manis dengan aroma wangi yang wangi. Selain langsung dikonsumsi buah nangka juga dapat diolah menjadi aneka makanan yang enak seperti es buah, campuran kue, dan yang sedang tren saat ini adalah keripik nangka. Keripik nangka memiliki rasa yang manis enak dan gurih. Nikmat dijadikan cemilan saat santai. Cara membuat keripik nangka berbeda dengan cara membuat kripik pada umumnya. Pembuatan Keripik nangka menggunakan alat penggoreng khusus yang disebut mesin *vacum fryer*. Jika anda tak memiliki mesin tersebut anda bisa membuat keripik nangka tanpa mesin seperti menggoreng kentang goreng sebanyak dua kali untuk menghilangkan kadar air keripik buah ini.

Keripik ini dapat dibuat tanpa menggunakan gula baik itu gula asli maupun pemanis buatan sehingga cukup aman dikonsumsi. Kripik buah nangka yang manis ini biasanya dijual di toko toko penjual oleh oleh. Harga keripik nangka bervariasi antara Rp 60.000 sampai Rp 80.000 per kilogramnya.



Gambar : 6.4

Bahan Membuat Keripik Nangka

Buah nangka segar 1 kg (pilih yang agak matang)

air 1,5 liter

75 gr garam

gula pasir 150 gr

air kapur sirih (untuk merendam)

minyak goreng 2 liter

Cara Membuat Keripik Nangka

- a. Ambil buah nangka belah menjadi 2 potong ujungnya dan pisahkan antara daging dan bijinya.
- b. Untuk menghilangkan lengket rendam buah nangka dalam air kapur sirih selama 5 jam.
- c. Selanjutnya cuci bersih buah nangka kemudian keringkan.
- d. Masukkan nangka kedalam mesin *vacum fryer* menggunakan minyak yang banyak dengan api yang besar untuk menghilangkan kandungan air nya. Jika buih pada minyak goreng semakin berkurang berarti sudah matang.
- e. Setelah matang angkat keripik buah nangka dan tiriskan.
- f. Simpan keripik buah nangka ke dalam plastik kedap udara agar rasa renyah dan gurih terjaga.

Cukup mudah bukan membuat keripik nangka ini sajikan sebagai cemilan saat santai. Jika anda berminat cobalah usaha membuat keripik nangka karena peluang usaha keripik *nangka* ini masih terbuka lebar. Apalgai proses pembuatan dan bahan bakunya juga relatif mudah di dapat hanya saja mesin keripik buah memang harganya masih cukup mahal.

E. Membuat Kripik Pisang Coklat Renyah Khas Lampung

Orang indonesia pasti sudah tak asing lagi dengan yang namanya keripik. Cemilan renyah dan gurih ini memang selalu digemari salah satunya adalah keripik pisang atau sriping pisang. Keripik pisang ini dikreasikan menjadi berbagai macam rasa mulai dari kripik pisang coklat, kripik pisang keju, kripik pisang pedas dan banyak lagi. Keripik pisang coklat yang cukup terkenal berasal dari daerah lampung jadi sering juga disebut keripik pisang lampung coklat. Biasanya si kripik pisang rasanya asin tapi keripik pisang cokelat lampung ini rasanya manis renyah dan gurih.

Keripik Pisang Coklat Renyah



Gambar : 6.5

Bahan Keripik Pisang Coklat :

pisang mengkal 1 kg

gula halus 50 gr

coklat bubuk 30 gr

tepung maizena 30 gr (sangrai)

garam secukupnya

minyak untuk menggoreng

air kapur sirih

Cara membuat keripik pisang coklat

- a. Kupas buah pisang lalu rendam dengan air yang digarami sekitar sejam
- b. Selanjutnya, iris tipis tipis buah pisang dan rendam lagi dengan air garam sebentar saja.
- c. Lalu pindah irisan pisang kedalam air yang sudah diberikapur sirih rendam sekitar 30menit.
- d. Selanjutnya pindahkan lagi kedalam air garam sambil memanaskan minyak.
- e. Goreng keripik pisang dengan api sedang hingga matang kecoklatan, angkat dan tiriskan.
- f. membuat lapisan Coklat : campurkan coklat bubuk dengan tepung maizena dan gula halus, aduk tercampur rata.

- g. Siapkan wadah tertutup masukkan lapisan coklat kedalamnya lalu masukkan kripik pisang yang sudah dingin, kocok hingga lapisan coklat tercampur rata pada permukaan kripik pisang.
- h. Kripik pisang coklat siap dinikmati, simpan dalam wadah tertutup agar tetap renyah.

F. Simpulan:

Kripik tempe atau Kripik Tempe merupakan Makanan gurih dan renyah yang dibuat dari tempe tipis yang dicelupkan adonan tepung kemudian digoreng garing. Kripik tempe dikenal diberbagai daerah di indonesia seperti Kripik tempe bandung, kripik tempe malang dan kripik tempe banyumas. Kandungan protein yang ada pada kedelai sebagai bahan utama membuat kripik banyak mengandung protein sehingga kripik tempe baik untuk dikonsumsi. Selain kripik tempe ada kripik pisang, kripik nangka, kripik bayam, kripik pisang coklat yang semkuajnya banyak mengandung vitamin, protein.

G. Tugas individu:

- 1.jelaskan cara pembuatan kripik tempe
2. Jelaskan cara pembuatan kripik bayam
3. Jelaskan cara pemkbuatan kripik nangka
4. jelaskan cara pembuatan kripik pisang coklat.
5. Coba anda praktekkan cara pemkbuatan kripik tempe.

BAB 7

ANEKA MAKANAN KHAS INDONESIA

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mempelajari bab ini , Anda diharapkan mampu:

1. memahami sejarah masakan sup jantung ikan
2. memahami sejarah masakan soto
3. memahami sejarah masakan rawon
4. memahami sejarah masakan rujak cingur
5. memahami sejarah masakan nasi timbel

ANEKA MAKANAN KHAS INDONESIA

Makanan khas merupakan identitas suatu daerah yang dapat membedakan keberadaan dengan daerah lain. Begitu juga keberadaan beberapa makanan khas di Indonesia. Kekayaan kuliner di Indonesia diwariskan dari generasi ke generasi hanya dengan lisan sehingga sukar untuk dapat diketahui secara pasti kapan keberadaan makanan khas tersebut di Indonesia, seperti sup jantung ikan, soto, rawon, rujak cingur dan nasi timbel.

Sup jantung ikan adalah salah satu makan khas Palu. Soto adalah salah satu makanan khas di beberapa daerah di Inodesia, awal mula terkenalnya di kota Semarang Jawa Tengah. Rawon adalah salah satu makanan khas Jawa Timur yang sampai saat ini masih banyak diminati, bahkan ada yang mencoba menggunakan bumbu rawon digunakan sebagai nasi goreng di Surabaya Jawa Timur. Rujak cingur merupakan makanan khas Surabaya Jawa Timur. Nasi timbel adalah makanan khas orang Sunda.

A. Sejarah Masakan Sup Jantung Ikan Khas Palu

Sup jantung ikan ini merupakan sajian khas Palu. Menu ini akan menjadi andalan masakan hari ini. Aromanya sangat sedap dan mengundang selera makan. Rasa dari menu hidangan ini sangat lezat dan nikmat. Sup jantung ikan menjadi menu yang dicari oleh penggemar kuliner. Penggunaan bahan bakunya termasuk unik dan menarik. Jantung pisang merupakan bunga sebelum muncul buah pisang.

Nah, jantung pisang ini ternyata dapat dikonsumsi. Pada jantung pisang terdapat nutrisi seperti energi, protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, vitamin A dan vitamin C. Selain itu ikan kakap mempunyai kandungan nutrisi seperti air, lemak, protein, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A dan kalori.

Berikut Cara Membuat Masakan Sup Jantung Ikan Khas Palu :



Gambar : 7.1

1.Bahan :

- a) 200 gram daging ikan kakap, potong kecil, balur dengan air jeruk nipis dan garam
- b) 250 gram irisan jantung pisang
- c) 1 buah tomat
- d) 1 sendok teh garam
- e) 1 liter air
- f) 2 sendok makan air jeruk nipis

2.Bumbu :

- a) 5 butir bawang merah, digeprek
- b) 2 buah cabai merah besar, iris
- c) 1 ikat rempah daun (daun pandan, kemangi, daun kunyit)
- d) 2 batang serai, digeprek
- e) 2 siung bawang putih, digeprek

Cara Membuat :

- a) Rebus air, masukkan bumbu-bumbu dan ikan serta air jeruk nipis dan garam.

- b) Masak sampai mendidih. Masukkan tomat dan jantung pisang, aduk sam
- c) pai merata. Masak sebentar. Angkat, Hidangkan.

Demikian penjelasan mengenai cara membuat masakan sup jantung ikan khas palu .

B. Sejarah Khas Makanan Soto

Soto merupakan hidangan yang terkenal di Indonesia. Soto sendiri sudah kita kenal dengan makanan tradisional dari berbagai daerah, karena hampir di setiap daerah memiliki makanan yang disebut “soto”. soto itu sendiri memiliki berbagai macam keunikan rasa, untuk mengetahui ciri khas dari soto itu sendiri dari setiap daerah menggunakan nama kota atau daerahnya pada makanan ini, misalnya : soto lamongan, soto madura, soto kudus, soto semarang, soto bandung, dan lain-lain

Tahukah Anda sejarah soto yang sebenarnya?

Menurut Denny Lombard, dalam bukunya Nusa Jawa: Silang Budaya, asal mula Soto adalah makanan Cina bernama Caudo, pertama kali populer di wilayah Semarang. Dari Caudo lambat laun menjadi Soto, orang Makassar menyebutnya Coto, dan orang Pekalongan menyebutnya Tauto bahkan beberapa tempat ada yang menyebutnya Sauto.

Soto juga merupakan campuran dari berbagai tradisi, baik dari tradisi cina maupun tradisi lokal yang mana bumbu dari soto tersebut di sesuaikan dengan lidah orang indonesia sehingga soto masih menjadi primadona makanan sampai sekarang. Isi dari soto identik dengan mie atau soun, daging ayam / daging sapi / daging kerbau, menggunakan perasan jeruk limau, bawang goreng, koya, dan tidak lupa menambahkan nasi.

Cara membuat Soto Semarang (Jawa Tengah)

Bahan :

- a) 500 gr ayam, rebus hingga lunak, ambil dagingnya, suwir-suwir
- b) 50 gr soun kering, rendam air hangat hingga lunak, potong-potong
- c) 3 sdm minyak sayur
- d) 1 lbr daun salam
- e) 1 btg serai, memarkan

- f) 2 lbr daun jeruk purut
- g) 1.250 ml kaldu ayam
- h) 2 btg daun bawang, iris tipis
- i) 2 btg se
- j) ledri, iris halus
- k) 4 sdm kecap manis
- l) 2 sdm bawang merah goreng
- m) 1 bah jeruk nipis, potong-potong

Haluskan Bumbu :

- a) 4 butir kemiri
- b) 1 sdt merica butiran
- c) 1 sdt ketumbar
- d) 1 cm jahe
- e) 1 cm kunyit
- f) 2 sdt garam

Pelengkap :

- a) Nasi putih
- b) Bawang putih goreng
- c) Daun bawang, iris kasar
- d) Sate Kerang.

Cara membuatnya :

- a) Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
- b) Masukkan daun salam, serai, dan daun jeruk. Aduk hingga layu, angkat.
- c) Masukkan ke dalam kaldu, tambahkan daun bawang, masak hingga mendidih. Angkat.
- d) Masukkan nasi, ayam suwir, soun, seledri, dan kecap manis dalam mangkuk.
- e) Tuangi kuah panas. Taburi bawang merah dan seledri. Perciki air jeruk nipis. Selamat mencoba.

C. Sejarah masakan Rawon

Rawon pada umumnya dikenal masyarakat sebagai makanan khas dari khas Jawa Timur. Makanan Betawi di Jakarta juga ada yang mirip sekali dengan rawon meski menggunakan ikan yang dikenal dengan nama kuah pucung. Begitu juga di Pekalongan yang disebut garang asem. Sementara, penampilan serupa juga hadir di Makassar dengan nama palu kalua.

Sejarah rawon sendiri belum memiliki asal usul yang jelas. Banyak penjual yang tidak tahu bagaimana awal mula rawon. Namun, beberapa orang mencoba berspekulasi bahwa makanan ini adalah makanan raja-raja dahulu, bias jadi makanan ini berasal dari rakyat. Karena biasanya makanan rakyat lebih mudah populer karena menjadi bagian dari banyak kalangan.

Namun, apapun nama yang ada di masyarakat, rawon tetaplah sejenis sup dengan kuah berwarna hitam, dipadu dengan daging sapi berlemak dan urat kenyal. Ia biasa dipotong kecil-kecil ataupun disuwir-suwir. Untuk melengkapinya, bisa ditambahkan tauge pendek, sambal terasi, bawang goreng, dan kerupuk sebagai pelengkapinya.



Gambar : 7.2

Rasa kuah yang agak manis akan membuat sup hitam ini menjadi lauk yang lezat. Aromanya sangat khas karena dibubuhi bumbu khusus yang dinamakan keluak. Karena bumbu inilah, sup hitam ini menjadi gurih dan sedap.

Agar rasa khas rawon tetap terjaga, harus dipilih keluak yang tepat. Sebab, ada juga keluak yang memiliki rasa pahit. Oleh karena itu, perlu ketelitian saat membelinya. Biasanya, keluak dipecah dan dicicipi lebih dahulu. Berikut saya bagikan resep rawon yang enak dan lezat.

Bahan dan cara membuat masakan Rawon

Bahan :

- a) 300 gram daging sapi, potong bentuk dadu (sesuai selera)
- b) 4 lembar daun jeruk
- c) 2 lembar daun salam
- d) 1 batang serai, memarkan
- e) 2 centimeter lengkuas, memarkan
- f) garam dan merica secukupnya
- g) 6 gelas air
- h) Minyak untuk menumis

Bumbu rawon (dihaluskan):

- a) 4 butir bawang merah
- b) 2 siung bawang putih
- c) 4 butir kemiri
- d) 5 buah kluwek, ambil isinya
- e) 2 buah cabe merah, buang isinya

Pelengkap :

- a) Tauge pendek warna putih yang masih muda
- b) Sambal terasi
- c) Kerupuk
- d) Telur Asin

Cara Membuat Masakan Rawon

- a) Panaskan 2 sendok makan minyak, tumis bumbu yang telah dihaluskan bersama serai, lengkuas, daun salam dan daun jeruk hingga harum baunya. Tambahkan garam serta merica secukupnya.
- b) Selanjutnya rebus 6 gelas air pada sebuah panci masukkan bumbu yang telah ditumis, masukkan daging, rebus hingga masak atau daging cukup empuk. Tambahkan air secukupnya.

Saran penyajian:

- a) Untuk dimangkuk, masukkan taugé pada mangkuk, siram dengan kuah plus dagingnya
- b) Untuk nasi rawon, ambil nasi dipiring, taburi taugé diatas nasi selanjutnya siram dengan kuah plus dagingnya.

D. Sejarah Masakan Rujak Cingur

Sejarah Rujak Cingur berdasarkan desas desus yang beredar, dahulu kala bertahtalah raja Firaun Hanyokrowati di Masiran. Beliau sangat berkuasa dan sangat ditakuti oleh rakyatnya. Pada hari ulang tahunnya sang raja memanggil seluruh juru masak istana untuk menyediakan masakan yang special untuk dirinya. Berbagai macam masakan dari berbagai resep pilihan para juru masak dihidangkan. Sang Rajapun mencicipi semua masakan yang telah dibuat untuknya, tapi tak satupun masakan yang cocok dilidah sang raja Firaun.



Gambar: 7.3

Tiba-tiba masuklah seorang punggawa kerajaan menghadap Sang Raja, dia mengatakan bahwa ada seseorang yang ingin menyajikan masakannya supaya dicicipi oleh sang Raja. Sang Raja pun mempersilahkan seseorang tersebut untuk menghadapnya. “Raja, perkenalkan, nama saya Abdul Rozak”, begitulah lelaki itu memperkenalkan dirinya. setelah memperkenalkan dirinya, ia segera menghaturkan masakannya yang dibungkus dengan daun pisang. Sang Raja pun memanggil ahli kesehatan dan tim keamanan kerajaan untuk memastikan bahwa bungkus itu aman. Setelah memastikan bungkus telah aman, maka sang Raja pun membuka dan mencicipi makanan tersebut dan setelah mencicipi, sang Raja tak mau berhenti makan, Raja benar-benar menikmati makanan yang dibuat oleh Abdul Rozak, “lezat sekali” kata Raja dengan keringat bercucuran karena pedasnya

“Apa nama makanan ini?” Kata Raja dan Abdul Rozak menjawab “Saya belum memberi nama makanan tersebut”. Lalu sang Raja menjawab “Baiklah kalau begitu saya akan memberikan nama untuk makanan lezat itu” kata sang Raja. “Apakah kenyal-kenyal yang ada didalam makanan itu?” tanya raja, “Itu cingur onta, Raja” sahutnya. “Baiklah kalau begitu makanan ini saya beri nama Rozak Cingur”, lalu diperintahkannya kepada juru tulis untuk memasukkan nama itu kedalam lembaran negara. Abdul Rozak tersebut dihadiahi sebuah kapal laut yang mewah dan sebidang tanah, serta di angkat menjadi kepala juru masak istana. Tetapi dirinya menolak, ia hanya mau menerima hadiah kapal laut untuk mengembara. Sang Raja pun setuju asalkan bersedia memberikan resep makanan tersebut, akhirnya Raja mendapatkan resep dan Abdul Rozak diberikan kapal laut seperti yang diminta.

Abdul Rozak memulai perjalanannya melintasi samudera, hingga pada akhirnya kapalnya terdampar di tanjung perak, Surabaya. Disanalah ia mulai memperkenalkan Rozak Cingur hasil ciptaannya, tetapi Abdul Rozak mengalami kesulitan karena dirinya tidak dapat menemukan onta dan akhirnya mengganti cingur onta dengan cingur sapi, yang ternyata membuat kualitas rasanya jauh lebih baik. Masyarakat sekitar tanjung perakpun mulai berdatangan penasaran ingin mencicipi kelezatan Rozak Cingur, tapi karena masyarakat sekitar susah

mengucapkan rozak akhirnya mereka menyebutnya dengan “rujak cingur”. Lambat laun resep rujak cingur tersebar dan banyak yang mulai menyukai makanan dari mulut sapi ini. Hingga pada akhirnya sampai saat ini Rujak Cingur dikenal oleh masyarakat adalah makanan khas Surabaya, Jawa Timur. Berikut cara membuat masakan rujak cingur :

Bahan - bahan :

1. 250 gr cingur sapi (mulut, tulang rawan hidung sapi) dan dapat ditambah kikil sapi.
2. 1 ikat kangkung atau sesuai selera (ambil bagian daun saja).
3. 100 gr kacang panjang (potong kecil).
4. 50 gr taugé (bersihkan bagian ujungnya).
5. 100 gr tahu (goreng lalu potong dadu).
6. 100 gr tempe (goreng lalu potong dadu).

Bahan untuk membuat bumbu kacang :

1. 100 gram kacang tanah (disangrai).
2. 50 gram gula merah (sisir kasar)
3. 5 buah cabai rawit.
4. 200 gram petis udang.
5. 1 buah pisang klutuk/batu (parut).
6. ½ sdm air asam jawa.
7. 1 siung bawang putih (goreng).
8. Garam secukupnya.
9. Air matang secukupnya.

Cara membuat :

1. Pertama kali, cuci dan bersihkan cingur sapi dan kikil sapi kemudian rebus cingur sapi dan kikil sapi hingga matang dan empuk. Setelah direbus, angkat dan potong-potong cingur dan kikil sapi sesuai selera.
2. Berikutnya, cuci dan bersihkan juga kangkung dan kacang panjang lalu rebus secara terpisah antara kangkung dan kacang panjang. Untuk merebus kangkung dan kacang panjang baiknya direbus jangan terlalu matang agar

kandungan vitaminnya tidak terbangun dan tetap segar. jika telah selesai angkat dan tiriskan kangkung dan kacang panjang.

3. Kemudian, haluskan semua bumbu yang dihaluskan hingga menjadi seperti bumbu kacang pada gado-gado.
4. lalu tata rapi cingur, kikil, tahu goreng, tempe goreng serta sayuran rebus tadi diatas piring saji.
5. Terakhir, sajikan rujak cingur bersama dengan bumbu kacang dan rujak cingur siap disantap.

