

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara kepulauan. Salah satu pulau yang ada di Indonesia adalah Pulau Kalimantan. Pulau Kalimantan merupakan pulau terbesar kedua setelah pulau Papua, yang dimana pulau Kalimantan ini terletak di Indonesia bagian Tengah. Terdapat lima Provinsi yang ada pulau ini. Yaitu Provinsi Kalimantan Utara, Kalimantan Timur, Kalimantan Selatan, Kalimantan Tengah, dan yang terakhir adalah Kalimantan Barat. Diantara beberapa Provinsi ini, salah satu Provinsi yang mempunyai keanekaragaman dan keunikan budaya serta hidangan tradisionalnya adalah Kalimantan Selatan (Kalimantan, 2009).

Kalimantan Selatan terletak di bagian Tenggara pulau Kalimantan. Berada pada posisi antara 1° 21'49" - 4° 10'14" Lintang Selatan dan 114° 19' 13" - 166° 33' 28" Bujur Timur. Provinsi ini berbatasan dengan Provinsi Kalimantan Timur di sebelah utara, Laut Jawa di sebelah Selatan, Selat Makassar di sebelah timur, dan Provinsi Kalimantan Tengah di sebelah barat. Luas wilayah mencapai 38.744,23 ribu kilometer persegi atau setara dengan 6,98 persen dari luas Pulau Kalimantan dan 1,96 persen dari luas seluruh kepulauan Indonesia. Salah satu kabupaten yang terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan adalah Kabupaten HSS atau Hulu Sungai Selatan (Kalsel, 2010)

Kabupaten HSS atau Hulu Sungai Selatan dengan Kota Kandangan sebagai ibukotanya secara Geologis mencakup pegunungan memanjang dimulai dari arah timur menuju ke selatan, namun dari arah barat ke utara merupakan dataran rendah alluvial yang sewaktu-waktu berawa-rawa. Kondisi ini membawa dampak udara di wilayah ini terasa lebih lembap dan dingin. Kabupaten ini di aliri oleh sungai Amandit dari arah utara melingkar ke arah barat hingga berakhir ke Sungai Negara (salah satu anak sungai Barito) yang memiliki fungsi untuk sarana perhubungan dari satu kabupaten ke kabupaten lainnya (BPS, 2020)

Di daerah Hulu Sungai Selatan, terdapat begitu banyak kedai kecil yang menjual hidangan sarapan zaman terdahulu. Masyarakat di disana memiliki tradisi yang cukup unik, yaitu saat hari masih sangat pagi, masyarakat akan sudah menghampiri warung-warung tersebut. Penduduk setempat sengaja tidak membuat sarapan sendiri, agar dapat pergi ke warung untuk sarapan disana sekaligus menjadikan warung sebagai ajang silaturahmi. Disana, Penduduk setempat akan menikmati hidangan sarapan sederhana bersama-sama sambil berbincang mengenai kegiatan sehari-hari. Menikmati sarapan di warung atau dikenal sebagai budaya mewarung merupakan budaya yang sudah tidak asing bagi penduduk setempat, khususnya daerah di Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Dari Laki-laki, Wanita, hingga anak-anak yang masih muda hingga tua merupakan pengunjung ke warung tersebut. Dikutip dari seorang budayawan Hulu Sungai Selatan, Aliman Syahrani mengatakan “Budaya ini sudah ada sejak waktu yang tak bisa disebutkan secara pasti. Namun bagi urang Banjar, khususnya masyarakat HSS, selain untuk berakrab ria antar warga, warung juga berfungsi sebagai media memperoleh dan bertukar informasi. Tentu saja selain untuk memenuhi kebutuhan

sarapan atau berbelanja makan dan minum” (Hanani, 2020).

Mayoritas mata pencaharian masyarakat Hulu Sungai Selatan adalah bekerja di bidang sektor pertanian. Hal ini menunjukkan bahwa sektor pertanian memegang peranan penting dalam bidang ekonomi masyarakat Hulu Sungai Selatan. Tanaman yang dapat dikembangkan di daerah Kabupaten tersebut adalah Kacang Tanah, Jagung, Ketela Rambat, Padi, dan Ketela Pohon. Sedangkan Tanaman sayuran beberapa diantaranya adalah Buncis, Lombok, dan Kacang Panjang. Untuk Buah-buahan beberapa diantaranya Klengkeng, Salak, Mangga, Durian, Pepaya, Semangka, dan Pisang. Untuk Tanaman yang terdapat di perkebunan beberapa diantaranya adalah Cengkeh, Kakao, Kapulaga, Kemukus, Kopi Robusta, dan Panili. Yang terakhir, pada Sektor Peternakan beberapa diantaranya terdapat Ayam Buras, Ayam Ras, Kelinci, Kerbau, Kambing atau Domba, dan Sapi (Temanggungkab, 2020).

Dalam sektor perikanan, dikarenakan daerah Hulu Sungai Selatan dialiri oleh beberapa sungai, hal ini membuat masyarakat Kabupaten Hulu Sungai Selatan memburu dan membudidayakan beberapa jenis ikan tawar, salah satunya adalah ikan Patin, ikan nila, dan ikan gurame. Salah satu ikan yang sangat digemari di Kalimantan Selatan adalah Ikan Gabus atau biasa disebut dalam bahasa daerah yaitu Ikan Haruan. bahkan saking pentingnya, ikan gabus menjadi salah satu faktor penyebab inflasi di daerah Kalimantan Selatan ini. Menurut masyarakat Kalimantan Selatan, rasa daging dari Ikan Haruan yang asli dari Kalimantan memiliki rasa yang lebih manis dibandingkan dengan Ikan Gabus dari pulau lainnya. Wakil Ketua DPRD Kalsel menyampaikan, Mengingat tingginya konsumsi terhadap ikan gabus memicu peluang besar untuk dilakukannya

budidaya ikan gabus., biasanya dalam budidaya air tawar, masyarakat Hulu Sungai Selatan menggunakan metode *Budidaya Karamba*. Budidaya ini menggunakan karamba atau keramba untuk menternak ikan, yang juga merupakan suatu kegiatan budaya yang banyak dikembangkan oleh masyarakat Provinsi Kalimantan Selatan yang dimana potensi perairan umum di daerah sana masih cukup luas.

Selain itu, salah satu komoditas unggulan dari Kabupaten Hulu Sungai Selatan adalah kelapa. Dikarenakan sumber daya alam kelapa yang melimpah di daerah Hulu Sungai Selatan, membuat banyak masyarakat memanfaatkan dan mengolah bahan tersebut. Baik dari Buahnya yang bisa dinikmati sebagai minuman ataupun diolah menjadi bumbu masakan santan. Daunnya pun juga dapat diolah sebagai pembungkus nasi yang biasa disebut masyarakat disana yaitu ketupat. Hal inilah yang mendasari salah satu hidangan dari Hulu Sungai Selatan, yaitu Ketupat Kandangan. Sebuah hidangan yang dimana karbohidratnya terbuat dari nasi yang dimasak dengan bungkusan daun kelapa, Lauknya yang menggunakan Ikan Gabus/Ikan Haruan yang sangat melimpah didaerah sana, serta bumbunya yang juga menggunakan santan agar rasanya semakin kaya dan gurih.

