

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pariwisata adalah suatu kegiatan perjalanan yang dilakukan dengan tujuan untuk rekreasi atau liburan. Menurut undang-undang no. 10/2009 tentang kepariwisataan, yang dimaksud dengan pariwisata adalah berbagai macam kegiatan wisata yang didukung oleh berbagai fasilitas serta layanan yang disediakan masyarakat, pengusaha, pemerintah dan pemerintah daerah. Pariwisata merupakan salah satu faktor pendukung terbesar dalam sektor ekonomi di Indonesia. Bersama dengan sektor ekonomi lainnya, pariwisata turut mengambil peran dalam pertumbuhan ekonomi di Indonesia. Dikutip dari Wikipedia pada tahun 2009, pariwisata menempati urutan ketiga dalam hal penerimaan devisa setelah komoditi minyak dan gas bumi serta minyak kelapa sawit. Kekayaan alam dan budaya serta sejarah Indonesia yang menjadikan para wisatawan mancanegara sangat tertarik untuk menjadikan Indonesia sebagai destinasi wisata.

Indonesia memiliki ratusan suku yang tersebar dari Sabang sampai Merauke membuat Indonesia sangat beragam kebudayaannya. Setiap pulau memiliki ciri khas rasa yang berbeda-beda seperti Jawa memiliki rasa yang manis dan kurang pedas, Sumatera yang terkenal dengan gurih dan pedas dan ciri khas daerah lainnya.

Pariwisata merupakan aspek yang tidak bisa dipisahkan dengan kuliner. Makanan Indonesia mempunyai ciri khas tersendiri dibandingkan dengan negara lainnya. Karena terkenal dengan rempah-rempahnya yang kaya,

Rendang dinobatkan sebagai makanan terlezat di dunia pertama menurut CNN pada tahun 2017. Dilanjutkan dengan nasi goreng yang menduduki peringkat kedua. Salah satu makanan yang populer di lidah masyarakat Indonesia adalah makanan kota Manado.

Kota Manado merupakan ibu kota dari Provinsi Sulawesi Utara. Manado terletak di teluk Manado dan dikelilingi oleh daerah pegunungan. Kota Manado berasal dari kata daerah Minahasa asli “ Manarou ” atau “ Manadou ”, yang jika kata-kata itu diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sekarang ini mempunyai arti “ di jauh ” (di mana: jauh-rou atau dou) dan menunjuk tempat sebagai bandar dan pelabuhan tukar-menukar barang, benteng loji, dan lain-lain (Sumampouw, 2018’31). Dinas Kependudukan dan Pencacatan Sipil Kota Manado mencatat jumlah Penduduk kota Manado berjumlah 527.007 jiwa dengan mayoritas penduduknya menganut agama Kristen Protestan yaitu sebanyak 64,07%.

Dikarenakan letak geografis seperti yang dijelaskan di atas. Tidak heran makanan daerah Manado ini kebanyakan menggunakan daging babi dan anjing sebagai bahan utamanya, seperti Babi Isi Bulu, Babi Putar dan Rintek Wuuk atau sering dikenal dengan RW. Salah satu penjual aneka daging ekstrem di pasar Tomohon yaitu Bapak Beni mengatakan bahwa masyarakat Manado gemar berburu di hutan dan memakai hasil tangkapannya, hewan lain yang tidak kalah ekstrem dengan babi dan anjing adalah kelelawar, tikus hutan dan ular piton yang juga dikonsumsi masyarakat setempat . Di Manado terdapat satu pasar yang terkenal yaitu Pasar Beriman Tomohon yang terletak di kota Tomohon, di pasar itu penduduk setempat menjual daging-daging

ekstrem. Pada tahun 1623 tanah Minahasa-Manado mulai dikenal dan populer diantara orang-orang Eropa dengan hasil buminya (Sumampouw, 2018'31). Kota Manado juga dikenal dengan pariwisata bawah lautnya yang terkenal dengan taman laut Bunaken. Maka dari itu masyarakat Manado menggunakan hasil tangkapan nelayan yaitu ikan untuk dijadikan hidangan, seperti ikan roa, ikan cakalang, ikan tude, ikan malalugis dan sebagainya.

Masakan Manado dikenal karena memiliki variasi makanan laut, jumlah cabai yang banyak, daging eksotis, dan kue-kue dengan pengaruh Eropa. Karakteristik dari masakan Manado adalah gurih dan pedas. Bahan-bahan yang sering digunakan pada masakan Manado adalah bawang merah, cabai merah, jahe, bawang putih dan asam Jawa. Makanan khas Manado yang terkenal adalah ayam woku, ikan cakalang, tinutuan, paniki, sambal rica-rica, brenebon atau sup kacang merah, dan klappertaart. Masyarakat setempat sangat gemar berkumpul, berbincang dan meminum kopi bersama. Karena itu kuliner Manado mempunyai banyak camilan yang nikmat bila disantap dengan kopi, seperti panada, lalampa, blapong, biji-biji, dodol amurang, kue cucur, kue kenari dan lain-lain.

Cabai adalah bahan yang paling sering digunakan dalam masakan Manado. Hal ini berkaitan dengan perebutan kekuasaan dan penyebaran agama di sana beberapa abad silam. Cabai yang oleh masyarakat setempat disebut rica, sebenarnya bukan tumbuhan asli Sulawesi Utara. Kedatangan cabai tidak bisa dilepaskan dari perebutan pengaruh di jalur perdagangan rempah-rempah kala itu, antara Portugis dan kesultanan di Ternate. Pada tahun 1570, Spanyol masuk ke Sulawesi Utara dan mengenalkan cabai yang mereka bawa dari jajahan mereka di Amerika Latin (Tempo, 2014).

Bukan masakan Manado kalau tidak memiliki rasa pedas. Ciri khas masakan Manado terpengaruh oleh bangsa portugis. Sebagai keturunan Minahasa, masakan Manado menjadi salah satu santapan yang dimakan

sehari-hari dan penulis telah terbiasa memasak masakan Manado. Banyaknya makanan ciri khas dari kota Manado yang belum populer di kalangan masyarakat luas membuat penulis tertarik untuk menuliskannya.

1.2. Tujuan

Penulis memilih tema cita rasa masakan khas kota Manado Sulawesi Utara dengan tujuan agar masyarakat luas mengetahui masakan khas Manado yang belum terkenal di kalangan masyarakat luas, juga sebagai inspirasi untuk dunia bisnis atau kewirausahaan.

1.3. Usulan Produk

Dalam penyusunan tugas akhir, penulis memilih tema "*rijsttafel*" sebagai tema produk untuk tugas akhir ini. Menurut dalam Ganie, 2003: 250 Jika diartikan secara harafiah, *rijst* berarti nasi dan *tafel* berarti meja, yang apabila disatukan menjadi "hidangan nasi" orang-orang Belanda menggunakan istilah ini untuk menyebut jamuan hidangan Indonesia yang ditata komplet diatas meja makan. Mengutip dari Victor Ido (1948: 31) "*...eten van de rijsttafel een speciale tafel gebruikt*" (sajian nasi yang disajikan spesial). Pada dasarnya *rijsttafel* adalah konsep penjamuan makan yang terdiri dari tujuh sampai 40 makanan yang berupa masakan khas nusantara di atas meja. Penulis memilih menu makanan sebagai berikut :

CITARASA MASAKAN KHAS MANADO**Garo Sate**

Ayam Isi Dibuluh

Cakalang Fufu

Tumis Ganemo

Nasi Kuning Abon Ikan Cakalang

Pisang Goreng Sambal Roa

Sambal Roa

Lalampa

Klappertaart

Es Lemon Cui

1. Garo Sate

Masakan khas Manado ini cukup berbeda karena pada umumnya sate menggunakan tusuk dan dibakar. Garo dalam bahasa Manado artinya digaruk yang berarti dalam proses menumis, kita menggaruk-garuk wajan agar tidak gosong dan disebut sate karena dagingnya dipotong seukuran dengan sate. Garo sate aslinya menggunakan daging babi sebagai bahan utamanya, namun agar bisa dinikmati masyarakat muslim garo sate bisa menggunakan daging sapi ataupun kambing. Garo sate terbuat dari bawang putih, bawang merah, kemiri, terasi, cabai merah, gula aren, kecap, sereh, tomat, asam jawa dan jahe yang dihaluskan dan ditumis dengan daging sapi. Rasanya pedas dan manis juga teksturnya empuk.