Rujak Cingur sangat cocok disajikan bersama potongan lontong dan juga kerupuk sehingga menambah kenikmatan dari Rujak Cingur.

E. Sejarah Asal Usul Masakan Nasi Timbel

Nasi timbel adalah merupakan icon dari masakan Sunda. Karena di daerah Sunda sendiri sudah banyak sekali variasi dari nasi timbel itu sendiri. Menurut cerita, nasi timbel awalnya merupakan bekal makanan yang disiapkan para petani ketika mereka pergi ke ladang ataupun ke sawah. Untuk penyajiannya yaitu dengan membungkus nasi dengan daun pisang yang akan dimakan saat istirahat siang, nasi yang di bungkus tersebut masih mempunyai rasa pulen, tidak keras maupun lembut. Lauknya yaitu pepes ikan, empal, ataupun ayam. Dan yang tak boleh terlupa adalah lalap serta sambal.

Walaupun masih ada cerita versi lainnya, namun yang terpenting nasi timbel tetap enak di makan walau hanya menggunakan lauk ikan asin dan sambal terasi. Jika anda kebetulan adalah penyuka nasi timbel yang enak tersebut dan berencana membuatnya sendiri tanpa harus pergi jauh ke daerah asalnya untuk menikmatinya, anda bisa mempelajari proses pembuatannya dengan mengikuti cara membuat nasi timbel yang kami ulas secara singkat dibawah ini.



Gambar : 7.4

Bahan :

- a) 150 gram nasi dingin
- b) 1 potong fillet ayam, belah dua
- c) 100 gram daging sapi, rebus dan memarkan
- d) 3 mata asam jawa
- e) daun pisang untuk membungkus

Haluskan :

- a) 4 butir bawang merah
- b) $\frac{1}{2}$ sdt jintan
- c) $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
- d) garam dan merica secukupnya

Cara Membuat Nasi Timbel :

1. Campur bumbu halus, asam jawa, fillet ayam, dan daging sapi. Diamkan hingga 60 menit supaya bumbu meresap. Goreng filet dan daging hingga matang.
2. Bungkus nasi dalam daun pisang sambil tekan-tekan agar padat lalu kukus hingga panas.
3. Lengkapi penyajian dengan ayam atau daging goreng, tempe dan tahu goreng, sayur asem serta lalapan dan sambal terasi.

F.Simpulan:

1. Makanan khas dari berbagai macam daerah di Indonesia misalnya sup jantung ikan, soto, rawon, rujak cingur dan nasi timbel merupakan makanan tempo dulu yang sampai saat ini masih banyak di minati oleh masyarakat di Indonesia. Makanan khas tersebut adalah makanan yang mempunyai nilai gizi yang tinggi pula dan tidak kalah dengan makanan modern lainnya.
2. Saran Tradisi peninggalan nenek moyang, yaitu makanan-makanan khas harus di lestarikan dan harus dijaga agar makanan khas Indonesia tetap terjaga dan tidak hilang terkikis oleh zaman.

G.Tugas Individu:

1. Bagaimana sejarah sup jantung ikan?
2. Bagaimana sejarah soto?
3. Bagaimana sejarah rawon?
4. Bagaimana sejarah rujak cingur?
5. Bagaimana sejarah nasi timbel?

Tugas kelompok:

Masing-masing kelompok mencoba dan mempraktekkan masakan khas daerah

BAB 8

MAKANAN KHAS DAERAH ACEH

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mempelajari bab ini , Anda diharapkan mampu:

1. memahami budaya aceh
2. memahami makanan khas tradisional daerah Aceh
3. mempraktekkan makanan khas tradisional daerah Aceh

A. Latar Belakang

Aceh adalah sebuah propinsi di Indonesia. Aceh terletak di ujung utara pulau Sumatera dan merupakan propinsi paling barat di Indonesia. Ibu kotanya adalah Banda Aceh. Jumlah penduduk propinsi ini sekitar 4.500.000 jiwa. Letaknya dekat dengan Kepulauan Andaman dan Nikobar di India dan terpisahkan oleh Laut Andaman. Aceh berbatasan dengan Teluk Benggala di sebelah utara, Samudra Hindia di sebelah barat, Selat Malaka di sebelah timur, dan Sumatera Utara di sebelah tenggara dan selatan.

Aceh dianggap sebagai tempat dimulainya penyebaran Islam di Indonesia dan memainkan peran penting dalam penyebaran Islam di Asia Tenggara. Pada awal abad ke-17, Kesultanan Aceh adalah negara terkaya, terkuat, dan termakmur di kawasan Selat Malaka. Sejarah Aceh diwarnai oleh kebebasan politik dan penolakan keras terhadap kendali orang asing, termasuk bekas penjajah Belanda dan pemerintah Indonesia. Jika dibandingkan dengan dengan propinsi lainnya, Aceh adalah wilayah yang sangat konservatif (menjunjung tinggi nilai agama). Persentase penduduk Muslimnya adalah yang tertinggi di Indonesia dan mereka hidup sesuai syariah Islam. Berbeda dengan kebanyakan propinsi lain di Indonesia, Aceh memiliki otonomi yang diatur tersendiri karena alasan sejarah.

Aceh memiliki sumber daya alam yang melimpah, termasuk minyak bumi dan gas alam. Sejumlah analis memperkirakan cadangan gas alam Aceh adalah yang terbesar di dunia. Aceh juga terkenal dengan hutannya yang terletak di sepanjang jajaran Bukit Barisan dari Kutacane di Aceh Tenggara sampai Ulu

Masen di Aceh Jaya. Sebuah taman nasional bernama Taman Nasional Gunung Leuser (TNGL) didirikan di Aceh Tenggara.

Aceh adalah daratan yang paling dekat dengan episentrum gempa bumi Samudra Hindia 2004. Setelah gempa, gelombang tsunami menerjang sebagian besar pesisir barat propinsi . Sekitar 170.000 orang tewas atau hilang akibat bencana tersebut. Bencana ini juga mendorong terciptanya perjanjian damai antara pemerintah Republik Indonesia dan Gerakan Aceh Merdeka(GAM).Berbicara tentang Budaya Aceh memang tak habis-habisnya dan tak akan pernah selesai sampai kapanpun. Topik yang satu ini memang menarik untuk dibicarakan terutama karena budaya itu sendiri sesungguhnya merupakan segala hal yang berhubungan dengan hidup dan kehidupan manusia. Jadi,selama manusia itu ada selama itu pula persoalan makanan dan penganan akan terus dibicarakan.

Demikian pula halnya Makanan Aceh, makanan yang terdapat didaerah yang pernah dilanda konflik dan Tsunami 26 Desember 2004 lalu. Dua peristiwa besar yang melanda Nanggroe Aceh Darusalam telah mencatat banyak sejarah. Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai wakil Tuhan di bumi yang menerima amanat-Nya untuk mengelola kekayaan alam. Sebagai hamba Tuhan yang mempunyai kewajiban untuk beribadah dan menyembah Tuhan Sang Pencipta dengan tulus. Suku Aceh merupakan kelompok mayoritas yang mendiami kawasan pesisir Aceh. Orang Aceh yang mendiami kawasan Aceh Barat dan Aceh Selatan terdapat sedikit perbedaan kultural yang nampak nya banyak dipengaruhi oleh gaya kebudayaan Minangkabau.

B.Tujuan Dan Manfaat

Tujuan : Untuk mengetahui sejauh mana Budaya Aceh mengalami perubahan,dan pandangan masyarakat aceh terhadap petuah dan kebiasaan - kebiasaan yang telah turun menurun berlaku dalam masyarakat, petuah atau kebiasaan yang disebut adapt istiadat di Nanggroe Aceh yang mulai dikesampingkan oleh generasi muda, yang bersifat negatif yang terjadi pasca konflik dan tsunami.

Manfaat : supaya kita menyadari pentingnya menjaga Budaya Indonesia agar tidak terpengaruhi oleh budaya asing. Karena kita tanpa sadari dan secara tidak

langsung kita telah merusak budaya kita sendiri. Dan terjerumus kepada perilaku yang tidak baik, kita sudah menginjak-injak warisan budaya kita.

C.Beberapa Makanan Khas Tradisional Aceh

1. Manisan pala



Gambar: 8.1

Manisan pala merupakan salah satu jenis makanan ringan yang tergolong dalam kelompok manisan buah-buahan. Usaha pembuatan manisan pala tidak memerlukan teknologi yang sulit dan pembuatannya cukup mudah, oleh karena itu usaha ini mudah dilakukan oleh para pengusaha baru.

Pembuatan manisan pala umumnya dilakukan oleh pengusaha kecil di daerah penghasil pala. Kabupaten Aceh Selatan adalah kabupaten penghasil komoditi pala terbesar di Aceh bahkan di Pulau Sumatera. Manisan buah pala ini termasuk industri rumah tangga yang banyak dijumpai di Kabupaten Aceh Selatan. Selain diolah menjadi manisan dan sirup, pala dapat dibuat juga menjadi minyak pala yang berkhasiat tinggi untuk mengobati luka.

Bahkan kini kue dan kembang gula pun dapat dibuat dari buah pala. Manisan pala selain menjadi makanan ringan yang disajikan pada saat perayaan hari-hari besar lebaran dan tahun baru bagi masyarakat setempat juga dapat dijadikan buah tangan bagi wisatawan yang berkunjung ke daerah ini.

2. Pisang Sale



Gambar : 8.2

Pisang adalah tanaman hortikultura yang cukup penting untuk kesehatan. Pisang yang sudah matang dapat diolah berbagai macam makanan salah satunya adalah disale alias pisang sale, pisang sale sudah lama dikenal sebagai makanan tradisional daerah, salah satunya pisang sale khas Aceh banyak dikawasan Kabupaten Aceh Timur yang merupakan sentra pisang sale untuk daerah Aceh. Pisang sale khas Aceh, proses pembuatannya adalah pisang yang sudah matang di kupas kulitnya lalu dijemur dipanas matahari , setelah itu dilakukan penyalean / pengasapan sehingga pisang sale lebih tahan lama, seterusnya dioleskan / dilumuri gula tebu (bukan gula pasir),pisang sale mempunyai aroma dan rasa yang khas. Warnanya kecoklat-coklatan, agak berkilat sedikit membuat kita ingin mencicipinya. Pisang sale merupakan makanan ringan masyarakat Aceh sejak zaman dulu, yang sudah menjadi buah tangan dari Aceh. Pisang sale bisa langsung dimakan atau digoreng dengan tepung terlebih dahulu.

3. Kembang loyang



Gambar: 8.3

Kembang loyang ini terbuat dari tepung roti yang di campur dengan gula dan telur serta pati santan. Adonan ini diaduk hingga rata lalu cetakan kembang loyang dicelupkan ke dalam adonan kemudian digoreng ke dalam penggorengan. Kue ini sering kita jumpai disaat ada acara hajatan, tidak ketinggalan juga dipelosok-pelosok desa di Aceh kue sangat setia untuk menemani pada hari-hari besar agama, seperti waktu lebaran, serta cocok dinikmati pada waktu-waktu santai bersama keluarga.

4. Lepat



Gambar:8.4

Lepat, makanan ini di buat dari tepung ketan yang diisi dengan gula merah hingga kalis, kemudian di bungkus dengan menggunakan daun pisang dan di bagian tengahnya di beri kelapa parut yang telah di gongseng dengan gula yang di namakan inti lalu di kukus hingga matang. Lepat khusus di sajikan pada hari-hari tertentu pada masyarakat Gayo terutama menjelang puasa (megang) dan lebaran, makanan ini tahan lama jika di asapi dapat bertahan sampai 2 minggu.

5. Rujak Aceh Samalanga



Gambar: 8.5

Rujak Aceh Samalanga, disebut demikian karena rujak Aceh tentunya banyak ditemukan di Aceh sampai dipelosok-pelosok desa. Samalanga merupakan salah satu kecataman yang terdapat di kabupaten Bireuen

Keunikan rujak Aceh pada umumnya memiliki keistimewaannya yang terletak pada cita rasanya yang asam, manis dan pedas. Bahan-bahan yang digunakan memang relatif sama seperti pembuatan rujak pada umumnya, yang terdiri dari buah mangga, pepaya, kedondong, bengkuang, jambu air, nenas, dan timun, namun bumbu-bumbu yang digunakan, memiliki ciri khas tersendiri seperti garam, cabe rawet, asam jawa, gula aren (merah) yang cair, kacang tanah dan pisang monyet (pisang batu) atau rumbia (salak Aceh).

Yang menarik dari rujak Aceh Samalanga ini, di atas tempat ulekan yang besar terbuat dari batu itu bisa menampung untuk 50 porsi rujak, ada juga ulekan yang digunakan biasanya yang terbuat dari kayu jati. Cara penyajiannya rujak biasanya memang dilakukan dengan dua cara, yaitu pertama ditaruh di dalam piring dan yang kedua ditaruh di atas daun pisang. Pembeli yang makan di warung, biasanya disediakan di dalam piring, sedangkan yang akan dibawa pulang, biasanya dibungkus dengan daun pisang yang tentu menjadi ciri khas tersendiri.

D.Simpulan

Aceh merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang memiliki aneka ragam budaya yang menarik khususnya dalam bentuk tarian, kerajinan dan perayaan dan makanan / penganan. Kebudayaan Aceh sangat dipengaruhi oleh kebudayaan Islam. Tarian, kerajinan, ragam hias, adat istiadat, dan lain-lain semuanya berakar pada nilai - nilai keislaman. Contoh ragam hias Aceh misalnya, banyak mengambil bentuk tumbuhan seperti batang, daun, dan bunga atau bentuk obyek alam seperti awan, bulan, bintang, ombak, dan lain sebagainya. Kesehatan ibu hamil harus terus di perhatikan. Hal ini dapat dilihat dari pelayanan keluarga terhadap kebutuhan ibu dari saat hamil sampai melahirkan, baik dari segi makanan, ramuan, obat - obatan, *thet batee* (bakar batu), *salee* (diasapi), dan lain-lain.

E.Tugas Kelompok:

1. Tiap kelompok untuk dapat memahami budaya aceh
2. Tiap kelompok mempresentasikan makanan khas tradisional daerah Aceh
3. Tiap kelompok mempraktekkan makanan khas tradisional daerah Aceh

BAB 9

MAKANAN /JAJANAN KHAS INDONESIA

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mempelajari bab ini , Anda diharapkan mampu:

1. memahami proses pembuatan kue mochi
2. memahami proses pembuatan ikan keumamah
3. memahami proses pembuatan singang Sumbawa
4. memahami proses pembuatan kue klepon
5. memahami proses pembuatan rujak soto Banyuwangi
6. memahami proses pembuatan makanan khas lamongan

A. Latar Belakang

Masakan Indonesia adalah salah satu tradisi kuliner yang paling kaya di dunia, dan penuh dengan cita rasa yang kuat. Kekayaan jenis masakannya merupakan cermin keberagaman budaya dan tradisi Nusantara yang terdiri dari sekitar 6.000 pulau berpenghuni, dan menempati peran penting dalam budaya nasional Indonesia secara umum. Hampir seluruh masakan Indonesia kaya dengan bumbu berasal dari rempah-rempah seperti kemiri, cabai, temu kunci, lengkuas, jahe, kencur, kunyit, kelapa dan gula aren dengan diikuti penggunaan teknik-teknik memasak menurut bahan, dan tradisi-adat yang terdapat pula pengaruh melalui perdagangan yang berasal seperti dari India, Tiongkok, Timur Tengah, dan Eropa.

Pada dasarnya tidak ada satu bentuk tunggal "masakan Indonesia", tetapi lebih kepada, keanekaragaman masakan daerah yang dipengaruhi secara lokal oleh kebudayaan Indonesia serta pengaruh asing. Sebagai contoh, beras yang diolah menjadi nasi putih, ketupat atau lontong (beras yang dikukus) sebagai makanan pokok bagi mayoritas penduduk Indonesia, namun untuk bagian timur lebih umum dikonsumsi sagu, jagung, singkong, dan ubi jalar. Bentuk penyajian umum sebagian besar makanan Indonesia terdiri atas makanan pokok dengan lauk-pauk berupa daging, ikan atau sayur di sisi piring.

Sepanjang sejarahnya, Indonesia telah terlibat dalam perdagangan dunia berkat lokasi, dan sumber daya alamnya. Teknik memasak, dan bahan makanan asli Indonesia berkembang, dan kemudian dipengaruhi oleh seni kuliner India, Timur Tengah, Cina, dan akhirnya Eropa. Para pedagang Spanyol dan Portugis membawa berbagai bahan makanan dari benua Amerika jauh sebelum Belanda berhasil menguasai Indonesia. Pulau Maluku yang termahsyur sebagai "Kepulauan Rempah-rempah", juga menyumbangkan tanaman rempah asli Indonesia kepada seni kuliner dunia. Seni kuliner kawasan bagian timur Indonesia mirip dengan seni memasak Polinesia dan Melanesia.

Makanan Indonesia umumnya dimakan dengan menggunakan kombinasi alat makan sendok pada tangan kanan, dan garpu pada tangan kiri, meskipun demikian di berbagai tempat (seperti Jawa Barat dan Sumatera Barat) juga lazim didapati makan langsung dengan tangan telanjang

B. Kue Mochi Sukabumi

Kue mochi adalah jajanan khas Jepang yang dibuat dengan menggunakan bahan utama berupa beras ketan yang ditumbuk hingga halus dan lembut lalu dibentuk menjadi bulatan kecil. Kue mochi memiliki tekstur yang lembut, empuk, dan kenyal dengan rasa yang sangat manis dan enak. Di Indonesia sendiri ternyata juga memiliki kue mochi yang sangat populer di kalangan masyarakat luas. Kue mochi tersebut berasal dari daerah Sukabumi. Jika kita berkunjung ke daerah Sukabumi maka akan dengan mudahnya menemukan pedagang kaki lima atau toko kue yang menjual kue mochi ini.

Kue mochi dari Sukabumi memiliki bahan isian kue berupa adonan kacang dan biasa dikemas dalam keranjang bambu. Untuk setiap keranjang berisi 10 buah kue mochi yang berukuran besar. Harga yang dipatok juga sangatlah terjangkau dan ekonomis sehingga apabila Anda berkunjung ke Sukabumi janganlah lupa untuk membeli kue mochi sebagai buah tangan yang wajib di bawa pulang.

1. Bahan dan Cara Pembuatannya

Bahan – bahan untuk kulit kue mochi :

- a) 250 gram Tepung beras ketan putih
- b) 25 gram Tepung beras biasa

- c) 100 gram Gula pasir
- d) 1/2 sendok teh Pasta vanili
- e) 1/2 sendok teh Garam halus
- f) 1 sendok makan Mentega putih
- g) Air secukupnya
- h) Tepung kanji (disangrai)

Bahan – bahan untuk isian kue mochi :

- a) 100 gram Kacang tanah (disangrai, lalu ditumbuk kasar)
- b) 30 gram Gula pasir
- c) Air secukupnya

Cara membuat kue mochi yang super enak dan istimewa :

Membuat isi



Gambar 9.1

Tiriskan kacang hijau kupas yang telah direndam selama 1 jam, kukus hingga matang, kira-kira memerlukan waktu 10 menit.



Gambar 9.2

Masukkan kacang hijau, santan, gula, garam ke dalam blender dan proses hingga halus. Tuangkan ke dalam panci kecil atau wajan (anti lengket lebih baik). Masukkan daun pandan dan masak sambil diaduk-aduk hingga airnya mengering. Gunakan api kecil saja saat memasak. Jika adonan isi telah menjadi kalis dan bisa dibentuk, angkat dan sisihkan.

Membuat adonan mochi



Gambar : 9.3

Siapkan mangkuk, masukkan tepung ketan dan tuangkan 1/2 bagian air, aduk-aduk hingga tercampur rata. Masukkan kembali sisa air dan aduk, hingga terbentuk adonan yang sedikit cair. Siapkan kain bersih, letakkan kain diatas mangkuk, tuangkan adonan tepung ke dalamnya. Peras hingga airnya benar-benar habis. Tampung air perasan tepungnya ya.



Gambar: 9.4



Gambar: 9.5

Tuangkan 50 ml air perasan tepung, santan, garam dan gula ke dalam panci kecil, masak hingga mendidih. Aduk-aduk selama dimasak. Angkat dan biarkan hangat. Tuangkan tepung ketan yang telah diperas ke dalam mangkuk, masukkan larutan santan sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga rata.



