

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Maluku Utara merupakan salah satu Provinsi yang di sekelilingnya terdapat banyak wisata bahari berupa pantai dan taman laut yang indah. Provinsi ini mengalami perubahan penempatan ibu kota yang pada awalnya Kota Ternate menjadi Ibu Kota. Selama 11 tahun kemudian adanya masa transisi waktu yang membuat infrastruktur di daerah lain lebu siap dan menyebabkan perpindahan ibu kota dilakukan. Perpindahan ini di letakkan di Sofifi, Pulau Halmahera.

Secara geografis Maluku Utara memiliki batas-batas yaitu, Barat berbatasan dengan Pulau Sulawesi, dibagian Utara berbatasan dengan Laut Seram, dibagian Timur berbatasan dengan Pulau Irian, dibagian Selatan berbatasan dengan Samudera Indonesia dan Laut Arafufu. Ternate tergolong sebagai kota kepulauan yan terdapat 8 pulau. Terbagi menjadi dua kondisi keadaan dengan pulau yang memiliki penduduk seperti, Pulau Ternate yang menjadi pulau utama, pulau Moti, pulau Mayau, pulau Tifure, dan pulau Hiri. Kemudian pulaau kecil yang juga tidak memiliki populasi kehidupan manusia seperti, pulau Maka, pulau Mano, dan pulau Gurida. Luas wilayah Ternate ialah 5.079,58 Km², terdiri dalam 162,03 Km² dan 5.547,55 Km² berupa lautan. (Wikipedia, 2022)

“Ternate” berasal dari “Taranoate” artinya “turun kau pikat” yang artinya berupa turun daripada perbukitan, wilayah Tolire, ke wilayah kota, wilayah kalamata. Kata “tara” yang berarti turun, yakni kalamata di wilayah pesisir perairan Gamlammo. Benteng kalamata didirikan setelah bangsa Portugis berlabuh pada tahun 1540. Masyarakat setempat sudah sejak dahulu tinggal di wilayah tepi laut menggunakan bahasa Ternate “ka atas” yang berarti “siiye” yang mengacu pada istana Foramadiyah. Suku asli Ternate memiliki jumlah data penduduk sebanyak 50 ribu jiwa. Tidak hanya tinggal di wilayah Ternate saja, mereka juga tinggal di pulau Bacan dan pulau Obi. Sebelum muslim masuk ke wilayah Ternate, terbagi 4 kubu sosial masyarakat yaitu, *Tube*, penduduk yang tinggal bersama di wilayah lereng bagian utara Ternate; *Tobona*, penduduk yang tinggal bersama di tebing bagian selatan, di Foramadiyah; *Tabanga*, masyarakat di daerah tepi pantai di utara & *Toboleu*, masyarakat sekitar tepi timur kota Ternate. (Depdikbud, 2014)

kepulauan Maluku Utara, termasuk Ternate, adalah sumber tanaman hias atau sumber rempah yang cukup legendaris. Perantau yang berdagang dari timur tengah, Cina, Jawa, dan India sering mengunjungi pulau ini. Mereka mengangkut hasil buruan barang-barang bernilai tinggi untuk dijual dengan harga tinggi. Contohnya seperti Cengkih & buah fuli yang cukup bernilai tinggi jika dibandingkan emas. mereka juga memanfaatkan rempah-rempah sebagai bahan utama dan bahan tambahan obat-obatan adapun juga agar masakan tidak mudah basi. (turner, 2013). Menurut Badan Pusat Statistik dalam Sektor Pertanian, produksi pertanian unggulan di Ternate adalah jagung, ubi kayu, cengkeh dan pala. Pada 2016, Kota Ternate menghasilkan 72 ton tanaman pangan seperti

jagung, 4,6 ton kacang tanah, 12 ton ubi jalar, dan 796 ton ubi jalar yang merupakan produk pangan terbesar. Maluku dijuluki sebagai penghasil rempah-rempah, namun sebagian besar masakannya mengandalkan pada kesegaran ikan serta bahan lainnya. (wallace, 1869). Tujuan utama penulis memilih Ternate, Maluku Utara sebagai lokus untuk tugas akhir yaitu makanan kobong. Kata “kobong” adalah bahasa lokal untuk menyebut “kebun” karena jumlah lauk yang beragam, salah satunya yaitu Popeda, Sambal colo-colo, dan Sayur garu. Makanan kobong mengandung filosofis, salah satunya pesan kebersamaan, kesetaraan, dan kesederhanaan. Contohnya, makan menggunakan tangan dan terkadang satu tempat untuk makan bersama. Satu hal yang cukup unik bahwa makanan kobong masih sangat populer disaat serbuan jenis makanan modern. Karena adanya kearifan lokal yang menyajikan makanan kobong dalam acara-acara masyarakat. (Syam, 2019)

Ternate adalah salah satu kawasan pengembangan kota pelabuhan. Denah kota Ternate mempunyai *style* Eropa, yang di bawa oleh penjajah negara Portugis, Spanyol dan negeri kincir angin. Seperti pada pusat kota di Eropa, karena di kota ini terdapat bangunan keratin kesultanan, pasar, dan pengadilan. Dan juga terdapat dua pelabuhan yaitu pelabuhan Bastiong di selatan dan pelabuhan Dufa-dufa di utara kota, kedua dermaga ini merupakan penyalur hasil laut utama bagi masyarakat sekitar. Banyak kelompok ikan yang di temukan ialah ikan caklang, kakap merah, dan tuna. (admin, 2021)

Ternate merupakan kota penghasil rempah terbesar dan termasyur pada zaman itu, sehingga banyak negara barat yang bersandar dipelabuhan nya untuk

melakukan perdagangan disana. Dan rempah juga adalah salah satu factor penting untuk kuliner Indonesia. Maka dari itu penulis memilih kota Ternate sebagai lokus Tugas Akhir.

