

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan negara yang memiliki pulau terbanyak di dunia yang memiliki berbagai macam budaya, suku, dan agama. Menurut situs Kementerian Luar Negeri, Indonesia terletak di posisi yang strategis dimana sisi geografis dan astronominya menguntungkan. Letak tersebut berpengaruh pada fenomena alam dan wilayah yang strategis misalnya karena diapit oleh 2 samudera, maka Indonesia menjadi jalur perlintasan perekonomian. Sedangkan, letak astronomi Indonesia berpengaruh pada musim. Indonesia beriklim tropis sehingga memiliki 2 musim yaitu musim hujan dan musim kemarau. Dengan begitu, banyak tumbuhan komoditas dan rempah-rempah yang sulit ditemui di negara lain.

Dengan letak yang strategis tersebut, Indonesia juga memiliki keunggulan di bidang pariwisata. Pengertian pariwisata menurut A.J Burkat dalam Damanik (2006), pariwisata adalah perpindahan orang untuk sementara dan dalam jangka waktu pendek ke tujuan-tujuan diluar tempat dimana mereka biasa hidup dan bekerja dan juga kegiatan-kegiatan mereka selama tinggal di suatu tempat tujuan.

Menurut Wakil Ketua Komisi X DPR RI, Abdul Fikri Faqih, sektor pariwisata merupakan penyumbang terbesar devisa negara bahkan pada masa pandemi. Salah satu sub-sektor pariwisata di Indonesia yang terkenal adalah wisata kuliner. Saat ini, kuliner

selalu menjadi ikon wisata yang dapat menarik banyak wisatawan baik dari domestik dan luar negeri (Kemenparekraf.go.id 2022). Kuliner khas Indonesia disukai karena banyak jenisnya, memiliki cita rasa otentik, dan cocok di lidah kebanyakan orang. Kata wisata kuliner berasal dari bahasa asing yaitu Voyages Culinaires (Prancis) atau Culinary Travel (Inggris) yang artinya perjalanan wisata yang berkaitan dengan masak-memasak. Menurut Asosiasi Pariwisata Kuliner Internasional (International Culinary Tourism Association/ICTA), wisata kuliner merupakan kegiatan makan dan minum yang unik dilakukan oleh setiap pelancong yang berwisata.

Terdapat banyak sekali daerah di Indonesia, dilansir dari situs katadata.co, jumlah kabupaten dan kota di Indonesia adalah 514 yang tersebar di 34 provinsi. Masing-masing daerah tersebut memiliki ragam kuliner yang berbeda-beda dan memiliki ciri khas nya tersendiri. Salah satunya adalah Kabupaten Pemalang.

Pemalang merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah yang memiliki luas 1.118,03 km². Kabupaten ini memiliki 19 kecamatan dan 285 desa atau kelurahan. Berdasarkan data sensus penduduk 2021, jumlah penduduk di Kabupaten Pemalang sebanyak 1.522.301 penduduk. Terdapat 3 kelurahan yang paling utama dan cukup besar di Kecamatan Pemalang yaitu kelurahan Mulyoharjo, Kebondalem dan Bojongbata.

Kabupaten ini terletak pada jalur yang strategis yaitu Jalur Utama Nasional Pantai Utara Pulau Jawa atau disebut juga jalur pantura yang merupakan penghubung antara kota Jakarta hingga Surabaya begitu juga sebaliknya. Kabupaten Pemalang terkenal akan berbagai julukannya, ada beberapa julukan untuk kabupaten ini seperti

Kota Iklas, Kota Hijau, dan Kota Grombyang. Karena letaknya yang bersebelahan dengan Kota Tegal, maka tidak heran jika masyarakat pemalang menggunakan dialek tegal sebagai bahasa sehari-harinya (Wikipedia,2019). Berdasarkan data dari Jatengprov.go.id, Komoditas utama kabupaten ini adalah beras dengan luas lahan sawahnya mencapai lebih dari 35 ribu Ha. Produksi padi mencapai 62,54 kuintal/Ha, dan total produksi 301.342 ton. Komoditas pangan lainnya yang sering ditemui di Pemalang adalah tanaman hortikultura seperti cabai merah besar, bawang merah, durian, dan nanas madu khas pemalang. Di sektor perkebunan, Pemalang memiliki komoditas seperti cengkeh, teh, kopi robusta, kopi arabika, dan tembakau.

Menurut K.S, Yudiono (2005) dalam buku yang berjudul *Cerita Rakyat dari Pemalang (Jawa tengah)*, Kabupaten Pemalang dipercaya sudah ada sejak jaman Majapahit. Hal ini dibuktikan dengan penemuan arkeologis di wilayah tersebut. Asal nama Pemalang berasal dari bahasa jawa yaitu “Pe” yang berarti tempat dan “Malang” yang berasal dari nama Raden Joko Malang yang merupakan penguasa pada zaman itu. Pada perkembangannya, Pemalang sempat menjadi wilayah kadipaten kerajaan Mataram Islam. Budaya Kerajaan Mataram dan agama islam memiliki pengaruh yang besar dan kuat pada kebudayaan dan keyakinan masyarakat Kabupaten Pemalang. Selain itu, terdapat juga budaya arab yang dibawa oleh pedagang arab yang datang ke pemalang untuk berjualan. Kedua kebudayaan tersebut berakulturasi dan menghasilkan budaya pemalang yang terus dijaga hingga saat ini. Oleh sebab itu, Pemalang memiliki banyak kampung arab dan bahkan pecinan.

Budaya hasil akulturasi tersebut dapat dilihat melalui banyaknya seni dan budaya mereka dalam berbagai hal. Sebagai contoh, terdapat artefak purbakala,

banyaknya upacara adat, tarian tradisional, kesenian, kerajinan tangan, dan lain-lainnya. Semuanya memiliki ciri khas tersendiri dan unik. Beberapa kebudayaan yang ada di kota ini adalah Baritan, Krangkeng, Sintren, Jaran Kepang, dan Kuntulan (Orangpemalang.blogspot.com, 2019).

Dengan keberagaman kuliner dan budaya yang berlimpah tersebut, Kabupaten Pemalang cocok untuk dijadikan salah satu sektor pariwisata di Indonesia. Sektor pariwisata berperan penting sebagai penggerak ekonomi di Indonesia. Menurut Norval dalam Spillane (1987), seorang ahli ekonomi berkebangsaan Inggris memaparkan bahwa pariwisata selain bermanfaat bagi pendidikan kebudayaan dan sosial juga mempunyai arti yang lebih penting dari segi ekonomi.

Kabupaten Pemalang memiliki banyak budaya dan keunikannya sendiri. Begitu juga dengan wisata kulinernya. Seperti julukannya kota ini dijuluki “Kota Grombyang” karena disinilah masakan grombyang lahir. Bahkan masakan grombyang ini menjadi salah satu warisan budaya di Indonesia. Selain itu ada pula jajanan tradisional seperti apem comal dan kamir. Kuliner Kabupaten Pemalang tergolong unik karena menggunakan bahan-bahan yang beragam seperti kepiting, keong/siput sawah, dan daging kerbau. Hampir setiap masakannya memiliki cita rasa pedas dan gurih.

Namun sayangnya, tidak banyak masyarakat yang mengetahui mengenai kuliner tradisional khas Kota Pemalang ini. Sehingga membuat penulis tertarik dan ingin untuk memilih Kabupaten Pemalang sebagai tema tugas akhir yang berjudul “Ragam Kuliner Khas Kabupaten Pemalang”.