Gambar: 9.6

Siapkan loyang atau mangkuk tahan panas, olesi dengan minyak atau alasi dengan kertas roti/kertas baking pada permukaan wadah. Tuangkan adonan tepung ke dalamnya. Kukus selama ± 20 menit, hingga adonan menjadi kenyal dan liat serta terlihat agak transparan.

Keluarkan adonan yang telah matang dari kukusan, kita akan membentuknya. Adonan sangat lengket, karena itu selalu lumuri telapak tangan dan jari-jari anda dengan tepung sagu sangrai saat membentuknya. Ambil sejumlah adonan (\pm 25 gram), pipihkan. Letakkan adonan isi di tengah adonan sambil menekannya agar adonan isi masuk dan menempel pada adonan ketan. Tutup dan jepit-jepit dengan ujung jari anda agar rapat, kemudian gelindingkan kue di telapak tangan hingga menjadi bola. Ambil sejumlah adonan (\pm 25 gram), pipihkan. Letakkan adonan isi di tengah adonan sambil menekannya agar adonan isi masuk dan menempel pada adonan ketan. Tutup dan jepit-jepit dengan ujung jari anda agar rapat, kemudian gelindingkan kue di telapak tangan hingga menjadi bola yang *smooth*.



Gambar : 9.7

Lumuri kue dengan tepung sagu sangrai hingga seluruh bagian permukaan kue tertutup sagu. Tata di piring saji. Lakukan hingga semua adonan habis. Kue siap disajikan.



Gambar: 9.8

C. Ikan Keumamah

Keumamah atau sering disebut dengan Ikan kayu merupakan makanan tradisional Aceh yang paling banyak diminati oleh masyarakat Aceh. Selain memiliki rasa yang lezat dan unik, ikan ini terbuat dari ikan tuna, tongkol, dan cakalang yang telah direbus, kemudian dikeringkan dan diiris-iris kecil.

Biasa dimasak dengan menggunakan santan kelapa, kentang, cabai hijau dan rempah lainnya. Ikan kayu ini tahan lama untuk dibawa perjalanan jauh, sehingga dapat dijadikan bekal dalam perjalanan. Selama perang Aceh melawan Belanda di hutan, jenis makanan ini sangat terkenal karena sangat mudah dibawa dan dimasak. Nama lainnya adalah katshiobushi.

1. Bahan Baku Utama Pembuatan Ikan Kayu

Bahan baku utama dalam pembuatan Ikan kayu yang unik ini adalah Tuna, Tongkol ataupun cakalang. Daging ikan-ikan tersebut sangat gurih, padat dan mudah diolah menjadi berbagai menu makanan sehingga ikan ini menjadi pilihan yang tepat untuk menjadi menu makanan sehari-hari. Selain itu, ikan-ikan ini juga memiliki kandungan protein yang tinggi dan sangat cocok dikonsumsi oleh anak-anak dalam masa pertumbuhan.

2. Kandungan Gizi dan Manfaatnya Bagi Tubuh Manusia

Nilai gizi tongkol terletak pada cairan tertentu yang keluar saat diolah (bisa direbus, dikukus atau digoreng). Salah satu kandungan gizi yang sangat penting pada ikan laut adalah omega 3 (EPA dan DHA). Beberapa jenis ikan laut dengan kandungan omega 3 yang banyak dijual di pasaran Indonesia adalah *ikan tuna*, *ikan tongkol*, ikan tenggiri, ikan layang, ikan kembung dan ikan lemuru.

Kandungan gizi lainnya yang terdapat dalam *Ikan kayu* per 100 gram adalah:

Kalori	: 111
Protein(gr)	: 24
Lemak (gr)	: 1
Kolesterol (mg)	: 46
Zat besi (mg)	: 0.7

Khasiat Ikan Kayu

Selain lezat dan bergizi, ikan kayu juga memiliki khasiat yang cukup spesifik, yaitu merangsang pertumbuhan sel-sel darah merah dan menghambat proses penuaan. Makannya, jika ingin awet muda, disarankan untuk mengkonsumsi ikan kayu. Jika dikonsumsi secara rutin, minimal tiga kali dalam seminggu sebagai menu utama, penyakit semacam *rheumatic* dan anemia akan sulit mengganggu anda.

Khasiat ikan kayu lainnya adalah untuk mengobati penyakit antara lain :

- a) *Rheumatic* dan Linu Tulang
- b) Anemia atau Lesu Darah
- c) Mencegah Ejakulasi Dini
- d) Kulit Kusam

Proses Pengolahan Ikan Kayu

Proses pembuatan ikan kayu terdiri dari tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Pembersihan ikan.

Pada tahap ini ikan disiangi dan kotoran-kotoran lainnya dibuang, kemudian dicuci untuk menghilangkan darah dan lendir ikan. Proses ini dilakukan agar ikan yang akan digunakan untuk pengolahan ikan kayu lebih higienis, sehingga terjaga keawetannya dan layak untuk dikonsumsi. Pemasakan.

Pada tahap ini ikan dimasukkan kedalam panci untuk proses



Gambar: 9.9

berikutnya. Kemudian ke dalam panci dimasukkan air, yang masing-masing panci ditambahkan garam secukupnya. Kemudian mulai dilakukan

proses pemasakan dengan metode perebusan pada suhu 100 C selama beberapa waktu.

2. Penirisan dan Pengirangan Awal.

Ikan yang telah dimasak diangkat, lalu ditiriskan. Penirisan ini dilakukan untuk mengurangi resapan air yang terdapat pada ikan yang telah direbus, sehingga mempercepat proses pengirangan. Setelah ikan ditiriskan, selanjutnya ikan dikirangan dengan sinar matahari, hingga permukaan ikan kering dan tidak hancur bila dipotong/dibelah.

3. Pengecilan Ukuran.

Setiap ikan tersebut dipotong menjadi dua bagian, satu bagian ikan tersebut dipotong/dibelah memanjang menjadi 2 bagian lagi, sehingga potongan ikan menjadi 4 bagian, dengan terlebih dahulu memisahkan tulang-tulangnya. Ikan-ikan ini dipotong dengan tujuan mempercepat proses pengirangan. Selanjutnya adalah tahap penirisan dan pengirangan akhir.

4. Pengirangan Akhir.

Pada tahap ini ikan dijemur pada terik matahari, sampai ikan menjadi kering dan keras. Waktu yang dibutuhkan untuk mengirangan ikan ini tergantung pada kondisi cuaca. Pada kondisi cuaca yang cerah, biasanya waktu yang dibutuhkan adalah 1 hari. Proses pengirangan yang sempurna sangat berpengaruh pada keawetan ikan sehingga ikan bisa tahan lebih lama.



Gambar : 9.10

5. Penyimpanan

Ikan kayu yang telah jadi disimpan dalam suatu wadah atau tempat yang dapat menjaga keawetan ikan kayu tersebut. Dan tentunya wadah yang disediakan dapat menjaga keawetan ikan dalam waktu yang lama.

3. Resep Ikan Keumamah/Ikan Kayu khas Aceh

Bahan :

- a) 500 gram ikan tongkol kering (ikan kayu, eungkot kayee)
- b) 100 gram kentang

Bumbu :

- a) 50 gram asam sunti
- b) 25 gram cabai merah
- c) 25 gram cabai hijau biarkan utuh
- d) 50 gram bawang merah
- e) 2 siung bawang putih
- f) 1 kelingking kunyit
- g) Garam secukupnya
- h) 5 lembar duan jeruk nipis
- i) 1 tangkai daun kari
- j) 200 ml minyak kelapa

Cara Memasak :

- a) Ikan kayu di sayat tipis-tipis, atau di suwir-suwir , lalu di rendam di air panas sampai lunak kembali.
- b) Bumbu-bumbu keculai cabai hijau, daun jeruk nipis dan daun kari di haluskan, tumis bumbu halus dengan sedikit minyak sampai matang.
- c) Tambahkan minyak kelapa, masukan ikan kayu. Masukan kentang, kacang panjang, dan cabai hijau utuh. Tambahkan air bila di perlukan. Masak sampai mendidih.
- d) Bila kurang menyukai masakan yang berminyak. Penggunaan minyak kelapa dapat di kurangi sebanyak mungkin – misalkan hanya satu sendok makan untuk menumis umbu dan pemasakan di lakukan dengan air , sajikan dengan nasi pulen panas.



Gambar: 9.11

D. Singang Sumbawa

Singang khas sumbawa merupakan resep masakan yang turun temurun di wariskan dari sanak keluarga sejak zaman dulu kala. Singang, begitulah masyarakat Sumbawa menyebutkan makanan tersebut. Ikan segar yang dibumbui rempah sangat menggugah selera ,sekilas singang terlihat seperti gulai ikan , karena warnanya yang kekuning kuningan dan warna hijau daun kemangi serta warna merah cabe rawit didalam kuahnya. Dari tampilan saja singang sangat menggugah selera apalagi kita menyicipinya, dengan rasa kuah yang manis asem segar, tentu sangat mengundang selera makan yang besar. Memasak singang ikan segar yang dipilih boleh ikan apa saja tapi bila lebih nikmatnya mengguankan ikan kakap yang segar atau ikan bandeng segar.

1. Bahan

- a) Fillet ikan kakap : 150 gram
- b) Air jeruk nipis : 1 sendok makanan
- c) Garam : secukupnya
- d) Air : 800 ml
- e) Air asam jawa : 2 sendok makan
- f) Cabai rawit merah : 5 buah
- g) Cabai rawit hijau : 5 buah
- h) Daun kemangi : 30 gram

- i) Bawang merah halus : 6 siung
- j) Bawang putih halus : 3 siung
- k) Kemiri kunyit : 4 butir
- l) Cabai merah besar : 2 cm
- m) Minyak : secukupnya

2. Cara Membuat

1. Cuci ikan dengan jeruk nipis dan garam, Sisihkan
2. Panaskan minyak dalam wajan, Tumis bumbu halus hingga harum dan matang, Masukkan air dan air asam jawa
3. Masak sampai mendidih, Lalu masukkan Ikan, dan masak sampai ikan berubah warna
4. Tambahkan cabai rawit merah dan hijau yang utuh dan tambahkan garam. Aduk. Setelah cabai Layu, masukkan daun kemangi, aduk sebentar. Angkat dan Sajikan



Gambar: 9.12

E. Kue Klepon

Kue klepon merupakan salah satu jenis kue jajanan pasar khas dari Indonesia. Kue klepon ini termasuk dalam golongan kategori kue basah yang banyak digemari. Selain rasanya enak, kue tradisional ini memiliki tekstur yang sangat lembut dan kenyal. Kue klepon terdiri dari dua jenis yaitu kue klepon yang berbahan dasar tepung ketan dan juga kue klepon yang berbahan dasar ubi. Namun kue klepon yang akan kami sajikan kali ini adalah kue klepo tepung ketan yang dicampur dengan sedikit tepung beras juga bahan pelengkap lainnya.

Kue klepon biasanya disajikan dengan taburan kelapa parut sehingga membuat makanan ini menjadi lebih gurih selain rasa manis yang pas. Kue basah ini berbentuk bulat-bulat kecil dan biasanya diberi warna hijau pandan supaya dapat menambah tampilan yang lebih cantik pada saat disajikan. Berikut kami bagikan cara membuat kue klepon pandan gula merah.

1. Bahan :

- a) 450 gr tepung ketan putih
- b) 50 gr tepung beras
- c) 1/2 sendok teh garam halus
- d) gula merah secukupnya (disisir halus)
- e) air secukupnya
- f) 1 lembar daun pandan
- g) kelapa parut yang tidak terlalu tua secukupnya untuk taburan
- h) pasta pandan secukupnya

2. Cara Membuat Kue Klepon :

- a) Campurkan tepung ketan dan tepung beras dalam satu wadah, aduk rata
- b) Masukkan pasta pandan secukupnya kedalam campuran tepung, aduk rata
- c) Tuang air sedikit demi sedikit sambil diuleni hingga adonan pas
- d) Bentuk bulat-bulat adonan yang sudah diuleni sampai kalis dan beri isi gula merah pada bagian tengahnya (lakukan sampai adonan pas)
- e) Rebus adonan yang sudah dibentuk bulat dalam air yang mendidih sampai benar-benar matang
- f) Sambil menunggu adonan matang, campurkan kelapa parut dengan sedikit garam lalu dikukus sebentar
- g) Angkat adonan lalu tiriskan kemudian gulingkan dengan kelapa parut yang sudah dikukus hingga merata
- h) Kue klepon gula merah siap untuk dinikmati



Gambar: 9.13

F. Rujak Soto Banyuwangi

Rujak soto banyuwangi merupakan makanan khas kota banyuwangi jawa timur. Rujak soto merupakan gabungan rujak cingur dengan soto babat biasanya rujak cingur yang sudah jadi di siram dengan kuah soto beserta babat rasanya asa rujak dengan soto yang segar.

1. Bahan bahan rujak :

- a) Kacang panjang 50 gram, potong rebus
- b) Kangkung 1 ikat, siangi rebus
- c) Cingur (mulut dan hidung sapi) 100 gram rebus goreng
- d) Tahu 2 buah, goreng potong
- e) Tempe 5 buah, goreng potong
- f) Mentimun 1 buah, kupas potong
- g) Kacang tanah 100 gram, goreng
- h) Lontong 1 buah
- i) Pisang batu 2 buah
- j) Kerupuk udang 50 gram, goreng
- k) Kerupuk melinjo 50 gram, goreng
- l) Gula merah sisir 1 sendok the
- m) Garam secukupnya

2. Bahan soto :

- a) Daging sapi 250 gram
- b) Jeroan sapi (usus, paru, babat) 250 gram
- c) Air secukupnya
- d) Seledri 2 batang iris tipis

- e) Bawang pre 2 batang iris tipis
- f) Bawang goreng secukupnya
- g) Minyak goreng 2 sendok makan
- h) Lengkuas 2 cm memarkan
- i) Serai 2 tangkai memarkan

3. Bumbu haluskan:

- a) Bawang merah 7 butir
- b) Bawang putih 5 siung
- c) Kunyit 2 cm
- d) Jahe 2 cm
- e) Kemiri 4 butir

4. Cara Memasak Rujak Soto Khas Banyuwangi :

1. Bumbu rujak : haluskan kacang tanah, pisang batu, air asam, garam petis. Tuang air secukupnya aduk.
2. Rebus air dengan daging hingga lunak, angkat daging potong sesuai selera
3. Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan daun jeruk, lengkuas masukan bawang prei aduk rata.
4. Masukan jeroan dan daging ke dalam bumbu tumis, masak hingga bumbu meresap
5. Tuang rebusan daging masak hingga mendidih, kecilkan api
6. Tambahkan seledri, bawang goreng. tuang soto secukupnya
7. Sajikan dengan krupuk udang dan melinjo



Gambar: 9.14

G. Makanan Khas Kota Lamongan

1. Nasi Boranan



Gambar: 9.15

Nasi Boranan merupakan makanan khas dari Lamongan, Jawa Timur. Dinamakan Boranan sendiri karena berasal dari tempat nasi yang terbuat dari anyaman bambu yang digendong dengan selendang di punggung. Nasi Boranan merupakan makanan khas dan tradisional dari Lamongan. Nasi Boranan ini biasanya terdiri dari nasi, bumbu, lauk, rempeyek. Lauk yang disajikan dalam Nasi Boranan tidak harus selalu sama karena lauknya bisa saja berganti-ganti namun pada resep berikut ini Nasi Boranan disajikan bersama ati ampela, sayur ikan gabus asam pedas, urap sayuran, gimbal jagung goreng dan peyek teri.

Bahan Nasi Boranan (Nasi Gurih)

1. Bahan:

- a) 500 gram beras
- b) 600 ml santan dari 500 gram kelapa parut
- c) 4 lembar daun pandan
- d) 2 batang serai, potong 3 cm, memarkan
- e) 6 sdm minyak goreng

2. Bumbu:

- a) 5 siung bawang putih
- b) 2 sdt garam
- c) ½ sdt gula pasir

3. Cara membuat

- a) Rebus beras dengan santan, tambahkan bahan lainnya (kecuali minyak goreng), aduk rata
- b) Tumis bawang putih hingga harum, tuang ke dalam rebusan beras. Tambahkan gula dan garam, aduk sesekali hingga santan habis
- c) Kukus nasi hingga matang (40 menit). Angkat

Sayur Ikan Gabus Asam Pedas

1. Bahan:

- a) 500 gram ikan gabus, goreng
- b) 8 buah cabai hijau besar, iris 2 cm
- c) 15 buah cabai rawit hijau
- d) 3 buah tomat hijau, potong 4
- e) 400 ml santan dari 500 gram kelapa parut
- f) 15 kuntum kemangi
- g) 5 sdm minyak goreng

2. Bumbu:

- a) 5 siung bawang putih, iris
- b) 7 butir bawang merah, iris
- c) 4 cm lengkuas, mearkan
- d) 3 cm jahe, memarkan
- e) 2 lembar daun salam
- f) 2 lembar daun jeruk
- g) 1 sdm gula pasir
- h) 1 sdt garam

3. Cara membuat

- a) Tumis bawang putih, bawang merah, dan lengkuas hingga harum
- b) Masukkan santan, masak hingga mendidih. Masukkan bumbu dan bahan lainnya (kecuali kemangi), masak hingga matang. Matikan api, taburkan kemangi

Urap Sayuran

1. Bahan:

- a) 10 batang kacang panjang, potong 3 cm
- b) 12 batang daun singkong, saingi
- c) 100 gram taoge
- d) ½ butir kelapa setengah tua, parut memanjang
- e) Daun pisang secukupnya

2. Bumbu, haluskan:

- a) 6 butir bawang merah
- b) 7 siung bawang putih
- c) 3 lembar daun jeruk
- d) 1 ruas kencur
- e) ½ sdt terasi matang
- f) 4 buah cabai merah besar
- g) 5 buah cabai rawit
- h) 1 sdt garam
- i) 1 sdm gula pasir

3. Cara membuat

- a) Rebus sayuran satu per satu
- b) Remas daun singkong rebus, iris halus
- c) Campur bumbu halus dan kelapa parut hingga rata. bungkus dengan daun pisang, kukus ±15 menit, angkat. Saat disajikan, campur sayuran dan bumbu kelapa hingga rata.

Hati Ampela Goreng

1. Bahan:

- a) 400 gram (5 pasang) hati ampela ayam
- b) 400 ml air
- c) 300 ml minyak goreng

2. Bumbu:

- a) 5 siung bawang putih, haluskan
- b) ½ sdt ketumbar bubuk

- c) 4 cm kunyit, haluskan
- d) 4 lembar daun salam
- e) 3 cm lengkuas, memarkan
- f) 1 sdt garam

3. Cara membuat

- a) Rebus air, masukkan hati ampela dan semua bumbu, masak hingga bumbu meresap. Angkat, tiriskan
- b) Goreng hati ampela hingga kuning dan kering. Angkat dan sajikan

Gimbal Jagung Goren

1. Bahan:

- a) 5 buah jagung, sisir
- b) 15 ekor udang, kupas kulitnya
- c) 1 butir telur
- d) 200 gram tepung terigu
- e) 150 ml air
- f) 500 ml minyak goreng

2. Bumbu, haluskan:

- a) 5 siung bawang putih
- b) 5 butir bawang merah
- c) 2 cm kencur
- d) 2 lembar daun jeruk
- e) 3 buah cabai merah besar

3. Bumbu pelengkap:

- a) 4 batang daun seledri, iris
- b) 2 batang daun bawang, iris
- c) ½ sdt garam
- d) 2 sdt gula pasir

4. Cara membuat

- a) Campur bahan, bumbu halus, dan bumbu pelengkap, aduk rata
- b) Goreng sesendok demi sesendok adonan dengan minyak banyak di atas api sedang hingga kekuningan. Angkat dan tiriskan

Peyek Teri

1. Bahan:

- a) 100 gram teri nasi kering
- b) 150 gram tepung beras
- c) 1 sdm tepung kanji
- d) 100 ml santan kental dari 250 gram kelapa parut
- e) 250 ml air
- f) 500 ml minyak goreng

2. Bumbu, haluskan:

- a) 4 siung bawang putih
- b) 1 sdm ketumbar
- c) 4 butir kemiri
- d) 3 cm kuyit
- e) 5 lembar daun jeruk
- f) 1 sdt garam

3. Cara membuat

- a) Campur tepung beras dan tepung kanji, tuang santan dan air sedikit demi sedikit hingga tepung larut. Masukkan bumbu, aduk rata
- b) Panaskan minyak banyak di atas api sedang. Ambil 1 sdm adonan, tambahkan teri secukupnya. Tuang adonan tipis merata di tepi wajan. Siram dengan minyak panas di wajan hingga terlepas dari pinggir wajan. Goreng hingga kuning dan kering. Lakukan hingga adonan habis

Dengan pendamping nasi putihnya yang beraneka ragam akan membuat masakan ini digemari oleh siapa saja karena kita bisa mencoba beraneka rasa makanan yang berbeda dalam satu piring. Makanan ini juga sangat tradisional karena dibungkus menggunakan daun pisang, sensasi menyantap makanan dengan daun pisang pasti memberikan kenikmatan sendiri bagi yang menyantapnya.