1.2 Tujuan

Tujuan Formal:

1. Salah satu pengaplikasian dari semua ilmu yang di dapat pada saat belajar di Sekolah Tinggi Parawisata Bandung
2. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi diploma

Tujuan Operasional:

1. Mempresentasikan masakan khas Ternate, Maluku Utara.
2. Untuk mempromosikan masakan khas Ternate yang belum populer di masyarakat dan dapat menarik minat masyarakat untuk mencicipi cita rasa kuliner Ternate. Karena tidak adanya advertising yang menyebar dan menyebabkan masakan tersebut menjadi belum dikenal oleh masyarakat. Disini penulis akan memperbaiki dari segi tampilan dan porsi.

1.3 Usulan Produk Makanan

Penulis akan menyajikan masakan khas Ternate, Maluku Utara. Dalam bentuk *Rijsttafel* menu terdiri dari makanan pembuka, lauk pauk, dan makanan ringan, yang disajikan bersama di meja. Pemilihan menu didasarkan pada cita rasa dan keaslian menu Ternate, diambil dari buku, internet, dan wawancara dengan anggota keluarga. Berikut susunan menu yang akan penulis sajikan :

1. Nasi Putih

2. **Kohu Kohu**

Kohu Kohu adalah salah satu sajian khas Ternate yang biasa di sajikan sebagai makanan pembuka karena memiliki cita rasa yang menyergarkan untuk menambah selera makan di hidangan selanjutnya. Kohu kohu ini sama seperti urap berbahan dasar sayur sayuran yang segar lalu di rebus sebentar agar tidak rusak nutrisi dari sayuran tersebut tetapi di sajian khas ini yang membedakan adalah terdapat tauge, kacang panjang, dan daun kemangi lalu di tambahkan parutan kelapa, ikan cakalang suir, irisa bawang merah mentah, dan perasan jeruk limau yang membuat sajian ini cukup menyegarkan. (khotimah, diskusi tentang masakan khas ternate, 2021)

3. **Sayur Garu**

Sajian masakan khas ternate. Tumisan yang terdiri dari jantung pisang, bunga pepaya, dan daun singkong. Dimana dengan adanya cita rasa cukup pedas, makanan *kobong* dimana itu hidangan kota ternate. Pada komoditi dimana sayur garu berasal pada lahan kebun masih banyaknya tumhuan di wilayah.

Sayur Garu merupakan suatu cita rasa Ternate yang mewakili aneka ragamnya kuliner Maluku. Walaupun memang bukan makanan pokok. (sutari, 2018)

4. **Ayam Paniki**

Masakan khas Ternate, Maluku Utara. Hidangan ini terdiri dari ayam yang diungkep dengan rempah dan santan, lalu dibakar

diatas api. Mempunyai cita rasa pedas, aroma dan juga gurih yang berasal dari santan.

5. Ikan kuah pala banda

Ikan kuah pala banda merupakan sajian khas Ternate yang sekilas mirip dengan gulai kepala kakap dari pulau Sumatra ataupun daerah lain nya di indonesia. Yang membedakannya adalah sangat menonjolkan cita rasa rempah rempah salah satu nya adalah pala. Sajian khas ini berbahan dasar kepala ikan kakap maupun kepala ikan laut lainnya tetapi tidak hanya kepala saja yang di sajikan tetapi daging nya juga biasa di sajikan. Sajian ini bercitarasa asam dan pedas yang sangat cocok disantap dengan nasi hangat dan sambal colo-colo. (Wijaya., 2017)

6. Sambal Colo-Colo

Adalah sambal khas Maluku terdiri dari cabai rawit merah, bawang merah, tomat dan diberi perasan lemon cui. “colo” dalam bahasa Maluku adalah celup. Yang membedakan sambal colo-colo dengan dabu-dabu adalah bahan tambahan seperti irisan daun kemangi, kecap, dan minyak kelapa.

7. Nasi Lapola

Sajian khas Ternate ini merupakan salah satu makanan pokok masyarakat Ternate. Sajian ini ada yang di buat asin, dan di buat manis sebagai sajian penutup. Sajian ini berbahan dasar dari beras yang di campurkan kelapa muda dan kacang tolo. Setelah sajian ini

matang biasa di santap dengan lauk atau olahan ikan bila di sajikan asin sedangkan bila disajikan sebagai makanan penutup bisa disajikan dengan air guraka ataupun dengan kopi sibu sibu ataupun bisa di santap langsung dengan cucuran susu kental manis maupun kinca atau gula merah cair.