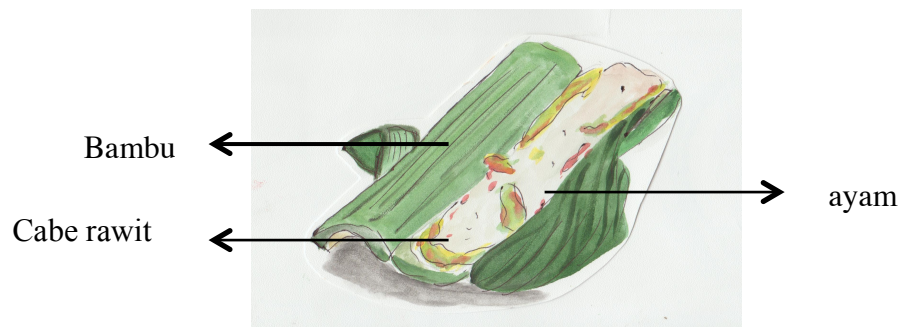


GAMBAR 1. 1 Sketsa Garo Sate

2. Ayam isi dibuluh

Ayam isi dibuluh adalah ayam yang dimasak di dalam bambu. Disebut buluh karena masyarakat Manado menyebut bambu dengan buluh. Konon katanya jaman dahulu masyarakat Manado belum mengenal panci, wajan dan alat memasak lainnya jadi menggunakan bambu sebagai alat masak (Istिकासुगी, 2017). Ayam isi dibuluh terbuat dari ayam yang dibumbui dengan jeruk nipis, tomat, daun jeruk purut, kemangi, air, telur, daun

bawang, irisan cabai merah, cabai hijau dan bawang merah lalu dimasukkan ke bambu dan dibakar selama 3 jam. Rasanya gurih juga segar dan berwarna merah, kuning dan hijau. Ayam isi dibuluh umumnya menggunakan daging babi, namun seiring berkembangnya masakan Manado dan meluas ke penjuru Indonesia, agar bisa dikenal masyarakat luas digantilah dengan ayam.

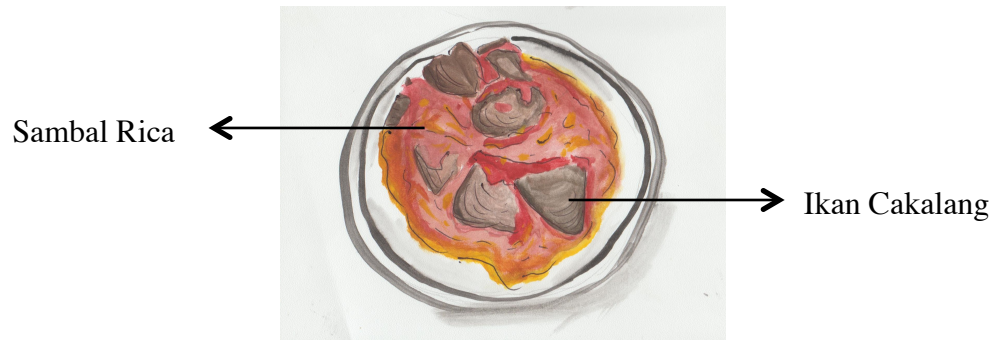


GAMBAR 1. 2 Sketsa Ayam Isi Dibuluh

3. Cakalang Fufu Rica

Cakalang Fufu adalah ikan tongkol yang diasapkan selama empat jam dan didinginkan. Menurut sumber yang saya dapat, Proses pembuatan Ikan cakalang yang sudah dibersihkan dibelah menjadi dua lalu dijepit menggunakan kerangka bambu, lumuri ikan dengan baking soda dan garam lalu memasuki proses pengasapan selama empat jam dan didinginkan selama dua jam. Ikan cakalang telah matang bila warna ikan berubah menjadi kemerahan (Safira maya, 2015). Cakalang fufu adalah komoditi andalan Sulawesi Utara dan dijadikan sebagai ikon dari daerah tersebut. Ikan cakalang biasanya dijadikan buah tangan oleh wisatawan karena bisa bertahan selama sebulan. Terbuat dari ikan cakalang yang

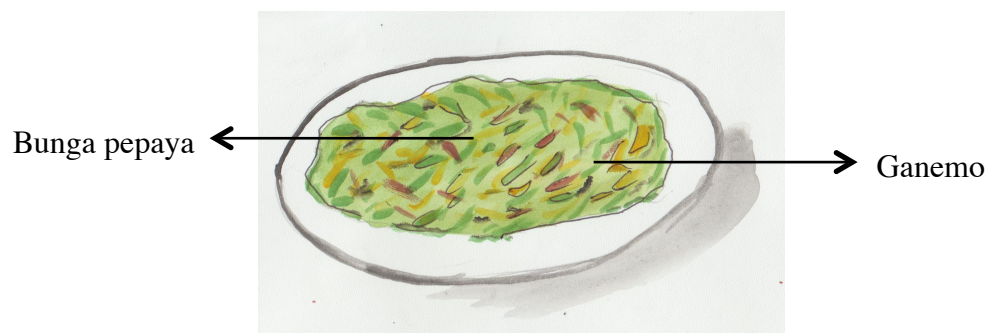
dibumbui dengan bawang merah, jahe, perasan jeruk, garam dan cabai, Ikan Cakalang Rica memiliki rasa pedas, gurih dan *smokey*.



GAMBAR 1. 3 Sketsa Ikan Cakalang Fufu

4. Sayur Ganemo

Ganemo adalah daun melinjo dalam bahasa Manado. Sayur ganemo berisi daun melinjo dan bunga pepaya lalu ditumis dengan bawang putih, bawang merah yang dihaluskan, irisan cabai merah dan juga terasi. Memiliki rasa gurih dan sedikit pedas.

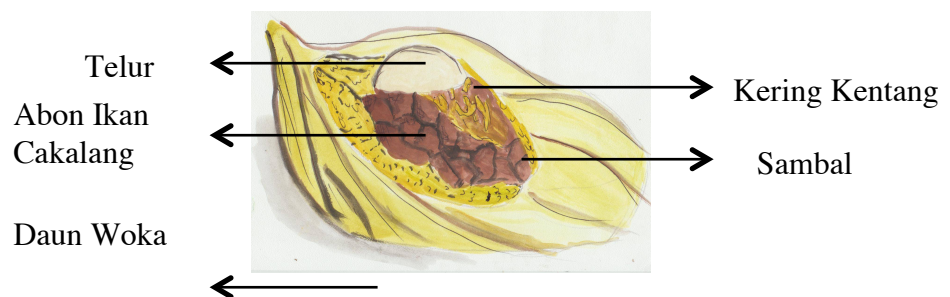


GAMBAR 1. 4 Sketsa Sayur Ganemo

5. Nasi kuning

Nasi kuning Manado berbeda dengan nasi kuning yang ada di Jawa pada umumnya. Yang membedakan nasi kuning Manado dengan yang

lainnya adalah menggunakan abon ikan cakalang sebagai hidangan pelengkap. Nasi kuning terbuat dari beras yang dimasak menggunakan kunyit, pandan, sereh, daun salam, bawang merah dan bawang putih. Terkenal dengan kota nyiur melambai, nasi kuning ini menggunakan santan kelapa agar rasanya lebih gurih. Menurut Ibu Rey Maya Veronika selaku pemilik warung Nasi Kuning Miyaki, Nasi kuning Daun Woka disajikan dengan abon ikan cakalang, telur, mustofa dan dilengkapi dengan bawang goreng, dan Sambal. Biasanya nasi kuning ini disantap pada saat sarapan. Dan tidak hanya itu, jika kita ingin membawa pulang makanan ini, pedagang membungkus nasi kuning ini dengan daun woka, daun yang banyak tumbuh di daerah Sulawesi Utara. agar semakin nikmat dan wangi. Keunggulan dari daun ini adalah nasi lebih tahan lama, semakin nikmat, wangi dan tidak mudah basi (Nurrani lis, 2013).



GAMBAR 1. 5 Sketsa Nasi Kuning Daun Woka

6. Pisang Goreng

Pisang Goreng di Manado berbeda dengan pisang goreng pada umumnya. Pisang goreng Manado menggunakan pisang goroho sebagai bahan utamanya. Bila pisang jenis lainnya diproses saat sudah matang, pisang goroho ini diolah saat masih mentah. Pisang goroho ini memiliki

banyak khasiat, salah satunya mengurangi kolesterol, diabetes, cacar air, ambeien bahkan bisa mengobati penyakit darah tinggi dan penyakit lainnya (Sudarti Arnold c, 2017). Pisang goroho digoreng dengan adonan yang terbuat dari tepung terigu, mentega dan air. Rasa gurih dan pedas menyatu dalam pisang goreng sambal roa yang memiliki tekstur seperti singkong dan sedikit garing. Berwarna coklat keemasan dari pisang goreng dan merah dari sambal roa itu sendiri. Pisang ini disebut juga dengan pisang colo-colo karena dalam bahasa Manado colo-colo itu artinya dicocol kedalam sambal, yaitu sambal roa. Sambal yang terbuat dari ikan roa, jahe, bawang putih, bawang merah, cabai rawit, daun jeruk dan daun sereh.