Salah satu bahan makanan yang biasa digunakan untuk bumbu masakan adalah cabai merah besar yang sudah dikeringkan. Hal ini sudah dilakukan dari zaman nenek moyang terdahulu. Dimana saat musim panen tiba, cabai merah besar akan dikeringkan dengan cara dijemur agar dapat disimpan lebih lama dan digunakan nantinya. Mengingat pada zaman dahulu belum terdapat mesin pendingin atau kulkas yang juga berfungsi untuk mengawetkan makanan seperti pada zaman sekarang. Cabai merah besar yang sudah dikeringkan dapat

digunakan sebagai bumbu masakan. Salah satunya dibuat sebagai bumbu merah/bumbu habang dalam bahasa banjar. Beberapa contoh makanan khas Kalimantan Selatan yang menggunakan bumbu habang diantaranya adalah; Hintalu masak habang, ayam masak habang, haruan bumbu habang. Walau warna dari bumbu habang terkesan berwarna merah pedas, namun rasa saat dinikmatinya adalah gurih manis dan tidak ada rasa pedasnya.

Begitu banyaknya hasil komoditi pangan dan rempah di Kabupaten Hulu Sungai Selatan menghasilkan berbagai ragam makanan khas daerah tersebut. Oleh karena itu, Penulis memutuskan untuk meneliti lebih dalam kuliner yang berada di daerah ini baik yang sudah dikenal masyarakat maupun belum. Dengan mengangkat tema “Memperkenalkan Ragam Kuliner Kabupaten Hulu Sungai Selatan, Kalimantan Selatan” dalam tugas akhir *Food Presentation*. Diharapkan Penulis dapat lebih mengenalkan masakan Kabupaten Hulu Sungai Selatan ke masyarakat luas.

1.2. Tujuan

1.2.1. Tujuan Formal

Untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menempuh ujian sidang Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga.

1.2.2. Tujuan Operasional

Berkontribusi dalam memperkenalkan hidangan Kabupaten Hulu Sungai Selatan kepada masyarakat baik di Indonesia maupun Mancanegara, agar dapat diperjual belikan dan menaikkan jumlah

peminat masakan khas Kabupaten Hulu Sungai Selatan ke Seluruh Indonesia hingga ke luar negeri dengan cara menyajikan hidangan secara Rijstaffle pada Restoran Indonesia.

1.3. Usulan Produk

Dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya di latar belakang. Penulis merasa hidangan yang berasal dari Kabupaten Hulu Sungai Selatan memiliki beragam citarasa, komoditi pangan, rempah, serta memiliki keunikan saat proses pembuatannya, Dan sangat disayangkan jika hidangan-hidangan ini hanya diketahui oleh daerah setempat saja. Nilai sejarahnya pun juga menarik untuk digali. Hal ini semakin membuat Penulis bersemangat untuk mengangkat dan menampilkan hidangan khas dari Kabupaten Hulu Sungai Selatan ini ke Masyarakat luas. Berikut adalah menu yang dipilih oleh penulis:

Humbal

(Berasal dari beras daerah setempat dan dimasak
dalam batang bambu yang dibakar)

Ketupat Kandangan

(Ikan Gabus yang diungkep dengan kuah santan dan
disajikan dengan ketupat)

Ayam Masak Habang

(Daging ayam yang ditumis dengan bumbu merah
khas daerah Banjar)

Manday

(Kulit Cempedak goreng yang telah difermentasi
dengan air garam)

Itik Panggang Alabio

(Daging Itik Panggang tanpa tulang yang telah
dimarinasi dengan bumbu kecap khas Banjar dan
dicincang terlebih dahulu sebelum disajikan)

Cacapan dengan Ikan Asin

(Sambal dengan bahan bawang merah dan cabai rawit merah yang dipotong tipis dan disajikan dengan cacahan mangga muda dan Ikan sepat yang diasinkan)

Gangan Asam

(Sayur berkuah kuning yang memiliki rasa asam dengan isian terong, kacang panjang, kol, dan mentimun)

Dodol Kandangan

(Kue dari Tepung ketan putih yang dimasak lama bersama gula merah dengan cara diaduk terus menerus hingga mengental dan berwarna lebih gelap)

Es Nangka Selasih

(Minuman dingin dari potongan buah nangka dan selasih dengan air gula)

1.4. Tinjauan Produk

1.4.1. Tema Produk

Penulis memilih teknik penyajian secara *Rijsttafel* dengan hidangan yang berjumlah 9 jenis masakan sebagai teknik penyajian yang akan digunakan saat presentasi hidangan saat ujian sidang nantinya. Untuk pengertian dari *Rijsttafel* sendiri, Victor Ido, seorang penulis Roman Belanda (1948:31), mengartikan *rijsttafel* sebagai “*eten van de rijzmaaltijd een speciale tafel gebruikt*” (sajian nasi yang dihidangkan secara spesial). Sedang, pada buku karya Fadly Rahman yang memiliki judul “*Rijsttafel Budaya Kuliner Di Indonesia Masa Kolonial 1870–1942*” mengatakan bahwa *Rijsttafel* adalah perpaduan antara budaya makan orang-orang Pribumi dengan Eropa yang bisa dilihat dari sisi pelayanan, tata cara makan hingga jenis hidangannya. Walaupun *Rijsttafel* dikemas dengan cara yang sangat Eropa, Uniknya, hidangan yang disajikan adalah hidangan khas Pribumi. Salah satu hal yang membuat penulis semakin ingin menyajikan hidangan khas Kabupaten Hulu Sungai Selatan secara *Rijsttafel* adalah setelah membaca buku karya Ella-Mei Wong dengan judul buku *The Commonsense Indonesian and Malaysian Cookery Book*. Terdapat kutipan yang mengatakan bahwa hidangan Indonesia lebih cocok jika disajikan dalam bentuk *Rijsttafel* dibandingkan dengan masakan Barat. mengatakan bahwa masakan Indonesia lebih cocok disajikan dalam bentuk *Rijsttafel* menu dibandingkan dengan masakan barat. Hal inilah yang membuat penulis memutuskan untuk menggunakan *Rijsttafel* sebagai

teknik penyajian saat persentasi produk pada ujian sidang yang akan datang (Wong, 1978).