8. Air Guraka

minuman khas Ternate yang terbuat dari gula aren, jahe, dan kenari. Kacang Kenari adalah salah satu bahan yang sering ditemukan di Ternate.

8 COURSES TERNATE RIJSTTAFEL MENU

“Nasi Putih”

“Kohu Kohu”

(Sayuran yang di rebus, ikan cakalang asap suir lalu di tambahkan kelapa sangrai, bawang merah iris & lemon cui)

“Sayur Garu”

(sayuran yang di rebus lalu di tumis menggunakan bumbu sederhana sebagai pelengkap hidangan utama)

“Ayam Paniki”

(Ayam bakar bumbu merah khas Ternate)

“Ikan Kuah Pala Banda”

(Sup kepala ikan khas Ternate)

“Sambal Colo-Colo”

(Irisan cabai, bawang, tomat, kemangi dan lemon cui)

“Nasi lapola”

(sajian penutup khas Ternate yang di kukus bercita rasa manis & gurih)

“Air Guraka”

(minuman rempah yang manis & hangat khas kota Ternate)

1.4 Tinjauan Masakan

1.4.1 Tema Masakan

Di *final test* ini saya akan menggunakan konsep *Rijstaffel* pada jaman sekarang serinhg kita temui di rumah makan warteg, rumah makan nasi padang yang berkonsep kapau, dll.

Konsep penyajian *rijstaffel* salah satu sajian special karena memadukan dua buah negara dan benua yang berbeda antara Indonesia dan Belanda dari segi pelayanan dan cara menyajikan masakan tersebut. *Rijstaffel* diperkirakan mulai pada abad ke-19. Pada saat colonial belanda datang dan menjajah negara Indonesia.

Rijstaffel terdapat menu yang biasa di sajikan adalah nasi, sebagai hidangan utama, sayur sebagai masakan pendamping, lauk pauk sebagai sumber protein, sambal dan masakan manis lain nya sebagai masakan penutup.

Menu masakan yang saya buat dan disajikan dalam bentuk 9 macam masakan. *Rijsttafel* sendiri merupakan sajian sejarah warisan budaya Indonesia. (setyorini, 2015)

1.4.2 *Tinjauan Resep*

Tinjauan resep adalah rumusan yang merupakan salah satu patokan dalam membuat salah satu masakan terdiri dari makanan dan minuman dengan porsi yang sesuai. Tinjauan resep mengatur tentang jumlah bahan atau komoditi yang kita perlukan. Takaran spesifik yang digunakan agar jumlah porsi, volume dan berat bisa lebih tepat disesuaikan dengan konsistensi. (hamidah, 2013)

Gambar 1

Nasi Putih



Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

keterangan :

- Nasi putih

TABEL 2

Kohu Kohu

Halaman : 1 dari 1 Jumlah porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2021 Berat porsi : 70 gr
 Lokasi : Ternate, Maluku Utara Suhu hidangan: Suhu ruangan

METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
Siapkan	200 gr 50 gr 50 gr 50 gr 30 gr 30 gr 5 gr 20 gr 5 gr 3 gr 2 gr 3 gr 5 gr 7 gr	Ikan Cakalang Kelapa Parut Tauge Kacang panjang Kemangi Timun Lemon cui Bawang merah Cabai rawit merah Cabai kerting Terasi Kencur Garam Gula pasir	Suir Sangrai, hingga kecoklatan Rebus sebentar Rebus sebentar Rajang kasar iris Peras Iris tipis Iris tipis Iris tipis Bakar Kupas
Campurkan	200 gr 50 gr 50 gr 50 gr 30 gr 30 gr 20 gr 5 gr 5 gr 2 gr 3 gr 5 gr 7 gr 5 gr	Ikan cakalang Serundeng Tauge Kacang panjang Kemangi Timun Bawang merah Cabai rawit merah Cabai keriting Terasi Kencur Garam Gula Lemon cui	
Sajikan			Di piring saji

Sumber: Pengolahan data oleh penulis, 2021.

Gambar 2**Kohu kohu**

Sumber :*Pengolahan data oleh penulis, 2021*

keterangan :

- Timun diiris tipis
- Tauge dan kacang panjang direbus
- Ikan cakalang asap disuir
- kelapa parut yang disangrai

TABEL 3

Sayur Garu

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2021
 Lokasi : Ternate, Maluku Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 50 gr
 Suhu Penyajian : Hangat

METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
Siapkan	250 gr 200 gr 150 gr 25 gr 35 gr 20 gr 15 gr 8 gr 50 ml 250 ml	Jantung pisang Daun singkong Bunga pepaya Bawang putih Bawang merah Cabai rawit merah Garam Gula Minyak Air	Diiris tipis dan remas dengan garam. Diiris tipis remas dengan garam, cuci bersih Diiris halus Diiris halus Diiris halus
Rebus	250 gr 200 gr 150 gr	Jantung pisang Daun singkong Bunga pepaya	Hingga empuk
Tumis	50 ml 25 gr 35 gr 20 gr	Minyak Bawang putih Bawang merah Cabai rawit	Hingga harum
Masukkan	250 gr 200 gr 150 gr	Jantung pisang Daun singkong Bunga pepaya	
Masukkan	15 gr 8 gr 250 ml	Garam Gula Air	Masak hingga air <i>reduce</i> .
Sajikan		Sayur garu	Dengan <i>garnish</i> cabai merah

Sumber: Pengolahan data oleh penulis, 2021.