H. Soto Lamongan Asli Jawa Timur



Gambar: 9.16

Bicara menu soto pasti tidak asing lagi dengan yang namanya soto lamongan jawa timur. Masakan yang satu ini banyak di jumpai hampir di setiap daerah. Ini tak terlepas dari masyarakat lamongan yang sangat berjiwa perantauan dan berdagang. Warga lamongan yang merantau dan berbisnis kuliner banyak yang menjual soto khas mereka yaitu soto lamongan. Sehingga kuliner yang satu ini cukup populer dan memiliki penggemar tersendiri. Citarasanya yang khas mampu membuat penikmatnya merasa ketagihan. Sehingga tak jarang yang ingin mencoba membuatnya sendiri sebagai hidangan

Cara pembuatan soto Lamongan

1. Bahan:

- a) 1 Kg ayam, boleh ayam potong namun lebih enak lagi ayam kampung.
- b) 5 butir telur ayam yang nantinya di rebus dan di potong-potong.
- c) 2 ½ liter air untuk kuah
- d) 6 Lmbr daun jeruk
- e) 1 Btng Serai di memarkan
- f) Garam dan Gula sesuai selera

2. Bumbu, dihaluskan:

- a) 10 Siung bawang merah.
- b) 6 Siung bawang putih.
- c) 4 Butir kemiri

d) 2 Cm jahe 2

e) 2 Cm kunyit

3. Bahan Pelengkap

a) 2 – 3 Bungkus mie soun dan di seduh dengan air panas.

b) 1/4 Kubis dipotong tipis.

c) 150 gr Tauge.

d) 2 Batang seledri.

e) 2 Buah tomat merah.

f) Bawang goreng secukupnya

g) Sambal cabe dan tomat.

4. Cara Membuat

a) Rebus daging ayam yang sudah disiapkan tadi hingga mendidih dan menghasilkan kuah berkaldy. Ambil ayamnya untuk di goreng namun jangan buang kuahnya.

b) Ayam yang sudah di goreng dipotong suwir-suwir tipis seperlunya sesuai porsi yang akan dibuat.

c) panaskan wajan dan beri minyak goreng untuk menumis bumbu halus yang sudah disiapkan tadi. Sekaligus masukan daun jeruk dan serai. Tumis hingga kandungan air pada bumbu berkurang dan bumbu berubah warna serta mengeluarkan bau harum.

d) Setelah itu masukan tumisan bumbu pada kuah kaldy rebusan ayam tadi. Tambahkan juga garam dan gula sesuai selera. Jika anda suka dengan MSG (penyedap rasa) bisa menambahkannya.

e) Aduk kuah hingga merata dan biarkan hingga mendidih.

f) Sajikan Soto dengan racikan pelengkapnya tadi dengan di tambah suwiran ayam di atasnya. Siram dengan kuah soto dan sajikan selagi hangat.

Demikian cara pembuatan soto lamongan asli jawa timur yang kami rasa cukup mudah pembuatannya. Anda juga bisa mengreasikan sendiri pelengkapnya sehingga penyajian semakin menarik.

Tahu Campur Lamongan



Gambar: 9.17

Tahu campur sama-sama memiliki rasa yang enak gurih dan segar dengan bumbu rempah khas asli Indonesia. Selain terkenal dengan potongan daging sapi nya yang empuk, Tahu Campur Lamongan ini juga sangat terkenal dengan Perkedel Singkong nya . Untuk orang awam kan tahunya Perkedel itu dibuat dari kentang , tahu atau tempe, tetapi ternyata perkedel yang terbuat dari singkong ini juga sangat enak dan lezat.

Rasanya unik saat digigit dilidah , namun terasa pas sekali dengan perpaduan isian tahu campur Lamongan yang lezat . Kekhasan Perkedel Singkong pada tahu campur Lamongan ini menjadi salah satu keunikan tahu campur . Sebenarnya bisa saja perkedel singkong tahu campur Lamongan ini diganti dengan perkedel lainnya . namun kami rasa kekhasan tahu campur jadi hilang dan rasanya jadi kurang mantap. Selain itu penggunaan sambal petis di dalam tahu campur Lamongan ini juga memberikan sensasi yang nikmat.

Cara Membuat Tahu Campur Lamongan

1. Bahan:

- a) Air 1 1/2 liter
- b) Daging sapi bagian sandung lamur 750 gram (cuci bersih)
- c) Minyak goreng 2 sendok makan (digunakan untuk menumis)
- d) Daun jeruk 5 lembar
- e) Bumbu Halus Kaldu Tahu Campur Lamongan :
- f) Bawang putih 6 siung

- g) Jintan 1 sendok teh (sangrai)
- h) Ketumbar butiran 1/2 sendok teh (sangrai)
- i) Kunyit 2 centi meter
- j) Kencur 1 centi meter
- k) Garam 1 sendok teh
- l) Merica putih butiran 1 sendok teh

2.Cara Membuat:

- a) Kaldu : langkah awal kita membuat kaldu , caranya didihkan air , lalu rebus daging sapi hingga empuk dan lunak . angkat daging , lalu potong dadu sekitar 2 cm kecilkan api , lalu masukkan kembali potongan daging ke dalam kaldu . rebus kembali diatas api kecil , sisihkan .
- b) Selanjutnya panaskan minyak goreng , tumis bumbu halus untuk kaldu hingga wangi sedap . tambahkan daun jeruk , lalu tumis kembali hingga bumbu matang . angkat , lalu masukkan tumisan bumbu ke dalam kaldu , aduk rata . didihkan , lalu masak hingga bumbu meresap , angkat . sisihkan

Perkedel Singkong

1.Bahan:

- a) Singkong parut 300 gram (saring dengan kain , buang airnya)
- b) Bawang daun 1 batang (diiris tipis)
- c) Minyak goreng (digunakan untuk menggoreng)
- d) Bumbu Halus Perkedel Singkong :
- e) Bawang putih 3 siung
- f) Jintan 1 sendok teh (Sangrai)
- g) Ketumbar butiran 1/2 sendok teh (sangrai)
- h) Garam 1/2 sendok teh
- i) Kunyit 1 centi meter
- j) Kencur 1 centi meter
- k) Daun jeruk purut 2 lembar

3. Cara membuat:

- a) Untuk membuat perkedel singkong caranya campur singkong parut , bawang daun , dan bumbu halus untuk perkedel , aduk hingga rata .

- b) Ambil 1 sendok makan adonan , bentuk bulat lonjong.
- c) Goreng di dalam minyak yang banyak dan panas hingga berubah warna kecoklatan dan matang . angkat . tiriskan , lalu potong-potong tipis .

4. Bahan Pelengkap Tahu Campur Lamongan :

- a) Sambal Petis Udang 3 sendok makan
- b) Mie basah 250 gram
- c) Tauge 250 gram (rebus setengah matang , tiriskan)
- d) Daun selada keriting 200 gram (iris tipis)
- e) Tahu putih 2 buah (potong-potong dadu 1 1/2 centi meter , lalu goreng setengah matang , tiriskan)
- f) Kerupuk bawang , kerupuk udang ataupun kerupuk sesuai selera
- g) Bawang merah goreng

5. Cara Penyajian :

Siapkan 6 buah piring saji . lalu letakkan 1/2 sendok teh petis di atas piring saji . susun mie , tauge , selada , potongan tahu , dan potongan perkedel singkong . kemudian siram dengan kuah dan potongan daging .aduk rata, Terakhir taburkan bawang goreng diatas Tahu campur lalu sajikan dengan kerupuk . Tahu Campur Lamongan Asli Lezat Siap untuk dinikmati .

4. Wingko Babat



Gambar : 9.18

Wingko babat merupakan jajanan yang rasanya manis dan gurih. Wingko babat sendiri sebenarnya adalah sejenis makanan atau lebih tepatnya jajanan yang

berbahan utama yakni kelapa. Salah satu daerah yang membuat wingko babat ini yakni kecamatan babat kabupaten Lamongan. wingko babat Lamongan Jawa Timur adalah salah satu dari variasi wingko babat yang terkenal dan digemari banyak orang. Kalau kita ingin mencicipi sekaligus merasakan wingko dari babat lamongan lamongan jawa timur, jangan khawatir soalnya sekarang banyak toko-toko makanan apalagi toko oleh-oleh yang jual wingko babat ini. Cara membuat wingko babat enak khas lamongan yang mungkin bisa membantu anda sebagai berikut:

1. Bahan:

- a) 1 kg tepung ketan putih
- b) 6 buah kelapa yang setengah tua, kupas saja dan bersihkan kulit kelapanya. Kemudian parut saja
- c) 1500 gram gula pasir
- d) 1 butir telur ayam
- e) 4 bungkus vanilli bubuk
- f) 1 sdt garam dapur
- g) 2 sdm margarine

2. Cara membuat:

- a) Campurkan lah gula pasir dengan kelapa parut. Kemudian campur rata dengan cara diremas-remas dan jangan lupa sesekali dicicipi rasa nya apakah rasa manisnya pas atau belum. Agar hasilnya bagus, waktu meremasnya kurang lebih memakan waktu 1 jam.
- b) Setelah itu, tinggal didiamkan kurang lebih 1 malam dengan ditutupi dengan kain yang agak basah.
- c) Setelah melewati 1 malam, ambil adonan tadi. Lalu tambahkan bahan-bahan seperti tepung ketan secara sedikit-sedikit sambil diremas-remas biar rata. Tambahkan juga telur ayam dan juga vanili ke adonan.
- d) Ambil margarine dan lelehkan. jangan lupa untuk diberi garam secukupnya. Setelah mencair campurkanlah ke adonan utama tadi, lalu uleni lagi.

- e) Bentuk atau cetak adonan tadi menjadi bulat pipih. Taruh di wadah yang telah dialasi dengan daun pisang, lalu oven hingga matang. Selain di oven, wingko babat ini juga bisa dipanggang dengan media teflon yang di atasnya dialasi daun pisang.
- f) Setelah dibolak-balik dan warnanya menjadi coklat kegosong-gosongan, tandanya wingko babatnya sudah siap untuk dinikmati.

I. Dawet siwalan



Gambar 9.19

Kita tentu tahu es dawet hijau. Minuman yang berbahan dasar tepung beras ini memang telah dikenal secara luas. Di daerah Lamongan tepatnya di pesisir Paciran, ada juga es dawet yang cukup terkenal. Namun bukan es dawet hijau, melainkan es dawet siwalan.

Es dawet siwalan jelas berbeda dengan es dawet hijau. Seperti namanya, es dawet ini menggunakan buah dari pohon siwalan sebagai isinya. Bagi Anda yang masih asing dengan pohon siwalan, pohon ini juga disebut dengan nama lontar. Apakah Anda pernah mendengar tentang lontar? Di zaman dahulu, daun dari pohon lontar ini digunakan sebagai “kertas” untuk menuliskan naskah-naskah penting.

Es dawet siwalan jarang bisa kita jumpai di daerah lain, apalagi di daerah yang memiliki cuaca dingin. Karena pohon siwalan hanya hidup di daerah kering saja. Selain itu juga ada daerah yang lebih senang menjual buah lontar berupa buah saja, bukan diolah menjadi es dawet.

Buah siwalan atau di Paciran lumrah disebut ental ini dibungkus dalam kulit keras berwarna coklat berbentuk bola. Buah ini mirip seperti kolang kaling, warna isi buahnya juga putih bening. Namun buah siwalan mempunyai ukuran yang lebih besar. Apabila kolang kaling berbentuk oval kecil-kecil, daging buah siwalan berbentuk bulat pipih dengan tekstur yang mengembung menjadi dua di bagian atasnya. Besarnya bisa dua puluh kali jika dibandingkan dengan buah kolang kaling. Karena ukurannya yang cukup besar, buah siwalan dalam es dawet biasanya dipotong dadu agar mudah dimakan dalam gelas.

Cara mendapatkan buah siwalan juga lebih simpel, tidak perlu dibakar kulit buahnya seperti kolang kaling. Cukup buah yang sudah matang diambil dari pohonnya dan dipotong sampai kelihatan daging buahnya. Daging buah ini bisa langsung dimakan, tanpa perlu direbus dan direndam di air kapur. Jika dibandingkan dengan kolang kaling, rasa buah siwalan lebih enak. Teksturnya lebih lembut dan kenyal, berbeda dengan kolang kaling yang agak padat. Es dawet siwalan menggunakan santan dan sirup gula merah, hampir sama dengan es dawet hijau. Namun di pesisir Paciran sirup gula merah yang digunakan untuk es dawet ini yaitu sirup yang berasal dari gula siwalan, bukan gula aren.

Cara Membuat Es Dawet Siwalan

1. Bahan

- a) gula pasir 250 gram
- b) kelapa 1 butir
- c) daun pandan 4 lembar
- d) garam 10 gram
- e) siwalan 15 buah
- f) gula merah aren 150 gram
- g) es batu secukupnya

2. Cara Membuat:

- a) kupas kelapa, lalu parut dan peras ambil santannya serta bubuhi garam sedikit biar gurih rasanya.
- b) rebus gula merah dan gula pasir serta daun pandan. masak hingga mendidih, sisihkan.

- c) kupas siwalan, ambil dagingnya saja. kemudian potong dadu dan sisihkan.
- d) letakkan potongan daging siwalan pada gelas cocktail lalu tuangi santan serta adonan gula tambahkan sedikit es batu.

J. Simpulan

Indonesia adalah negara yang memiliki aneka ragam budaya yang menarik khususnya dalam bentuk tarian, kerajinan dan perayaan dan makanan / penganan. Kebudayaan Indonesia sangat dipengaruhi oleh kebudayaan Islam. Tarian, kerajinan, ragam hias, adat istiadat, dan lain-lain semuanya berakar pada nilai - nilai keislaman. Dan dari data diatas dengan mengetahui cara pembuatan berbagai makanan khas yang ada di Indonesia seperti kue mochi, ikan keumamah, singang Sumbawa, kue klepon, dan rujak soto Banyuwangi, mudah-mudahan kita tambah cinta terhadap masakan tradisional daerah Indonesia.

K. Tugas kelompok :

1. Bagaimnakah proses pembuatan kue mochi ?
2. Bagaimanakah proses pembuatan ikan keumamah ?
3. Bagaimanakah proses pembuatan singang Sumbawa ?
4. Bagaimanakah proses pembuatan kue klepon ?
5. Bagaimanakah proses pembuatan rujak soto Banyuwangi ?
6. Bagaimanakah proses pembuatan makanan khas lamongan ?

BAB 10

MAKANAN KHAS BALI

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mempelajari bab ini, anda diharapkan mampu:

1. Memahami masakan khas dari daerah Bali
2. Mempresentasikan masakan khas dari daerah Bali
3. Mempraktekkan masakan khas dari daerah Bali

A. Sayuran Lawar Khas Bali



Gambar 10.1

Sejarah sayuran lawar khas Bali

Lawar merupakan makanan tradisional khas Bali yang sudah sangat menyebar luas di daerah-daerah dan sudah menjadi favorit atau ikon utama di Bali serta banyak digemari para turis asing. Lawar adalah jenis masakan yang dibuat dari daging babi yang dicincang, sayuran, sejumlah bumbu-bumbu dan kelapa.

Lawar mempunyai penamaan yang bervariasi, biasanya berdasarkan jenis bahan yang digunakan, apabila sayur yang digunakan adalah nangka, maka nama lawar nangka, apabila daging yang digunakan adalah daging babi maka lawar babi. Ada juga pemberian namanya berdasarkan warna lawarnya yaitu lawar merah bila warna lawarnya merah, lawar putih bila warna lawarnya putih.

Menurut cerita sejarah, konon lawar sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Hindu di Bali. Lawar mempunyai fungsi religius yang kuat yaitu digunakan sebagai sesaji. Sesajian merupakan simbol untuk menyatakan syukur

dan terimakasih kepada Sang Hyang Widi atau Tuhan yang telah memberikan berkah dan kehidupan di dunia.

Lawar sudah tersemat sebagai identitas budaya bagi masyarakat Hindu di Bali karena dihubungkan dengan faktor komposisinya yaitu bahan utama dari daging babi bukan daging lembu putih (sapi). Hal ini dikarenakan masyarakat Hindu diharamkan untuk menyembelih atau mengonsumsi lembu putih (sapi) yang mempunyai nilai sakral dan bersifat suci. Konon sejak jaman dahulu kegiatan ritual babi sudah ada sejak lama dan menjadi mitos yang melekat di lingkungan masyarakat Bali. Dikabarkan bahwa beberapa relief menggambarkan orang-orang yang dikelilingi banyak babi sehingga menandakan bahwa babi telah menjadi bagian kehidupan utama masyarakat Hindu di Bali.

Kisah lainnya yaitu pada kurun abad ke-19 sampai ke-20, babi dan lembu menjadi “Rajakaya” atau hewan ternak utama yang dipelihara dalam kehidupan masyarakat Hindu di Bali. Babi digunakan dalam kegiatan-kegiatan ritual adat dan keagamaan dan yang lebih penting lagi yaitu sebagai pemenuhan kebutuhan komoditi ekonomi sekaligus sebagai bahan makanan yang dikonsumsi. Sementara itu, lembu hanya sedikit dipelihara sebagai simbol sakralnya.

Pada saat ini lawar sudah banyak mengalami modifikasi yaitu tidak harus berbahan daging babi, tetapi bisa diganti dengan bahan yang lain seperti daging sapi atau ayam, agar tidak ada batasan bagi orang yang ingin mengonsumsinya.

Fungsi Lawar

Pada saat ini lawar sudah menyebar diseluruh daerah dan tersedia dibanyak restoran Bali. Selain sebagai lauk dan pauk, lawar juga digunakan sebagai salah satu sarana dalam upacara adat agama Hindu di Bali atau digunakan sebagai sesajen di tempat-tempat suci (Pura). Biasanya lawar disantap setelah melaksanakan upacara adat dengan cara prasmanan. Selain digunakan sebagai sesajen untuk upacara keagamaan, orang bali juga menggunakan lawar sebagai sarana merayakan upacara pernikahan, kematian, acara-acara budaya, pesta mendapat jodoh dan lain-lain. Oleh sebab itu meskipun jaman semakin modern lawar tidak akan mungkin punah dari bagian kehidupan masyarakat Hindu di Bali.

Lawar menjadi sebuah prosesi dalam setiap upacara adat dan keagamaan yang mempunyai nilai historis yang tua. Lawar dalam sesaji bermakna spiritual dan sebuah pengharapan. Perkembangan budaya masyarakat yang sangat baik menjadikan peribadatan agama Hindu berjalan turun temurun dan sangat dipercaya.

Budaya Daerah

Lawar tidak dapat dipisahkan dari pelaksanaan upacara adat maupun upacara ritual yang dilaksanakan oleh masyarakat Desa Pekraman Bugbug. Bagi masyarakat Bugbug, lawar merupakan makanan khas yang dibuat dari campuran daging, sayuran, kelapa muda, kelapa yang agak tua, dan bumbu lengkap (basa genep) Bali. Lawar biasanya disajikan sebagai pendamping nasi yang biasanya dilengkapi dengan komoh, tatimbangan, dan juket ares yang disantap bersama sehabis atau sebelum melaksanakan upacara adat dengan cara megibug yaitu makan bersama-sama dan biasanya dilakukan setelah selesai mempersiapkan persyaratan yang diperlukan untuk melakukan upacara di Pura atau setelah perang pandan. Biasanya anak-anak diperbolehkan untuk mencoba makanan yang disajikan dan dewasa akan bergabung kemudian dan mendapat urutan belakang. Ritual megibug beragam disetiap tempat. Misalnya ketika ada peringatan satu Pura. Maka semua orang dari lokal ke asing diundang untuk mengikuti acara ini selama mereka memakai pakaian suci Bali.