1.2 Usulan Menu

Penulis akan mempresentasikan masakan dari Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah dan akan dipresentasikan dalam tata cara hidang *Rijsttafel*. Seluruh usulan menu ini penulis kumpulkan dari berbagai sumber baik secara langsung maupun tidak langsung, informasi, dan berbagai referensi lain. Berikut adalah usulan menu penulis:

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis memutuskan untuk memilih makanan sebagai berikut:

“BONGKO MENTO”

(Dadar gulung yang berisi ayam dan santan)

“OGEL-OGEL”

(Kudapan yang terbuat dari tepung ketan)

“LOTEK PALORAN”

(Genjer, kangkung, keciwis dengan bumbu kacang pedas)

“KEPITING LEMBURI”

(Kepiting soka yang digoreng tepung)

“GROMBYANG”

(Daging sapi dimasak dengan tauco, asam jawa, tauge, dan daun bawang)

“SATE LOSO”

(Sate daging kerbau, bumbu kacang khas)

“LONTONG DEKEM”

(Lontong, kuah gulai, kerupuk mie)

“SAMBAL PECAK”

(Sambal ulek yang diracik dengan santan)

“TAHU PLETOK”

(Tahu karangmoncol dengan cita rasa gurih)

“AREM-AREM”

(Nasi berisi sambal goreng tempe dibungkus dengan daun pisang)

“ KAMIR”

(Kue manis dengan campuran pisang atau tape)

“VITANAS”

(Minuman yang berasal dari sari buah nanas madu, leci, dan selasih)

1.2.1 Penjelasan Menu

Penjelasan menu merupakan penjelasan dari setiap makanan yang sudah dipilih oleh penulis. Penjelasan ini berisikan tentang arti dan penjelasan singkat mengenai gambaran makanan tersebut. Hidangan tersebut akan disajikan dalam tata cara *rijsttafel*, yaitu:

1. Bongko Mento

Bongko Mento adalah hidangan pembuka musiman yang ada saat bulan Ramadhan. Terbuat dari dadar tepung terigu yang diisi oleh suwiran atau cincang ayam dan sayur labuh siyem sebagai opsi lain lalu dibungkus dalam daun pisang. Memiliki rasa gurih dari santan dan asin pedas dari ayam.

2. Ogel-ogel

Ogel-ogel merupakan cemilan khas yang bahan utamanya adalah tepung ketan yang dicampur dengan keju. Memiliki tekstur renyah namun tidak keras. Memiliki rasa gurih asin.

3. Lotek Paloran

Lotek Paloran adalah campuran dari 3 jenis sayur yaitu genjer, kangkung, dan keciwis yang dibumbui oleh bumbu kacang khas pematang. Lotek paloran disajikan dengan sambal yang ditaburi taburan kelapa parut sebagai penambah rasa gurih.

4. Kepiting Lemburi

Cemilan khas yang terbuat dari kepiting bercangkang lunak yang biasanya digoreng dengan tepung lalu dicampur dengan bumbu lain seperti telur asin, saus mentega, dll.

5. Grombyang

Grombyang adalah daging sapi yang dimasak dengan bumbu-bumbu rempah seperti tauco dan keluak. Disajikan dengan kuah yang lebih banyak daripada isiannya. Masakan ini memiliki rasa gurih daging sapi dan asin.

6. Sate Loso

Sate Loso merupakan sate yang terbuat dari daging sapi atau bisa juga menggunakan daging kerbau yang dimasak dengan bumbu khas. Memiliki rasa manis gurih karena dimasak dengan direbus hingga empuk dan bumbu yang hingga meresap.

7. Lontong Dekem

Lontong dekem adalah sajian lontong yang diberi kuah kuning bersantan. Biasanya disajikan dengan serundeng dan kerupuk mie. Memiliki rasa asin dan gurih.

8. Sambel pecak

Sambal ulek yang terdiri dari cabai merah, cabai rawit dan daun jeruk. mumnya disajikan dengan lauk pauk lain. Rasa pedas, asin, dan umami dari sedikit terasi cukup terasa pada sambal ini.

9. Tahu Pletok

Tahu karangmoncol yang digoreng hingga kering. Memiliki rasa yang gurih dan tekstur renyah ketika dimakan.

10. Arem-arem

Arem-arem merupakan nasi yang didalamnya berisi sambal goreng dengan tempe lalu dibungkus dengan daun pisang. Pada hakikatnya, makanan ini menyerupai lempeng namun berbeda dari segi bahan dan isinya. Memiliki tekstur nasi yang lembut, dan citarasa pedas, gurih, dan sedikit manis.

11. Kamir

Kamir adalah kue bertekstur empuk yang terbuat dari mentega, tepung terigu, dan telur. Untuk bahan campurannya, bisa ditambahkan dengan tape atau pisang. Rasanya manis namun tetap gurih karena ada campuran santan didalam adonannya.

12. Vitanas

Minuman yang terbuat dari olahan nanas madu. Minuman ini asli dibuat oleh warga pemalang karena banyaknya produksi nanas madu di Pemalang. Dipadukan dengan leci dan selasih. Rasa segar, asam, dan manis mendominasi pada minuman ini.

Dari usulan menu diatas, penulis memilih seluruh menu tersebut memiliki tujuan sebagai berikut:

a. Teoritis:

- i. Sebagai salah satu syarat kelulusan prodi Manajemen Tata Boga Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
- ii. Penulisan tugas akhir Food Presentation ini sebagai sarana penulis untuk mengetahui dan mengaplikasikan keterampilan memasak yang selama ini sudah dilakukan selama berkuliah di Politeknik Pariwisata Bandung.
- iii. Dengan adanya tugas akhir ini, diharapkan para pembaca dapat lebih mengetahui dan dapat mengetahui teknik memasak masakan tradisional khas Pematang.

b. Praktis:

- i. Mengenalkan kuliner khas dari Kabupaten Pematang agar lebih banyak masyarakat yang mengenal kabupaten ini.
- ii. Mempelajari teknik memasak tradisional yang benar, namun tetap menampilkan seluruh hidangan dengan baik dan cantik.
- iii. Menampilkan hidangan yang memiliki cita rasa sesuai dengan rasa aslinya, serta dapat memiliki nilai jual.

1.3 Tinjauan Produk

1.3.1 Tema Produk

Untuk tugas akhir ini, penulis akan mengambil tema masakan Kabupaten Pematang dengan konsep sajian *Rijsttafel*. *Rijsttafel* (dibaca "*rèisttafel*") secara harafiah dalam Bahasa Belanda berarti "meja nasi") merupakan cara penyajian makanan berurutan dengan pilihan hidangan dari berbagai daerah di Nusantara (Wikipedia.org, 2022). *Rijsttafel* mulai dikenal pada masa kolonial belanda ratusan tahun lalu dan mulai berkembang sejak saat itu. Cara penyajiannya merupakan paduan dari etika dan tata cara perjamuan makan formal Eropa dengan tata cara makan masyarakat penduduk Indonesia yang menjadikan nasi sebagai makanan pokoknya dengan berbagai lauk pauk lain sebagai pendampingnya.

Menurut Fadly Rahman pada bukunya yang berjudul *Rijsttafel* (2016:3), sejarah *rijsttafel* bermula saat masa kolonial Belanda. Saat itu petinggi dan orang ningrat belanda membuat tata cara makan ini dengan tujuan untuk dapat merasakan dan mencoba berbagai jenis makanan nusantara dalam waktu yang sama agar tamu yang dijamu terpukau dan terkesan dengan kemakmuran dan kekayaan koloni mereka. Pada masanya, *rijsttafel* merupakan jamuan resmi dan formal yang dilakukan saat makan siang atau makan malam dimana semua masakan yang dihidangkan menggambarkan keanekaragaman suku bangsa di Indonesia.