1.4.2. Jenis Produk

Berikut rincian penjelasan hidangan khas Kabupaten Hulu Sungai Selatan yang dipilih oleh penulis sebagai hidangan yang akan disajikan nantinya:

1) Humbal

Di Kabupaten Hulu Sungai Selatan, Terdapat salah satu kuliner khas yaitu Nasi Humbal. Yaitu nasi yang dimasak dengan daun Batu yang dapat dengan mudah ditemukan di daerah Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Asal mula makanan ini, tercipta oleh para pemburu binatang di hutan. Saat berburu sehari-hari di hutan, masyarakat setempat hanya membawa bekal beras untuk karbohidrat dan lauknya didapat dari hasil berburu. Pemburu akan memasak nasi dari beras lokal dengan menggunakan bambu tipis yang telah dipilih sebelumnya. Selain itu, mereka membungkus nasi tersebut dengan Daun Batu yang mudah ditemukan di hutan untuk menambah aroma dari nasi tersebut. Hingga saat ini, Tradisi memasak nasi Humbal/Mahumbal sampai sekarang masih tetap dilestarikan terutama apabila ada acara besar seperti Pernikahan, Arisan, Pengajian, Beayun ataupun Hajat yang lainnya (Hanani, 2020).

2) Ketupat Kandangan

Ketupat Kandangan merupakan hidangan yang berasal dari salah satu kota di Kabupaten Hulu Sungai Selatan yaitu Kota Kandangan, sehingga biasa disebut sebagai Ketupat Kandangan. Hidangan ini wajib dibuat saat sedang mengadakan acara tertentu. Seperti acara pernikahan, Arisan, Yasinan, maupun acara-acara besar lainnya. Hidangan ini dapat disantap baik sebagai menu sarapan, hidangan makan siang, maupun hidangan makan malam. Komponen yang terdapat dalam hidangan ini adalah Ketupat, Kuah Santan, Bintang utamanya adalah Ikan Gabus atau Ikan Haruan asap, dan sambal segar. Untuk Ketupatnya, ia berbahan utama beras siam ungu, yang berasal dari padi lokal yang memiliki karakter pera dan mudah hancur. Sedangkan, Ikan Haruan atau Ikan Gabus akan ditusuk sate dan diasap terlebih dahulu menggunakan serabut kelapa kering yang telah dibakar agar memiliki wangi yang khas. Setelahnya dicampurkan ke dalam kuah santan berbumbu nan gurih. Terakhir, untuk menambah rasa segar dan pedas, ditambahkan sambal fresh yang sudah dicampur dengan jeruk limau. Kebiasaan unik penduduk setempat saat menikmati hidangan ini adalah dengan menggunakan jari, bukan dengan sendok. Meskipun hidangan ini berkuah (Torus, 2020).

3) Ayam Masak Habang

Masak Habang sejak dulu sudah menjadi olahan penting di Kalimantan Selatan. Habang dalam bahasa Banjar artinya merah. Sedangkan Masak Habang yakni bumbu masakan yang tidak terlalu pedas namun memiliki warna yang merah merona. Menurut sejarah, Masak habang sering menjadi sajian pada acara-acara kesultanan dan kini, menjelma menjadi warisan masyarakat Kalimantan Selatan. Setiap pesta, Pernikahan, maupun acara resmi akan selalu ada olahan Masak Habang ini. Bahkan, juga populer untuk hidangan sehari-hari. Baik daging merah, telur, ikan dan ayam, sangat cocok untuk dimasak dengan bumbu masak habang ini (Hadi, 2021)

4) Manday

Manday atau Mandai adalah salah satu hidangan unik dari daerah Kalimantan Selatan. Hidangan ini berasal dari buah Cempedak yang banyak tumbuh di daerah Kalimantan Selatan. Namun, bukan buahnya yang dimasak, melainkan adalah kulitnya. Kulit cempedak biasanya akan difermentasi terlebih dahulu menggunakan air garam sebelum diolah. Konon, menurut penduduk setempat, semakin lama kulit cempedak difermentasi, maka Manday akan semakin istimewa rasanya. Asal usul mengapa terdapat hidangan ini adalah karena kebiasaan penduduk daerah Kalimantan Selatan yang gemar mengonsumsi ikan sungai. Akan tetapi, saat musim kemarau tiba, air laut menjadi surut dan ikan sulit ditangkap,

sehingga akhirnya penduduk setempat memiliki ide untuk mengolah kulit cempedak, selain karena mudah ditemukan dan melimpah ruah, juga dikarenakan tekstur kulit cempedak yang memiliki tekstur berserat seperti daging atau cumi bahkan lebih lunak. Biasanya, Manday akan diolah terlebih dahulu sebelum dinikmati. Salah satu caranya adalah dengan digoreng ataupun ditumis. Selain itu, Manday juga bisa dikreasikan menjadi Manday crispy dengan varian rasa manis, asin, atau pedas (Encekubina, 2021)

5) Itik Panggang Alabio

Itik Panggang Alabio sebenarnya adalah hidangan yang berasal dari Kabupaten Hulu Sungai Utara. Namun, hidangan ini dapat ditemukan di dekat perbatasan antara Kabupaten Hulu Sungai Selatan dan Kabupaten Hulu Sungai Utara. Di Kabupaten Hulu Sungai Utara, terdapat daerah yang bernama Alabio. Di sana merupakan pusat penetasan dan peternakan itik Alabio. Sehingga, daerah tersebut terkenal dengan hidangan yang bernama Itik Panggang Tanpa Tulang Alabio. Sebelum dipanggang, daging itik akan dipisah terlebih dahulu dengan tulangnya lalu di marinasi dengan bumbu khas daerah Amuntai, ibukota Hulu Sungai Selatan. Setelah itu, daging itik alabio tanpa tulang siap untuk dipanggang. Terdapat penyajian unik saat menghidangkan itik panggang tanpa tulang alabio ini. Yaitu, daging itik yang sudah dipanggang akan dicincang kembali dengan tujuan memudahkan untuk disantap

beserta ditambahkan kembali kuah kecap yang sudah diolah dengan bumbu. Penduduk daerah Kabupaten Hulu Sungai Selatan pun juga menyukai rasa gurih dari daging itik panggang tersebut dan sering menikmatinya.

6) Cacapan Ikan Asin

Lidah orang Kalimantan Selatan sangat akrab dengan menu masakan yang pedas, manis, asam, dan gurih. Sama seperti hidangan cacapan asam ini. Dalam bahasa Banjar, Cacapan memiliki arti Cocolan. Biasanya hidangan ini dijadikan hidangan pendamping dari lauk, salah satunya seperti ikan sungai bakar, iwak karing atau ikan asin, ayam olahan dan lain sebagainya. Asam yang digunakan dari hidangan ini bisa berasal dari Mangga muda, buah Ramania, Jeruk Nipis, Kalangka, Belimbing Tunjuk ataupun Asam jawa. Cacapan asam biasanya dibuat dadakan atau *fresh*. Bahan yang digunakan untuk membuat Cacapan Asam ini antara lain, bawang merah, Asam, Cabai, dan garam. Proses pembuatannya. Cukup mencampurkan semua bahan yang telah diiris menjadi satu dan terakhir, menuangkan air panas secukupnya pada Cacapan asam tersebut.