Cara Membuat Sayur Lawar

Bahan 1:

- a) 10 lonjor kacang panjang, potong 3 cm
- b) 1/2 butir kelapa parut, sangria
- c) 3 siung bawang putih, iris lalu goreng
- d) 8 siung bawang merah iris, lalu goreng
- e) 2 butir cabai merah, buang bijinya lalu potong serong
- f) 5 butir cabai rawit 2 sdm cabai kering giling
- g) 1/2 sdt merica bubuk bawang goreng untuk hiasan

Bahan 2:

- a) 20 gr daging ayam tanpa tulang, iris kecil

- b) 2 sdm kaldu ayam
- c) 1 sdt perasan air jeruk nipis
- d) 1 sdt garam daun pisang dan aluminium foil untuk pembungkus

Cara Membuat:

1. Bahan 1: campurkan kacang panjang, kelapa parut, bawang merah, bawang putih, cabai dan bumbu kaldu ayam di dalam wadah aduk rata.
2. Bahan 2: campurkan irisan ayam dengan 2 sdm kaldu ayam aduk rata hingga membentuk semacam adonan, setelah itu letakkan adonan diatas daun pisang, lalu gulung hingga pada.
3. Kukus selama 20 menit.
4. Lepaskan aluminium foil dan daun pisang, acak-acak daging ayam dengan garpu.
5. Campurkan daging ayam dengan kacang panjang yang sudah direbus, tambahkan garam, merica dan perasan air jeruk nipis.
6. Hias dengan bawang goreng.

B. AYAM atau BEBEK BETUTU



Gambar 10.2

a. Sejarah Ayam atau Bebek betutu

Betutu berasal dari kata Tunu (bakar), dan dirangkai dengan kata Be (daging ayam/bebek). Artinya menu ini adalah daging yang dibakar, hanya saja proses pembakarannya berbeda dengan produk lain. Inilah yang menjadi keunikan

Betutu yang bisa memberikan aroma, rasa dan penampilan khas di bumi Nusantara. Awalnya menu ini merupakan makanan khas dari daerah Gianyar, namun saat ini semua orang Betutu merupakan menu andalan di seluruh Bali. Pada tahun 1976 Ayam dan Bebek Betutu ini dibuat oleh Men Tempeh atau Ni Wayan Tempeh yang berasal dari Abianbase, Kota Gianyar, dengan suaminya I Nyoman Suratna yang berasal dari Bangli.

Ayam Betutu itu hanya ada di Betutu Lalah. Berkaitan dengan sejarah resep yang di sebar dan di pelajari oleh turunan dari Men Tempeh ini kemudian menyebar luas ke seluruh Indonesia dengan beberapa modifikasi yang di lakukan oleh orang yang mengajarkannya., sejarah tetap lah sejarah tetapi citarasa yang ada tidak akan berubah. Bebek atau Ayam Betutu sering disajikan sebagai hidangan saat upacara adat dan keagamaan. Salah satunya daerah kecamatan Busungbiu yang pada umumnya mata pencaharian masyarakat adalah bertani sawah dan kebun kopi.

Salah satunya adalah disajikan pada saat acara mensyukuri hasil panen yang melimpah ruah berkat ritual (Ngerasakin) pada perayaan Tumpek Wariga (tumpek pengatag atau tumpek bubuh). Syukuran terhadap hasil panen itu disajikan dengan menu utamanya adalah ayam atau bebek Betutu. Setelah melakukan ritual adat yang dipimpin oleh Pemangku Subak Abian, maka para petani pun akan makan bersama dikebun. Menu khas tradisi Bali ini bisa menjadi makanan produk wisata gastronomi karena adalah warisan budaya. Apalagi memang sejarahnya menjadi makanan kesukaan raja di Bali, dan makanan ini memang sering disajikan pada saat upacara adat, dan keagamaan.

Rasa yang pedas serta gurih yang meresap hingga ke dalam daging ayam atau bebeknya. Sumber rasa pedas itu tidak hanya dari cabai merah, namun berasal dari kombinasi irisan bawang putih yang dipadukan dengan tetesan minyak kelapa yang masih biasa dibuat secara tradisional oleh masyarakat Bali. Bahkan menu ini pun menjadi panganan khas di Pulau Lombok. Bumbu yang digunakan adalah dari hasil pertanian masyarakat di Bali itu sendiri. Salah satunya adalah di daerah kecamatan Busungbiu yang pada umumnya menjadi mata

pencapaian masyarakat itu adalah dengan petani yang menanam padi dan juga kopi.

Ayam dan Bebek Betutu, jelas merupakan salah satu produk wisata gastronomi unggulan yang dapat menjadi kesukaan wisata negara maupun wisata mancanegara. Oleh karenanya menu ini patut terus dilestarikan, dan dijaga nilai-nilai tradisi yang ada dalam penyajiannya. Sehingga wisatawan dapat memperoleh pengalaman berwisata yang berkualitas dan memuaskan sehingga mereka akan terus berkunjung dan menikmatinya, karena memang menu ini merupakan *living culture* dalam kehidupan masyarakat Bali.

a. Cara Pembuatan

- a) 1 ekor ayam/bebek
- b) Garam secukupnya
- c) Gula secukupnya
- d) Minyak goreng secukupnya
- e) 2 buah serai
- f) 4 buah daun jeruk
- g) 100 gram daun singkong yang sudah direbus
- h) Daun pisang untuk membungkus secukupnya
- i) Jeruk nipis, dibelah dua

2. Bumbu Halus :

- a) 15 butir bawang merah
- b) 10 siung bawang putih
- c) 5 butir kemiri
- d) 1 buah jahe sekitar 5 cm
- e) 1 buah kunyit sekitar 7cm
- f) 1 buah kencur sekitar 5cm
- g) 1 sendok teh merica
- h) 5 buah cabai rawit
- i) 2 sendok teh ketumbar
- j) 2 sendok teh terasi
- k) 1 buah lengkuas sekitar 7cm

- 1) 4 buah cabai merah

3. Cara Membuat :

- 1) Peras jeruk nipis dan campur dengan garam
- 2) Gunakan campuran tersebut untuk melumuri ayam yang sudah dibersihkan terlebih dahulu
- 3) Setelah itu diamkan selama 10 menit dan sisihkan
- 4) Siapkan goreng secukupnya untuk menumis, dan panaskan
- 5) Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan sebelumnya, dan tumis hingga harum
- 6) Setelah itu masukan serai yang sudah dipotong-potong sebelumnya
- 7) Aduk semua bahan tersebut hingga rata, kemudian angkat.
- 8) Bagi bumbu yang sudah ditumis telah ditumis tadi menjadi 2 bagian
- 9) Ambil satu bagian bumbu tersebut dan gunakan untuk melumuri permukaan daging ayam
- 10) Satu bagian lagi campurkan dengan daun singkong dan daun jeruk, campur merata
- 11) Masukkan campuran bumbu dan daun singkong kedalam rongga ayam
- 12) Siapkan daun pisang dan gunakan untuk membungkus ayam.
- 13) Kemudian kukus selama sekitar 20 menit.
- 14) Setelah selesai dikukus, ayam di panggang selama 45 menit dengan suhu 170 derajat Celcius
- 15) Ayam betutu siap disajikan.

C. Pelecing Kangkung



Gambar 10.3

a. Sejarah Pelecing Kangkung

Pelecing Kangkung adalah salah satu masakan khas Lombok, Nusa Tenggara Barat. Pelecing Kangkung, merupakan menu sehari-hari orang Sasak yang bisa kita jumpai hampir di setiap hidangan acara apapun. Sajian ini merupakan pembuka selera makan dengan rasa pedas. Bagi masyarakat Lombok, sajian pelecing ini merupakan menu makanan turun-temurun sejak zaman nenek moyang. Tidaklah mengherankan bila di pinggir-pinggir jalan pelecing banyak dijual oleh ibu-ibu untuk dijadikan lauk pauk menjelang santap siang maupun malam. Demikian juga di kedai-kedai kecil, warung makan sampai ke restoran hingga hotel-hotel berbintang di Lombok sudah pasti bisa didapatkan sajian menu pelecing.

Berbahan utama kangkung Lombok yang rasanya renyah dan gurih membedakannya dari kangkung dari daerah lain. Tumbuh di lahan perairan seperti sungai yang mengalir dan kolam sehingga sirkulasi air untuk pertumbuhan kangkung menjadi lebih subur, lebih segar, lebih hijau dan batangnya lebih besar. Teksturnya lembut sehingga tidak terasa alot walaupun kita makan hingga ke

batangnya. Tak heran jika kangkung Lombok juga menjadi alternatif oleh-oleh khas Lombok.

a. Cara pembuatan

1. Bahan :

- a) kangkung 150 gram
- b) kacang panjang 50 gram
- c) taoge 50 gram
- d) kacang tanah 3 sendok makan
- e) air 1 liter

2. Bumbu Pelecing Kangkung :

- a) cabai rawit 10 buah
- b) tomat 1 buah
- c) terasi 1/2 sendok the
- d) garam secukupnya
- e) gula pasir 1/2 sendok the
- f) air jeruk limau 1/2 sendok teh

3. Cara Membuat Pelecing Kangkung :

- 1) Didihkan air, rebus sayuran bergantian hingga matang dengan urutan taoge, kacang panjang dan kangkung. Angkat dan tiriskan.
- 2) Haluskan semua bumbu hingga rata.
- 3) Atur kangkung, taoge, kacang panjang dan kacang tanah di atas piring saji. Tambahkan bumbu halus dan bumbu kelapa di atasnya.
- 4) Masakan siap untuk di sajikan

D. Bebek Bengil



Gambar 10.4

Bali adalah primadona pariwisata Indonesia yang sudah terkenal di seluruh dunia. Selain terkenal dengan keindahan alam, terutama pantainya, Bali juga terkenal dengan kesenian dan budayanya yang unik dan menarik, tidak hanya itu Bali juga terkenal dengan makanan khasnya yang beraneka ragam yang lezat dan mengunggah selera, salah satunya adalah Bebek bengil, bebek goreng yang disajikan dengan sambal matah dan jukut sayuran

Dalam bahasa masyarakat setempat, 'bengil' memang berarti 'kotor'. Di Bali ada sebuah restoran yang bernama restoran bebek bengil. Restoran bebek bengil terletak di daerah Ubud tepatnya di jalan Hanoman. Restoran ini pertama kali dibuka tahun 1990 sampai sekarang telah menjadi salah satu restoran terkenal di Bali karena kelezatan masakannya. Tentu saja Bebek Bengil punya ciri khas dan cita rasa yang berbeda. Restoran dengan konsep nuansa pedesaan ini mempunyai latar pemandangan hamparan sawah yang menghijau menjadikan selera makan menjadi semakin 'menggila'. Asal kata Bebek Bengil atau Dirty Duck diawali pada tahapan konstruksi, dimana hingga proses finishing belum juga ditemukan nama yang cocok untuk resto ini. Disore hari ketika para pekerja bangunan selesai 'menyemen' lantai, datang segerombolan bebek yang penuh lumpur dari sawah dibelakang, alhasil seluruh lantai menjadi kotor dan penuh dengan tapak kaki bebek. Disinilah awal mula kenapa restoran ini di beri nama Bebek Bengil yang artinya bebek jorok/kotor. Beberapa orang terkenal telah mencoba masakan khas Bebek Bengil termasuk mantan presiden kita Megawati

dan Presiden Susilo Bambang Yudoyono serta beberapa artis manca negara dan tanah air.

Cara membuat Bebek Bengil

1. Bahan :

- a) 1 kg bebek utuh
- b) 1500 ml air
- c) Minyak untuk menggoreng

2. Bumbu:

- a) 7 siung bawang putih, haluskan
- b) 3 lembar daun salam
- c) 2 cm kencur, haluskan
- d) 3 sdm air jeruk nipis
- e) 2 cm jahe, haluskan
- f) 3 cm lengkuas, haluskan
- g) 1 sdt terasi, bakar, haluskan
- h) 1 sdm ketumbar, sangrai, haluskan
- i) 1 sdt lada halus
- j) 2 sdt garam halus

3. Cara Membuat:

1. Lumuri bebek dengan air jeruk nipis, bakar di atas api hingga bulu-bulu halusnya hilang. Potong bebek menjadi 8 bagian. Sisihkan.
2. Campur potongan daging bebek dengan semua bumbu-bumbu. Diamkan di dalam kulkas selama satu malam hingga bumbu meresap.
3. Panaskan 5 sendok makan minyak goreng, masukkan potongan daging bebek beserta bumbu-bumbu. Masak hingga daging bebek berubah warna.
4. Tuang air, aduk rata. Tutup wajan dan masak dengan api sedang hingga bebek empuk dan air mengering. Tambahkan air jika air mengering namun bebek belum lunak. Agar lebih cepat empuk, proses merebus bisa dilakukan di dalam panci presto. Rebus bebek di dalam panci presto selama 30 menit. Angkat.

5. Setelah air mengering, tuang minyak hingga seluruh bebek terendam. Goreng bebek hingga berwarna kuning kecokelatan dan bumbu mengering. Sajikan panas dengan sambal matah dan jukut sayuran

E. Jakut Sayuran



Gambar 10.5

1. Bahan :

- a) 250 g kacang panjang, potong-potong
- b) 150 g tauge, bersihkan
- c) 150 ml santan kental

2. Bumbu:

- a) 2 sdm air jeruk limau
- b) 1 sdt garam halus
- c) 4 buah cabe rawit, iris halus
- d) 1 sdm bawang merah goreng, haluskan
- e) 1 sdm bawang putih goreng, haluskan
- f) 3 siung bawang merah, iris halus
- g) 3 cm kencur, haluskan
- h) 2 lembar daun jeruk, iris halus
- i) 1 sdt garam halus
- j) 1 sdt gula pasir
- k) 3 sdm minyak panas

3.Cara Membuat:

1. Rebus tauge dan kacang panjang hingga matang. Angkat tiriskan.
2. Masukkan semua bumbu-bumbu di dalam santan, aduk rata. Panaskan sambil terus di aduk hingga panas namun belum mendidih. Angkat.
3. Campur santan panas dengan minyak panas dan sayuran. Aduk rata. Sajikan sebagai pelengkap bebek goreng.

F. Simpulan:

Bali adalah primadona pariwisata Indonesia yang sudah terkenal di seluruh dunia. Selain terkenal dengan keindahan alam, terutama pantainya, Bali juga terkenal dengan kesenian dan budayanya yang unik dan menarik, tidak hanya itu bali juga terkenal dengan makanan khasnya yang beraneka ragam yang lezat dan mengunggah selera , salah satunya adalah Bebek bengil, bebek goreng yang disajikan dengan sambal matah dan jukut sayuran

G. Tugas Individu:

1. Amati gambar yang ada pada bab10. Gb 10.1 dan 10.2
2. Kesan apa yang kamu peroleh?
3. Sampaikan dalam bentuk tulisan dan lisan saat pembelajaran.

Tugas Kelompok:

Tiap kelompok mempresentasikan hasil dari proses pembuatan masakan khas dari Bali

BAB 11

MAKANAN KHAS DAERAH JAWA DAN SUMATRA

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mempelajari bab ini , anda diharapkan mampu :

1. memahami proses pembuatan masakan rendang
2. memahami proses pembuatan masakan lontong balap
3. memahami proses pembuatan masakan Tahu Tek
4. memahami proses pembuatan masakan Pecel Lele

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara kepulauan yang kaya akan sumber daya alam dan memiliki berbagai suku bangsa dengan berbagai budaya dan ciri khas masing-masing termasuk macam-macam makanan atau kuliner yang ada di setiap daerah di seluruh Indonesia. Setiap daerah di Indonesia memiliki makanan atau kuliner yang enak dan menjadi ciri khas tersendiri bagi masing-masing daerah yang mana jika kita menyebutkan nama makanan tersebut kita sudah bisa menebak atau mengetahui asal usul makanan tersebut dari daerah mana misalnya seperti lontong balap dari surabaya-jawa timur, rendang dari sumatra barat dan sebagainya.

Masakan atau kuliner Indonesia yang beragam juga di kenal oleh negara lain. Berdasarkan hasil survei yang dimuat situs CNN, 7 September 2011 masakan terenak di dunia posisi pertama di tempati oleh masakan khas asal Negara Indonesia yaitu Rendang dan di peringkat kedua juga di tempati masakan khas asal Indonesia yaitu nasi goreng, Dua hidangan khas Indonesia, rendang dan nasi goreng, untuk saat ini masuk dalam jajaran teratas daftar makanan paling lezat di dunia. Ini berdasarkan survei para pemerhati stasiun berita CNN, yang dimuat di laman CNNGo. Survei itu dihimpun melalui akun CNN di laman jejaring sosial Facebook. Kepopuleran rendang, yang ada di urutan pertama, disusul nasi goreng mengalahkan *Massaman curry* asal Thailand yang sebelumnya ditasbihkan jadi makanan paling enak di muka Bumi. Makanan khas Indonesia lain yang mendapat

peringkat 14 dalam survei makanan terenak di dunia adalah sate. (Elin, Viva.co.id).

Berdasarkan survei tersebut dapat diketahui masakan Indonesia tidak kalah dengan makanan atau kuliner di negara lain, itu berarti makanan atau kuliner Indonesia memiliki potensi dan dapat menjadi peluang usaha yang baik karena selain masakan Indonesia yang terkenal enak dan murah masyarakat Indonesia sendiri cenderung konsumtif, oleh sebab itu pada pembahasan makalah ini penulis akan membahas makanan khas kuliner di Indonesia diantaranya Rendang, Lontong Balap, Tahu Tek, Pecel lele .

B. Rendang

Rendang atau randang adalah masakan daging bercita rasa pedas yang menggunakan campuran dari berbagai bumbu dan rempah-rempah. Masakan ini dihasilkan dari proses memasak yang dipanaskan berulang-ulang dengan santan kelapa dan campuran dari berbagai bumbu khas yang dihaluskan di antaranya cabai (lado), serai, lengkuas, kunyit, jahe, bawang putih, bawang merah dan aneka bumbu lainnya yang biasanya disebut sebagai pemasak.

Proses memasaknya memakan waktu berjam-jam (biasanya sekitar empat jam) hingga kering dan berwarna hitam pekat. Dalam suhu ruangan, rendang dapat bertahan hingga berminggu-minggu. Rendang yang dimasak dalam waktu yang lebih singkat dan santannya belum mengering disebut kalio, berwarna coklat terang keemasan. Rendang dapat ditemukan di Rumah Makan Padang di seluruh dunia. Masakan ini populer di kalangan masyarakat Indonesia dan negara-negara di Asia Tenggara, seperti Malaysia, Singapura, Brunei, Filipina, dan Thailand. Di daerah asalnya, Minangkabau, rendang disajikan dalam berbagai upacara adat dan perhelatan istimewa. Rendang umumnya menggunakan daging sapi, tetapi dikenal pula berbagai jenis bahan daging lainnya yang dimasak sesuai bumbu dan resep. Variasi rendang antara lain :

- a. Rendang daging (Randang daging): rendang daging sapi, kerbau, kambing atau domba. Adalah jenis rendang yang paling lazim ditemukan.
- b. Rendang ayam: Rendang yang terbuat dari daging ayam

- c. Rendang bebek (Randang itiak): Rendang yang terbuat dari daging bebek
- d. Rendang hati: Rendang yang terbuat dari hati sapi
- e. Rendang telur (Randang talua) : Rendang yang terbuat dari telur ayam, khas Payakumbuh
- f. Rendang paru: Rendang yang terbuat dari paru-paru sapi, khas Payakumbuh
- g. Rendang ikan tongkol: Rendang yang terbuat dari ikan tongkol
- h. Rendang suir: Rendang khas Payakumbuh yang dibuat dari daging ayam atau sapi yang serat dagingnya disuir atau diurai kecil-kecil. Rendang suir mirip abon, akan perbedaannya adalah serat dagingnya lebih besar dan bumbu rendang keringnya yang khas.
- i. Rendang ikan tongkol: Rendang yang terbuat dari ikan tongkol
- j. Rendang suir: Rendang khas Payakumbuh yang dibuat dari daging ayam atau sapi yang serat dagingnya disuir atau diurai kecil-kecil. Rendang suir mirip abon, akan perbedaannya adalah serat dagingnya lebih besar dan bumbu rendang keringnya yang khas.