Gambar 3
Sayur Garu



Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

keterangan :

- Jantung pisang direbus dan diiris tipis
- Daun singkong direbus
- Bunga papaya direbus
- Cabai rawit diiris tipis

TABEL 4
Ayam Paniki

Halaman : 1 dari 2
 Tanggal : September 2021
 Lokasi : Ternate, Maluku Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 130 gr
 Suhu Penyajian : Hangat

METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
Siapkan	400 gr 10 gr 300 ml 4 gr 12 gr 10 gr 18 gr 15 gr 2 gr 2 gr 20 gr 8 gr 4 gr 20 ml	Ayam Jeruk nipis Santan Daun jeruk Serai Bawang putih Bawang merah Cabai Kunyit Jahe Garam Gula Lada Minyak	Bagian paha dan dada Airnya Dimemarkan Dihaluskan Dihaluskan Dihaluskan Dihaluskan Dimemarkan
<i>Marinade</i>	400 gr 10 gr 10 gr 4 gr	Ayam Jeruk nipis Garam Lada	Airnya
Tumis	20 ml 10 gr 18 gr 15 gr 2 gr 2 gr 4 gr 5 gr	Minyak Bawang putih Bawang merah Cabai Kunyit Jahe Daun jeruk Serai	Hingga matang
Masukkan	400 gr 700 ml	Ayam Santan	Aduk
Bumbui	20 gr 8 gr 4 gr	Garam Gula Lada	Masak hingga matang
Bakar		Ayam	Sambil di olesi dengan bumbu

Ayam Paniki

Lanjutan Tabel 4

METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
Sajikan		Ayam	Dengan bumbu dan <i>garnish</i> dengan cabai merah dan daun bawang.

Sumber: : *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

Gambar 4 Ayam Paniki



Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

keterangan :

- Ayam paniki
- Irisan tomat
- kemangi

TABEL 5

Ikan kuah pala banda

Halaman : 1 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2021 Ukuran/Porsi : 100gr
 Lokasi : Ternate, Maluku Utara Suhu Penyajian : Panas

METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
Siapkan	400 gr 400 ml 20 gr	Ikan kakap Santan Asam jawa	Potong darne Cairkan
Bumbu halus	50 gr 25 gr 10 gr 5 gr 6 gr 10 gr 5 gr 4 gr 5 gr 3 gr 10 gr 15 gr 10 gr 5 gr 3 gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah Ketumbar Kunyit Jahe Laja Sereh Bunga pala Daun jeruk Kemangi Garam Gula Lada putih Penyedap rasa	Memarkan Memarkan Memarkan Rajang kasar
Tumis dan masukan	50 gr 25 gr 10 gr 5 gr 6 gr 10 gr 5 gr 4 gr 5 gr 3 gr 10 gr 400 gr 400 ml 20 gr 15 gr 10 gr 5 gr 3 gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah Ketumbar Kunyit Jahe Laja Sereh Bunga pala Daun jeruk Kemangi Ikan kakap Santan Asam jawa Garam Gula Lada putih Penyedap rasa	

Siram			Semua bahan hingga matang
Sajikan		Ikan kuah pala banda	Dengan bawang goreng

Sumber: : *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

Gambar 5**Ikan kuah pala banda**

Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

keterangan :

- ikan kakap
- tomat
- lemon cui
- kemangibunga pala

TABEL 6

Sambal Colo colo

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2021 Ukuran/Porsi : 15 gr
 Lokasi : Ternate, Maluku Utara Suhu Penyajian : suhu ruangan

METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
Siapkan	15 gr 20 gr 25 gr 15 gr 40 gr 15 ml 10 gr 8 gr	Cabai rawit merah Cabai rawit hijau Bawang merah Tomat hijau Lemon cui Minyak Garam Gula	Iris kasar Iris kasar Iris kasar Potong dadu Potong dadu
Campurkan	15 gr 20 gr 25 gr 15 gr 40 gr	Cabai rawit merah Cabai rawit hijau Bawang merah Tomat hijau	
	40 gr 10 gr 8 gr	Lemon cui Garam Gula	
Panaskan	15 ml	Minyak	Campur dengan <i>condiment</i> lainnya.
Sajikan			Dengan ikan asap dan nasi panas.

Sumber: *Pengolahan data oleh penulis, 2021.*

Gambar 6
Sambal Colo-colo



Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, . 2021*

keterangan :

- bawang merah dipotong dadu
- tomat hijau tipotong dadu
- cabai rawit merah dan hijau diiris tipis
- lemon cui

TABEL 7
Nasi Lapola

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2021
 Lokasi : Ternate, Maluku Utara

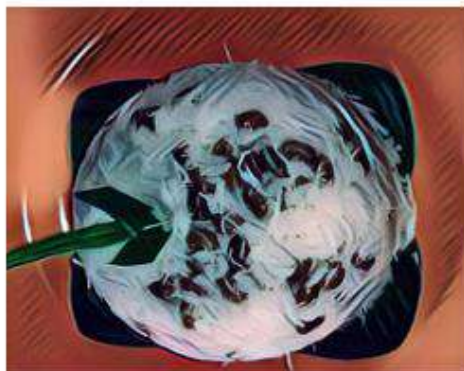
Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 50 gr
 Suhu Penyajian : suhu ruangan

METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
Siapkan	100 gr 210 ml 50 gr 30 gr 20 gr 5 gr	Beras ketan Air Kacang tolo Kelapa muda Gula merah Daun pandan	Cuci bersih Rebus Larutkan Iris bentuk v
Masak dan campurkan	100 gr 200 ml 150 gr 150 gr	Beras ketan Air Kacang tolo Kelapa muda	
Larutkan	20 gr 10 ml 5 gr	Gula Merah Air Daun pandan	Selama 5 menit
Siram	5 ml 50 gr	Kinca Nasi lapola	
Sajikan		Nasi lapola	Dengan Irisan Daun pandan

Sumber: *Pengolahan data oleh penulis, 2021.*

Gambar 7

Nasi lapola



Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

keterangan :

- kacang tolo
- kelapa
- daun pandan

Tabel 8
Air Guraka

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2021
 Lokasi : Ternate, Maluku Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 1 dl
 Suhu Penyajian : Hangat

METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
Siapkan	500 ml 125 gr 25 gr 25 gr	Air Gula aren Jahe Kacang kenari	Bakar, memarkan Rajang kasar
Rebus	500 ml 125 gr 25 gr	Air Gula aren Jahe	Sampai mendidih, saring airnya.
Sajikan		Air guraka	Dengan potongan kacang kenari

Sumber: *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

Gambar 8**Air Guraka**

Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

keterangan :

- air guraka
- kacang kenari yang dirajang dan disangrai

1.4.3 *Recipe Costing dan Dish Costing*

Recipe costing adalah cara menghitung jumlah awal yang digunakan dalam resep yang kita gunakan. Secara umum, sebuah resep dapat memiliki beberapa porsi tergantung pada biaya resepnya. Tujuan *recipe costing & dish costing* adalah untuk menentukan harga jual awal yang dapat di tentukan dari pembelian harga jual barang komoditi pangan yang kita perlukan, agar dalam penggunaan bahan masakan tidak boros agar tidak menjadi barang mubazir. Dan harga jual yang di berikan tidak mahal dan tidak murah agar supaya menjadi seimbang.

Recipe costing: **Biaya x Jumlah kebutuhan bahan**

Unit

Sedangkan untuk resep adalah sebagai berikut:

Dish costing: **Recipe costing**

Jumlah bersih porsi

Dan untuk menghitung persenan yang di gunakan untuk memenuhi syarat suatu harga jual masakan adalah 30% - 40% persenan ini di dapatkan dengan cara menghitung salah satu dari *food cost* yang sudah di tentukan/ di hitung sebelum nya. (syarifudin, 2021)

Dish costing x 100% = Selling Price

30%-40%

TABEL 9

Recipe Costing Nasi Putih

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Beras	500 Gr	Kg	Rp 12.800	Rp 6.400
<i>Recipe cost</i>				Rp 6.400
<i>Dish cost</i>				Rp 1.280
<i>Food cost 32%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 4.000

Sumber : Pengolahan data oleh penulis, 2021

TABEL 10

Recipe Costing Kohu kohu

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ikan cakalang	200 Gr	Kg	Rp 80.000	Rp 16.000
Kelapa parut	50 Gr	Kg	Rp 15.000	Rp 750
Tauge	50 Gr	Kg	Rp 15.000	Rp 750
Kacang panjang	50 Gr	Kg	Rp 16.000	Rp 800
Kemangi	30 Gr	Kg	Rp 2.500	Rp 75
Timun	30 Gr	Kg	Rp 12.000	Rp 360
Lemon cui	20 Gr	Kg	Rp 22.000	Rp 440
Bawang merah	20 Gr	Kg	Rp 26.500	Rp 530
Cabe rawit merah	5 Gr	Kg	Rp 27.400	Rp 137
Cabai keriting	5 Gr	Kg	Rp 22.200	Rp 137
Terasi	2 Gr	Kg	Rp 9.000	Rp 18
Kencur	3 Gr	Kg	Rp 40.000	Rp 1.200
Garam	10 Gr	Kg	Rp 10.500	Rp 105
Gula pasir	7 Gr	Kg	Rp 13.200	Rp 1.980
<i>Recipe cost</i>				Rp 23.282
<i>Dish cost</i>				Rp 4.656
<i>Food cost 31%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 15.019

Sumber : Pengolahan data oleh penulis, 2021

TABEL 11
Recipe Costing Sayur Garu

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Jantung pisang	250 Gr	Kg	Rp 25.000	Rp 6.250
Daun singkong	200 Gr	Kg	Rp 30.000	Rp 6.000
Bunga pepaya	150 Gr	Kg	Rp 35.000	Rp 5.250
Bawang putih	25 Gr	Kg	Rp 31.500	Rp 787
Bawag merah	35 Gr	Kg	Rp 26.500	Rp 1.102
Cabai rawit	20 Gr	Kg	Rp 27.400	Rp 548
Garam	5 Gr	Kg	Rp 10.500	Rp 52
Gula	8 Gr	Kg	Rp 13.200	Rp 105
Minyak	50 ml	L	Rp 15.000	Rp 750
<i>Recipe cost</i>				Rp 20.844
<i>Dish cost</i>				Rp 4.187
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>	Rp 11.963