Menurut Peter B. Hammond, pada bukunya yang berjudul *Rijsttafel* (1971:11), “*Rijsttafel merupakan susunan dalam kebiasaan makan meliputi: apa dan bagaimana makanan yang sebaiknya dimakan; kombinasi makanan yang pantas; cara penyajian yang pantas ; waktu yang pantas untuk makan; peralatan yang tepat untuk digunakan dan etiket makan dan penyajian yang baik.*” Karakteristik *rijsttafel* cukup unik mulai dari cara penyajiannya dan menu-menunya. Cara penyajian *rijsttafel* dilakukan dengan menggunakan piring-piring kecil yang berisikan makanan yang beranekaragam mulai dari hidangan pembuka hingga hidangan penutup juga makanan kecil dan pendamping yang menggugah selera seperti sambal dan kerupuk. Menu yang wajib ada adalah nasi putih. Jumlah menu yang disajikan mulai dari 7 – 40 jenis makanan yang berbeda.

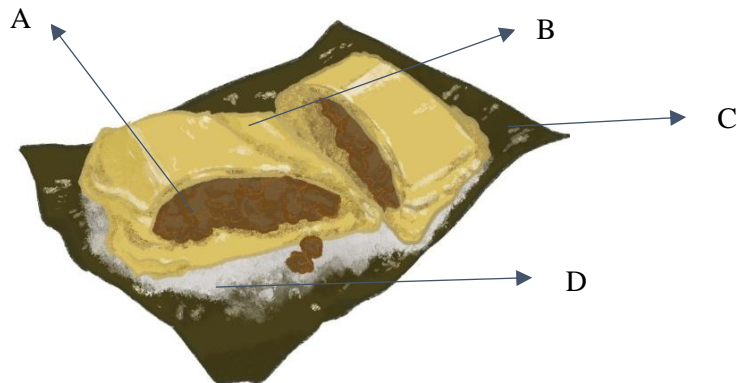
Hal ini dilakukan agar setiap tamu dapat menikmati setiap jenis khas makanan yang dihidangkan. Untuk itu, penulis menyajikan hidangan menu kuliner Kabupaten Pematang Jaya dalam bentuk *rijsttafel* agar dapat menarik minat orang lain untuk mencoba dan mengenal makanan tradisional Kabupaten Pematang Jaya ini.

1.3.2 Jenis Masakan

Mengambil tema penyajian *rijttafel*, maka penulis menyusun dan menuliskan filosofi menu yang mewakili hidangan-hidangan khas Kabupaten Pematang.

1. Bongko Mento

Bongko mento adalah hidangan olahan dadar yang diisi dengan tumisan suwiran atau cincang dada ayam yang dibungkus dengan daun pisang lalu dikukus. Sebagai pelengkap, bongko mento ditambahkan dengan air santan sebagai penambah rasa gurih. Hidangan ini merupakan salah satu jajanan khas pembuka puasa, sehingga lebih banyak ditemui saat bulan Ramadhan.



Gambar 1

Keterangan :

- A. Isian ayam
- B. Kulit dadar
- C. Kulit pisang
- D. Santan

2. Ogel-ogel

Ogel-ogel merupakan cemilan dengan bahan dasar tepung ketan. Tepung beras dicampurkan dengan gula, garam, dan bumbu lainnya. Dari adonan tersebut dibuatlah bentuk seperti ulat. Biasanya bentuknya dicetak dengan alat khusus, namun bisa juga dibentuk secara manual. Setelah adonan terbentuk, ogel-ogel siap digoreng dan disajikan.



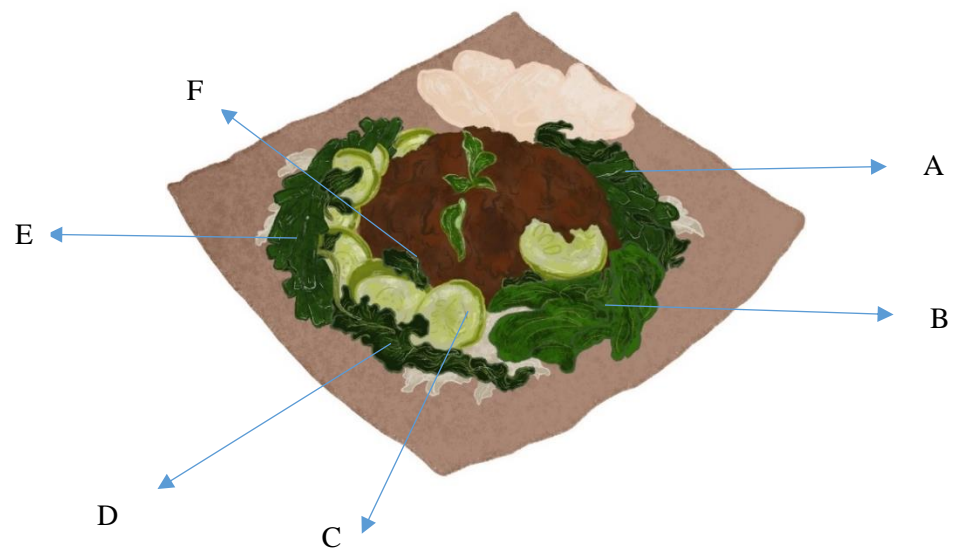
Gambar 2

Keterangan :

A. Ogel-ogel

3. Lotek Paloran

Lotek Paloran merupakan hidangan yang berisikan sayur mayur seperti keciwis, genjer, kangkung, dan kacang panjang yang ditambahkan bumbu kacang. Hal yang membedakan lotek paloran dari daerah lain adalah taburan kelapa parut yang dicampurkan ke dalam bumbu. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan rasa gurih dari lotek ini.



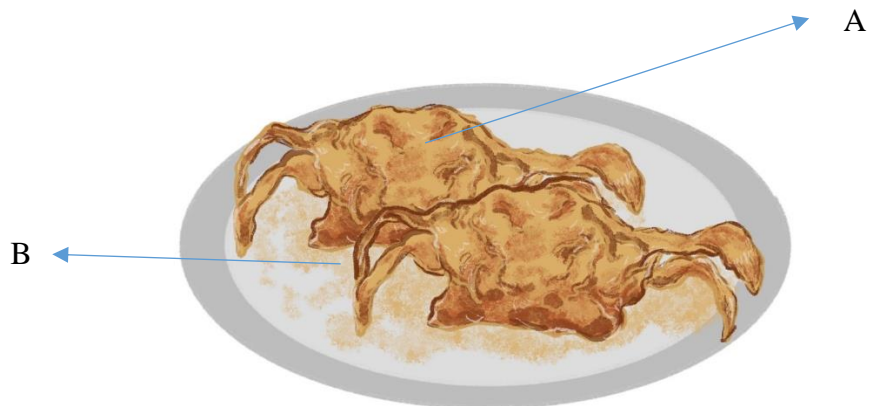
Gambar 3

Keterangan:

- A. Kangkung
- B. Genjer
- C. Timun
- D. Keciwis
- E. Kacang panjang
- F. Bumbu kacang

4. Kepiting Lemburi

Kepiting Lemburi merupakan salah satu hidangan khas yang berasal dari kepiting soka atau di Pemalang disebut dengan kepiting lemburi. Dinamai “Lemburi” karena dahulu warga Pemalang mencari kepiting ini hanya saat malam hari. Kepiting lemburi ini adalah kepiting yang baru saja berganti cangkang, sehingga cangkangnya masih sangat lunak. Karena itu kepiting ini dapat dimakan tanpa harus dikupas kulitnya.