Sejarah

Asal usul rendang ditelusuri berasal dari Sumatera, khususnya Minangkabau. Bagi masyarakat Minang, rendang sudah ada sejak dahulu dan telah menjadi masakan tradisi yang dihidangkan dalam berbagai acara adat dan hidangan keseharian. Sebagai masakan tradisi, rendang diduga telah lahir sejak orang Minang menggelar acara adat pertamanya. Rendang adalah salah satu hidangan hantaran dalam upacara adat Minang. Rendang memiliki posisi terhormat dalam budaya masyarakat Minangkabau. Rendang memiliki filosofi tersendiri bagi masyarakat Minang Sumatera Barat, yaitu musyawarah dan mufakat, yang berangkat dari empat bahan pokok yang melambangkan keutuhan masyarakat Minang, yaitu:

- a) Dagiang (daging sapi), merupakan lambang dari "Niniak Mamak" (para pemimpin Suku adat)

- b) Karambia (kelapa), merupakan lambang "Cadiak Pandai" (kaum Intelektual)
- c) Lado (cabai), merupakan lambang "Alim Ulama" yang pedas, tegas untuk mengajarkan syariat agama
- d) Pemasak (bumbu), merupakan lambang dari keseluruhan masyarakat Minangkabau.

Dalam tradisi Minangkabau, rendang adalah hidangan yang wajib disajikan dalam setiap seremoni adat, seperti berbagai upacara adat Minangkabau, kenduri, atau menyambut tamu kehormatan. Kemudian seni memasak ini berkembang ke kawasan serantau berbudaya Melayu lainnya; mulai dari Mandailing, Riau, Jambi, hingga ke negeri seberang di Negeri Sembilan yang banyak dihuni perantau asal Minangkabau. Karena itulah rendang dikenal luas baik di Sumatera dan Semenanjung Malaya.

Sejarawan Universitas Andalas, Prof. Dr. Gusti Asnan menduga, rendang telah menjadi masakan yang tersebar luas sejak orang Minang mulai merantau dan berlayar ke Malaka untuk berdagang pada awal abad ke-16. "Karena perjalanan melewati sungai dan memakan waktu lama, rendang mungkin menjadi pilihan tepat saat itu sebagai bekal." Hal ini karena rendang kering sangat awet, tahan disimpan hingga berbulan lamanya, sehingga tepat dijadikan bekal kala merantau atau dalam perjalanan niaga.

Rendang juga disebut dalam kesusastraan Melayu klasik seperti Hikayat Amir Hamzah yang membuktikan bahwa rendang sudah dikenal dalam seni masakan Melayu sejak 1550-an (pertengahan abad ke-16).

Kelahiran rendang tak luput dari pengaruh beberapa negara, misalnya bumbu-bumbu dari India yang diperoleh melalui para pedagang Gujarat, India. Karena diaduk terus-menerus, rendang identik dengan warna hitam dan tidak memiliki kuah.

Rendang kian terkenal dan tersebar luas jauh melampaui wilayah aslinya berkat budaya merantau suku Minangkabau. Orang Minang yang pergi merantau selain bekerja sebagai pegawai atau berniaga, banyak di antara mereka berwirausaha membuka Rumah Makan Padang di seantero Nusantara, bahkan

meluas ke negara tetangga hingga Eropa dan Amerika. Rumah makan inilah yang memperkenalkan rendang serta hidangan Minangkabau lainnya secara meluas.

Cara Membuat

1. Bahan :

- a) 1 kg daging sapi, potong dadu
- b) buah kelapa, ambil santannya
- c) 1 ruas lengkuas, memarkan
- d) 1 batang serai, memarkan
- e) lembar daun kunyit
- f) 1 sdt garam
- g) 1 1/2 sdt gula

2. Bumbu Halus :

- a) 15 buah bawang merah
- b) 5 buah bawang putih
- c) 1 sdm ketumbar
- d) 5 cm kunyit
- e) 5 buah cabai merah ukuran besar
- f) 15 buah cabai kecil (sesuai selera)

3. Cara membuat :

- a) Tumis bumbu halus, lengkuas, serai dan daun kunyit hingga harum dan kering.
- b) Masukkan potongan daging dan tumis hingga daging setengah matang. Masukkan santan, aduk hingga santan mengering dan daging benar-benar empuk.
- c) Sajikan hangat.-hangat.

Potensi atau Peluang Usaha

Sebagai makanan terenak nomer 1 di dunia rendang memiliki potensi untuk di jadikan peluang usaha yang menjanjikan, rasanya yang enak membuat banyak orang yang menyukainya tidak hanya orang indonesia tetapi juga dari luar negeri. Sebagian besar orang mengenal rendang karena chirikas dari sambalnya yang

enak dan juga pedas. Setidaknya ada 3 hal yang membuat usaha rendang sangat potensial :

1. Rendang mendapatkan peringkat nomor 1 masakan terenak di dunia sehingga banyak dicari oleh masyarakat lokal maupun mancanegara.
2. Bumbu rendang yang terbilang enak dan bercita rasa pedas dengan perpaduan berbagai rempah-rempah.
3. Rendang dapat di simpan sampai berbulan-bulan karena rempah-rempah yang digunakan alami dan bersifat antiseptik yang dapat memperlambat pembusukan.

C. Lontong Balap

Lontong Balap adalah salah satu makanan khas dari Indonesia lebih tepatnya dari Surabaya Jawa Timur. Lontong Balap merupakan makanan khas Surabaya yang sudah diwariskan turun-menurun oleh nenek moyang masyarakat Surabaya. Lontong balap terdiri atas lontong, tauge, tahu goreng, lentho, bawang goreng, kecap, dan sambal. Lontong yang telah diiris lalu ditumpangi irisan tahu dan beberapa lentho, kemudian ditumpangi kecambah atau tauge setengah matang, setelah itu disiram kuah secukupnya, sambal dan kecap sesuai selera.

Sejarah

Menurut cerita dahulu lontong balap masih dijual dalam kemaron besar yang terbuat dari tanah liat yang dibakar, yang berat dan dipikul keliling kota. Kemaron besar yaitu wadah terbuat dari tanah liat (dibakar menjadi warna merah bata). Karena bobot kemaron yang berat, sekarang tempat ini diganti dengan panci yang terbuat dari logam. Para penjual lontong balap ini, untuk berebut pembeli di perjalanan dan pembeli di pasar berjalan cepat-cepat menuju pos terakhir di Pasar Wonokromo, dari jalan cepat ini menimbulkan kesan berpacu sesama penjual (dalam bahasa Jawa: balapan), dari balapan ini kemudian dikenal dengan nama lontong balap.

Penjual lontong balap pada zaman dulu didominasi oleh penjual dari Kampung Kutisari dan Kendangsari yang sekarang menjadi wilayah Surabaya Selatan. Dari Kutisari-lah makanan lontong balap berasal. Kampung Kutisari dan

Kendangsari, pada kenyataannya, keduanya sama-sama berjarak lebih kurang 5 km dari Pasar Wonokromo. Karena lontong balap dikenal luas oleh masyarakat dari Pasar Wonokromo yang sekarang berubah nama menjadi DTC, nama tempat itu pun melekat serta menjadi ciri khas nama masakan "Lontong Balap Wonokromo" yang untuk masa sekarang disebut lontong balap. Pada masa sekarang lontong balap lebih sering dijual dalam kereta dorong dan warung, meski demikian nama lontong balap tetap tidak berubah. Lontong balap juga adalah makanan favorit orang Surabaya.

Cara Membuat

1. Bahan Utama

- a) 5 buah lontong siap pakai
- b) 1 buah tahu, digoreng, dipotong-potong
- c) 1 batang daun bawang, diiris halus
- d) 1 sendok makan bawang merah goreng untuk taburan

2. Bahan Sambal Petis (haluskan)

- a) 6 buah cabai rawit merah, direbus
- b) 1/2 sendok makan petis udang
- c) 1 sendok makan kecap manis
- d) 1 siung bawang putih, direbus
- e) 1 sendok teh air

3. Bahan Kuah:

- a) 250 gram taoge
- b) 2 siung bawang putih, diiris tipis
- c) 3 butir bawang merah, diiris tipis
- d) 1 lembar daun salam
- e) 1 cm lengkuas, dimemarkan
- f) 2 cm jahe, dimemarkan
- g) 1 sendok makan kecap manis
- h) 1 sendok teh garam
- i) 1/4 sendok teh merica bubuk
- j) 1/4 sendok teh gula pasir

- k) 300 ml air kaldu ayam (dari rebusan tulang ayam)
- l) 1 sendok makan minyak untuk menumis

Bahan Lenthoh:

- a) 100 gram singkong parut
- b) 10 gram kacang tolo, direbus
- c) 1 batang daun bawang, diiris halus
- d) 1/2 sendok teh garam
- e) 1 siung bawang putih, digoreng, dihaluskan
- f) 1/4 sendok teh ketumbar bubuk
- g) 1/4 sendok teh gula pasir
- h) minyak untuk menggoreng

Cara membuat :

- a) Kuah : panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang merah, daun salam, lengkuas, dan jahe sampai harum. Tambahkan taoge. Tumis sampai layu.
- b) Lenthoh : aduk rata singkong, kacang tolo, daun bawang, garam, bawang putih, ketumbar bubuk, dan gula pasir. Bentuk bulat pipih, kemudian goreng sampai matang.
- c) Masukkan air kaldu ayam, kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Masak sampai mendidih.
- d) Sajikan lontong, tahu goreng, daun bawang, lenthoh, dan taoge. Tabur bawang merah goreng dan sambal petisnya. Lontong balap siap disajikan.

Potensi atau Peluang Usaha

Lontong balap khas surabaya banyak dicari serta diburu masyarakat. Jika dahulu pedagang lontong balap hanya berjualan di tenda-tenda saja, namun hingga sekarang usaha lontong balap sudah membuka gerai hingga merambah ke restoran. Peminat lontong balap yang sangat tinggi membuat peluang usaha lontong balap sangat menjanjikan. Tawaran laba usaha lontong balap sangat menggiurkan sehingga patut diperhitungkan. Mudah-mudahan menjalankan usaha

lontong balap dengan pangsa pasar yang luas. Selain itu harga jual lontong balap yang terjangkau membuat banyak masyarakat yang mencarinya.

Usaha lontong balap memang menarik untuk dibahas serta digali lebih dalam mengenai potensinya. Peluang untuk bisnis lontong balap terbilang sangat bagus dan sangat cerah. Usaha lontong balap menjadi suatu pilihan usaha kuliner lontong yang menjanjikan hingga banyak orang yang berminat menerjuni usaha tersebut. Peluang untuk usaha kuliner lontong balap masih terbuka lebar serta sangat menguntungkan oleh siapa saja. Prospek dalam usaha lontong balap dapat dikatakan sangat cemerlang dan menguntungkan. Dimana melalui usaha lontong balap dapat mendatangkan keuntungan bombastis.

Usaha yang bergelut dengan olahan lontong balap memiliki prospek sangat bagus dalam jangka ke depan. Bisnis lontong balap yang sejak dahulu tumbuh hingga sekarang tetap berkembang juga tak pernah sepi akan konsumen. Ketika menjalankan bisnis lontong balap memang dapat dimulai dengan langkah mudah dan gampang. Dalam menjalankan bisnis lontong balap dapat dijalankan dalam kebutuhan modal kecil. Usaha lontong balap dapat dilakukan dengan skala rumahan menggunakan modal yang tidak besar.

D. Tahu Tek

Tahu tek adalah salah satu masakan khas kota Surabaya. Tahu tek terdiri atas tahu goreng setengah matang dan lontong yang dipotong kecil-kecil dengan alat gunting dan garpu untuk memegang tahu atau lontong, kentang goreng, sedikit taoge, dan irisan ketimun dipotong kecil-panjang (seperti acar), lalu setelah disiram dengan bumbu di atasnya, ditaburkan kerupuk udang yang bentuknya kecil dengan diameter sekitar 3 cm.

Potongan tahu dan lontong kemudian disiram dengan bumbu yang terbuat dari petis, air matang secukupnya, kacang tanah, cabai, dan bawang putih. Bumbu diulek, yaitu ditumbuk sambil diaduk dengan ulekan dalam cobek cekung besar terbuat dari batu (bentuknya seperti mangkuk besar), sampai bumbu ini harus sangat kental. Petis yang digunakan dianjurkan petis dari Sidoarjo, karena terasa lebih enak dan asli sesuai dari daerah asalnya (Surabaya berbatasan langsung dengan Sidoarjo).

Sejarah

Sejarah Makanan tahu tek dari surabaya ini dulu dijajakan secara berkeliling, dan sebagai penanda kehadirannya si penjual biasanya memukul-mukul wajannya dengan sutil hingga menghasilkan bunyi “tek tek tek”. Ada juga versi lain yang mengatakan bahwa nama Tahu Tek ini diambil dari suara gunting yang digunakan untuk memotong-motong bahan baku Tahu Tek.

Pada mulanya hidangan ini oleh penjual tahu tek dihidangkan dengan porsi terbanyak adalah tahu goreng setengah matang yang digunting kecil-kecil dan kentang, untuk perkembangan sekarang dalam menghidangkan, si penjual tahu tek memberi lontong yang digunting-gunting kecil sebagai bahan terbanyak untuk satu porsi makanan tahu tek. Tahu tek merupakan makanan yang ditawarkan keliling karena belum pernah ada warung yang menyediakan makanan tahu tek ini. Saat ini penjual tahu tek tidak hanya ada di surabaya tetapi juga di luar surabaya bahkan sampai ke jakarta.

Cara Membuat

1. Bahan Utama :

- a) buah lontong (@ 100 gr/buah), dipotong-potong agak tebal
- b) butir telur ayam segar
- c) buah tahu (@ 50 gr/buah), dipotong – potong kotak –kotak kecil
- d) 1 ¼ sendok teh garam
- e) 200 ml minyak untuk menggoreng

2. Bahan yang dihaluskan :

- a) biji cabe rawit ,digoreng sebentar (berapa banyaknya cabai sesuai selera)
- b) siung bawang putih
- c) 100 gr kacang tanah goreng, buang kulit
- d) 1 ¼ sdm petis udang sioardjo
- e) 2 sdm kecap manis bango (sesuai selera)
- f) 150 ml Air matang
- g) Garam, secukupnya

3. Bahan pelengkap :

- a) 50 gr daun bawang, diiris halus
- b) 150 gr tauge, rebus sebentar dengan air panas, angkat, sisihkan
- c) 25 gr daun seledri, diiris kasar
- d) Bawang goreng secukupnya

4. Cara membuat:

- a) Didalam mangkuk, kocok telur, lalu tambahkan potongan tahu kotak, potongan kentang rebus, dan garam serta lada putih bubuk, lalu aduk merata, kemudian bagi menjadi 3 atau 4 bagian, sisihkan.
- b) Panaskan minyak didalam wajan, lalu goreng adonan telur tadi seperti membuat telur dadar hingga matang dikedua sisinya, lakukan demikian untuk adonan berikutnya, sisihkan.
- c) Untuk membuat saus, campurkan semua bahan-bahan bumbu, air matang bisa ditambah atau dikurangi sesuai keinginan untuk kekentalannya.
- d) Siapkan piring saji, atur dan susun berurutan potongan lontong, potongan telur dadar, Tauge rebus kemudian siram dengan bumbu.
- e) Taburkan diatasnya irisan daun bawang, daun seledri serta bawang goreng juga kerupuk sebagai pelengkap.
- f) Tambahkan kecap manis diatas kerupuk tadi (bila diinginkan), sajikan segera.

Potensi atau Peluang Usaha

Tahu tek sebagai makanan yang murah memiliki potensi tersendiri karena rasanya yang enak tetapi harga tetap murah. Tahu tek tidak membutuhkan tempat usaha dan dapat di jual dengan cara berkeliling. Setidaknya ada 3 hal yang membuat usaha tahu tek sangat potensial :

1. Rasa yang enak dan banyak di sukai
2. Harganya yang murah

3. Tidak membutuhkan modal yang besar untuk memulai usaha.

E. Pecel Lele

Pecak lele (atau lebih dikenal pecel lele) di Indonesia adalah nama sebuah makanan khas Jawa Tengah yang terdiri dari ikan lele dan sambal (bumbu) pecak. Biasanya yang dimaksud adalah ikan lele yang digoreng kering dengan minyak lalu disajikan dengan sambal tomat dan lalapan. Lalapan biasa terdiri dari kemangi, kubis, mentimun, dan kacang panjang.

Pecak lele adalah sebuah makanan yang murah dan meriah. Makanan ini sangat digemari di Pulau Jawa sebagai alternatif masakan ayam, terutama ayam goreng. Di beberapa daerah memiliki julukan yang berbeda-beda, di jember biasanya disebut pecek lele, malang menyebutnya lalapan lele. Biasanya penyajian pecel lele ini seperti penyajian pada ikan gurami, nila dll. yaitu sambal khas dengan aroma terasi, sayur lalapan seperti kacang panjang, timun, kemangi. Warung pecel lele banyak berdiri di kota dan pinggir jalan dengan sebutan PKL, lesehan lalapan pecek lele dan di beberapa kampus seperti di Jawa banyak berdiri untuk melayani pelajar karena harganya tergolong murah.

Sejarah

Beberapa sumber menyebutkan pecel lele, berasal dari Jawa Tengah. akan tetapi sumber lainnya mengatakan bahwa, pecel justru berasal dari Lamongan, Jawa Timur. Di Lamongan pecel berasal dari kata “pecek” merupakan asal kata dari lauk yang berarti dipenyet dan dibaluri dengan sambal atau dikenal dengan istilah populer ‘penyetan’. Walaupun banyak masyarakat Lamongan yang berjualan pecel lele, konon dulu mereka dilarang untuk mengonsumsinya.

Cerita berawal ketika Sunan Giri III pergi untuk menyebarkan agama Islam menggunakan perahu menyusuri sepanjang aliran Bengawan Solo ke desa-desa. Sesampainya di daerah Lamongan, ia bertemu dengan mbok Rondo yang sedang menjahit dan ia mengajaknya berbincang hingga larut malam. Sampai suatu ketika ia berpamitan dan ternyata kerisnya tertinggal di bale. Sunan Giri III mengutus Ki Bayapati dengan menggunakan ilmu sirep untuk sampai ke lokasi gubuk mbok Rondo secara sembunyi-sembunyi, tetapi mbok Rondo mengira Ki Bayapati maling dan meneriakinya. Hingga pada akhirnya ia masuk ke dalam kolam

untuk menghindari amukan massa. Tak disangka tiba-tiba kolam itu dipenuhi oleh ikan lele di permukaannya sehingga keberadaan Bayapati tidak diketahui. Dan sejak saat itu masyarakat Lamongan tidak diperkenankan mengonsumsi ikan lele.

Seiring dengan berkembangnya waktu dan informasi, masyarakat mulai meninggalkan cerita ini dan menikmati ikan lele sebagai makanan sehari-hari. Hal ini dikarenakan harganya yang murah dan pembudidayaannya yang mudah. Terlepas dari itu, pecel lele merupakan makanan yang berasal dari beberapa pengaruh kuliner daerah. Sehingga menghasilkan sajian ikan lele yang garing dan gurih serta disajikan lengkap dengan sambal, lalapan dan nasi hangat. Di Jakarta, kebanyakan para penjual pecel lele juga menjual soto Lamongan dan buka di malam hari.

Cara Membuat

1. Bahan Utama :

- a) 10 ekor lele ukuran sedang
- b) Bumbu perendam:
- c) 1 sdm ketumbar, haluskan
- d) 5 siung bawang putih, haluskan
- e) 1 sdt garam halus
- f) sdm air jeruk nipis
- g) cm kunyit, bakar, haluskan
- h) 300 ml air
- i) Minyak untuk menggoreng

Sambal (goreng):

- a) 7 buah cabai merah keriting
- b) 10 buah cabai rawit
- c) buah tomat
- d) 5 siung bawang putih
- e) butir bawang merah
- f) buah kemiri
- g) 1 sdt air jeruk limau/nipis

- h) 1 sdt garam halus

Pelengkap:

- a) 60 gram mentimun, potong-potong
- b) 50 gram daun kemangi
- c) buah tomat, potong-potong

2. Cara membuat :

- a) Bersihkan lele, aduk bersama bumbu perendam, diamkan selama 15 menit.
- b) Goreng lele dalam minyak banyak dengan api sedang hingga matang dan kering. Angkat, tiriskan.
- c) Sambal: uleg bahan sambal yang sudah digoreng, beri perasan air jeruk limau dan garam. Sajikan bersama lele goreng dan lalapan pelengkap.
- d) Agar lele semakin terasa gurih, dalam resep pecel lele anda dapat menambahkan penggunaan bawang putih. Rendam lele dalam bumbu selama beberapa saat agar bumbu meresap.
- e) Saat menyajikan jangan lupa sertakan lalapan segar sebagai pendamping. Resep pecel lele ini bisa menjadi hidangan makan siang ataupun makan malam.