GAMBAR 1. 6 Sketsa Pisang Goreng Sambal Roa

7. Sambal Roa

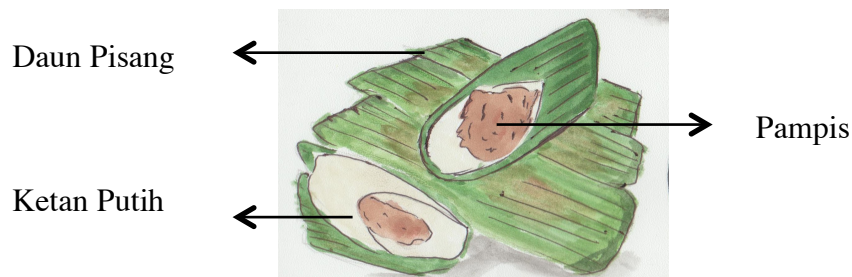
Sambal roa terbuat dari ikan roa, jahe, bawang putih, bawang merah, cabai rawit, dan tomat. Ikan roa dalam bahasa Manado disebut juga *galafea* hidup di perairan Sulawesi Utara dan sekitarnya. Ikan roa ini biasanya dijual dalam keadaan sudah . Rasanya *smokey*, gurih dan pedas. Biasa disajikan dengan nasi hangat ataupun sebagai cocolan pisang goreng.



GAMBAR 1. 7 Sketsa Sambal Roa

8. Lalampa

Lalampa adalah makanan ringan sejenis lempur tetapi berisi olahan ikan cakalang yang disebut Pampis. Terbuat dari suiran ikan cakalang yang ditumis bawang merah, daun jeruk, daun pandan, daun kemangi, air jeruk nipis, cabe merah, kemiri, dan jahe, diselimuti dengan ketan dan dibungkus dengan daun pisang lalu dibakar. Biasanya masyarakat Manado menyantap lalampa sebagai cemilan sore hari dan ditemani dengan kopi atau teh. Rasanya gurih, *smokey* dan pedas juga bertekstur pulen dari ketannya.

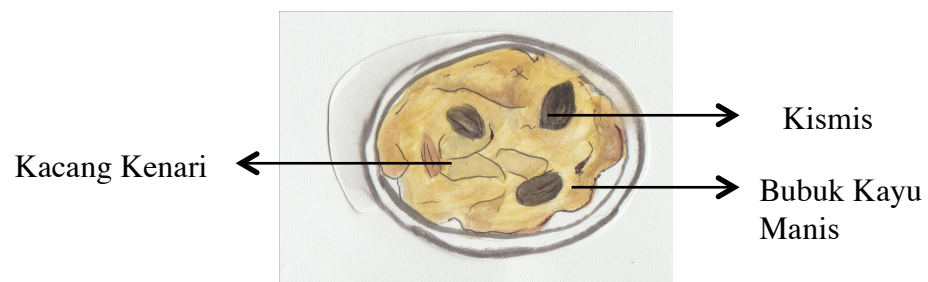


GAMBAR 1. 8 Sketsa Lalampa

9. Klappertaart

Klappertaart berasal dari kata 'klapper' dan 'tart'. 'klapper' berasal dari kata buah 'kelapa' yang diucapkan dalam lafal orang Belanda, sedangkan 'tart' berasal dari bahasa Belanda untuk kue. Jadi klappertart memiliki arti kue kelapa (dwi astrini, 2018). Klappertaart terdiri dari

kelapa muda, susu, telur, tepung terigu dan mentega lalu ditambahkan bubuk kayu manis dan kacang kenari di atasnya. Seiring perkembangan jaman, klappertaart tidak hanya diberi bubuk kayu manis dan kacang kenari saja di atasnya, melainkan keju, strawberry, green tea, oreo, pandan dan lain, lain. Menurut Ibu Deni Langkutoy selaku pemilik Mikela's Klappertaart House mengatakan Ada dua cara dalam pembuatan Klappertaart ini, bisa dipanggang seperti biasa dan juga dipanggang menggunakan air dibawahnya, hasil akhirnya tentu saja berbeda. Bila dipanggang menggunakan air akan memiliki tekstur lembut sedangkan bila dipanggang seperti biasa akan berbentuk padat. Penulis memilih Klappertaart memiliki rasa manis dan dihidangkan dingin, karena itu Klappertaart cocok untuk dijadikan sebagai hidangan penutup.



GAMBAR 1. 9 Sketsa Klappertaart

10. Es Lemon Cui

Lemon cui yang mempunyai nama lain jeruk kasturi merupakan jeruk khas Sulawesi Utara. Lemon cui sangat nikmat bila disajikan dingin. Lemon cui ini juga bisa menghilangkan rasa pedas oleh karena itu sangat cocok untuk dijadikan minuman saat menyantap masakan Manado.

Dalam bidang farmasi dan kosmetik. Kandungan senyawa limonin dan hesperedin memiliki efek ekspektorat (mengencerkan lendir), antiseptik,

antioksidan, antitoksik (mengeluarkan racun), diuretik (peluruh kencing), antiradang, dan astringent. Kandungan saponin dan flavonoid dalam buah lemon cui juga berperan dalam penanganan diabetes dan jantung. Selain itu, asam folat yang terkandung juga bermanfaat bagi ibu hamil dan mencegah cacar bawaan pada bayi. (Jitunews.com, 2015).

Berdasarkan kutipan yang dijelaskan diatas, Lemon cui ini selain dapat digunakan dalam bidang kesehatan, Lemon ini juga digunakan dalam hal makanan seperti untuk menetralsir bau amis pada hidangan laut, memberi rasa asam pada makanan, menambah kesegaran rasa potongan buah segar, dan mencegah potongan buah segar berwarna kecokelatan. (Detik food, 2015)



GAMBAR 1. 10 Sketsa Es Lemon Cui

1.4. Tinjauan produk

Adapun tinjauan produk yang akan dipaparkan penulis dari menu Tugas Akhir *food presentation* meliputi Usulan Resep, *recipe costing*, *dish costing* dan *nutrition value* dari masing-masing produk. Berikut :

a) Usulan Resep

Berikut merupakan Usulan Resep dari menu yang akan penulis presentasikan dalam Tugas Akhir :

TABEL 1. 1
USULAN RESEP
GARO SATE

Halaman :1 dari 2	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 100 Gram
Jenis hidangan : Makanan utama	Suhu penyajian : Panas (>30°c)
Asal : Manado	Alat saji : Piring

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1.	Persiapan	500 gr 75 gr 165 gr 10 gr 20 gr 20 gr 4 gr 10 gr 45 gr 10 gr 30 gr 10 ml 10 gr 2 gr 50 ml	Daging sapi Cabai keriting Tomat Jahe Lengkuas Kemiri Terasi Bawang putih Bawang merah Serai Asam jawa Kecap Gula aren Garam Minyak	<i>Mise en place</i> Cuci, Potong dadu
2.	<i>Result</i>			
3.	Ulek	75 gr 165 gr 10 gr 20 gr 20 gr 4 gr 10 gr 45 gr	Cabai keriting Tomat Jahe Lengkuas Kemiri Terasi Bawang putih Bawang merah	Hingga halus
4.	Panaskan	Secukupnya	Minyak	
5.	Tumis	75 gr 165 gr 10 gr 20 gr 20 gr 4 gr 10 gr 45 gr	Cabai rawit Tomat Jahe Lengkuas Kemiri Terasi Bawang putih Bawang merah	Hingga wangi
6.	Tambahkan	10 gr	Serai	
7.	Masukkan	500 gr	Daging sapi	

TABEL 1.1
USULAN RESEP
GARO SATE
(LANJUTAN)

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
8.	Tambahkan	10 gr 10 ml 10 gr 2 gr	Asam jawa Kecap Gula aren Garam	
9.	Aduk		Semua bahan	Hingga rata
10.	Tutup			Dengan cover hingga 15 menit
11.	Disajikan			Panas

Sumber : Praktisi Kuliner, Rukmiati Irfan, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 2
USULAN RESEP
AYAM ISI DIBULUH

Halaman	: 1 dari 2	Porsi	: 5
Tanggal	: September	Berat penyajian	: 100 gr
Jenis hidangan	: Makanan utama	Suhu penyajian	: Panas (30°c)
Asal	: Manado	Alat saji	: bambu

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1.	Persiapan	800 gr 20 gr 75 gr 50 gr 100 gr 15 gr 20gr 50 gr 10 gr 5 gr 10 gr 40 gr 25 gr 5 gr 5 gr 5 gr	Ayam Jeruk nipis Lombok keriting Lombok rawit Bawang merah Jahe Bawang putih Tomat hijau Serai Daun pandan Daun jeruk purut Daun bawang Kemangi Daun kunyit Garam Merica	<i>Mise en place</i> Bersihkan, potong dadu peras cuci cuci

TABEL 1.2
USULAN RESEP
AYAM ISI DIBULUH
(LANJUTAN)

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
		1 batang	Bambu	
2.	<i>Result</i>			
3.	Rendam	1 kg 1 buah 5 gr	Ayam Air jeruk Garam	Campur secara rata, diamkan 30 menit
4.	Ulek	100 gr 5 gr 10gr	Bawang merah Jahe Bawang putih	Hingga halus
		50 gr 10 gr 5 gr 10 gr 40 gr 25 gr 5 gr 2 helai 5 gr	Tomat hijau Daun pandan Daun jeruk purut Daun bawang Kemangi Daun kunyit Daun pisang Garam Merica	
6.	Aduk		Semua bahan	Hingga rata
7.	Masukkan		Semua bahan	Kedalam bambu
8.	Tutup			Dengan daun pisang
9.	Bakar		Bambu	Selama 45 menit
10.	Disajikan			Panas

Sumber: Mustika rasa oleh komunitas bambu. 2016.