Gambar 4

Keterangan :

A. Kepiting lemburi

B. Kremes tepung

5. Grombyang

Kata grombyang berasal dari bahasa Pematang yang diartikan sebagai mengapung di permukaan atau bergoyang-goyang. Pada penyajiannya, takaran kuah lebih banyak daripada nasinya, hal ini dilakukan agar nasi dapat mengapung dan bergoyang sesuai dengan namanya. Grombyang merupakan hidangan yang berbahan baku daging sapi yang dimasak dengan bumbu putih, keluak, jahe, kunyit, dan tauco. Grombyang sangat cocok disajikan dengan sedikit nasi putih yang sudah dicampurkan ke dalamnya.



Gambar 5

Keterangan:

A. Daging

B. Tauge

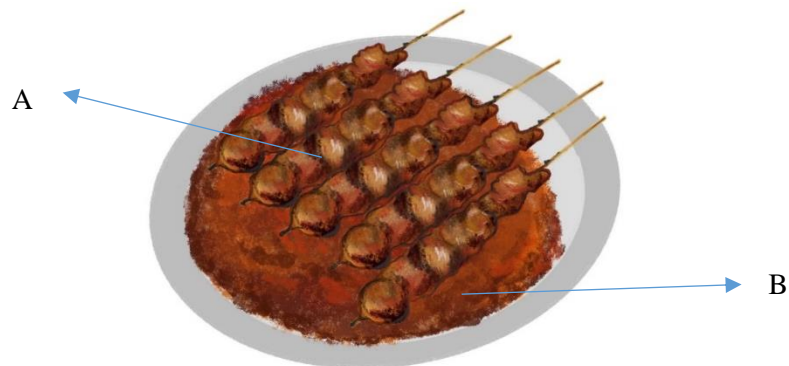
C. Kuah Gulai

D. Nasi

E. Daun Bawang

6. Sate Loso

Sate loso merupakan hidangan utama yang berbahan baku dari daging sapi atau daging kerbau yang dalam pembuatannya dibacem terlebih dahulu sehingga bumbu-bumbunya lebih meresap. Nama sate ini berasal dari nama pembuat pertama kali sate ini yaitu Pak Loso. Sate ini sudah dikenal dan sudah ada sejak jaman penjajahan Belanda. Berawal dari sejarah panjang puluhan tahun lalu, tepatnya ketika seorang pedagang bernama Mbah Loso menginjakkan kaki di sana. Mbah Loso berasal dari Weleri. Ia merantau dan menawarkan cita rasa baru bagi warga Pemalang. Satenya pun diterima. Namanya abadi dan harum dalam tiap sajian. Selain itu, bumbu kacangnya di uleg dengan cabai merah untuk menambah cita rasa.



Gambar 6

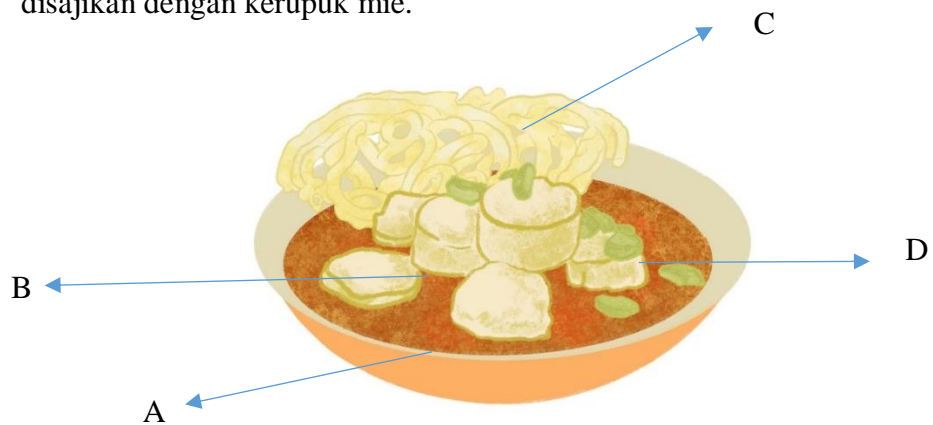
Keterangan:

A. Sate loso

B. Bumbu kacang

7. Lontong Dekem

Menurut Bapak Kasirin sang pewaris asli, istilah Lontong Dekem sendiri berasal dari cara duduk penjualnya. Karena penjualnya (sang ayah) kala itu duduk *mojok* di bawah pohon beringin maka disebut *ndekem* dalam bahasa Jawa, yang artinya duduk. Pada masa itu sekitar tahun 1950 an, belum menggunakan kursi dan meja sebagai tempat makan, melainkan *nglemprak* atau duduk di bawah tanpa alas. Makanan ini awalnya dijual untuk menghangatkan badan saat malam hari dan dijual di alun-alun pemalang saja. Penyajiannya juga cukup unik karena lontong disiram kuah berkali-kali agar rasanya meresap. Biasanya lontong ini disajikan dengan kerupuk mie.



Gambar 7

Keterangan:

- A. Kuah gulai
- B. Lontong
- C. Kerupuk mie
- D. Daun bawang

8. Sambal Pecak

Sambal merupakan sajian favorit bagi sebagian besar masyarakat Indonesia. Sambal pecak sendiri merupakan sambal ulek namun di Pemalang sendiri sambal ini ditambahkan dengan santan untuk menambah cita rasa gurih.



Gambar 8

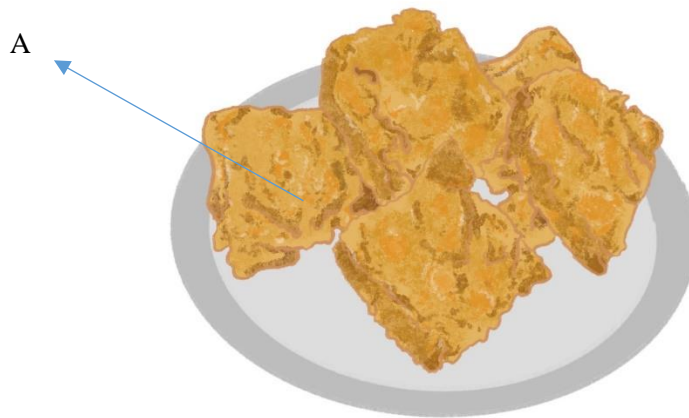
Keterangan:

A. Cabai merah

B. Daun Jeruk

9. Tahu Pletok

Tahu pletok merupakan kudapan khas di beberapa daerah di Jawa Tengah terutama Kota Tegal. Berawal dari warga pemalang yang sangat menyukai tahu dan tempe maka dibuatlah tahu pletok khas pemalang ini. Namun, Pemalang mempunyai tahu pletoknya tersendiri yang cukup unik. Jika biasanya tahu pletok identik dengan tahu dan aci, di Pemalang tahu ini disajikan tanpa ada aci. Asal nama pletok sendiri berasal saat melakukan proses penggorengan yang mengeluarkan suara “pletok pletok”.