7) Gangan Asam

Salah satu hidangan yang diminati oleh Masyarakat Banjar di berbagai daerah dan sangat dengan mudah ditemukan di berbagai rumah makan Banjar adalah Gangan Asam. Gangan dalam bahasa

banjar memiliki arti sebagai sayur. Sehingga dalam bahasa Indonesia, bernama Sayur Asam. Namun, hal yang membedakan sayur Asam khas banjar dengan sayur asam pada umumnya adalah, Gangan Asam memiliki kuah yang berwarna kuning karena pemberian kunyit pada bumbu halus. Ciri khas Gangan Asam Banjar ini adalah pada bumbu yang tidak ditumis atau dalam kondisi mentah saja. Isiannya biasanya berisi Kacang, kubis, Timun, Kacang panjang, dan terong. Terkadang, hidangan ini ditambah dengan kepala ikan patin ataupun ikan haruan sebagai penyedap rasanya (Saisrangan, 2019)

8) Dodol Kandangan

Dodol adalah salah satu hidangan manis yang berasal dari Kota Kandangan, salah satu kota di Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Konon, banyak penduduk setempat mengatakan bahwa Dodol Kandangan merupakan dodol terlezat dari seluruh wilayah Kalimantan Selatan. Salah satu pengusaha Dodol Kandangan, Mama Alfi mengungkapkan bahwa rahasia kelezatan dan kekhasan dodol asli Kandangan tak terlepas dari bahan alami seperti kelapa, ketan, gula aren, atau merah dan gula pasir. Untuk bahan buah kelapa juga tidak boleh terlalu tua agar didapat lebih banyak santannya. Perbedaan antara Dodol Garut dengan Dodol Kandangan adalah apabila hasil akhir olahan Dodol Garut adalah kering, maka Dodol Kandangan akan tetap basah (Fathurrahman, 2016)

9) Es Nangka Selasih

Dikarenakan pulau Kalimantan merupakan salah satu pulau yang dikelilingi oleh hutan hujan tropis, sehingga terdapat begitu banyak macam tanam-tanaman. Salah satunya adalah pohon Nangka. Selain buahnya apabila sudah masak dapat dikonsumsi langsung, serta dapat diolah menjadi berbagai makanan. Buah nangka pun juga cocok diolah menjadi minuman. Sehingga hal ini dimanfaatkan masyarakat Kalimantan Selatan untuk membuat suatu hidangan minuman yang menyegarkan. Didukung dengan cuaca yang panas di Kalimantan, pohon nangka yang melimpah membuat penduduk setempat gemar untuk membuat hidangan yang satu ini. Rasanya yang manis dan asam membuat es ini menyegarkan serta dengan tambahan selasih dapat memberikan tekstur saat meminum hidangan ini.

1.4.3. Rancangan Sketsa Penampilan Produk

GAMBAR 1

RANCANGAN SKETSA HUMBAL



Keterangan:

1. Nasi

Sumber: Olahan Penulis (2021)

GAMBAR 2

RANCANGAN SKETSA KETUPAT KANDANGAN

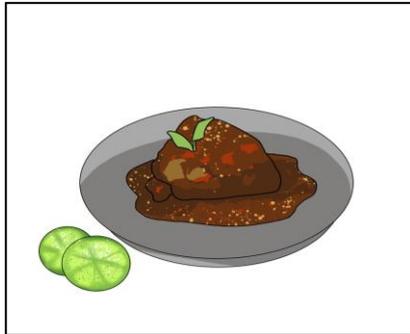


Keterangan:

1. Ketupat
2. Ikan Haruan/Gabus
3. Sambal

Sumber: Olahan Penulis (2021)

GAMBAR 3
RANCANGAN SKETSA AYAM MASAK HABANG

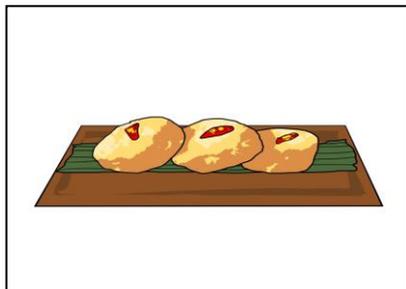


Keterangan:

1. Ayam
2. Bumbu Habang/Merah
3. Tomat
4. Kemangi

Sumber: Olahan Penulis (2021)

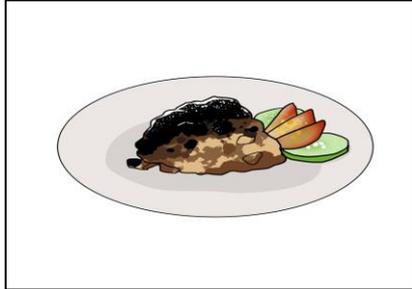
GAMBAR 4
RANCANGAN SKETSA MANDAY



Keterangan:

1. Kulit cempedak/Manday

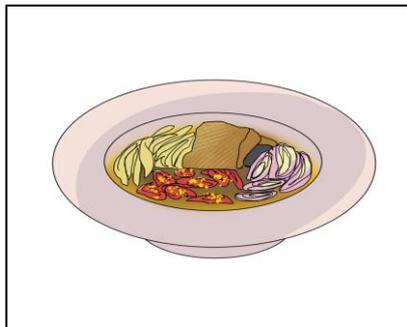
Sumber: Olahan Penulis (2021)

GAMBAR 5**RANCANGAN SKETSA ITIK PANGGANG ALABIO**

Keterangan:

1. Daging Itik tanpa tulang
2. Bumbu kecap rempah
3. Mentimun

Sumber: Olahan Penulis (2021)

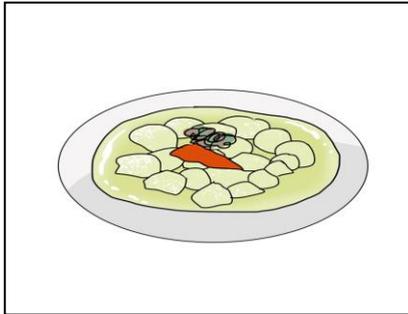
GAMBAR 6**RANCANGAN SKETSA CACAPAN ASAM**

Keterangan:

1. Bawang merah
2. Ikan Asin
3. Cabai rawit
4. Jeruk limau
5. Mangga muda

Sumber: Olahan Penulis (2021)

GAMBAR 7
RANCANGAN SKETSA GANGAN ASAM

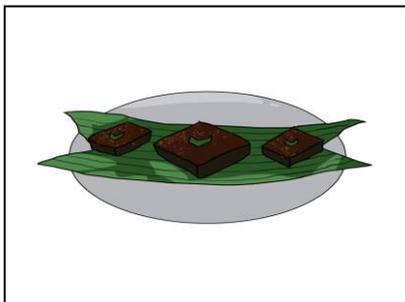


Keterangan:

1. Terong
2. Timun
3. Kol
4. Kacang Panjang

Sumber: Olahan Penulis (2021)

GAMBAR 8
RANCANGAN SKETSA DODOL KANDANGAN



Keterangan:

1. Dodol
2. Daun pisang

Sumber: Olahan Penulis (2021)

GAMBAR 9
RANCANGAN SKETSA ES NANGKA SELASIH



Keterangan:

1. Nangka
2. Selasih
3. Jeruk nipis
4. Air manis

Sumber: Olahan Penulis (2021)

1.4.4. Usulan Resep

Penulis mengambil resep–resep dari berbagai sumber. Diantaranya adalah berasal dari Youtube, Rumah makan daerah, dan Buku. Resep–resep tersebut akan dituliskan kembali dengan menggunakan format penulisan Resep di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

TABEL 2
USULAN RESEP KETUPAT KANDANGAN

Halaman :1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : Oktober 2021 Ukuran per Porsi : 100 g
 Lokasi : Banjarbaru Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	5 pcs 150 gr 200 gr 350 gr Bumbu Halus 30 gr 25 gr 20 gr Secukupnya Secukupnya Bumbu Marinasi Ikan 50 gr 25 gr 7 gr Sambal 50 gr 30 gr	Urung Ketupat Beras Pera Ikan Gabus Santan Cabai merah besar kering Kemiri Bawang Putih Jahe Laos Sereh Garam Gula Kunyit Bawang Putih Garam Cabai Rawit Belimbing wuluh	Persiapan Cuci bersih Cuci bersih, potong menjadi 5-7 bagian Didihkan Haluskan Cuci bersih
2	Marinasi	200 gr	Ikan Gabus	Dengan bumbu marinasi ikan yang telah dihaluskan, diamkan selama 30 menit dalam mangkuk

TABEL 2
USULAN RESEP KETUPAT KANDANGAN
(LANJUTAN)

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
3	Masukkan	150 gr	Beras Pera	Ke 5 urung ketupat. Masing – masing 30 gr
4	Tumis		Bumbu halus	Hingga bumbu matang di wajan selama 7 menit, tambahkan gula dan garam secukupnya
5	Panaskan		Arang pembakaran	Hingga menjadi bara api
6	Asap	200 gr	Ikan gabus	Yang telah dimarinasi selama 30 menit
7	Rebus	150 gr	Urung ketupat	Di Panci yang telah diisi beras pera hingga matang
8	masukkan		Bumbu halus	Yang sudah matang ke dalam santan yang telah dimasak sebelumnya
9	Rebus		Santan berbumbu	Selama 20 menit, jangan terlalu sering diaduk agar santan tidak pecah
10	Masukkan		Ikan Gabus	Asap ke dalam kuah santan
11	Rebus	50 gr 30 gr	Cabai Rawit Belimbing wuluh	Di panci selama 3 menit Agar tidak langu
12	Haluskan		Cabai Rawit Dan Belimbing wuluh	Yang telah direbus ke dalam cobek. Campurkan dengan kuah santan sedikit
13	Sajikan		Ketupat Kandangan	Dengan ketupat, kuah santan, ikan gabus, dan sambal berdampingan

Sumber: (Lita, 2019)

TABEL 3**USULAN RESEP AYAM MASAK HABANG**

Halaman :1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : Oktober 2021 Ukuran per Porsi : 100 g
 Lokasi : Banjarbaru Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	800 gr 1 sdt 700 ml 45 ml Bumbu Halus 30 gr 15 gr 10 gr 30 gr 3 gr 5 gr 3 gr 1 sdt Secukupnya secukupnya	Daging ayam Asam jawa Air Minyak goreng Cabai merah keriting Bawang merah Bawang putih Kecap manis Kencur Jahe Kayu manis Terasi bakar Garam gula	Persiapan Cuci bersih Larutkan Buang bijinya
2	Rendam	30 gr	Cabai keriting	Ke dalam mangkuk yang berisi air panas, diamkan selama kurang lebih 10 menit hingga melunak

TABEL 3
USULAN RESEP AYAM MASAK HABANG
(LANJUTAN)

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
3	Haluskan	30 gr 15 gr 10 gr 5 gr 3 gr 1 sdt 1 sdt	Cabai merah keriting Bawang merah Bawang putih Jahe Kencur Air asam jawa Terasi bakar	Dengan blender hingga benar – benar halus
4	Panaskan	45 ml	Minyak goreng	Ke dalam wajan
5	Masukkan		Bumbu halus	Apabila minyak sudah panas
6	Masukkan	3 gr	Kayu manis	Ke dalam wajan, aduk rata.
7	Masak		Bumbu halus	Selama 7 menit hingga matang
8	Masukkan	800 gr	Potongan ayam	Ke dalam wajan
9	aduk			Hingga ayam terlumuri bumbu dengan rata, masak selama 20 menit hingga matang
10	bumbui			Dengan garam dan gula secukupnya
11	sajikan			Selagi hangat

sumber: (Rudi, 2021)

TABEL 5**USULAN RESEP ITIK PANGGANG ALABIO**

Halaman :1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : Oktober 2021 Ukuran per Porsi : 100 g
 Lokasi : Banjarbaru Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	2 ekor 100 ml 100 ml Bumbu halus 70 gr 40 gr 30 gr 50 gr 15 gr 7 gr 10 gr Secukupnya	Itik Kecap manis Minyak goreng Bawang merah Bawang putih Gula putih Gula merah Ketumbar Kunyit Jahe garam	Persiapan Yang telah dikuliti kupas kupas kupas kupas
2	Haluskan		Bumbu halus	Di cobek
3	Panaskan		Minyak Goreng	Di wajan
4	Masukkan		Bumbu halus	Dan masak selama 7 menit hingga bumbu matang, tambahkan garam secukupnya
5	Oleskan		Bumbu halus	Yang sudah matang ke seluruh badan itik yang sudah dikuliti di dalam mangkuk besar
6	Celupkan		Daging itik	Yang telah dimarinasi ke dalam bumbu kecap

TABEL 5
USULAN RESEP ITIK PANGGANG ALABIO
(LANJUTAN)

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
7	Diamkan		Daging itik	Yang telah dimarinasi kurang lebih 5 menit
8	Panaskan		Panggangan	Hingga benar-benar panas
9	Panggang		Daging itik	Yang telah dimarinasi sebelumnya selama 25 menit
10	Masak		Daging itik	Hingga matang merata
11	Cincang		Daging itik	Yang sudah matang menjadi ukuran kecil – kecil di telenan
12	Sajikan		Daging itik Panggang	Dengan siraman bumbu kecap
13	Nikmati			Selagi hangat

Sumber: (Alan, 2021)

TABEL 6
USULAN RESEP CACAPAN

Halaman 1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : Oktober 2021 Ukuran per Porsi : 30 g
 Lokasi : Banjarbaru Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	1 pcs 30 gr 15 gr 1 gr 10 gr Secukupnya Secukupnya 70 gr	Mangga asam Bawang merah Cabai rawit Terasi Ikan asin Gula Garam Air panas	Persiapan Kupas, potong cacah Kupas, potong tipis Potong tipis Bakar Goreng
2	Campurkan	1 pcs 30 gr 15 gr 1 gr	Mangga asam Bawang merah Cabai rawit Terasi	Ke dalam mangkuk
3	tambahkan	secukupnya	Garam dan gula	
4	Masukkan	70 gr 10 gr	Air panas Ikan asin	Aduk merata dengan sendok
5	Sajikan			Selagi hangat