TABEL 1. 3
USULAN RESEP
CAKALANG FUFU RICA

Halaman : 1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 100 gram
Jenis hidangan : Hidangan Utama	Suhu penyajian : Panas (30°c)
Asal : Manado	Alat saji : Mangkuk

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1.	Persiapan	250 gr 100 gr 30 gr 10 gr 5 gr 5 gr 20 gr 50 ml	Ikan cakalang asap Lombok keriting Bawang merah Bawang putih Jahe garam Jeruk nipis Minyak	<i>Mise en place</i> diperas
2.	<i>Result</i>			
3.	Lumuri	250 gr 20 gr	Ikan cakalang fufu Jeruk nipis	Diamkan selama 10 menit lalu cuci
4.	Goreng	250 gr	Ikan cakalang fufu	
5.	Haluskan	100 gr 30 gr 10 gr 5 gr	Lombok keriting Bawang merah Bawang putih Jahe	
6.	Panaskan	40 ml	Minyak	
7.	Tumis	100 gr 30 gr 10 gr 5 gr	Cabai merah tanjung Bawang merah Bawang putih Jahe	Hingga wangi
8.	Letakkan		Sambal rica	Diatas ikan cakalang fufu
9.	Tambahkan		Perasan Jeruk nipis	Diatas sambal
10.	Sajikan			panas

Sumber : Indonesian kitchen, Hayatinufus A.L. Tobing & Cherry Hadibroto, 2014.

TABEL 1. 4
USULAN RESEP
TUMIS GANEMO

Halaman : 1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 60 gram
Jenis hidangan : Pelengkap	Suhu penyajian : Panas (30°c)
Asal : Manado	Alat saji : Mangkuk

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1.	Persiapan	10 gr 10 gr 20 gr 15 200 gr 50 gr 1 gr 1 gr 10 gr 5 gr 10 ml 220 ml	Jahe Bawang putih Bawang merah Lombok rawit Daun melinjo Bunga pepaya Daun jeruk purut Daun pandan Sereh Garam Minyak Air	<i>Mise en place</i> pucuknya memarkan
2.	<i>Result</i>			
3.	Ulek	10 gr 10 gr 20 gr 15 gr	Jahe Bawang putih Bawang merah Lombok rawit	Hingga rata
4.	Rebus	200 ml 50 gr	Air Bunga pepaya	Setengah matang
5.	peras	50 gr	Bunga pepaya	Hingga kering
6.	Panaskan	Secukupnya	Minyak	
7.	Tumis		Bumbu halus	Hingga wangi
8.	Tambahkan	1 gr 1 gr 10 gr Secukupnya	Daun jeruk purut Daun pandan Serai Garam	
9.	Masukkan	200 gr 50 gr	Daun melinjo Bunga pepaya	
10.	Tambahkan	20 ml	Air	
11.	Masak		Semua bahan	Hingga layu
12.	Disajikan			Panas

Sumber : Praktisi Kuliner, Rukmiati Irfan, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 5
USULAN RESEP
NASI KUNING

Halaman :1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 100 gram
Jenis hidangan : Hidangan Utama	Suhu penyajian : Panas (>30°c)
Asal : Manado	Alat saji : Daun woka

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	300 gr 150 ml 150 ml 15 gr 5 gr 40 gr 10 gr 1 gr 180 gr 150 gr 200 ml 10 gr 5 lembar	Beras Air Santan Kunyit Garam Serai Pandan Daun jeruk Telur Kentang Minyak Garam Daun woka	<i>Mise en place</i> Cuci bersih Potong berbentuk korek api
2	<i>Result</i>			
3	Masukkan	300 gr 150 ml 150 ml 15 gr 5 gr 40 gr 10 gr 1 gr	Beras Air Santan Kunyit Garam Sereh Pandan Daun jeruk	Kedalam <i>rice cooker</i>
4.	rebus		Telur	Hingga matang
5.	potong		Telur	Menjadi 2
6.	Sajikan			panas

Sumber : Praktisi Kuliner, Rukmiati Irfan, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 6
USULAN RESEP
MUSTOFA

Halaman :1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 30 gram
Jenis hidangan : Hidangan pelengkap	Suhu penyajian : Suhu ruangan
Asal : Manado	Alat saji : Daun woka

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	250 gr 30 gr 10 gr 15 gr 1 gr 1 gr 15 gr 5 gr 50 gr 50 gr 300 ml 200 ml	Kentang Lombok merah Lombok rawit merah Bawang putih Daun jeruk Daun salam Garam Penyedap rasa Kacang tanah Teri medan Minyak Air	<i>Mise en place</i> Kupas, parut dan cuci Goreng Goreng
2	<i>Result</i>			
3.	Haluskan		Lombok merah Lombok rawit merah Bawang putih	Hingga halus
4.	Rendam	250 gr 15 gr 200 ml	Kentang Garam air	Selama 30 menit
5.	Panaskan		Minyak	
6.	Goreng		Kentang	Hingga kering
7.	Tumis		Lombok merah Lombok rawit merah Bawang putih Daun jeruk Daun salam	Hingga kering
8.	Tambahkan		Garam	
9.	Dinginkan			
10.	Aduk		Kentang Lombok merah Lombok rawit merah Bawang putih Daun jeruk Daun salam	Sampai tercampur rata
11.	Sajikan	dengan		Nasi kuning

Sumber : Praktisi Kuliner, Rey Maya Veronika, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 7
USULAN RESEP
ABON IKAN CAKALANG

Halaman :1 dari 1
 Tanggal : September
 Jenis hidangan : Hidangan pelengkap
 Asal : Manado
 Porsi : 5
 Berat penyajian : 30 gram
 Suhu penyajian : Panas (>30°C)
 Alat saji : Daun woka

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	100 gr 10 gr 10 gr 1 gr 1 gr 20 gr 5 gr 15 gr 5 gr 5 gr 5 gr 3 gr 2 gr 50 ml	Ikan cakalang Lengkuas Serai Daun jeruk Daun salam Bawang merah Bawang putih lombok keriting Kemiri Gula merah Asam jawa Garam Merica Santan	<i>Mise en place</i> Cuci bersih geprek
2	<i>Result</i>			
3.	Haluskan		Bawang merah Bawang putih Lombok keriting Kemiri	Hingga halus
4.	Panaskan		Minyak	
5.	Tumis		Bawang merah Bawang putih Lombok keriting Kemiri	Hingga bumbu matang
6.	Masukan		Sereh Daun jeruk Daun salam lengkuas	Hingga wangi
7.	Tambahkan		Ikan cakalang asap	
8.	Tambahkan		Santan Asam jawa Gula merah Garam Merica	
9.	Aduk		Ikan cakalang asap	Sampai mengering
10.	Sajikan	dengan		Nasi kuning

Sumber : Praktisi Kuliner, Rukmiati Irfan, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 8
USULAN RESEP
PISANG GORENG

Halaman :1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 80 gram
Jenis hidangan : snack	Suhu penyajian : Panas (>30°c)
Asal : Manado	Alat saji : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	300 gr 100 gr 40 gr 15 gr 2 gr 125 ml 300 ml	Pisang goroho Tepung terigu serba guna Tepung beras Gula pasir Garam Air Minyak	<i>Mise en place</i>
2	<i>Result</i>			
3	Potong	400 gr	Pisang	Membentuk kipas
4.	Campurkan	100 gr 40 gr 15 gr 2 gr 125 ml	Tepung terigu serba guna Tepung beras Gula pasir Garam Air	Sampai rata
5.	Celup	400 gr	Pisang Adonan	
6.	Panaskan	300 ml	Minyak	
7.	Goreng		Pisang	Hingga emas kecoklatan
8.	Sajikan			Hangat

Sumber : Data Olahan penulis, 2019.