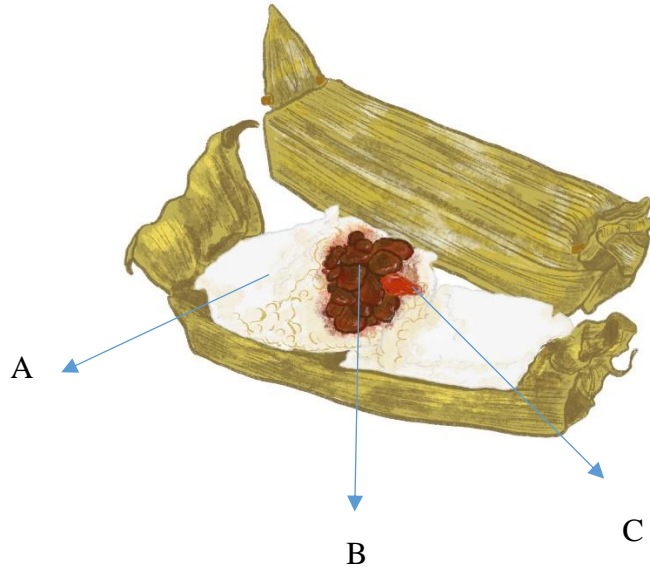
Gambar 9

Keterangan:

A. Tahu pletok

10. Arem-arem

Arem-arem merupakan nasi yang didalamnya diberi isian seperti sayur, ayam, atau sambal goreng daging. Biasanya makanan ini dijadikan sebagai makanan pengganti sarapan. Ciri khas arem-arem Pemalang ada pada isiannya yang hanya diisi oleh sambal goreng tempe. Filosofinya, warga pemalang memanfaatkan sisa nasi putih yang tidak habis dimakan. Maka dibuatlah sebuah makanan baru yaitu arem-arem.



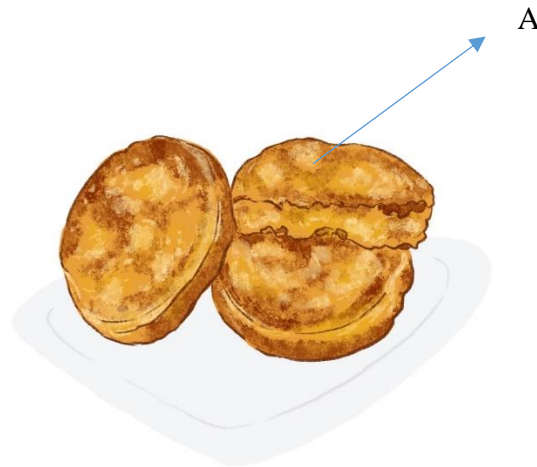
Gambar 10

Keterangan:

- A. Nasi
- B. Tempe oseng
- C. Cabai merah

11. Kue Kamir

Pemalang memiliki banyak percampuran budaya, salah satunya adalah budaya arab. Menurut kepercayaan warga Pemalang, kue ini pertama kali dikenalkan oleh orang arab asli, kini kue tersebut terkenal dengan kue kamir arab. Filosofinya, dahulu orang arab datang ke Pemalang ingin membuat kuliner yang bisa cocok di lidah orang jawa. Saat itu mereka membawa kue kamir yang memiliki cita rasa pedas dan rempah. Namun, agar elebih cocok dengan lidah orang jawa, maka kamir ditransformasi rasa sehingga menjadi rasa manis. Adonan kue kamir terbuat dari bahan yang tidak sulit seperti tepung terigu, gula, mentega, dan telur. Adonan juga dicampurkan dengan tape singkong untuk menambah cita rasa.



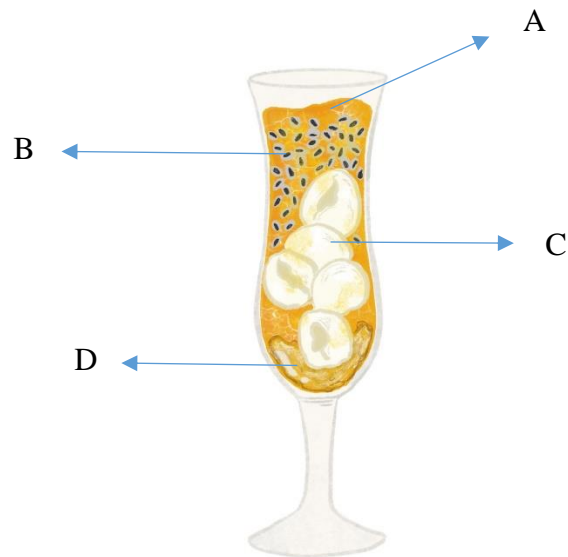
Gambar 11

Keterangan :

A. Kue Kamir

12. Vitanas

Pemalang terkenal akan kota penghasil nanas madu terbesar di Indonesia. Karena itu petani nanas di Pemalang berinisiatif untuk membuat minuman yang bernama “Vitanas”. Vitanas berasal dari kata “Vitamin” dan “Nanas”. Minuman ini sangat cocok dijadikan sebagai penyegar sekaligus penambah vitamin dalam tubuh.



Gambar 12

Keterangan:

- A. Vitanas
- B. Selasih
- C. Leci
- D. Madu

1.3.3 Validitas

Menurut situs iNewsJateng.Id, nasi grombyang dan lontong dekem merupakan kuliner paling legendaris di Pemalang Jawa Tengah. Hal ini menunjukkan kevaliditasan kedua makanan tersebut. Selain itu grombyang dijadikan sebagai salah satu warisan budaya melansir website jatengprov.go.id, dimana situs tersebut merupakan portal berita resmi pemerintah provinsi Jawa Tengah.

Melansir dari website yang sama yaitu jatengprov.go.id, kepiting lemburi, tahu pletok, dan sate loso merupakan makanan khas pemalang yang banyak diminati orang.

1.4 Tinjauan Resep

Resep masakan adalah keterangan tentang bahan dan cara memasak makanan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2001). Tinjauan resep adalah kumpulan resep-resep yang digunakan sebagai dasar untuk membuat makanan atau minuman. Tinjauan resep ini akan digunakan sebagai panduan penulis dalam pembuatan setiap hidangan yang akan disajikan, mulai dari bahan, cara pembuatan, dan jumlah porsi. Setiap takarannya akan ditulis secara jelas dan akurat agar dapat menjaga konsistensi setiap hidangan.

TABEL 1.1
RESEP BONGKO MENTO

Halaman : 1 dari 3	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 50 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Hangat
Jenis makanan : Makanan pendamping	Alat saji : Dessert plate
Lokasi : Kabupaten Pemalang	Durasi : 60 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan				The mise en place
		100	Gr	Tepung beras	
		100	Gr	Tepung terigu	
		150	Gr	Telur ayam	
		350	ml	Air	
		200	ml	Minyak goreng	
		10	lembar	Daun pisang	
		100	ml	Minyak goreng	Kupas
		30	gr	Bawang merah	Kupas
		20	gr	Bawang putih	Sangrai
		10	gr	Kemiri	
		5	gr	Jinten	
		5	gr	Ketumbar	
		5	gr	Daun jeruk	Buang tulang daunnya, iris Bersihkan
		5	gr	Lengkuas	Cincang
		200	gr	Ayam	
		15	gr	Air asam jawa	
		10	gr	Garam	
		5	gr	Gula	
		5	gr	Lada putih	
		200	ml	Santan	
		100	ml	Santan	
		5	gr	Garam	