Sumber : Pengolahan data oleh penulis, 2021

TABEL 12

Recipe Costing Ayam Paniki

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ayam	500 Gr	Kg	Rp 39.000	Rp 19.500
Jeruk nipis	10 Gr	Kg	Rp 18.800	Rp 188
Santan	300 ml	L	Rp 35.000	Rp 1.050
Daun jeruk	4 Gr	Kg	Rp 25.000	Rp 1.000
Serai	12 Gr	Kg	Rp 11.000	Rp 1.230
Bawang putih	10 Gr	Kg	Rp 31.500	Rp 315
Bawang merah	18 Gr	Kg	Rp 26.500	Rp 477
Cabai	15 Gr	Kg	Rp 19.500	Rp 292
Kunyit	2 Gr	Kg	Rp 7.500	Rp 15
Jahe	2 Gr	Kg	Rp 25.000	Rp 50
Garam	20 Gr	Kg	Rp 10.500	Rp 210
Gula	8 Gr	Kg	Rp 13.200	Rp 105
Lada	4 Gr	Kg	Rp 49.000	Rp 196
Minyak	20 ml	L	Rp 15.000	Rp 300
<i>Recipe cost</i>				Rp 24.928
<i>Dish cost</i>				Rp 4.985
<i>Food cost 30%</i>			<i>Selling price</i>	Rp 16.616

Sumber : Pengolahan data oleh penulis, 2021

TABEL 13

Recipe Costing Air Guraka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Gula Aren	125 Gr	Kg	Rp 16.000	Rp 2.000
Jahe	25 Gr	Kg	Rp 25.000	Rp 625
Kacang kenari	25 Gr	Kg	Rp 137.000	Rp 3.425
<i>Recipe cost</i>				Rp 6.050
<i>Dish cost</i>				Rp 1.210
<i>Food cost 30%</i>			<i>Selling price</i>	Rp 4,033

Sumber : *Pengolahan data oleh penulis. 2021*

TABEL 14

Recipe Costing Ikan kuah pala banda

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran		Harga Penggunaan	
Ikan kakap	500 Gr	Kg	Rp	56.250	Rp	28.125
Santan	400 ml	L	Rp	35.000	Rp	14.000
Asam jawa	20 Gr	Kg	Rp	19.000	Rp	1.300
Bawang merah	50 Gr	Kg	Rp	26.500	Rp	1.325
Bawang putih	25 Gr	Kg	Rp	31.500	Rp	787
Cabai merah	10 Gr	Kg	Rp	19.500	Rp	195
Ketumbar	5 Gr	Kg	Rp	22.150	Rp	110
Kunyit	6 Gr	Kg	Rp	7.500	Rp	45
Jahe	10 Gr	Kg	Rp	25.000	Rp	250
Lengkuas	5 Gr	Kg	Rp	15.000	Rp	75
Serai	4 Gr	Kg	Rp	11.000	Rp	44
Bunga pala	5 Gr	Kg	Rp	265.000	Rp	1.235
Daun jeruk	3 Gr	Kg	Rp	25.000	Rp	75
kemangi	10 Gr	Kg	Rp	2.500	Rp	25
Garam	15 Gr	Kg	Rp	10.500	Rp	157
Gula	10 Gr	Kg	Rp	13.200	Rp	132
Lada putih	5 Gr	Kg	Rp	49.000	Rp	245
Penyedap rasa	3 Gr	Kg	Rp	95.000	Rp	285
<i>Recipe cost</i>					Rp	48.410
<i>Dish cost</i>					Rp	9.682
<i>Food cost 32%</i>			<i>Selling price</i>		Rp	30.256

Sumber : Pengolahan data oleh penulis, 2021

TABEL 15
Recipe Costing Sambal Colo-colo

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Cabai rawit merah	15 Gr	Kg	Rp 27.400	Rp 411
2	Cabai rawit hijau	20 Gr	Kg	Rp 29.000	Rp 580
3	Bawang merah	25 Gr	Kg	Rp 26.500	Rp 662
4	Tomat hijau	15 Gr	Kg	Rp 14.500	Rp 217
5	Lemon cui	40 Gr	Kg	Rp 22.000	Rp 880
6	Garam	10 Gr	Kg	Rp 10.500	Rp 105
7	Gula	8 Gr	Kg	Rp 13.200	Rp 105
<i>Recipe cost</i>					Rp 2.960
<i>Dish cost</i>					Rp 592
<i>Food cost 30%</i>			<i>Selling price</i>		Rp 1.973

Sumber : Pengolahan data oleh penulis, 2021

TABEL 16
Recipe Costing Nasi lapola

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Beras ketan	100 Gr	Kg	Rp 17.000	Rp 1.700
Kelapa muda	30 Gr	Kg	Rp 5.000	Rp 150
Gula merah	20 Gr	Kg	Rp 16.000	Rp 320
Kacang tolo	50 Gr	Kg	Rp 27.500	Rp 1.375
Daun pandan	5 Gr	Kg	Rp 22.500	Rp 112
<i>Recipe cost</i>				Rp 3.657
<i>Dish cost</i>				Rp 731
<i>Food cost 30%</i>			<i>Selling price</i>	Rp 2.437

Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

TABEL 17
Penghitungan Selling Price

No	Item	Yield	% Food Cost	Cost per Portion	Selling Price
1.	Nasi Putih	5 Porsi	35%	Rp 1.024	Rp 4.000
2.	Kohu kohu	5 Porsi	30%	Rp 4.656	Rp 15.019
3.	Sayur Garu	5 Porsi	35%	Rp 4.499	Rp 11.963
4.	Ayam Paniki	5 Porsi	30%	Rp 4.985	Rp 16.616
5.	Air guraka	5 Porsi	35%	Rp 1.210	Rp 4.033
6.	Ikah kuah pala banda	5 Porsi	32%	Rp 9.682	Rp 30.256
7.	Colo-colo	5 Porsi	30%	Rp 592	Rp 1.973
8.	Nasi lapola	5 Porsi	35%	Rp 731	Rp 2.437
TOTAL				Rp 27.379	Rp 86.297

Sumber: *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

1.4.4 Daftar Nilai Nutrisi

Semua orang membutuhkan makanan untuk bisa memenuhi kebutuhan asupan energi untuk beraktifitas sehari hari maka dari itu kita harus mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Gizi merupakan istilah dari kata Giza yaitu sari atau zat dari bahan masakan.

Disini penulis akan menghitung nilai gizi dari masakan ternate dan saya sebagai orang yang bergelut di dunia masak setidaknya harus tau kandungan gizi yang saya masak dari bahan tersebut.
(hadi, 2019)

TABEL 18
Kandungan gizi Nasi Putih

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Beras	500 Gr	615	130,25	1,85	14,55	10	0,55
Total			615	130,25	1,85	14,55	10	0,55
Per Sajian			123	26,05	0,37	2,92	2	0,11

Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, 2021*

TABEL 19
Kandungan gizi koku koku

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Ikan cakalang	200 Gr	464	18,58	23,54	42,04	684	4,42
2	Kelapa parut	50 Gr	342	10,76	34,54	2,65	19	0
3	Tauge	50 Gr	34	2,49	2,19	2,29	181	0,88
4	Kacang Panjang	50 Gr	23	3,11	1,1	0,72	144	0,59
5	Kemangi	30 Gr	7	0,8	0,19	0,95	1	0,09
6	Timun	30 Gr	5	1,09	0,03	0,2	1	0,5
7	Lemon cui	20 Gr	5	1,68	0,01	0,08	0	0,34
8	Bawang merah	20 Gr	14	3,36	0,02	0,5	2	1,57
9	Cabai rawit merah	5 Gr	16	2,83	0,86	0,6	2	0,52
10	Cabai keriting	5 Gr	6	0,6	0,27	0,29	26	0,06
11	Terasi	2 Gr	129,8	1,98	0,58	4,46	0	0
12	Kencur	3 Gr	0	0	0	0	0	0
13	Garam	10 Gr	0	0	0	0	23,25	0
14	Gula pasir	7 Gr	68	4,2	0	0	0	4,2
Total			1.113,8	51,7	63,33	54,78	1.083,25	13,17
Per Sajian			222,76	10,34	12,66	10,95	216,65	2,64

Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, (2021)*

TABEL 20
Kandungan gizi Sayur Garu

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Jantung pisang	250 Gr	307,5	79,58	0,88	3,5	7,5	49,33
2	Daun singkong	200 Gr	76	14,5	0,58	7,32	20	0,12
3	Bunga pepaya	150 Gr	63	13,19	0,71	0,84	4,5	6,77
4	Bawang putih	25 Gr	37	8,27	0,13	1,59	4	0,25
5	Bawang merah	35 Gr	25	5,88	0,04	0,88	4	2,75
6	Cabai rawit	20 Gr	64	11,33	3,45	2,4	6	2,07
7	Garam	5 Gr	0	0	0	0	1938	0
8	Gula	8 Gr	31	8	0	0	0	7,98
9	Minyak	50 ml	431	0	50	0	0	0
Total			1,032,5	140,75	55,79	16,53	1,984	69,27
Per Sajian			206,9	28,15	11,158	3,306	396,8	13,974

Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, (2021)*

TABEL 21
Kandungan gizi Ayam Paniki

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Ayam	500 Gr	1005	0	49,85	130,7	315	0
2	Jeruk nipis	10 ml	25	8,42	0,07	0,42	2	1,69
3	Santan	300 ml	690	16,62	71,52	6,87	45	10,02
4	Daun jeruk	4 Gr	0	0	0	0	0	0
5	Serai	12 Gr	11,88	3,04	0,06	0,22	0,72	0
6	Bawang putih	10 Gr	15	3,31	0,05	0,64	2	1
7	Bawang merah	18 Gr	13	3,02	0,02	0,45	2	1,42
8	Cabai	15 Gr	17	1,79	0,82	0,86	78	0,18
9	Kunyit	2 Gr	6	1,34	0,07	0,19	1	0,06
10	Jahe	2 Gr	7	1,43	0,08	0,18	1	0,07
11	Garam	20 Gr	0	0	0	0	7752	0
12	Gula	8 Gr	31	8	0	0	0	7,98
13	Lada	4 Gr	10	2	0	0,2	0	0
14	Minyak	20 ml	172	0	20	0	0	0
Total			2002,8	48,97	141,54	140,73	8.192,72	22,42
Per Sajian			400,56	9,79	28,31	28,15	1.639,74	4,48