TABEL 1. 9
USULAN RESEP
SAMBAL ROA

Halaman : 1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 30 gram
Jenis hidangan : <i>snack</i>	Suhu penyajian : Panas (30°c)
Asal : Manado	Alat saji : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	100 gr 20 gr 80 gr 50 gr 35 gr 50 ml 150 gr Secukupnya	Lombok keriting Lombok rawit merah Tomat Bawang merah Bawang putih Minyak goreng Ikan roa Garam dan gula	<i>Mise en place</i>
2	<i>Result</i>			
3	Ulek	100 gr 20 gr 80 gr 50 gr 35 gr 50 ml	Lombok merah besar Lombok rawit merah Tomat Bawang merah Bawang putih Minyak goreng	Hingga tekstur kasar
4.	Tumis	100 gr 20 gr 50 gr 35 gr 50 ml	Cabai merah besar Cabai rawit merah Bawang merah Bawang putih Minyak goreng	Hingga wangi
5.	Masukkan	150 gr	Ikan roa	
6.	Aduk		Cabai merah besar Cabai rawit merah Bawang merah Bawang putih Minyak goreng Ikan roa	Hingga rata
7.	Sajikan			

Sumber : <https://endeus.tv> , 2019.

TABEL 1. 10
USULAN RESEP
LALAMPA

Halaman :1 dari 2	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 90 gram
Jenis hidangan : Camilan	Suhu penyajian :Panas (>30° c)
Asal : Manado	Alat saji :Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1.	Persiapan	250 gr 200 ml 150 gr 30 gr 1 gr 1 gr 10 gr 15 gr 5 gr 15 gr 10 gr 5 gr 10 gr 500 gr 5 gr 2 gr 500 ml 30 ml	Beras ketan putih Santan Ikan cakalang Daun kemangi Daun jeruk Daun pandan Jeruk nipis Bawang merah Bawang putih lombok merah Jahe Kemiri Sereh Daun pisang Garam Gula Air Minyak	<i>Mise en place</i> Suir Iris tipis
2.	<i>Result</i>			
3.	Rebus	500 ml	Air	
4.	Kukus	500 ml 250 gr	Air Ketan putih Daun pandan	Hingga setengah matang
5.	Ulek	15 gr 5 gr 15 gr 10 gr 5 gr	Bawang merah Bawang putih lombok merah Jahe Kemiri	Hingga halus
6.	Panaskan	20 ml	Minyak	
7.	Tumis		Bawang merah Bawang putih Lombok merah Jahe Kemiri	Hingga bumbu matang
8.	Masukan		Sereh Daun jeruk	Hingga wangi
9.	Tambahkan		Ikan cakalang asap	

TABEL 1.10
USULAN RESEP
LALAMPA
(LANJUTAN)

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
10.	Tambahkan	20 ml	Santan Garam Gula	
11.	Aduk		Ikan cakalang asap	Sampai mengering
12.	Sisihkan		Pampis	
13.	Campurkan	250 gr 180 ml	Ketan putih Santan	
14.	Kukus	250 gr 180 ml	Ketan putih Santan	Hingga matang
15.	Dinginkan		Ketan putih Santan	Hingga suhu ruangan
16.	Pipihkan	30 gr	Ketan	
17.	Isi	10 gr	Pampis	
18.	Bungkus		Ketan Pampis Daun pisang	
19.	Bakar		Lalampa	
20.	Sajikan			Selagi hangat

Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=pBzNhjge4LQ>, me masak, 2017.

TABEL 1. 11
USULAN RESEP
KLAPPERTAART

Halaman	:1 dari 2	Porsi	: 5
Tanggal	: September	Berat penyajian	: 100 gram
Jenis hidangan	: Hidangan penutup	Suhu penyajian	: Dingin
Asal	: Manado	Alat saji	: mangkuk

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1.	Persiapan	350 gr 90 gr 10 gr 50 gr 25 gr 100 ml 30 gr 35 gr	Susu cair Gula Kayu manis Tepung terigu protein sedang Tepung maizena Air kelapa Margarin Kelapa muda	<i>Mise en place</i> 50 gr Cairkan Daging

TABEL 1.11
USULAN RESEP
KLAPPERTAART
(LANJUTAN)

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
		30 gr 5 gr 10 gr	Kacang kenari Bubuk kayu manis Kismis	panggang
2.	<i>Result</i>			
3.	Panaskan	250 ml 90 gr 2 gr	Susu cair Gula Kayu manis	Hingga gula larut
4.	Campurkan	100 ml 50 gr 25 gr	Susu cair Tepung terigu protein sedang Tepung maizena	Aduk rata
5.	Masukkan	100 ml 50 gr 25 gr 50 gr	Susu cair Tepung terigu protein sedang Tepung maizena margarin	
6.	Campurkan	5 100 ml	Kuning telur Air kelapa	
7.	Masukkan	5 100 ml	Kuning telur Air kelapa	
8.	Oleskan	10 gr	Margarin	Pada wadah yang anti panas
9.	Masukkan	3 buah	Kelapa muda	
10.	Tuangkan		Adonan	
11.	Oven		Klappertaart	Selama 15 menit
12.	Tambahkan	50 gr 150 ml 250 ml	Kacang kenari Bubuk kayu manis Kismis	Diatas adonan
13.	Oven		Klappertaart	Selama 15 menit
14.	Masukkan		Klappertaart	Kedalam lemari pendingin
15.	Sajikan			Dingin

Sumber : Data Olahan penulis, 2019.

TABEL 1. 12
USULAN RESEP
ES LEMON CUI

Halaman :1 dari 2	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 100 Ml
Jenis hidangan : Hidangan penutup	Suhu penyajian : Dingin
Asal : Manado	Alat saji : Gelas

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1.	Persiapan	150 gr 300 ml 250 gr 50 gr	Es batu Air Lemon cui Gula	<i>Mise en place</i> peras
2.	<i>Result</i>			
3.	Rebus	100ml 50 gr	Air Gula	Hingga larut
4.	Campurkan		Es batu Air gula Air Perasan lemon cui	Ke dalam mangkuk
5.	Sajikan			Dingin

Sumber : Data Olahan penulis, 2019

b) Purchasing list

Dalam melaksanakan ujian *food presentation*, dibutuhkan list bahan-bahan yang akan dibeli untuk keperluan memasak. *Purchasing list* dibutuhkan agar saat pembelanjaan bahan makanan tidak ada yang lebih dan tidak ada yang kurang juga menentukan kualitas dari bahan dasar masakan. Maka dari itu penulis akan mencantumkan *purchasing list* sebagai berikut :

TABEL 1. 13
DAFTAR KEBUTUHAN BAHAN

No	Deskripsi	Jumlah	Satuan	Harga	Keterangan
<i>Poultry</i>					
1	Ayam	800	Gram	Rp 19,200.00	
<i>Seafood</i>					
1	Ikan cakalang asap	250	Gr	Rp 18,750.00	
<i>Beef</i>					
1	Sapi	500	Gr	Rp 60,000.00	Daging has dalam
<i>Perishable</i>					
1	Daun kemangi	115	Gr	Rp 2,300.00	
2	Daun Bawang	145	Gr	Rp 1,957.00	
3	Lombok keriting	300	Gr	Rp 13,200.00	
4	Lombok rawit	245	Gr	Rp 22,050.00	
5	Jahe	60	Gr	Rp 1,900.00	
6	Lengkuas	25	Gr	Rp 425.00	
7	Kunyit	30	Gr	Rp 390.00	
8	Serai	120	Gr	Rp 1,800.00	
9	Bawang merah	270	Gr	Rp 5,805.00	
10	Bawang putih	110	Gr	Rp 3,410.00	
11	Daun jeruk	18	Gr	Rp 306.00	
12	Jeruk nipis	50	Gr	Rp 1.750.00	
13	Tomat hijau	50	Gr	Rp 500.00	
14	Daun pandan	25	Gr	Rp 525.00	
15	Daun kunyit	7	Gr	Rp 301.00	
16	Daun melinjo	75	Gr	Rp 3,150.00	muda

TABEL 1.13
DAFTAR KEBUTUHAN BAHAN
(LANJUTAN)

No	Deskripsi	Jumlah	Satuan	Harga	Keterangan
17	Kelapa	2	Btr	Rp 17,000.00	muda
18	Bunga pepaya	50	Gr	Rp 2,000.00	
19	Santan	400	MI	Rp 11,200.00	
20	Kentang	250	Gr		
Groceries					
1	Garam	37	Gr	Rp 370.00	
2	Minyak	950	MI	Rp 9,500.00	
3	Beras	300	Gr	Rp 3,900.00	
4	Tepung terigu serba guna	100	Gr	Rp 2,200.00	
5	tepung beras	40	Gr	Rp 560.00	
6	gula	128	Gr	Rp 1,344.00	
7	Beras Ketan putih	250	Gr	Rp 9.000.00	
8	Lemon cui	250	Gr	Rp 10.000.00	
9	Susu cair	350	Gr	Rp 5,950.00	
10	Kayu manis	10	Gr	Rp 1,160.00	
11	Tepung terigu protein sedang	50	Gr	Rp 600.00	
12	Tepung maizena	25	Gr	Rp 400.00	
13	margarin	30	Gr	Rp 540.00	
14	Kacang kenari	30	Gr	Rp 3,450.00	
15	Bubuk kayu manis	5	Gr	Rp 277.00	
16	Bubuk kunyit	3	Gr	Rp 126.00	
17	merica	5	Gr	Rp 325.00	
18	Gula jawa	50	Gr	Rp 1,750.00	
19	kismis	10	Gr	Rp 660.00	
20	Teri Medan	50	Gr	Rp	
21	Kacang Tanah	50	Gr	Rp	
Dairy					
1	Telur	360	Gr	Rp 5.760.00	

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

c) *Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price*

Selain menentukan Usulan Resep kita juga harus menentukan *Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price*. Karena dalam berwirausaha kita harus mengetahui biaya pengeluaran dalam pembuatan makanan dan penjualan makanan. agar kita tahu keuntungan yang kita peroleh.