Potensi atau Peluang Usaha

Jika di lihat makanan pecel lele berpotensi untuk di jadikan peluang usaha atau tida kita tentu bisa bilang “YA”. Tak perlu melakukan analisis kelayakan dahulu, kita bisa mengamati potensinya secara langsung dan dengan pendapat spontan yang muncul dari pikiran kita. Boleh jadi, ada warung pecel lele yang tidak laku, namun itu bukan karena pecel lelenya tapi pelaku usahanya. Letak yang kurang strategis atau cara penyajian dan kualitas makanannya bisa jadi kurang meyakinkan.

Sebagian besar orang mengenal pecel lele karena sambalnya yang khas dan enak. Itulah yang kadang membuat banyak pembeli sering meminta tambah sambal. Sejauh mata memandang, pecel lele selalu diasosiasikan dengan sambalnya yang enak. Setidaknya ada 3 hal yang membuat usaha pecel lele sangat potensial :

1. Populer (sudah dikenal), kita tidak usah mengenalkan lagi ke masyarakat (menekan biaya promosi).
2. Bisa dimulai dengan modal yang kecil, buktinya banyak orang Jawa yang notabene berasal dari daerah bisa membuka usaha ini.
3. Ciri khas sambal yang sering diasosiasikan dengan pecel lele menjadi keuntungan tersendiri. Prinsipnya, makanan pedas selalu memberi kesan ketagihan, ini memungkinkan terjadinya pembelian ulang atau lebih banyak. Entah mengapa orang Indonesia sangat doyan pedas, dan tanpa anda sadari rasa pedas bisa meningkatkan nafsu makan.

F. Simpulan

Rendang atau randang adalah masakan daging bercita rasa pedas yang menggunakan campuran dari berbagai bumbu dan rempah-rempah. Masakan ini dihasilkan dari proses memasak yang dipanaskan berulang-ulang dengan santan kelapa dan campuran dari berbagai bumbu khas yang dihaluskan di antaranya cabai (lado), serai, lengkuas, kunyit, jahe, bawang putih, bawang merah dan aneka bumbu lainnya yang biasanya disebut sebagai pemasak. Lontong Balap adalah salah satu makanan khas dari Indonesia lebih tepatnya dari Surabaya Jawa Timur. Lontong Balap merupakan makanan khas Surabaya yang sudah diwariskan turun-menurun oleh nenek moyang masyarakat Surabaya. Lontong balap terdiri atas lontong, taoge, tahu goreng, lentho, bawang goreng, kecap, dan sambal.

Tahu tek adalah salah satu masakan khas kota Surabaya. Tahu tek terdiri atas tahu goreng setengah matang dan lontong yang dipotong kecil-kecil dengan alat gunting dan garpu untuk memegang tahu atau lontong, kentang goreng, sedikit taoge, dan irisan ketimun dipotong kecil-panjang (seperti acar), lalu setelah disiram dengan bumbu di atasnya, ditaburkan kerupuk udang yang bentuknya kecil dengan diameter sekitar 3 cm.

Pecak lele (atau lebih dikenal pecel lele) di Indonesia adalah nama sebuah makanan khas Jawa Tengah yang terdiri dari ikan lele dan sambal (bumbu) pecak. Biasanya yang dimaksud adalah ikan lele yang digoreng kering dengan minyak lalu disajikan dengan sambal tomat dan lalapan. Lalapan biasa terdiri dari kemangi, kubis, mentimun, dan kacang panjang..

Masakan Indonesia tidak kalah dengan makanan atau kuliner di negara lain, itu berarti makanan atau kuliner Indonesia memiliki potensi dan dapat menjadi peluang usaha yang baik karena selain masakan Indonesia yang terkenal enak dan murah masyarakat Indonesia sendiri cenderung konsumtif. Makanan khas kuliner di Indonesia diantaranya Rendang, Lontong Balap, Tahu Tek, Pecel lele. Semua makanan yang di sebutkan di atas dapat di katakan bahwa masakan Indonesia tidak menutup kemungkinan dapat menjadi masakan yang dikembangkan dalam usaha atau bisnis kuliner. Sehingga dapat menjadi peluang usaha bagi masyarakat.

G. Tugas kelompok:

Rendang



Gambar : 11.1

Lontong Balap



Gambar : 11.2

Tahu Tek



Gambar: 11.3

Pecellele



Gambar : 11.4

Pertanyaan

1. Amati gambar yang ada pada bab11. Gb 11.1,11.2, 11.3 dan 11,4
2. Kesan apa yang kamu peroleh?
3. Sampaikan dalam bentuk tulisan dan lisan saat pembelajaran

BAB 12

Masakan Khas Jawa Tengah Indonesia

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mempelajari bab ini, anda diharapkan mampu:

1. memahami makanan khas Indonesia
2. memahami proses pembuatan mie ongaklok.
3. memahami proses pembuatan nasin liwet
4. memahami proses pembuatan nasi gandum
5. memahami proses pembuatan gudeg
6. memahami proses pembuatan soto purbalingga

“MIE ONGKLOK”



Gambar : 12.1

A. Sejarah “MIE ONGKLOK”

Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah tak hanya terkenal karena kawasan Dieng-nya saja. Kabupaten yang berjarak sekitar 120 kilometer dari Kota Semarang ini ternyata memiliki satu kuliner ikonik yang sangat terkenal yakni Mie Ongklok Wonosobo. Menurut sejarahnya, kuliner asli Wonosobo ini sudah ada sejak tahun 1960-an. Kala itu ada seorang kakek-kakek yang memulai menjajakan Mie Ongklok dengan cara berkeliling memikul dagangannya. Nama Mie Ongklok sendiri berasal dari kata “*ongklok*”. Ongklok adalah semacam keranjang kecil dari anyaman bambu yang sering dipakai untuk membantu proses



Gamabar 12.2

perebusan mie tersebut di Wonosobo. Alhasil, mie tersebut dikenal dengan nama Mie Ongklok. Mie Ongklok diramu menggunakan bahan-bahan khas Wonosobo seperti sayur daun kucai dan kol. Dalam proses pembuatannya, Mie dan kol di kocok dengan menggunakan ongklok di dalam air mendidih selama beberapa menit. Setelah dirasa matang, mie disajikan di dalam mangkuk yang kemudian diguyur dengan kuah khas yang terbuat dari tepung pati, gula jawa, ebi, dan rempah-rempah lain untuk memperkaya rasa. Tak berhenti disitu, mie kemudian diguyur lagi menggunakan saus kacang dan taburan merica serta tentunya bawang goreng sebagai pelengkap.

Mie Ongklok biasanya disantap bersama hidangan pendamping, seperti Sate Sapi, Tempe Kemul, dan Geblek. Sebelum ada sate sapi, Saren atau darah ayam biasanya disantap bersamaan dengan Mie Ongklok. Namun, karena menurut ajaran Islam darah haram untuk dikonsumsi, maka Saren kemudian digantikan sate sapi yang tentunya halal dan jauh lebih nikmat. Tempe Kemul sendiri juga merupakan jajanan khas Wonosobo, dinamakan “kemul” yang dalam Bahasa Jawa berarti selimut karena sebelum digoreng, tempe diselimuti tepung mirip Tempe Mendoan. Tak jauh beda, Geblek juga merupakan *snack* asli Wonosobo, terbuat dari tepung kanji yang digoreng mirip jajanan Cireng Bandung.

Cara Pembuatan Mie Ongklok

1. Bahan

- a) 750 ml kaldu daging
- b) 3 sendok makan tepung kanji

- c) 3 sendok makan kecap manis
- d) 300 gr mie basah
- e) 100 gr kol, iris kasar
- f) 10 kucai iris halus
- g) Ebi secukupnya
- h) 2 sendok makan minyak untuk menumis

2. Bumbu Halus

- a) 2 siung bawang putih
- b) ¼ sendok teh merica
- c) ½ sendok teh garam

3. Cara Pembuatan

- a) Tumis bumbu halus hingga harum
- b) Masukkan kaldu, tambahkan ebi, dan tepung kanji yang sudah dicairkan . Aduk hingga mengental. Angkat!
- c) Masukkan mie, kucai dan kol kedalam saringan, lalu rebus di air mendidih sambil di kocok-kocok hingga matang. Angkat!
- d) Tuang rebusan mie, kucai dan kol kedalam mangkuk. Siram dengan kuah kaldu yang sudah mengental. Taburkan bawang goreng di atasnya.
- e) Sajikan selagi hangat bersama tempe kemul dan sate.

B. “NASI LIWET”



Gambar : 12.3

Sejarah “NASI LIWET”

Nasi liwet sebenarnya berawal dari peringatan bulan maulud nabi, dimana setiap bulan maulud masyarakat Solo rutin menggelar upacara selamatan atau yang biasa disebut dengan (Kenduri). Upacara Selamatan itu ditujukan untuk memperingati hari lahir Nabi Muhammad SAW dengan harapan mendapatkan berkah. Dalam sumber tradisi lisan, konon utusan Gusti Pangeran itu gemar menyantap nasi samin. Di karenakan orang Jawa tidak bisa memasak nasi samin, maka mereka membuat nasi yang menyerupai nasi samin, yakni nasi liwet. Selain itu nasi liwet dihadirkan ketika Pulau Jawa diguncang gempa bumi, oleh karena itu Nasi liwet dihadirkan dengan sebaris doa yang dilantunkan untuk keselamatan.

Nasi liwet penyajiannya menggunakan pincuk daun pisang dan makanan ini disajikan dengan lesehan dipinggir jalan (*nggelar kloso*). Di dalam budaya Jawa, nasi liwet mempunyai banyak makna bahkan menurut Mardiwarsito dalam buku Peribahasa dan Saloko Bahasa Jawa (1980) Nasi (bahasa Jawa: *sego, sekul*) menjelaskan beberapa pesan kultural tentang nasi (*sego, sekul*). Beberapa pesan dan makna dari sepincuk nasi ini menggambarkan luasnya implikasi atau efek sosial-kultural kedekatan manusia Jawa dengan nasi. Ekspresi kultural tersebut mengajarkan keutamaan hidup manusia tidak hanya urusan makan (*muluk*), namun juga mengungkap nilai-nilai lain yang harus dijunjung terkait tindakan manusia dalam menjalani hidup dan kehidupan, seperti nasi liwet tanpa beralas piring dengan duduk lesehan sama sekali tidak melunturkan derajat dan harga diri kita sebagai sebuah bangsa, selain itu kita juga harus hidup sederhana tanpa membeda-bedakan derajat manusia dari hartanya.

Cara Pembuatan Nasi Liwet

1. Bahan :

- a) 250 gram beras
- b) 2 lembar daun salam
- c) 1 batang serai, di ambil putihnya, dimemarkan
- d) Garam secukupnya
- e) 600 ml santan dari 1/2 butir kelapa

2. Cara memasak :

Rebus beras, daun salam, serai, garam, dan santan sampai mendidih. Tutup panci. Kecilkan api. Masak sampai matang sambil sesekali di aduk. Angkat. Aduk-aduk sampai pulen.

Ayam Inkung (Opor)

1. Bahan :

- a) 1 ekor ayam kampung
- b) Santan 1000 ml dari 1 butir kelapa
- c) Salam 2 lembar
- d) Daun jeruk 3 lembar
- e) Serai 2 batang , memarkan
- f) Lengkuas 3 cm, memarkan
- g) Gula merah 1 sendok makan
- h) Garam secukupnya

2. Bumbu halus :

- a) 8 butir bawang merah
- b) 2 siung bawang putih
- c) 6 butir kemiri
- d) 1 sendok teh ketumbar
- e) 2 cm kunyit

3.Cara memasak : Masak ayam dan semua bumbu serta santan, ungkep dengan api kecil hingga kuah menyusut dan santan mengental, sambil sesekali di aduk dan di koreksi rasanya. Angkat ayam..sisihkan kuah santannya untuk membuat areh.

1. Sayur Labu Siam

Bahan :

- a) 2 buah labu siam, dipotong korek api
- b) 8 butir bawang merah, diiris
- c) 4 siung bawang putih, diiris
- d) 2 lembar daun salam

- e) 2 cm lengkuas, dimemarkan
- f) 4 buah cabai merah, dibuang biji, di haluskan (Jika suka pedas, bijinya tidak perlu di buang, kalau aku aku buang..biar Yodha bisa tetep makan)
- g) 10 buah cabai rawit utuh
- h) 1/2 sendok makan ebi, rendam air hangat, haluskan
- i) 1 sednok teh kaldu bubuk
- j) Garam secukupnya
- k) Gula merah 1/2 sendok makan
- l) 800 ml santan dari 1/2 butir kelapa
- m) 2 sendok makan minyak goreng untuk menumis

Cara memasak : Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabe halus hingga harum dan matang, masukkan ebi,aduk rata. Tuang santan dan bumbu2 lain, tunggu sampai mendidih, baru masukkan labu dan masak hingga matang. Koreksi rasa.

2. Telur Pindang

Bahan :

- a) 4 butir telur rebus, kupas
- b) 1500 ml air
- c) 1 1/2 sendok teh garam
- d) Segenggam kulit bawang merah (bisa juga pakai daun jati)
- e) 2 lembar daun salam

Cara memasak : Rebus semua bahan hingga telur kecoklatan

3. Areh kuning

- 2 butir telur dan kuah santan ayam secukupnya, aduk rata , lalau kukus hingga matang.

4. Areh putih

- 1 butir putih telur, kocok hingga kaku,masak dengan santan kental dan garam secukupnya.

C. “GUDEG”



Gambar 12.4

A. Sejarah “Gudeg”

Gudeg merupakan makanan khas Indonesia yang berasal dari Jawa Tengah dan Yogyakarta. Gudeg pembuatannya menggunakan nangka muda yang dimasak dengan santan. Memang dibutuhkan waktu berjam jam untuk memasak gudeg. Warna coklat pada gudeg dihasilkan dari daun jati yang dimasak bersama dengan nangka muda.

Gudeg memang makanan khas dari Yogyakarta. Ada yang mengatakan bahwa gudeg berasal dari dalam keraton Yogyakarta. Anggapan bahwa gudeg berkembang dari dalam Keraton Yogyakarta sering didasarkan pada makanan kegemaran keluarga Kraton yakni gudeg manggar. Manggar adalah bakal buah atau putik bunga kelapa. Dibanding gudeg biasa yang terbuat dari nangka muda, gudeg manggar relatif lebih susah dijumpai dan pembuatnya pun hanya orang-orang tertentu.

Ada juga yang beranggapan bahwa asal usul gudeg berawal dari zaman penjajahan ketika para budak Belanda membatasi makanan kepada mereka. Karena pada waktu itu nangka muda mudah untuk diperoleh maka disaat mereka lapar, nangka muda pun dimasak. Dari situ terdapat kenikmatan yang luar biasa ketika nangka muda semakin sering dimasak semakin rasanya nikmat.

Ada juga yang beranggapan bahwa gudeg berawal dari kata *It's good, Dek!* Alkisah seorang bule yang menikahi wanita pribumi alias orang Jawa

meminta untuk dibuatkan masakan nangka muda. Nah, ketika si bule itu merasakan rasa yang enak, dia bilang kepada istrinya, It's good, Dek!. Nah pada saat itu untuk memudahkan menyebut masakan nangka muda dinamai lah gudeg. Good Dek.

B. Resep Gudeg

1. Bahan :

- a) 1 Kilo Gram Nangka muda yang sudah di Cuci Bersih
- b) 1 Liter Air Kelapa Muda
- c) 1 Liter Santan Kelapa
- d) 300 Gram Gula Aren
- e) 5 Butir Telur Ayam Rebus hingga matang lalu kupas
- f) 5 Lembar Daun Salam dan 5 Cm Lengkuas

2. Bumbu untuk Gudeg

- a) 10 Siung Bawang Merah
- b) 5 Siung Bawang Putih
- c) 10 Butir Kemiri
- d) 1 Sendok Makan Garam
- e) 1 Sendok Teh Ketumbar
- f) ½ Sendok Teh Merica Bubuk.

3. Cara memasak Gudeg

- a. Masak Nangka muda hingga matang lalu tiriskan
- b. Siapkan panci yang sudah di masukan daun salam lengkuas dan gula aren
- c. Masukan nangka muda, telur rebus
- d. Haluskan bumbu dan campurkan dengan air kelapa untuk memasak gudeg
- e. Masak nangka muda hingga matang selama 2 jam
- f. Siapkan Gudeg dengan tambahan ayam serta sambal kerecek.

D. “NASI GANDUL”



Gambar 12.5
Sejarah “Nasi Gandul”

Nasi gandum merupakan masakan khas daerah Pati (daerah pesisir Jawa Tengah, merupakan jalan pantai utara Jawa). Akan tetapi, konon menurut cerita, daerah di Pati yang memopulerkan nasi gandum ini adalah desa Gajahmati (arah selatan terminal bus Pati), itulah sebabnya sering ditemui kata-kata Nasi Gandul Gajah Mati. Walaupun pada akhirnya banyak ditemui penjual nasi gandum yang tidak berasal dari desa Gajahmati tetap menuliskan kata desa Gajahmati pada spanduk tempat makan mereka. Jika ditelusuri asal-usul pemberian nama nasi gandum, banyak versi yang mengemukakan tentang hal tersebut.

Versi pertama mengatakan bahwa nama nasi gandum adalah nama pemberian dari pembeli. Dulu, di daerah Pati, penjual nasi gandum menjajakan nasinya dengan menggunakan pikulan yang berisi kuah (tempat kuah nasi gandum) di satu sisi, dan bakul nasi serta peralatan makan nasi gandum di sisi lain. Kemudian, pikulan tersebut digotong dan dijajakan sehingga pikulan tersebut naik-turun seirama dengan langkah penjualnya (kedua sisi bambu ini bergantung bakul nasi dan kuah secara menggantung (gandum). Oleh sebab itu, masyarakat kemudian menamainya nasi gandum.

Versi kedua, nama nasi gandum terinspirasi dari cara penyajian nasi gandum yang unik. Cara penyajiannya: piring yang telah dilapisi oleh daun pisang, kemudian diisi oleh nasi, baru setelah itu diberi kuah. Karena penyajian yang serupa itu, oleh para pembeli menyebut bahwa nasi dan kuah itu mengambang; menggantung (tidak menyentuh piring).

Versi ketiga mungkin dahulu hanya sebagai bahan banyol masyarakat Pati. Dikisahkan bahwa penjual (seorang pria) yang menjajakan nasi tersebut

dengan cara berkeliling, memakai sarung. Ketika penjual tersebut duduk dan melayani pembeli, sarung penjual tersebut tersingkap dan kelihatan alat kelaminnya yang ‘gondal-gandul’. Kemudian, sejak saat itu orang menyebut nasi itu adalah nasi gandul. Dari versi-versi tersebut, versi pertama dan kedualah yang bisa diterima oleh masyarakat luas.