LANJUTAN TABEL 1.1

RESEP BONGKO MENTO

Halaman : 2 dari 3	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 50 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Hangat
Jenis makanan : Makanan pendamping	Alat saji : Dessert plate
Lokasi : Kabupaten Pemalang	Durasi : 60 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
2.	Campurkan	100 100 150 350 200	Gr Gr Gr ml ml	Tepung beras Tepung terigu Telur ayam Air Minyak goreng	Aduk hingga adonan dadar merata.
3	Haluskan	30 20 10 5 5	gr gr gr gr gr	Bawang merah Bawang putih Kemiri Jinten Ketumbar	
4.	Panaskan	100	ml	Minyak goreng	
5.	Masukkan	5 5	gr gr	Bumbu halus Daun jeruk Lengkuas	
6.	Tumis			Bumbu halus	Hingga harum
7.	Masukkan	200	gr	Ayam	Aduk bersama dengan bumbu halus.
8.	Tambahkan	15 10 5 5	gr gr gr gr	Air asam jawa Garam Gula Lada putih	Aduk hingga rata
9.	Masukkan	200	ml	Santan	Masak dengan api kecil. Tunggu hingga matang, lalu angkat
10.	Masak	100 5	ml gr	Santan Garam	

LANJUTAN TABEL 1.1

RESEP BONGKO MENTO

Halaman : 3 dari 3	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 50 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Hangat
Jenis makanan : Makanan pendamping	Alat saji : Dessert plate
Lokasi : Kabupaten Pematang	Durasi : 60 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
11.	Masukkan			Isian ayam	Ke dalam daun pisang
12.	Tambahkan	10	ml	Santan	Ke dalam daun pisang
13.	Kukus			Bongko mento	Selama 20 menit
14.	Sajikan				Hangat

Sumber: Buku Kue-Kue Indonesia: 165 Resep Penganan Populer Nusantara (Yasa Boga, 2015) dan Olahan Data Penulis (2022)

TABEL 1.2
RESEP OGEL-OGEL

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 30 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Hangat
Jenis makanan : Makanan Pendamping	Alat saji : Dessert plate
Lokasi : Kabupaten Pemalang	Durasi : 50 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	300	gr	Telur	The mise en place
		200	gr	Gula pasir	
		50	gr	Garam	
		100	gr	Keju	
		500	gr	Tepung ketan	
		500	ml	Minyak goreng	
2.	Campurkan	300	gr	Telur	Hingga merata
		200	gr	Gula pasir	
		50	gr	Garam	
		100	gr	Keju	
3	Tambahkan	500	gr	Tepung ketan	Aduk hingga kalis
4.	Cetak			Adonan	Berbentuk seperti ulat
5.	Panaskan	500	ml	Minyak	
6.	Goreng			Adonan	Dengan api kecil. Lakukan penggorengan 2x
7.	Sajikan			Ogel-ogel	Dalam suhu ruang / hangat.

Sumber: Resep Hj. Isom Widiastuti dan Olahan Data Penulis (2022)

TABEL 1.3

RESEP LOTEK PALORAN

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 50 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Suhu ruang
Jenis makanan	: Makanan pendamping	Alat saji	: Dessert plate
Lokasi	: Kabupaten Pemalang	Durasi	: 45 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan	
1.	Siapkan	500	ml	Air	The mise en place	
		5	gr	Garam		
		100	gr	Kangkung		Cuci
		100	gr	Genjer		Cuci
		100	gr	Kacang Panjang		Cuci,potong
		100	gr	Timun		
		100	gr	Keciwis		Cuci,iris jangan terlalu tipis
		100	ml	Minyak goreng		
		50	gr	Kacang tanah		
		25	gr	Bawang merah		Bersihkan
		15	gr	Bawang putih		Bersihkan
		8	gr	Garam		
		5	gr	Gula		
		15	ml	Air asam jawa		
3	gr	Terasi	Bakar			
10	gr	Kecap manis				
2.	Panaskan	500	ml	Air		
		5	gr	Garam		
3	Masukkan	100	gr	Kangkung	Masak selama kurang lebih 3 menit.	
		100	gr	Genjer		
		100	gr	Kacang panjang		
4.	Potong	100	gr	Timun	Bagi menjadi 2 bagian	
5.	Iris	100	gr	Keciwis	Jangan terlalu tipis	
6.	Panaskan	100	ml	Minyak goreng		

LANJUTAN TABEL 1.3

RESEP LOTEK PALORAN

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 40 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Suhu ruang
Jenis makanan	: Makanan	Alat saji	: Dessert plate
Lokasi	: Kabupaten Pemalang	Durasi	: 45 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
7.	Goreng	50	gr	Kacang tanah	Hingga matang.Sisihkan
8.	Haluskan	25 15 8 5	gr gr gr gr	Kacang tanah goreng Bawang merah Bawang putih Garam Gula	
9.	Tambahkan	15 3 10	ml gr gr	Air asam jawa Terasi Kecap manis	Aduk bumbu lotek hingga merata
10.	Campurkan	100 100 100 100 100	gr gr gr gr gr	Kangkung Genjer Kacang Panjang Timun Keciwis	Bersama dengan bumbu lotek
11.	Sajikan			Lotek Paloran	Bersama kerupuk mie

Sumber: Situs Kabar Pemalang dan Olahan Data Penulis (2022)

TABEL 1.4**RESEP KEPITING LEMBURI**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 80 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Panas
Jenis makanan	: Protein	Alat saji	: Dinner plate
Daerah asal	: Kabupaten Pematang	Durasi	: 70 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	800 50 50 20 15 20 300 500 100 10 25 20 500	gr ml gr gr gr ml gr gr gr gr gr gr ml	Kepiting lemburi Air Bawang putih Kemiri Ketumbar Air jeruk limau Telur Tepung terigu Tepung Maizena Bawang putih bubuk Garam Lada bubuk Minyak goreng	The mise en place Cuci bersih Kocok Sangrai
2.	Haluskan	50 50 20 15 20	ml gr gr gr ml	Air Bawang putih Kemiri Ketumbar Air jeruk limau	
3.	Tambahkan	10	gr	Garam	Pada bumbu halus marinasi
4.	Marinasi	800	gr	Kepiting	Dengan bumbu marinasi.
5.	Kocok	300	gr	Telur	

LANJUTAN TABEL 1.4

RESEP KEPITING LEMBURI

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 80 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Panas
Jenis makanan	: Protein	Alat saji	: Dinner plate
Daerah asal	: Kabupaten Pemalang	Durasi	: 70 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
6.	Campurkan	500 100 10 25 20	gr gr gr gr gr	Tepung terigu Tepung Maizena Bawang putih bubuk Garam Lada bubuk	
7.	Celupkan	800 300	gr gr	Kepiting Telur	
8.	Masukan			Kepiting	Ke dalam campuran tepung
9.	Panaskan	500	ml	Minyak	
10.	Goreng	800	gr	Kepiting	Hingga matang dan berwarna kuning kecoklatan
11.	Sajikan			Kepiting lemburi	Panas

Sumber: Pak Mamo dan Olahan Data Penulis (2022)

TABEL 1.5
RESEP SEGO PUTIH

Halaman : 1 dari 2	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 80 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Panas
Jenis makanan : Karbohidrat	Alat saji : Dinner plate
Lokasi : Indonesia	Durasi : 30 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	500 1 5	gr l gr	Beras Air Daun pandan	The mise en place Ikat
2.	Cuci	500	gr	Beras	Hingga bersih
3	Panaskan				steamer
4.	Masak	500 1		Beras Air	Di dalam sautoir.Masak dengan api kecil. Ketika air habis, pindahkan ke dalam steamer
5.	Tambahkan	5	gr	Daun pandan	
6.	Pindahkan			Beras setengah matang	Ke dalam steamer
7.	Masak			Beras	Hingga matang
8.	Sajikan			Nasi	Bersama dengan lauk lainnya dalam keadaan hangat

Sumber : Olahan data penulis (2022)