Sumber: (Rudi, 2021)

1.4.5. *Recipe Costing* dan *Dish Costing*

Cara untuk menentukan harga dalam suatu hidangan serta memperhitungkan harga bahan dan jumlah bahan yang terpakai dalam suatu hidangan merupakan *Recipe Costing*. Lalu, *Dish costing* adalah suatu bentuk dari rumusan untuk menentukan harga setiap porsi yang terdapat dalam menu. Paul R. Dittmer menyatakan suatu rumus untuk menghitung *dish costing* menurutnya (2003:158), yakni:

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Yield}}$$

Dari rumus diatas, berikut merupakan *Recipe Costing* dan *Dish Costing* pada Menu yang Penulis buat:

TABEL 10
PERHITUNGAN BIAYA HUMBAL

NO	Ingredients	Quantity		Market Price		Total
				Unit	Price	
1.	Beras buyung	500	gram	kg	Rp 12,000	Rp 6,000
2.	Daun batu	5	gram	kg	Rp 10000	Rp 50
3.	Air	900	ml	Ltr	Rp 4000	Rp 3,600
4.	Buluh bambu	5	piece	piece	Rp 2500	Rp 12,500
Yield						5 Portion
Recipe Costing						Rp 22,150
Dish Costing						Rp 4,430

Sumber: Olahan Penulis (2021)

TABEL 11
PERHITUNGAN BIAYA KETUPAT KANDANGAN

NO	Ingredients	Quantity		Market Price		Total
				Unit	Price	
1.	Urung Ketupat	5	piece	piece	Rp 2,000	Rp 10,000
2.	Beras pera Siam Unus	150	gram	kg	Rp 12,500	Rp 1,875
3.	Ikan gabus	200	gram	kg	Rp 60,000	Rp 12,000
4.	Santan	350	mililiter	liter	Rp 12,000	Rp 4,200
5.	Cabai merah besar kering	30	gram	kg	Rp 70,000	Rp 2,100
6.	kemiri	25	gram	kg	Rp 30,000	Rp 750
7.	bawang putih	45	gram	kg	Rp 17,000	Rp 765
8.	jahe	7	gram	kg	Rp 25,000	Rp 175
9.	laos	10	gram	kg	Rp 15,000	Rp 150
10.	sereh	7	gram	kg	Rp 10,000	Rp 70
11.	kunyit	50	gram	kg	Rp 12,000	Rp 600
12.	cabai rawit	50	gram	kg	Rp 55,000	Rp 2,750
13.	belimbing wuluh	30	gram	kg	Rp 20,000	Rp 600
14.	garam	5	gram	kg	Rp 14,000	Rp 70
15.	gula	7	gram	kg	Rp 7,000	Rp 49
Yield						5 Portion
Recipe Costing						Rp 36,154
Dish Costing						Rp 7,231

Sumber: Olahan Penulis (2021)

TABEL 12
PERHITUNGAN BIAYA AYAM MASAK HABANG

NO	Ingredients	Quantity		Market Price		Total
				Unit	Price	
1.	daging ayam	800	gram	kg	Rp 38,000	Rp 30,400
2.	asam jawa	7	gram	kg	Rp 20,000	Rp 140
3.	air	700	mililiter	liter	Rp 4,000	Rp 2,800
4.	minyak goreng	45	mililiter	liter	Rp 12,000	Rp 540
5.	Cabai merah besar kering	30	gram	kg	Rp 70,000	Rp 2,100
6.	bawang merah	15	gram	kg	Rp 30,000	Rp 450
7.	bawang putih	10	gram	kg	Rp 17,000	Rp 170
8.	kecap manis	30	gram	kg	Rp 45,000	Rp 1,350
9.	kencur	3	gram	kg	Rp 20,000	Rp 60
10.	jahe	5	gram	kg	Rp 25,000	Rp 125
11.	kayu manis	3	gram	kg	Rp 80,000	Rp 240
12.	terasi	0,5	gram	kg	Rp 85,000	Rp 42,5
13.	gula	7	gram	kg	Rp 7,000	Rp 49
14.	garam	6	gram	kg	Rp 14,000	Rp 84
Yield						<i>5 Portion</i>
Recipe Costing						Rp 38,551
Dish Costing						Rp 7,710

Sumber: Olahan Penulis (2021)

TABEL 13
PERHITUNGAN BIAYA MANDAY

NO	Ingredients	Quantity		Market Price		Total
				Unit	Price	
1.	kulit cempedak	250	gram	kg	Rp 20,000	Rp 5,000
2.	air	700	mililiter	liter	Rp 4,000	Rp 2,800
3.	minyak goreng	45	mililiter	liter	Rp 12,000	Rp 540
Yield						5 Portion
Recipe Costing						Rp 8,340
Dish Costing						Rp 1,668

Sumber: Olahan Penulis (2021)

TABEL 14
PERHITUNGAN BIAYA ITIK PANGGANG ALABIO

NO	Ingredients	Quantity		Market Price		Total
				Unit	Price	
1.	itik	2	piece	piece	Rp 80,000	Rp 160,000
2.	kecap manis	7	gram	kg	Rp 20,000	Rp 140
3.	minyak goreng	45	mililiter	liter	Rp 12,000	Rp 540
4.	bawang merah	15	gram	kg	Rp 30,000	Rp 450
5.	bawang putih	10	gram	kg	Rp 17,000	Rp 170
6.	kecap manis	30	gram	kg	Rp 45,000	Rp 1,350
7.	jahe	5	gram	kg	Rp 25,000	Rp 125
8.	kunyit	7	gram	kg	Rp 12,000	Rp 84
9.	ketumbar	15	gram	kg	Rp 40,000	Rp 600
10.	garam	6	gram	kg	Rp 14,000	Rp 84
Yield						5 Portion
Recipe Costing						Rp 163,543
Dish Costing						Rp 32,709

Sumber: Olahan Penulis (2021)

TABEL 15
PERHITUNGAN BIAYA CACAPAN

NO	Ingredients	Quantity		Market Price		Total
				Unit	Price	
1.	Mangga muda/asam	1	piece	piece	Rp 5,000	Rp 5,000
2.	bawang merah	30	gram	kg	Rp 30,000	Rp 900
3.	cabai rawit	15	gram	kg	Rp 55,000	Rp 825
4.	terasi	1	gram	kg	Rp 85,000	Rp 85
5.	Ikan asin	10	gram	kg	Rp 120,000	Rp 1,200
6.	air	70	mililiter	liter	Rp 4,000	Rp 280
7.	gula	4	gram	kg	Rp 7,000	Rp 28
8.	garam	6	gram	kg	Rp 14,000	Rp 84
Yield						5 Portion
Recipe Costing						Rp 8,402
Dish Costing						Rp 1,680

Sumber: Olahan Penulis (2021)