Dish costing adalah biaya yang dikeluarkan untuk satu porsi makanan. Untuk menghitung *dish costing* kita bisa menggunakan rumus :

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Amount Of}}$$

Sedangkan recipe costing adalah biaya yang dikeluarkan untuk membuat satu resep makanan secara keseluruhan. untuk menghitung recipe costing menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Recipe Costing} = \text{Issued ingredients} \times \text{Price}$$

Dan selling price adalah harga jual yang diperhitungkan dari segala aspek, seperti biaya dalam produksi, keuntungan yang diinginkan dalam setiap menunya, biaya produksi makanan dan lain-lain. Kisaran *food cost* yang dijual di restaurant dan hotel adalah 30% - 40%” (I.B.M Wiyasha, 2006). Penulis menggunakan cara menghitung selling price dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Selling Price} = \frac{\text{Dish Costing} \times 100}{\text{Percentage of food costing}}$$

sehingga penulis menyusun perhitungan biaya sebagai berikut :

TABEL 1. 14
PERHITUNGAN BIAYA GARO SATE

Garo Sate					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Daging sapi	500	Gram	1 Kg	Rp 120.000	Rp 60.000
Lombok keriting	75	Gram	1 Kg	Rp 44.000	Rp 3.300
Tomat	165	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 1.650
Jahe	10	Gram	1 Kg	Rp 33.000	Rp 330
Lengkuas	20	Gram	1 Kg	Rp 19.000	Rp 380
Kemiri	20	Gram	1 Kg	Rp 36.000	Rp 720
Terasi	4	Gram	1 Kg	Rp 38.000	Rp 144
Bawang putih	10	Gram	1 Kg	Rp 31.000	Rp 310
Bawang merah	45	Gram	1 Kg	Rp 21.500	Rp 967.5
Serai	10	Gram	1 Kg	Rp 15.000	Rp 150
Asam jawa	30	Gram	1 kg	Rp 32.000	Rp 960
Kecap	10	ml	135 ml	Rp 6.000	Rp 444
Gula aren	10	Gram	1 Kg	Rp 14.000	Rp 140
Garam	2	Gram	1 kg	Rp 10.000	Rp 20
Minyak	50	ml	1 L	Rp 10.000	Rp 500
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 70.015
<i>Dish Costing</i>					Rp 14.003
<i>Food Costing %</i>					30 %
<i>Selling Price</i>					Rp 46.677

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 15
PERHITUNGAN BIAYA AYAM ISI DIBULUH

Ayam Isi Dibuluh					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Ayam	800	Gram	1 Kg	Rp 36.000	Rp 28.800
Jeruk nipis	20	Gram	1 Kg	Rp 35.000	Rp 700
Lombok keriting	60	Gram	1 Kg	Rp 44.000	Rp 2.640
Lombok rawit	75	Gram	1 Kg	Rp 90.000	Rp 4.500
Bawang merah	100	Gram	1 Kg	Rp 21.500	Rp 2.150
Jahe	15	Gram	1 Kg	Rp 33.000	Rp 495
Bawang putih	20	Gram	1 Kg	Rp 31.000	Rp 620
Tomat hijau	50	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 500

TABEL 1.15
PERHITUNGAN BIAYA AYAM ISI DIBULUH
(LANJUTAN)

Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Serai	10	Gram	1 Kg	Rp 15.000	Rp 150
Daun pandan	5	Gram	1 Kg	Rp 21.000	Rp 105
Ayam	800	Gram	1 Kg	Rp 36.000	Rp 28.800
Jeruk nipis	20	Gram	1 Kg	Rp 35.000	Rp 700
Daun jeruk	10	Gram	1 Kg	Rp 17.000	Rp 170
Daun bawang	40	Gram	1 kg	Rp 13.500	Rp 540
Kemangi	40	Gram	1 kg	Rp 20.000	Rp 800
Daun kunyit	5	Gram	1 Kg	Rp 43.000	Rp 215
Garam	5	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 50
Merica	5	Gram	1 kg	Rp 65.000	Rp 325
Bambu	30	Cm	7 meter	Rp 150.000	Rp 10.700
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 59.570
<i>Dish Costing</i>					Rp 11.914
<i>Food Costing %</i>					30 %
<i>Selling Price</i>					Rp 39.713

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 16
PERHITUNGAN BIAYA CAKALANG FUFU RICA

Cakalang Fufu Rica					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Ikan Cakalang Fufu	250	Gram	1 Kg	Rp 75.000	Rp 18.750
Lombok keriting	100	Gram	1 Kg	Rp 44.000	Rp 4.400
Bawang Merah	30	Gram	1 Kg	Rp 21.500	Rp 645
Jahe	5	Gram	1 Kg	Rp 33.000	Rp 165
Garam	5	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 50
Jeruk nipis	20	Gram	1 Kg	Rp 35.000	Rp 700
Minyak	50	MI	1 L	Rp 10.000	Rp 500
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 25.210
<i>Dish Costing</i>					Rp 5.042
<i>Food Costing %</i>					32%
<i>Selling Price</i>					Rp 15.756

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 17
PERHITUNGAN BIAYA TUMIS GANEMO

Tumis Ganemo					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Jahe	10	Gram	1 Kg	Rp 33.000	Rp 330
Bawang putih	10	Gram	1 Kg	Rp 31.000	Rp 310
Bawang merah	20	Gram	1 Kg	Rp 21.500	Rp 322.5
Cabai rawit	15	Gram	1 Kg	Rp 90.000	Rp 4.500
Daun melinjo	200	Gram	1 Kg	Rp 42.000	Rp 6.300
Bunga pepaya	50	Gram	1 Kg	Rp 40.000	Rp 4.000
Daun jeruk	5	Gram	1 kg	Rp 17.000	Rp 85
Daun pandan	5	Gram	1 L	Rp 21.000	Rp 105
Serai	15	Gram	1 Kg	Rp 15.000	Rp 225
Garam	5	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 50
Santan	100	MI	1 L	Rp 28.000	Rp 2.800
Minyak	25	MI	1 L	Rp 10.000	Rp 250
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 22.538.5
<i>Dish Costing</i>					Rp 4.507.7
<i>Food Costing %</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 11.862,3

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 18
PERHITUNGAN BIAYA NASI KUNING

Nasi Kuning					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Beras	300	Gram	1 Kg	Rp 13.000	Rp 5.200
Santan	300	Gram	1 Kg	Rp 28.000	Rp 8.400
Kunyit	15	Gram	1 Kg	Rp 13.000	Rp 195
Garam	5	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 50
Serai	40	Gram	1 Kg	Rp 15.000	Rp 600
Pandan	8	Gram	1 Kg	Rp 21.000	Rp 168
Daun Jeruk	1	Gram	1 Kg	Rp 17.000	Rp 17
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 14.630
<i>Dish Costing</i>					Rp 2.926
<i>Food Costing %</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 9.753

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 19
PERHITUNGAN BIAYA MUSTOFA

Mustofa					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Kentang	250	Gram	1 Kg	Rp 13.000	Rp 5.200
Lombok merah	30	Gram	1 Kg	Rp 28.000	Rp 8.400
Lombok rawit merah	10	Gram	1 Kg	Rp 13.000	Rp 195
Bawang putih	15	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 50
Daun jeruk	1	Gram	1 Kg	Rp 15.000	Rp 600
Daun salam	1	Gram	1 Kg	Rp 21.000	Rp 168
Garam	15	Gram	1 Kg	Rp 17.000	Rp 17
Kacang tanah	50	Gram	1 Kg	Rp 33.000	Rp 1.650
Teri medan	50	Gram	1 Kg	Rp 180.000	Rp 9.000
Minyak	300	MI	1 L	Rp 11.500	Rp 3.450
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 28.730
<i>Dish Costing</i>					Rp 5.746
<i>Food Costing %</i>					38%
<i>Selling Price</i>					Rp 15.121

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 20
PERHITUNGAN BIAYA ABON IKAN CAKALANG