Cara Membuat Nasi Gandul

1. Bahan- bahan yang dibutuhkan:

a. Bahan untuk daging :

- 1) 500 gr daging yang diiris lebar
- 2) 5 sdm kecap manis
- 3) 2 sdm gula merah yang disisir halus
- 4) 2 sdm minyak goreng
- 5) 3 helai daun jeruk nipis
- 6) 6000 ml santan

b. Bumbu halus untuk daging :

- 1) 10 siung bawang putih
- 2) 1 sdt ketumbar
- 3) 2 cm lengkuas
- 4) 5 butir bawang merah
- 5) ½ sdt jintan
- 6) 5 butir kemiri yang disangrai
- 7) 2 cm kencur

c. Bahan untuk kuah:

- 1) 2 sdm minyak goreng
- 2) 300 gr tetelan
- 3) 500 ml santan yang kental
- 4) 1500 ml santan yang encer
- 5) 2 sdm gula merah. Sisir halus
- 6) 5 sdm kecap manis

d. Bumbu halus untuk kuah :

- 1) Garam secukupnya
- 2) 12 siung bawang putih
- 3) 1 sdt terasi
- 4) 8 bawang merah
- 5) 2 cm jahe
- 6) 2 kencur
- 7) ½ sdm merica
- 8) 2 cm lengkuas
- 9) 1 sdm ketumbar yang disangrai
- 10) 1 sdm ketumbar yang disangrai
- 11) 5 butir kemiri

2. Cara memasak daging nasi gandum :

- a. Langkah pertama adalah dengan memanaskan minyak lalu tumis bumbu halus. Tambahkan daun jeruk nipis lalu masukkan kecap manis, garam, gula merah dan santan. Aduk hingga rata.
- b. Tambahkan daging lalu lanjutkan memasak menggunakan api kecil hingga bumbu meresap. Selanjutnya anda bisa meniriskan dagingnya

3. Cara membuat kuah nasi gandum :

- a. Langkah yang pertama adalah dengan merebus tetelan hingga empuk. Angkat tetelan dan potong kecil.
- b. Selanjutnya rebus santan encer lalu masukkan tumisan bumbu ke dalamnya. Tambahkan tetelan serta gula merah, kecap manis juga garam. Tambahkan tetelan
- c. Selanjutnya anda bisa menambahkan santan kental lalu masak hingga mendidih. Aduk sesekali agar santannya tidak pecah. Matikan api.

4. Cara Penyajian

Cara penyajian nasi gandum ini tergolong unik, karena dalam penyajiannya piring dialasi dengan daun pisang. Makannya juga tidak menggunakan sendok, melainkan suru, yaitu daun pisang yang dipotong memanjang dan dilipat dua untuk digunakan sebagai pengganti sendok. Namun biasanya para penjual nasi gandum tetap menyediakan sendok

maupun garpu untuk persiapan apabila pembeli tidak dapat menggunakan suru.

Saat membeli nasi gandum biasanya hanya akan mendapatkan nasi putih ditambah kuah gandum dengan sedikit potongan daging sapi. Apabila lauk yang telah diberikan dianggap tidak cukup, pembeli dapat meminta tambahan lauk kepada penjual. Biasanya tambahan lauk yang tersedia pada nasi gandum adalah: tempe goreng, perkedel, telor bacem, daging sapi, dan jerohan sapi. Tambahan lauk ini dapat dipotong kecil-kecil sesuai dengan permintaan pembeli.

E. “SOTO PURBALINGGA”



Gambar 12:6

Sejarah “Sroto Purbalingga”

Sroto (nama sebutan soto untuk wilayah Purbalingga dan Banyumas) juga terkenal. Perbedaan mendasar sroto dengan soto pada umumnya terletak pada sambalnya yaitu sambal kacang yang pedas legit, menggunakan ketupat bukan nasi, serta ditaburi suwiran daging dan remasan krupuk. Beda Sroto Sokaraja dengan Sroto Purbalingga juga bisa dilihat dari kerupuknya. Umumnya Sroto Sokaraja menggunakan krupuk warna warni, sedangkan Sroto Purbalingga menggunakan krupuk merah putih. Sroto Purbalingga yang kesohor terutama sroto kriyiknya. Di sini setelah daging ayam disuwir untuk sroto maka "rongkong"-nya (tulang dada) digoreng kering dan disajikan sebagai lauk sroto. Rasanya garing dan kriyik-kriyik, itu sebabnya disebut sroto kriyik. Selain sroto kriyik, ada juga sroto so yang tak kalah nikmat. Sroto so ini mirip pada umumnya sroto khas Purbalingga, hanya saja ada tambahan daun melinjo atau yang biasa disebut 'so' yang menambah cita rasa unik

makanan berkuah ini, lokasinya sekitar 4 KM dari pusat kota yaitu berada di desa Bojong. Sroto khas lainnya biasa disebut sesuai lokasinya, seperti Sroto Bancar dan Sroto Jatisaba.

A. Resep Sroto Purbalingga

1. Bahan

- a) (1 ekor) daging ayam kampung
- b) (3 liter air)
- c) (50 gram gula merah)
- d) (1/2) sendok teh merica halus
- e) Garam secukupnya

2. Berikut cara membuat kuah bening :

Pertama rebus ayam dan semua bumbu menggunakan 3 liter air, masak hingga tersisa 2 liter air.

Angkat ayamnya lalu digoreng, dan di suwir-suwir.

3. Berikut bahan untuk kuah santan :

- a) (500 ml) santan dari satu butir kelapa.
- b) (1 ruas) jari kunyit
- c) (1/2 sendok teh) ketumbar
- d) (5 siung) bawang putih
- e) (1 sendok teh) jinten
- f) (3 butir) kemiri
- g) Garam secukupnya

4. Berikut bahan untuk bumbu sambal :

- a) (50 gram) kacang tanah goring
- b) (1 butir) kemiri
- c) (1 siung) bawang putih
- d) (15 buah) cabai merah
- e) (15 buah) cabai rawit
- f) Gula merah secukupnya

5. Berikut cara membuat sambal :

Haluskan semua bahan, lalu tambahkan sedikit air, direbus hingga mendidih dan air (habis) kering. Tambahkan sedikit minyak goreng, aduk rata dan sisihkan.

6. Berikut bahan pelengkap nya :

- a) (200 gram) tauge, direbus
- b) (100 gram) kacang tanah, digoreng
- c) Kerupuk aci
- d) (3 sendok makan) irisan daun bawang
- e) (2 sendok makan) bawang goreng
- f) Kecap manis

7. Berikut cara penyajiannya :

Tata bahan pelengkap dan ayam suwir dalam mangkok, siram dengan kuah dan areh, lalu tambahkan krupuk dan sambal. Dan siap dihidangkan.

F. Simpulan:

Makanan / masakan khas indonesia mulai dari sabang sampai marauke mempunyai nilai budaya bangsa yang perlu dilestarikan dan mempunyai makna. Karena dari ekspresi kultural mengajarkan keutamaan hidup manusia tidak hanya urusan makan, namun juga mengungkap nilai-nilai lain yang harus dijunjung terkait tindakan manusia dalam menjalani hidup dan kehidupan.

G. Tugas kelompok:

1. Kesan apa yang kamu peroleh dari proses pengolahan makanan khas Jawa Tengah
2. Presentasikan dengan kelompok anda tentang cara proses pembuatan masakan khas Jawa Tengah.

PENUTUP

Demikian yang dapat penulis jabarkan mengenai Pengolahan dan Kewirausahaan bahan nabati dan hewani menjadi makanan khas daerah. Semoga pengetahuan dan materi yang penulis jelaskan dapat membantu sedikit untuk menambah wawasan dalam bidang kewirausahaan khususnya dalam pengelolaan bahan nabati dan hewani menjadi makanan khas daerah sebagai dasar untuk mengaplikasikan karya pengolahan makanan khas daerah sebagai peluang usaha dalam berwirausaha di wilayah setempat berdasarkan orisinalitas ide yang jujur terhadap diri sendiri.

Dalam penyusunan buku ajar penulis menemui beberapa hambatan yang memungkinkan terjadinya ketidak sempurnaan dalam penyusunan, sehingga apabila ada kesalahan baik dalam penyajian materi maupun penulisan, penulis mohon maaf sebesar – besarnya. Saran dan kritik sangat diharapkan untuk memperbaiki buku ajar . Terimakasih.

Penulis

DAFTAR PUSTAKA

- Alida Widyastuti. 2013. *Buah-Buah Dahsyat Untuk Kulit Cantik dan sehat*. Yogyakarta: Flashbooks.
- Budi Sutomo, S. Pd. 2013. *Rahasia Sukses Membuat Masakan Praktis dan Lezat Untuk Pemula*. Jakarta: NS Books.
- Dannys, Tamtomo,dkk. 2011. *57 Resep Masakan Sumatra dan Jawa*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sri Rini Dwiari, dkk. 2008. *Teknologi Pangan Jilid 1*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Dewi Muliawan.2013. *A-Z Tentang Kosmetik*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Meidiana F. 2013. *Rahasia Tampil Cantik*. Jakarta: Laskar Aksara.
- M. Suyanto.2008, *Muhammad Business Strategy and Ethis*. Yogyakarta: Penerbit ANDI Yogyakarta.
- SBS Australia. 6 September 2013. Diakses tanggal 26 August 2014.
- Tuti Soenardi & Tim Yayasan Gizi Kuliner. 2013. *Teori Dasar Kuliner*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Thaib,Rosita.2008.SINTAKSI. Banda aceh :Universitas syah kuala.
<http://www.resepmantap.com/masakan/resep-masakan.php?id=1053>
<http://www.cateringsoto.com/2012/09/asal-usul-soto.html>
<http://www.resep-masakan.net/resep-detail.php?id=985>
<http://rajakulinerindonesia.blogspot.co.id/2014/08/sejarah-dan-resep-rawon.html>
<http://rajakulinerindonesia.blogspot.co.id/2014/08/sejarah-dan-resep-rujak-cingur.html>
<http://kulerkuliner.blogspot.co.id/2014/11/asal-mula-nasi-timbel-dan-cara.html>
<http://resepmasakankreatif.blogspot.co.id/2013/01/resep-nasi-timbel.html>
<http://ranupatjeh1.blogspot.com/>
<http://kantinnndeso.info>, diakses 24 mei 2016
<http://infokuliner.com>, diakses 24 mei 2016
<https://www.scribd.com/doc/215909003/Makanan-BALI>
<http://eprints.uny.ac.id/9383/3/BAB%20I-09512131011.pdf>
<http://mik.upi.edu/ayam-dan-bebek-betutu-menu-andalan-pulau-bali/>

<http://www.resepnasional.com/resep-dan-cara-membuat-colenak-khas-bandung/>
<http://visitlomboksumbawa.com/renyahnya-pelecing-kangkung.html>
<http://www.bacaresepdulu.com/resep-plecing-kangkung-lombok/>
<http://budiboga.blogspot.co.id/2008/12/wisata-kuliner-bebek-bengil-ubud.html>
<http://blog.catallya.com/3-sejarah-makanan-khas-bali/>
<https://id.wikipedia.org/wiki/Bali>
<http://nasional.news.viva.co.id/news/read/245329-pembaca-cnn-rendang-makanan-terenak-dunia>. Diakses 25 Mei 2016
<https://id.wikipedia.org/wiki/Rendang>. Diakses 25 Mei 2016
<http://www.reseptante.com/2013/10/cara-membuat-rendang-daging-sapi-pedas.html>. Diakses 25 Mei 2016
<http://rajakulinerindonesia.blogspot.co.id/2014/08/sejarah-dan-resep-lontong-balap.html>. Diakses 25 Mei 2016
https://id.wikipedia.org/wiki/Lontong_balap. Diakses 25 Mei 2016
<http://rajakulinerindonesia.blogspot.co.id/2014/08/asal-usul-dan-resep-tahu-tek-khas.html>. Diakses 25 Mei 2016
https://id.wikipedia.org/wiki/Tahu_tek. Diakses 25 Mei 2016
https://id.wikipedia.org/wiki/Pecak_lele. Diakses 25 Mei 2016
<http://www.ragamkuliner.com/ini-dia-asal-muasal-kuliner-pecel-lele>. Diakses 25 Mei 2016
<http://www.bacaresepdulu.com/resep-pecel-lele/>. Diakses 25 Mei 2016
<http://himatipan.ftip.unpad.ac.id/mie-ongklok-mie-khas-wonosobo-dan-sejarahnya/>
<http://melayuonline.com/ind/culture/dig/2502/mie-ongklok-khas-wonosobo>
<http://ranselwisata.com/mie-ongklok-wonosobo.html>
<https://gudeg.net/direktori/1860/gudeg.html>
<http://fajalar-husaini.blogspot.co.id/2014/02/30-makanan-indonesia-yang-mendunia.html>
<http://www.makanankhas.net/2015/06/gudeg-makanan-kuliner-khas-jogja.html>
<http://cumibunting.com/mengenal-gudeg-makanan-khas-indonesia>
https://id.wikipedia.org/wiki/Nasi_gandul
<http://resepcaramasak.com/resep-nasi-gandul-khas-pati-nikmat/>

<http://www.menuresepmasakan.com/wp-content/uploads/2015/02/nasi-gandul-pati.jpg>

<http://2.bp.blogspot.com/xyXv8ubj36E/UANjWk7E1JI/AAAAAAAAA3M/YXw9utUg3E8/s1600/nasi+gandul.jpg>

GLOSARIUM

ISTILAH	ARTI
Nabati	Bahan makanan yang berasal dari tanaman
Hewani	Bahan makanan yang berasal dari hewan
Khas	khusus
Karakter	Sifat-sifat kejiwaan ,akhlak atau budin yang membedakann seseorang dari yang lain
Karedok	Sajian tradisional dari Jawa Barat yang menggunakan sayur mayur mentah seperti kacang panjang, taoge, ketimun yang kemudian disiram dengan bumbu kacang tanah yang gurih dan sedikit pedas.
Karbohidrat	Sumber energi tubuh . merupakan zat gizi yang terdapat dalam makanan dari unsur C(carbon), H(Hidrogen) dan Oksigen (O).
Protein	Senyawa organik kompleks yang tersusun atas unsur karbon, Hidrogen, oksigen, Nitrogen, dan kadang-kadang mengandung zat belerang dan Fosfor
Lemak	Zat Orgtanik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air.
Mineral	Zat gi8zi yang dibutu8hkan manusia guna mendukung proses tumbuh serta berkembang oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit atau kecil
Vitamin	Sekelompok senyawa organik berbobot molekul kecil yang memiliki fungsi vital dalam metabolisme setiap organisme, yang tidak dapat dihasilkan oleh tubuh.
Air	Senyawa kimia yang merupakan hasil ikatan dari unsur Hidrogen (H ₂) yang bersenyawa dengan unsur Oksigen (O) dalam hal ini membentuk senyawa H ₂ O
Tekstur	Kualitas tertentu suatu permukaan yang timbul sebagai akibat dari struktur 3 dimensi dan juga merupakan unsur rupa yang menunjukkan rasa permukaanbahan yang sengaja dibuat dan dihadirkan dalam susunan untuk mencapai bentuk rupa, sebagai usaha untuk memberikan rasa tertentu pada permukaan bidang
Kalori	Merupakan satuan ukur untuk menyatakan nilai energi
Metabolisme	Semua Proses kimia yang terjadi dalam tubuh makhluk hidup.
Citarasa	Cara pemilihan makanan yang harus dibedakan dari rasa (taste) makanan
Mamanir	Memberi lapisan telur dan tepung panir pada makanan yang dipanir

Mikrorganisme	Organisme yang berukuran sangat kecil sehingga untuk mengamatnya diperlukan alat bantuan.
Tengik	Berasa tidak sedap
Amoniak	Senyawa Nitrogen dan Hidrogen yang memiliki aroma tajam dengan bau yang khas
Efisien	Ukuran tingkat penggunaan sumber daya dalam suatu proses. Semakin sedikit/hemat penggunaan sumber daya maka prosesnya dikatakan semakin efisien
Produktivitas	Kegiatan produksi sebagai perbandingan antara luaran (output) dengan masukan (input)
Domestik	Segala sesuatu yang masuk dalam ruang lingkup internal dalam negeri atau dalam rumah tangga.
Prestatif	Perilaku seorang wirausahayang selalu berambisi ingin maju atau melakukan swesuat dengan pikiran yang diwujudkan dengan memiliki bnilai-nilai keunggulan , sehingga memperoleh penghargaan dari orang lain.
SIUP	Surat izin untuk dapat melaksanakan kegiatan usaha perdagangan
TDP	Daftar catatan resmi yang diadakan menurut undang-undang atau peraturan pelaksanaannya dan memuat hal-hal yang wajib didaftarkan oleh setiap perusahaan serta disahkan oleh pejabat yang berwenang
PIRT	Pangan Industri Rumah tangga. Jaminan bahwa usaha makanan atau minuman rumahan yang dijual memenuhi standar keamanan makanan
Survey	Suatu kondisi tertentu yang menghendaki kepastian informasi, terutama bagi orang-orang yang bertanggung jawab atau yang tertarik
Renyah	Kering, rapuh dan mudah remuk
Adonan	Hasil percampuran bahan-bahan pembuat kue seperti tepung terigu, dengan air, gula, telur dan lemak sebelum dimatangkan dengan cara dipanggang, dikukus atau digoreng.
Sweet Cheese Seasoning	Salah satu jenis keju yang cocok dengan selera
Vacum Freyer	Mesin produksi untuk menggoreng berbagai macam buah dan sayuran dengan cara penggorengan hampa/ penggorengan vakum merupakan cara pengolahan yang tepat untuk menghasilkan kripik buah dengan mutu tinggi
Icon	Tampilan yang menjadi simbol dari suatu obyek yang terdapat dalam suatu sistem operasi atau aplikasi
Smooth	Halus
EPA	Standart pelestarian lingkungan dan melakukan

	penelitian tentang pengaruh polusi
DHA	Asam lemak tidak jenuh rantai panjang
Gastronomi	Studi mengenai hubungan antara budaya dan makanan
<i>Living Culture</i>	Kekayaan budaya hidup

TENTANG PENULIS

Munawaroh, Dr. Mkes. Lahir di Surabaya, 25 Nopember 1964, menyelesaikan Pendidikan S1 Jurusan Pendidikan Ekonomi (Administrasi Perkantoran) FPIPS IKIP Surabaya pada tahun 1990. Tahun 1998 berangkat studi lanjut pada Ilmu Kesehatan Masyarakat Peminatan Ilmu Perilaku dan Promosi Kesehatan di Program Pasca Sarjana Universitas Airlangga dan Lulus pada tahun 2000. Pada tahun 2006 terdaftar sebagai peserta Program Doktor Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Malang dan lulus pada tahun 2009. Mulai tahun 1990 penulis mengabdikan diri sebagai staf pengajar Kopertis Wilayah VII Surabaya dan diperbantukan pada STKIP PGRI Jombang. Jabatan yang pernah dijabat oleh penulis adalah Sekretaris Program Studi Pendidikan Ekonomi (1992- 1993) dan Menjadi Ketua Program Studi Pendidikan Ekonomi (1993- 2014), Menjadi Kepala BAAK (2014 – sekarang). Banyak Jurnal Ilmiah yang diterbitkan serta penelitian yang dilakukan secara mandiri, dan dibiayai oleh DIKTI dan P3M STKIP PGRI Jombang. Beberapa buku yang sudah ditulis oleh penulis diantaranya adalah : manajemen dan Sekretaris, Model pembelajaran Kewirausahaan tipe STAD merupakan karya tulis dalam bentuk buku berbasis hasil riset disertasi, buku Ajar Metodologi Penelitian dan buku Ajar Prakarya dan Kewirausahaan yang mana buku Ajar ini diperuntukkan kalangan siswa SMK karya ini merupakan karya yang ke empat.

Nanik Sri Setyani, Dr. M.Si.. Lahir di Lampung Tengah, 03 Nopember 1967, menyelesaikan Pendidikan S1 Jurusan Pendidikan Ekonomi (Administrasi Perkantoran) FPIPS IKIP Malang pada tahun 1991. Tahun 1996 berangkat studi lanjut pada Ilmu Administrasi, peminatan Administrasi Niagam,di Program Pasca Sarjana Universitas Brawijaya dan Lulus pada tahun 1998. Pada tahunn 2008 terdaftar sebagai peserta Program Doktor Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Malang dan lulus pada tahun 2012. Mulai tahun 1992 penulis mengabdikan diri sebagai staf pengajar Kopertis Wilayah VII Surabaya dan diperbantukan pada STKIP PGRI Jombang. Jabatan yang pernah dijabat oleh penulis adalah Kepala Bagian Kepegawaian (1993- 1995), pada tahun 2000 – 2008 dikaryakan sebagai Pembantu Ketua I STIE PGRI Dewantara Jombang, Kepala Bidang Penelitian (2012-2014) STKIP PGRI Jombang dan Ketua Program Studi Pendidikan Ekonomi (2014 – sekarang). Beberapa Jurnal Ilmiah yang diterbitkan serta penelitian yang dilakukan secara mandiri, dan dibiayai oleh DIKTI dan P3M STKIP PGRI Jombang. Buku Ajar Prakarya dan Kewirausahaan diperuntukkan kalangan siswa SMK ini merupakan karya yang pertama.