TABEL 1.6
RESEP GROMBYANG

Halaman : 1 dari 2	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 100 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Panas
Jenis makanan : Makanan Utama	Alat saji : Bowl
Lokasi : Kabupaten Pematang	Durasi : 60 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	1	l	Air	The mise en place
		500	gr	Daging sapi	Potong kotak
		4	gr	Daun salam	
		3	gr	Lengkuas	Geprek
		3	gr	Daun jeruk	
		100	gr	Tauge	Bersihkan
		40	gr	Bawang merah	Kupas
		20	gr	Bawang putih	Kupas
		10	gr	Kemiri	Sangrai
		5	gr	Merica butir	
		5	gr	Pala bubuk	
		10	gr	Keluwak	Ambil isinya
		5	gr	Jahe	Bersihkan
		5	gr	Kunyit	Bersihkan
		5	gr	Lengkuas	Bersihkan,geprek
		100	ml	Minyak goreng	
		8	gr	Serai	Memarkan,ikat
		4	gr	Daun salam	
		5	gr	Tauco	
		10	gr	Gula Aren	Iris
10	gr	Garam			
100	gr	Serundeng kelapa	Haluskan		
30	gr	Bawang goreng			
10	gr	Daun bawang	Iris tipis		
2.	Panaskan	1	l	Air	

LANJUTAN TABEL 1.6

RESEP GROMBYANG

Halaman : 2 dari 2	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 100 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Panas
Jenis makanan : Makanan Utama	Alat saji : Bowl
Lokasi : Kabupaten Pematang	Durasi : 60 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
3	Rebus	500 4 3 3	gr gr gr gr	Daging sapi Daun salam Lengkuas Daun jeruk	Masak daging hingga empuk
4.	Haluskan	40 20 10 5 5 10 5 5 5	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	Bawang merah Bawang putih Kemiri Merica butir Pala bubuk Keluwak Jahe Kunyit Lengkuas	
5.	Panaskan	100	ml	Minyak goreng	
6.	Tumis			Bumbu halus	
7.	Masukkan	8 4 5 10	gr gr gr gr	Serai Daun salam Tauco Gula jawa	Ke dalam tumisan bumbu halus. Tumis hingga harum
8.	Tambahkan	10	gr	Garam	
9.	Tambahkan	10 3 1	Gr gr gr	Serundeng Bawang goreng Daun bawang	Sebagai garnish
10.	Sajikan			Grombyang	Bersama dengan sedikit nasi putih didalamnya

Sumber : Kumpulan Resep Soto & Sup Mak Nyuss... dan Olahan Data Penulis (2022)

TABEL 1.7
RESEP SATE LOSO

Halaman : 1 dari 3	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 80 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Panas
Jenis makanan : Protein	Alat saji : Dinner plate
Daerah asal : Kabupaten Pematang	Durasi : 60 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	1000	gr	Daging kerbau	The mise en place Bagian tenderloin (Potong kotak)
		1,5	l	Air kelapa	
		15	gr	Serai	Memarkan
		10	gr	Gula Aren	Iris tipis
		30	gr	Bawang merah	Kupas
		20	gr	Bawang putih	Kupas
		5	gr	Lengkuas	Bersihkan
		5	gr	Jahe	Bersihkan
		3	gr	Kemiri	Sangrai
		3	gr	Ketumbar	
		3	gr	Jintan	
		5	gr	Garam	
		30	pcs	Tusuk sate	
		100	ml	Minyak goreng	Rendam dalam air
		50	gr	Kacang Tanah	
		25	gr	Bawang Merah	Goreng
		15	gr	Bawang putih	Kupas
		5	gr	Garam	Kupas
		5	gr	Gula	
		10	gr	Kecap manis	
50	ml	Air panas			
200	gr	Serundeng kelapa	Haluskan		

LANJUTAN TABEL 1.7

RESEP SATE LOSO

Halaman : 2 dari 3	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 80 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Panas
Jenis makanan : Protein	Alat saji : Dinner plate
Daerah asal : Kabupaten Pematang	Durasi : 60 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
2.	Haluskan	30 20 5 5 3 3 3 5	gr gr gr gr gr gr gr gr	Bawang merah Bawang putih Lengkuas Jahe Kemiri Ketumbar Jintan Garam	
3	Masak			Bumbu halus	Hingga harum
4.	Masukkan	1000 1,5 15 10	gr l gr gr	Daging kerbau Air kelapa Serai Gula merah	Masak bacem selama 30 menit hingga daging matang dan empuk.
5.	Tusuk			Daging sate	
6.	Panaskan	100	ml	Minyak goreng	
7.	Goreng	50	gr	Kacang tanah	Goreng hingga matang
8.	Haluskan	25 15 5 5 10 50	gr gr gr gr gr ml	Kacang tanah goreng Bawang Merah Bawang putih Garam Gula Kecap manis Air panas	Koreksi rasa
9.	Panggang			Sate Loso	Hingga matang

LANJUTAN TABEL 1.7**RESEP SATE LOSO**

Halaman	: 3 dari 3	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 80 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Panas
Jenis makanan	: Protein	Alat saji	: Dinner plate
Daerah asal	: Kabupaten Pemalang	Durasi	: 60 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
10.	Sajikan				Sate loso dengan bumbu kacang dan dalam keadaan panas

Sumber: Buku Makanan Khas Jawa tengah dan Olahan Data Penulis (2022)

TABEL 1.8

RESEP LONTONG DEKEM

Halaman	: 1 dari 3	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 50 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Panas
Jenis makanan	: Hidangan Pendamping	Alat saji	: Bowl
Lokasi	: Kabupaten Pemalang	Durasi	: 40 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	250	Gr	Beras	The mise en place Cuci
		4	Lembar	Daun pisang	
		3	l	Air	
		20	gr	Bawang merah	Kupas
		10	gr	Bawang putih	Kupas
		4	gr	Kemiri	Sangrai
		4	gr	Ketumbar	
		5	gr	Kunyit	Bakar
		3	gr	Jahe	bersihkan
		50	ml	Minyak goreng	
		750	ml	Air	
		250	ml	Santan kental	
		15	gr	Garam	
		10	gr	Lada	
				Iris tipis	
		100	ml	Minyak goreng	
		50	gr	Kerupuk mie	
		10	gr	Daun bawang	
2.	Cuci	250	gr	Beras	Hingga bersih
3	Masukkan	250	Gr	Beras	Ke dalam daun pisang.Lakukan hingga beras habis.
		4	lembar	Daun pisang	
4.	Tata			Lontong	Ke dalam panci

LANJUTAN TABEL 1.8

RESEP LONTONG DEKEM

Halaman : 2 dari 3	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 50 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Panas
Jenis makanan : Hidangan Pendamping	Alat saji : Bowl
Lokasi : Kabupaten Pemalang	Durasi : 40 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
5.	Masukkan	3	L	Air	Rebus hingga mendidih. Jika sudah mendidih matikan api, diamkan hingga 30 menit
6.	Cek			Air	Bila kurang tambahkan air lagi. Tunggu hingga 10 menit
7.	Angkat			Lontong	Sisihkan
8.	Haluskan	20 10 4 4 5 3	gr gr gr gr gr gr	Bawang merah Bawang putih Kemiri Ketumbar Kunyit Jahe	
9.	Panaskan	50	ml	Minyak goreng	
10.	Tumis			Bumbu halus	Hingga harum
11.	Masukkan	750	ml	Bumbu halus Air	Ke dalam air
12.	Tambahkan	250	ml	Santan kental	Aduk hingga rata.
	Tambahkan	15 10	gr gr	Garam lada	Pada tumisan bumbu.
13.	Panaskan	100	ml	Minyak goreng	
14.	Masukkan	50	gr	Kerupuk mie	Goreng hingga matang
15.	Garnish	5 1	Gr gr	Kerupuk mie Daun bawang	