Abon Ikan Cakalang					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Ikan cakalang	100	Gram	1 Kg	Rp 120.000	Rp 12.000
Lengkuas	10	Gram	1 Kg	Rp 19.000	Rp 190
Serai	10	Gram	1 Kg	Rp 15.000	Rp 150
Daun jeruk	1	Gram	1 Kg	Rp 17.000	Rp 17
Daun salam	1	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 10
Bawang merah	20	Gram	1 kg	Rp 21.500	Rp 430
Bawang putih	5	Gram	1 kg	Rp 31.000	Rp 155
Lombok keriting	15	Gram	1 Kg	Rp 55.000	Rp 825
Kemiri	5	Gram	1 kg	Rp 36.000	Rp 180
Gula aren	5	Gram	1 kg	Rp 14.000	Rp 70
Asam jawa	5	Gram	1 kg	Rp 32.000	Rp 160
Garam	3	Gram	1 kg	Rp 10.000	Rp 30

TABEL 1. 20
PERHITUNGAN BIAYA ABON IKAN CAKALANG
(LANJUTAN)

Merica	2	Gram	1 kg	Rp 298.000	Rp 596
Santan	50	MI	1 kg	Rp 28.000	Rp 1.400
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 16.213
<i>Dish Costing</i>					Rp 3.242
<i>Food Costing %</i>					30 %
<i>Selling Price</i>					Rp 10.808

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 21
PERHITUNGAN BIAYA PISANG GORENG

Pisang Goreng					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Pisang goroho	400	Gram	1 Kg	Rp 35.000	Rp 14.000
Tepung serba guna	100	Gram	1 Kg	Rp 22.000	Rp 2.200
Tepung beras	40	Gram	1 Kg	Rp 14.000	Rp 560
Gula pasir	15	Gram	1 Kg	Rp 11.500	Rp 172.5
Garam	2	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 20
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 14.754.7
<i>Dish Costing</i>					Rp 2.950
<i>Food Costing %</i>					30 %
<i>Selling Price</i>					Rp 9.836

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 22
PERHITUNGAN BIAYA SAMBAL ROA

Sambal Roa					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Lombok keriting	100	Gram	1 Kg	Rp 50.000	Rp 5.000
Lombok rawit	20	Gram	1 Kg	Rp 90.000	Rp 1.800
Bawang merah	50	Gram	1 Kg	Rp 21.500	Rp 1.075
Bawang putih	35	Gram	1 Kg	Rp 31.000	Rp 1.085
Minyak	150	MI	1 L	Rp 10.000	Rp 1.500
Ikan roa	150	Gram	1 Kg	Rp 87.000	Rp 13.050

TABEL 1. 22
PERHITUNGAN BIAYA SAMBAL ROA
(LANJUTAN)

Garam	5	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 50
Gula	3	Gram	1 Kg	Rp 11.500	Rp 34.5
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 23.594.5
<i>Dish Costing</i>					Rp 4.718
<i>Food Costing %</i>					38 %
<i>Selling Price</i>					Rp 12.418

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 23
PERHITUNGAN BIAYA LALAMPA

Lalampa					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Beras ketan putih	250	Gram	1 Kg	Rp 9.000	Rp 1.125
Santan	200	Gram	1 Kg	Rp 11.500	Rp 149
Ikan cakalang	150	Gram	1 Kg	Rp 4.700	Rp 1.709
Daun kemangi	30	Gram	1 Kg	Rp 16.000	Rp 480
Daun jeruk	1	Gram	1 Kg	Rp 28.000	Rp 1.400
Daun pandan	1	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 3.500
Jeruk nipis	10	Gram	1 Kg	Rp 120.000	Rp 30.000
Bawang merah	15	Gram	1 Kg	Rp 35.000	Rp 350
Bawang putih	5	Gram	1 Kg	Rp 15.000	Rp 300
Lombok merah	15	Gram	1 Kg	Rp 17.000	Rp 17
Jahe	10	Gram	1 Kg	Rp 13.500	Rp 337
Kemiri	5	Gram	1 Kg	Rp 50.000	Rp 1.250
Sereh	10	Gram	1 Kg	Rp 21.500	Rp 537
Daun pisang	500	Gram	1 Kg	Rp 31.000	Rp 310
Garam	5	Gram	1 Kg	Rp 10.000	Rp 2.250
Gula	2	Gram	1 Kg	Rp 33.000	Rp 165
Minyak	30	MI	1 L	Rp 11.500	Rp 34
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 43.914
<i>Dish Costing</i>					Rp 8.782
<i>Food Costing %</i>					38 %
<i>Selling Price</i>					Rp 23.112

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 24
PERHITUNGAN BIAYA KLAPPERTAART

Klappertaart						
Ingredients	Quantity		Market Price		Total	
			Unit	Price		
Telur	300	Gram	1 Kg	Rp 16.000	Rp	4.800
Gula	90	Gram	1 Kg	Rp 11.500	Rp	1.035
Tepung terigu protein sedang	50	Gram	1 Kg	Rp 12.000	Rp	600
Tepung maizena	25	Gram	1 Kg	Rp 16.000	Rp	400
Margarin	30	Gram	1 Kg	Rp 18.000	Rp	540
Kelapa muda	2	Butir	1 butir	Rp 8.500	Rp	17.000
Susu cair	350	ml	1 L	Rp 17.000	Rp	5.950
Kacang kenari	30	Gram	1 Kg	Rp 115.000	Rp	3.450
Bubuk kayu manis	5	Gram	1 Kg	Rp 55.500	Rp	277,5
Kayu manis	15	Gram	1 Kg	Rp 116.000	Rp	1.740
Kismis	15	Gram	1 kg	Rp 66.000	Rp	990
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp	36.782,5
<i>Dish Costing</i>					Rp	7.356,5
<i>Food Costing %</i>						35 %
<i>Selling Price</i>					Rp	21.018,6

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 25
PERHITUNGAN BIAYA ES LEMON CUI

Es Lemon Cui						
Ingredients	Quantity		Market Price		Total	
			Unit	Price		
Lemon cui	250	Gram	1 Kg	Rp 40.000	Rp	10.000
Gula	50	Gram	1 Kg	Rp 11.500	Rp	575
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp	10.575
<i>Dish Costing</i>					Rp	2.115
<i>Food Costing %</i>						35 %
<i>Selling Price</i>					Rp	6,042

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019.

Secara keseluruhan bisa disimpulkan bahwa *Selling Price* dalam satu set *Rijsttafel* adalah sebagai berikut :

TABEL 1. 26
SELLING PRICE

NO	MENU	SELLING PRICE
1	Garo Sate	46.677
2	Ayam Isi Dibuluh	33.313
3	Cakalang Fufu Rica	15.756
4	Tumis Ganemo	9.753
5	Nasi Kuning Manado	35.682
6	Pisang goreng	9.836
7	Sambal Roa	12.418
8	Lalampa	23.112
2	Klappertaart	21.018
10	Es Lemon Cui	6.042
	TOTAL	229,127,17

d) Nutrition Value

Dalam memasak, hidangan yang akan dikonsumsi tidak hanya sekedar nikmat, tapi juga harus bergizi untuk memenuhi kebutuhan manusia. Dalam menentukan nilai gizi, penulis menggunakan aplikasi yang bernama MyFitnessPal yang akan penulis sajikan sebagai berikut:

TABEL 1. 27
PERHITUNGAN NILAI GIZI GARO SATE

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Daging sapi	500	Gr	1.495	21,4	130,6	54,5	10,2
Cabai keriting	75	Gr	10	1	0,2	1,2	0,1
Tomat	165	Gr	10	2,6	0,2	0,8	0,8
Jahe	10	Gr	79	7,1	3	6	1,6
Lengkuas	20	Gr	20	4,5	0	0,25	1
Kemiri	20	Gr	26	1,2	1,7	1,7	0,7
Terasi	10	Gr	14	3,4	0	0,5	3,3
Bawang putih	30	Gr	44	11,4	0	0,7	0
Bawang merah	35	Gr	14	3,4	0	0,5	1,6

TABEL 1.27
PERHITUNGAN NILAI GIZI GARO SATE
(LANJUTAN)

Serai	50	Gr	22	5	0,1	1	0,1
Asam jawa	5	Gr	0	0,1	0	0	0
Kecap	5	Gr	0	0	0	0	0
Gula aren	100	Gr	202	0	22,8	0	0
Garam	2	Gr	14	3.4	0	0.5	3.3
Minyak	50	ml	44	11,4	0	0,7	0
Total 5 Porsi			1.936	61,1	158,6	67,15	19,4

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 28
PERHITUNGAN NILAI GIZI AYAM ISI DIBULUH