TABEL 16
PERHITUNGAN BIAYA GANGAN ASAM

NO	Ingredients	Quantity		Market Price		Total
				Unit	Price	
1.	Mentimun	100	gram	kg	Rp 17,000	Rp 1,700
2.	Kacang Panjang	50	gram	kg	Rp 15,000	Rp 750
3.	Terong	50	gram	kg	Rp 16,000	Rp 800
4.	Kol	40	gram	kg	Rp 11,000	Rp 440
5.	Bawang merah	20	gram	kg	Rp 13,000	Rp 260
6.	Kemiri	7	gram	kg	Rp 38,000	Rp 266
7.	Sereh	5	gram	kg	Rp 14,000	Rp 70
8.	lengkuas	7	gram	kg	Rp 13,000	Rp 91
9.	Kunyit	3	gram	kg	Rp 10,000	Rp 30
10.	Terasi	0,5	gram	kg	Rp 90,000	Rp 45

Sumber: Olahan Penulis (2021)

TABEL 16
PERHITUNGAN BIAYA GANGAN ASAM
(LANJUTAN)

NO	Ingredients	Quantity		Market Price		Total
				Unit	Price	
11.	Asam jawa	5	mililiter	kg	Rp 16,000	Rp 80
12.	Garam	5	gram	kg	Rp 14,000	Rp 70
13.	Gula	7	gram	kg	Rp 7,000	Rp 49
14.	air	2000	mililiter	kg	Rp 4,000	Rp 8,000
Yield						5 Portion
Recipe Costing						Rp 4,651
Dish Costing						Rp 930,2

Sumber: Olahan Penulis (2021)

TABEL 17
PERHITUNGAN BIAYA DODOL KANDANGAN

NO	Ingredients	Quantity		Market Price		Total
				Unit	Price	
1.	tepung ketan	150	gram	kg	Rp 24,000	Rp 3,600
2.	tepung beras	15	gram	kg	Rp 20,000	Rp 300
3.	gula merah	270	gram	kg	Rp 25,000	Rp 6,750
4.	santan kental	300	mililiter	liter	Rp 20,000	Rp 6,000
5.	santan cair	300	mililiter	liter	Rp 30,000	Rp 9,000
6.	garam	2	gram	kg	Rp 14,000	Rp 28
7.	daun pisang	1	piece	piece	Rp 700	Rp 700
8.	daun pandan	1	piece	piece	Rp 100	Rp 100
Yield						5 Portion
Recipe Costing						Rp 26,478
Dish Costing						Rp 5,296

Sumber: Olahan Penulis (2021)

TABEL 18
PERHITUNGAN BIAYA ES NANGKA SELASIH

NO	Ingredients	Quantity		Market Price		Total
				Unit	Price	
1.	buah nangka	250	gram	kg	Rp 35,000	Rp 8,750
2.	biji selasih	20	gram	kg	Rp 14,000	Rp 280
3.	jeruk nipis	3	piece	piece	Rp 2,000	Rp 6,000
4.	air gula	150	gram	kg	Rp 7,000	Rp 1,050
5.	es batu	100	gram	kg	Rp 4,000	Rp 400
Yield						5 Portion
Recipe Costing						Rp 16,480
Dish Costing						Rp 3,296

Sumber: Olahan Penulis (2021)

1.4.6. *Selling Price*

4 bagian yang terdapat dalam merumuskan suatu harga jual dengan persennanya yang tertera di dalam buku Diktat *Food and Beverage Cost Control*, adalah:

- *Food Cost: 35 %*
- *Labor Cost: 19 %*
- *Overheads: 21 %*
- *Profit: 25 %*

Penulis akan menyajikan hidangan secara *Rijstaffel* namun dijual secara *a'la Carte* sesuai dengan apa yang dinikmati.

TABEL 19
SELLING PRICE

No	Item	Yield	% Food Cost	Dish Costing	Selling price	Rounding
1	Humbal	<i>1 portion</i>	40%	Rp 4,430	Rp11,075	Rp 11,500
2	ketupat kandangan	<i>1 portion</i>	40%	Rp 7,231	Rp18,078	Rp 18,500
3	ayam masak habang	<i>1 portion</i>	40%	Rp 7,710	Rp19,275	Rp 20,000
4	manday	<i>1 portion</i>	40%	Rp 1,668	Rp 4,170	Rp 5,000
5	itik panggang alabio	<i>1 portion</i>	45%	Rp32,709	Rp 72,687	Rp 73,000
6	cacapan	<i>1 portion</i>	35%	Rp 1,680	Rp 4,800	Rp 5,000
7	Gangan Asam	<i>1 portion</i>	20%	Rp 930,2	Rp 4,651	Rp 5,000
8	dodol kandangan	<i>1 portion</i>	40%	Rp 5,296	Rp13,240	Rp 13,500
9	es angka selasih	<i>1 portion</i>	35%	Rp 3,296	Rp 9,417	Rp 9,500
Harga Satu Paket Rijsttafel						Rp161,000
Harga 1 keluarga (4 porsi)						Rp 644,000

Sumber: Olahan Penulis (2021)

1.4.7. Nilai Gizi

Nutrisi atau gizi merupakan substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, dan pemeliharaan kesehatan. Suatu hal yang harus diperhatikan dalam sebuah hidangan adalah nilai Nutrisi atau Gizi. Tujuannya adalah agar hidangan yang dibuat dan dikonsumsi memiliki nilai gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Oleh karena itu, penulis akan menampilkan table nilai gizi dari menu yang nantinya akan penulis sajikan. Perhitungan nilai gizi berdasarkan pada aplikasi www.FatSecret.com dan www.myFitness.pal.com :

TABEL 20

PERHITUNGAN GIZI HUMBAL

NO	<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
1.	Beras	500 gram	1805	397,4	2,93	33,73	0,2
2.	Air	1 liter	-	-	-	-	-

Sumber: www.FatSecret.com dan Olahan Penulis (2021)

TABEL 21
PERHITUNGAN GIZI KETUPAT KANDANGAN

NO	Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1.	Urung Ketupat	5 lembar	-	-	-	-	
2.	Beras pera Siam Unus	150 gram	542	123	1,2	9	-
3.	Ikan gabus	200 gram	14800	-	1340	5040	-
4.	Santan	350 mililiter	1008	28	10,5	8,4	
5.	Cabai merah besar kering	30 gram	95	17	5,2	3,6	3,1
6.	kemiri	25 gram	158	4,2	15,2	3,8	1
7.	bawang putih	45 gram	67	14,9	0,2	2,9	0,4
8.	jahe	7 gram	6	1,3	0,1	0,1	0,1
9.	laos	10 gram	2	0,44	0,05	0,14	0,18
10.	sereh	7 gram	7	1,77	0,03	0,13	-
11.	kunyit	50 gram	177	32,47	4,94	3,92	1,6
12.	cabai rawit	50 gram	159	28,32	8,64	6,01	5,17
13.	belimbing wuluh	30 gram	9	2,02	0,1	0,31	1,19
14.	garam	5 gram	200	-	-	-	-
15.	gula	7 gram	27	7	-	-	6,99