Sumber : Pengolahan data oleh penulis, (2021)

TABEL 22
Kandungan gizi nasi lapola

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Beras ketan	100 Gr	97	21,09	0,19	2,02	5	0,05
2	Kelapa muda	30 Gr	106,2	4,57	10,05	0,99	0,66	1,89
3	Gula merah	20 Gr	75,4	19,47	0	0	7,8	2,89
4	Kacang tolo	50 Gr	235,5	16,75	12,7	17,61	85,5	2,1
5	Daun pandan	5 Gr	3	0,54	0,07	0,24	0,25	0,21
Total			517,1	62,42	23,01	20,86	95,21	7,14
Per Sajian			103,42	12,48	4,62	4,17	19,04	1,43

Sumber : Pengolahan data oleh penulis, (2021)

TABEL 23
Kandungan gizi Sambal Colo-colo

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Cabai rawit merah	15 Gr	48	8,49	2,59	1,8	5	1,55
2	Cabai rawit hijau	20 Gr	17	3	0,92	0,64	2	0,55
3	Bawang merah	25 Gr	18	4,2	0,03	0,63	3	1,97
4	Tomat hijau	15 Gr	3	0,77	0,03	0,18	2	0,6
5	Lemon cui	40 Gr	10	3,37	0,03	0,17	1	0,68
6	Garam	10 Gr	0	0	0	0	3876	0
7	Gula	8 Gr	31	8	0	0	0	7,98
Total			133	27,83	3,6	3,42	3.889	13,34
Per Sajian			26,6	5,56	0,72	0,69	777,8	2,67

Sumber : Pengolahan data oleh penulis, (2021)

TABEL 24
Kandungan gizi ikan kuah pala banda

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Ikan kakap	500 Gr	500	0	6,7	102,55	320	0
2	Santan	400 ml	920	22,16	95,36	9,16	60	13,36
3	Asam jawa	20 Gr	47,8	12,5	0,12	0,56	5,6	11,48
4	Bawang merah	50 Gr	36	8,4	0,05	1,25	6	3,94
5	Bawang putih	25 Gr	37	8,27	0,13	1,59	4	0,25
6	Cabe merah	10 Gr	17	3	0,92	0,64	2	0,55
7	Ketumbar	5 Gr	15	2,75	0,89	0,62	2	0
8	Kunyit	6 Gr	19	4,03	0,2	0,58	2	0,19
9	Jahe	10 Gr	34	7,16	0,42	0,9	3	0,34
10	Lengkuas	5 Gr	1,2	0,22	0,03	0,07	1,15	0,09
11	Serai	4 Gr	3,96	1,01	0,02	0,07	0,24	0
12	Bunga pala	5 Gr	12	1,08	0,8	0,13	0	0,63
13	Daun jeruk	3 Gr	20	7	0,1	0,5	0,44	0
14	Kemangi	10 Gr	6,2	1,05	0,05	0,4	1,2	0
15	Garam	15 Gr	0	0	0	0	5814	0
16	Gula	10 Gr	39	10	0	0	0	9,98
17	Lada putih	5 Gr	15	3,43	0,11	0,52	0	0
18	Penyedap rasa	3 Gr	0	0	0	0	0	0

Total	1.723,16	92,06	105,43	118,83	6.221,19	58,01
Per Sajian	344,63	18,41	21,09	23,77	1.244,24	11,60

Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, (2021)*

TABEL 25
Kandungan gizi Air Guraka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Gula aren	125 Gr	471,25	121,66	0	0	48,75	120,26
2	Jahe	25 Gr	84	17,91	1,06	2,25	7	0,85
3	Kacang kenari	25 Gr	164	3,43	16,3	3,81	1	0,65
Total			719,25	143	17,36	6,06	56,75	121,76
Per Sajian			143,85	28,6	3,47	1,21	11,35	24,352

Sumber : *Pengolahan data oleh penulis, (2021)*

TABEL 26
Kandungan Kalori

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Sajian	Kalori per Saji (kcal)
1	Nasi putih	123
2	Kohu kohu	222,76
3	Sayur garu	206,9
4	Ayam paniki	400,56
5	Ikan kuah pala banda	344,63
6	Sambal colo-colo	26,6
7	Nasi lapola	103,43
8	Air guraka	143,83
TOTAL		1.571,71

Sumber: *Pengolahan data oleh penulis, (2021)*

1.4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

Saya akan melakukan uji coba menu masakan dengan cara penelitian di dapur rumah di kabupaten Tasikmalaya dan untuk menyajikan menu masakan yang saya buat dan akan di nilai oleh dosen penguji akan dilaksanakan di dapur Sekolah Tinggi Parawisata Bandung. Dari waktu mencari data, uji coba menu hingga penilaian di kampus oleh dosen terhitung dari bulan Agustus 2021 hingga Januari 2022.