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Ayam	500	Gr	441	4.4	8.8	97	4.4
Jeruk nipis	20	Gr	340	120	2	8	18
Telur	60	Gr	86	0.4	5.7	7.5	0.2
Lombok keriting	75	Gr	59	5.3	2.2	4.5	1.2
lombok rawit	50	Gr	40	3.5	1.5	3	0.8
Bawang merah	100	Gr	72	16.8	0.1	2.5	7.9
Jahe	15	Gr	1200	266.6	11.3	27.3	25.5
Bawang putih	20	Gr	30	6.6	0.1	1.3	25.5
Tomat hijau	50	Gr	12	2.5	0.1	0.6	2
Serai	10	Gr	10	2.5	0	0.1	0
Daun pandan	5	Gr	5	0.2	0.1	0.7	0
Daun jeruk purut	10	Gr	8	1	0	0.3	0
Daun bawang	40	Gr	10	2.6	0.2	0.8	0.8
Kemangi	40	Gr	10	1	0.2	1.2	0.1
Daun kunyit	5	Gr	10	2.6	0.2	0.8	0.8
Garam	5	Gr	0	0	0	0	0
merica	5	gr	13	3.2	0.2	0.5	0
Total 5 Porsi			2.338	437	32.7	156	61.7

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 29
PERHITUNGAN NILAI GIZI IKAN CAKALANG FUFU RICA

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Ikan cakalang fufu	500	Gr	536	0	4.5	133.9	0
Lombok keriting	100	Gr	79	7.1	3	6	1.6
Bawang merah	30	Gr	22	5	0	0.8	2.4
Jahe	5	Gr	400	88.9	3.8	9.1	8.5
Garam	5	Gr	0	0	0	0	0
Jeruk nipis	20	Gr	340	120	2	8	18
Minyak	50	ml	404	0	45.6	0	0
Total 5 Porsi			1.780	221	58.9	157.8	30.5

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 30
PERHITUNGAN NILAI GIZI TUMIS GANEMO

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Jahe	10	gr	800	177.7	7.5	18.2	17
Bawang putih	10	Gr	15	3.3	0	0.6	0.1
Bawang merah	15	Gr	11	2.5	0	0.4	1.2
Cabai rawit	50	Gr	40	3.5	1.5	3	0.8
Daun melinjo	75	Gr	29	5.4	0.2	2.7	0
Bunga pepaya	50	Gr	12	3.6	0	2.4	0
Daun kunyit	5	Gr	1	0.4	0	0.2	0
Daun bawang	20	Gr	5	1.3	0.1	0.4	0.4
Daun jeruk	5	Gr	4	0.5	0	0.1	0
Kemangi	50	Gr	12	1.3	0.3	1.5	0.2
Daun pandan	5	Gr	1	0.3	0	1.7	0
Serai	15	Gr	15	3.8	0	0.2	0
Garam	5	Gr	0	0	0	0	0
Minyak	25	ml	202	0	22.8	0	0
Total 5 Porsi			1.258	224.8	35.1	34.3	6.3

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 31
PERHITUNGAN NILAI GIZI NASI KUNING

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Beras	300	Gr	1.067	240	3.3	20	0
Santan	150	Gr	246	5.3	23.8	5.3	5.3
Kunyit	15	Gr	318	68.5	3.3	9.9	3.3
Garam	5	Gr	0	0	0	0	0
Serai	40	Gr	39	10.1	0	0.6	0
Pandan	8	Gr	2	0.5	0	2.8	0
Daun jeruk	1	Gr	0	0.1	0	0	0
Total 5 Porsi			1.673	324.5	30.5	38.6	8,6

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 32
PERHITUNGAN NILAI GIZI MUSTOFA

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Kentang	250	gr	800	177.7	7.5	18.2	17
Lombok merah	30	Gr	15	3.3	0	0.6	0.1
Lombok rawit merah	10	Gr	11	2.5	0	0.4	1.2
Bawang putih	15	Gr	40	3.5	1.5	3	0.8
Daun jeruk	1	Gr	29	5.4	0.2	2.7	0
Daun salam	1	Gr	12	3.6	0	2.4	0
Garam	15	Gr	1	0.4	0	0.2	0
Kacang tanah	50	Gr	5	1.3	0.1	0.4	0.4
Teri medan	50	Gr	4	0.5	0	0.1	0
Minyak	300	MI	12	1.3	0.3	1.5	0.2
Total 5 Porsi			1.258	224.8	35.1	34.3	6.3

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 33
PERHITUNGAN NILAI GIZI ABON IKAN CAKALANG

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Ikan cakalang	100	Gr	800	177.7	7.5	18.2	17
Lengkuas	10	Gr	15	3.3	0	0.6	0.1
Serai	10	Gr	11	2.5	0	0.4	1.2
Daun jeruk	1	Gr	40	3.5	1.5	3	0.8
Daun salam	1	Gr	29	5.4	0.2	2.7	0
Bawang merah	20	Gr	12	3.6	0	2.4	0
Bawang putih	5	Gr	1	0.4	0	0.2	0
lombok keriting	15	Gr	5	1.3	0.1	0.4	0.4
Kemiri	5	Gr	4	0.5	0	0.1	0
Gula merah	5	Gr	12	1.3	0.3	1.5	0.2
Asam jawa	5	Gr	1	0.3	0	1.7	0
Garam	3	Gr	15	3.8	0	0.2	0
Merica	2	Gr	0	0	0	0	0
Santan	50	ml	202	0	22.8	0	0
Total 5 Porsi			1.258	224.8	35.1	34.3	6.3

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 6
PERHITUNGAN NILAI GIZI PISANG GORENG

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Pisang goroho	300	Gr	267	68.5	1	3.3	36.7
Tepung serba guna	100	Gr	110	22	0.5	3	0
Tepung beras	40	Gr	146	32.1	0.6	2.4	0
Gula pasir	15	Gr	0	0.2	0	0	0.2
garam	2	Gr	0	0	0	0	0
Minyak	25	ml	202	0	22.8	0	0
Total 5 Porsi			726	122.8	24.9	8.6	36.9

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2019.

TABEL 1. 7
PERHITUNGAN NILAI GIZI SAMBAL ROA

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Ikan roa	150	gr	111	0	2.7	21.4	0
Lombok keriting	100	Gr	79	7.1	3	6	1.6
Lombok rawit merah	20	Gr	16	1.4	0.6	1.2	0.3
Bawang merah	50	Gr	36	8.4	0.1	1.3	3.9
Bawang putih	35	Gr	52	11.6	0.2	2.2	0.3
Minyak	150	Ml	120	0	14	0	0
Garam	5	Gr	0	0	0	0	0
gula	3	Gr	11	2.8	0	0	2.8
Total 5 Porsi			425	31.3	20.6	32.1	8.9

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan penulis, 2019.

TABEL 1. 8
PERHITUNGAN NILAI GIZI LALAMPA

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Ketan putih	250	Gr	534	116.2	2.7	10	0
santan	200	Ml	16	4.2	0	0	4.2
Minyak	50	Ml	120	0	14	0	0
Ikan cakalang asap	250	Gr	268	0	2.2	67	0
Jeruk nipis	10	Gr	3	0.9	0	0	0.2
Serai	20	Gr	20	5.1	0	0.3	0
Daun jeruk	1	Gr	0	0.1	0	0	0
Daun bawang	25	Gr	6	1.6	0.1	0.5	0.5
Cabai merah	25	Gr	20	1.8	0.7	1.5	0.4
Bawang merah	25	Gr	18	4.2	0	0.6	2
Bawang putih	10	Gr	15	3.3	0	0.6	0.1
Cabe rawit	25	Gr	20	1.8	0.7	1.5	0.4
Jahe	5	Gr	400	88.9	3.8	9.1	8.5
Garam	5	Gr	0	0	0	0	0
Total 5 Porsi			1.595	326	26.7	65.4	35.2

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan penulis, 2019.

TABEL 1. 9
PERHITUNGAN NILAI GIZI KLAPPERTAART

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Telur	300	Gr	429	2.2	28.5	37.7	1.1
Gula	90	Gr	16	4.2	0	0	4.2
Tepung terigu protein sedang	50	Gr	28	6	0.1	0.8	0
Tepung maizena	25	Gr	27	4.3	0.8	0.7	2.8
Margarin	30	Gr	173	0	0	0	0
Kelapa muda	300	Gr	1,048	42.3	95.2	10.6	21.2
Susu cair	350	ml	237	17.8	13.3	13.3	17.8
Kacang kenari	30	Gr	195	4.1	19.6	4.6	0.8
Bubuk kayu manis	5	Gr	46	15	0	0.8	0
Kayu manis	15	Gr	49	13.1	0.3	1.9	2.5
Kismis	15	gr	45	11.9	0.1	0.5	8.9
Total 5 Porsi			1.841	212.5	62.6	59.8	59.3

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan penulis, 2019.

TABEL 1. 10
PERHITUNGAN NILAI GIZI ES LEMON CUI

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Gula	50	Gr	190	49	0	0.1	48.5
Lemon cui	100	Gr	337	61.29	1.06	22.53	2.23
Total 5 Porsi			1466	271.7	42.56	37.33	153.5

Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan penulis, 2019.