Sumber: www.FatSecret.com dan Olahan Penulis (2021)

TABEL 22
PERHITUNGAN GIZI AYAM MASAK HABANG

NO	Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1.	daging ayam	800 gram	1336	0	53,04	200,08	-
2.	asam jawa	7 gram	17	4,38	0,04	0,2	4,02
3.	air	700 mililiter	-	-	-	-	-
4.	minyak goreng	45 mililiter	365	-	40,91	-	-
5.	Cabai merah besar kering	30 gram	95	16,99	5,18	3,6	3,1
6.	bawang merah	15 gram	6	1,52	0,01	0,14	0,64
7.	bawang putih	10 gram	15	3,31	0,05	0,64	0,1
8.	kecap manis	30 mililiter	129	32,14	-	-	27,86
9.	kencur	3 gram	6	1,35	0,01	0,13	-
10.	jahe	5 gram	4	0,89	0,04	0,09	0,08
11.	kayu manis	3 gram	8	2,4	0,1	0,12	0,07
12.	terasi	0,5 gram	1	0,05	0,01	0,11	-
13.	gula	7 gram	27	7	-	-	6,99
14.	garam	6 gram	240	-	-	-	-

Sumber: www.FatSecret.com dan Olahan Penulis (2021)

TABEL 23
PERHITUNGAN GIZI MANDAY

NO	Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1.	kulit cempedak	250 gram	290	70,16	1,61	4,76	21,83
2.	air	700 mililiter	-	-	-	-	-
3.	minyak goreng	45 mililiter	368	-	40,91	-	-

Sumber: www.FatSecret.com dan Olahan Penulis (2021)

TABEL 24
PERHITUNGAN GIZI ITIK PANGGANG ALABIO

NO	Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1.	itik	2 ekor	1600	-	72,11	221,55	-
2.	kecap manis	7 mililiter	30	7,5	-	-	6,5
3.	minyak goreng	45 mililiter	368	-	40,91	-	-
4.	bawang merah	15 gram	6	1,52	0,01	0,14	0,64
5.	bawang putih	10 gram	15	3,31	0,05	0,64	0,1
6.	gula putih	30 gram	116	29,99	-	-	29,97
7.	gula merah	50 gram	188	50	-	-	50
8.	jahe	5 gram	4	0,89	0,04	0,09	0,08
9.	kunyit	7 gram	25	4,55	0,69	0,55	0,22
10.	ketumbar	15 gram	3	0,55	0,08	0,32	0,13
11.	garam	6 gram	240	-	-	-	-

Sumber: www.myFitness.pal dan Olahan Penulis (2021)

TABEL 25
PERHITUNGAN GIZI CACAPAN

NO	Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1.	Mangga muda/asam	1 piece	121	31,7	0,5	0,95	27,6
2.	bawang merah	30 gram	13	3,03	0,02	0,28	1,28
3.	cabai rawit	15 gram	48	8,49	2,59	1,8	1,55
4.	terasi	1 gram	2	0,1	0,03	0,22	-
5.	Ikan asin	10 gram	19	-	0,16	4,22	-
6.	air	70 mililiter	-	-	-	-	-
7.	gula	4 gram	15	4	-	-	4
8.	garam	6 gram	240	-	-	-	-

Sumber: www.myFitness.pal dan Olahan Penulis (2021)

TABEL 26
PERHITUNGAN GIZI GANGAN ASAM

NO	Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1.	Mentimun	100 gram	12	2,16	0,16	0,59	1,38
2.	Kacang panjang	50 gram	16	3,57	0,06	0,91	0,7
3.	Terong	50 gram	12	2,85	0,1	0,51	1,18
4.	Kol	40 gram	10	2,23	0,05	0,58	1,43
5.	Bawang merah	20 gram	8	2,02	0,02	0,18	0,86
6.	Kemiri	7 gram	48	0,97	5,04	0,64	0,28
7.	Sereh	5 gram	5	1,27	0,02	0,09	-
8.	Lengkuas	7 gram	2	0,31	0,04	0,1	0,12
9.	Kunyit	3 gram	11	1,95	0,3	0,23	0,1
10.	Terasi	0,5 gram	1	0,05	0,01	0,11	-
11.	Asam Jawa	5 mililiter	12	3,13	0,03	0,14	2,87
12.	Garam	5 gram	-	-	-	-	-
13.	Gula Pasir	7 gram	27	7	-	-	6,99
14.	Air	2 liter	-	-	-	-	-

Sumber: www.myFitness.pal dan Olahan Penulis (2021)

TABEL 27
PERHITUNGAN GIZI DODOL KANDANGAN

NO	Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1.	tepung ketan	150 gram	543	119,1	1,05	10,05	-
2.	tepung beras	15 gram	55	12	0,21	0,9	0,02
3.	gula merah	270 gram	1012	270	-	-	270
4.	santan kental	300 mililiter	700	20	70	-	-
5.	santan cair	300 mililiter	690	16,62	71,52	6,87	10,02
6.	garam	2 gram	80	-	-	-	-
7.	daun pisang	1 piece	-	-	-	-	-
8.	daun pandan	1 piece	-	-	-	-	-

Sumber: www.myFitness.pal dan Olahan Penulis (2021)

TABEL 28
PERHITUNGAN GIZI ES NANGKA SELASIH

NO	Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1.	buah nangka	250 gram	235	60,03	0,75	3,68	-
2.	biji selasih	20 gram	4	0,54	0,12	0,64	0,06
3.	jeruk nipis	3 piece	60	21,19	0,4	1,41	3,4
4.	air gula	150 mililiter	580	149,97	-	-	149,86
5.	es batu	100 gram	-	-	-	-	-

Sumber: www.myFitness.pal dan Olahan Penulis (2021)

TABEL 29
TOTAL NUTRISI SELURUH HIDANGAN

NO	Ingredients	Quantity	Cal (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1.	Humbal	<i>Per Serving</i>	361	79,48	0,586	6,746	0,04
2.	Ketupat Kandangan	<i>Per Serving</i>	79	7,468	1,748	1,264	0,534
3.	Ayam Masak Habang	<i>Per Serving</i>	449,8	14,006	19,878	41,022	8,572
4.	Manday	<i>Per Serving</i>	131,6	14,032	8,504	0,952	4,366
5.	Itik Panggang Alabio	<i>Per Serving</i>	519	19,662	22,778	44,658	17,528
6.	Cacapan	<i>Per Serving</i>	91,6	9,464	0,66	1,494	6,886
7.	Gangan Asam	<i>Per Serving</i>	32,8	5,502	1,166	0,816	3,182
8.	Dodol Kandangan	<i>Per Serving</i>	616	87,544	28,556	3,384	56,008
9	Es Nangka Selasih	<i>Per Serving</i>	175,8	46,346	0,254	1,146	30,664
Total Kalori per Orang Untuk Seluruh Hidangan			2456,6	283,504	84,13	101,482	127,78

Sumber: Olahan Penulis (2021)