LANJUTAN TABEL 1.8

RESEP LONTONG DEKEM

Halaman	: 3 dari 3	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 50 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Panas
Jenis makanan	: Hidangan Pendamping	Alat saji	: Bowl
Lokasi	: Kabupaten Pemalang	Durasi	: 40 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
16.	Sajikan				Kuah bersama dengan lontong dan kerupuk mie

Sumber: Buku Masakan Tradisional dari Sabang sampai Merauke dan Olahan Data Penulis (2022)

TABEL 1.9
RESEP SAMBAL PECAK

Halaman : 1 dari 2	Jumlah Porsi : 10
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 20 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : suhu ruang
Jenis makanan : Hidangan pendamping	Alat saji : Pisin
Lokasi : Kabupaten Pematang	Durasi : 25 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	50	ml	Minyak	The mise en place Cuci , potong Cuci potong Kupas Sangrai Bersihkan Iris
		100	gr	Cabai merah besar	
		50	gr	Cabai merah keriting	
		10	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kemiri	
		3	gr	Kencur	
		30	ml	Minyak	
		80	ml	Santan	
		10	gr	Garam	
		5	gr	Gula aren	
2.	Blender	50	ml	Minyak	Menggunakan <i>food processor</i> , jangan terlalu halus
		100	gr	Cabai merah besar	
		50	gr	Cabai merah keriting	
		10	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kemiri	
		3	gr	Kencur	
3	Panaskan	30	ml	Minyak	
4.	Masukkan	100	gr	Cabai merah besar	Tumis dengan api kecil.
		50	gr	Cabai merah keriting	
		10	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kemiri	
		3	gr	Kencur	
5.	Tambahkan	80	ml	Santan	
		10	gr	Garam	
		5	gr	Gula merah	

LANJUTAN TABEL 1.9**RESEP SAMBAL PECAK**

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 20 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Suhu ruang
Jenis makanan	: Hidangan pendamping	Alat saji	: Pisin
Lokasi	: Kabupaten Pemalang	Durasi	: 25 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
6.	Sajikan				Bersama lauk lainnya

Sumber: Buku Koleksi Resep Sambal dan Saus dan Olahan Data Penulis (2022)

TABEL 1.10

RESEP TAHU PLETOK

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 40 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Hangat
Jenis makanan	: Kudapan	Alat saji	: Dessert plate
Lokasi	: Kabupaten Pemalang	Durasi	: 30 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	400 300 50 15 10 5 30	gr ml gr gr gr gr gr	Tahu Karangmoncol Minyak goreng Bawang putih Garam Penyedap rasa Bubuk cabai Bawang putih goreng	The mise en place
2.	Memarkan	400	gr	Tahu Karangmoncol	
3	Panaskan	300	ml	Minyak goreng	
4.	Masukkan	300 50	ml gr	Minyak goreng Bawang putih	Goreng hingga tahu kering
5.	Bumbui	400 15 10 5 30	gr gr gr gr gr	Tahu Garam Penyedap rasa Bubuk cabai Bawang putih goreng	Aduk hingga semua bumbu merata
6.	Sajikan			Tahu pletok	Panas

Sumber: Olahan data penulis (2022)

TABEL 1.11

RESEP AREM-AREM

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 65 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Panas
Jenis makanan	: Kudapan	Alat saji	: Dinner plate
Lokasi	: Kabupaten Pematang	Durasi	: 50 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	100	ml	Minyak goreng	The mise en place
		30	gr	Bawang merah	Kupas
		20	gr	Bawang putih	Kupas
		5	gr	Lengkuas	Memarkan
		5	gr	Daun salam	
		300	gr	Tempe	Potong persegi panjang kecil-kecil
					Buang bijinya,iris
		20	gr	Cabai merah besar	Iris
		10	gr	Cabai rawit	Buang bijinya, iris
		15	gr	Cabai hijau besar	Iris
		5	gr	Daun bawang	
		10	gr	Saus tiram	
		20	gr	Kecap manis	
		10	gr	Garam	
		350	gr	Beras	Cuci bersih
		700	ml	Santan	Kekentalan sedang
		5	gr	Garam	Ikat simpul
		5	gr	Daun salam	Memarkan, ikat
		3	gr	Daun pandan	simpul
		5	gr	Serai	Layukan
		8	lembar	Daun pisang	

LANJUTAN TABEL 1.11

RESEP AREM-AREM

Halaman	: 2 dari 3	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 40 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Hangat
Jenis makanan	: Kudapan	Alat saji	: Dessert plate
Lokasi	: Kabupaten Pemalang	Durasi	: 50 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
2.	Iris	30	gr	Bawang merah	Cincang halus
		20	gr	Bawang putih	Cincang kasar
		10	gr	Cabai merah besar	Buang bijinya, iris
		6	gr	Cabai rawit	Iris
		10	gr	Cabai hijau besar	Buang bijinya, iris
		5	gr	Daun bawang	Iris
3	Panaskan	100	ml	Minyak goreng	
4.	Tumis	30	gr	Bawang merah	Hingga harum
		20	gr	Bawang putih	
		5	gr	Lengkuas	
		5	gr	Daun salam	
5.	Masukkan	300	gr	Tempe	
6.	Masukkan	10	gr	Cabai merah besar	Aduk hingga harum
		6	gr	Cabai rawit	
		10	gr	Cabai hijau besar	
		5	gr	Daun bawang	
7.	Tambahkan	10	gr	Saus tiram	Koreksi rasa, sisihkan isian
		20	gr	Kecap manis	
		5	gr	Garam	
		3	gr	Gula	
8.	Rendam	250	gr	Beras	Cuci bersih, tiriskan

LANJUTAN TABEL 1.11

RESEP AREM-AREM

Halaman	: 3 dari 3	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 40 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Hangat
Jenis makanan	: Kudapan	Alat saji	: Dessert plate
Lokasi	: Kabupaten Pematang	Durasi	: 50 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
9.	Masukkan	350 700	gr ml	Beras Santan	Ke dalam panci
10.	Tambahkan	5 5 3 5	gr gr gr gr	Garam Daun salam Daun pandan Serai	
11.	Bungkus	35 30	gr gr	Nasi Isian arem-arem	
12.	Kukus			Arem-arem	Sekitar 30 menit
13.	Sajikan				Panas

Sumber: Buku Mustika Rasa dan olahan data penulis

TABEL 1.12

RESEP KAMIR

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 10
Tanggal	: 21 Maret 2022	Berat Porsi	: 80 gr
Revisi	:	Suhu Hidangan	: Hangat
Jenis makanan	: Dessert	Alat saji	: Dessert plate
Lokasi	: Kabupaten Pematang	Durasi	: 50 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	150	gr	Telur	The mise en place Buang seratnya
		80	gr	Gula pasir	
		2,5	gr	Ragi instan	
		2,5	gr	Soda kue	
		1,5	gr	Vanilli	
		100	gr	Tape	
		250	gr	Tepung terigu	
		125	ml	Air	
		10	gr	Garam	
		250	gr	Margarin	
2.	Kocok	20	gr	Telur	
3	Masukkan	20	gr	Gula pasir	
		2,5	gr	Ragi instan	
		2,5	gr	Soda kue	
		1,5	gr	Vanilli	
		100	gr	Tape	
4.	Tambahkan	250	gr	Tepung terigu	Sedikit demi sedikit. Aduk hingga rata
5.	Tambahkan	125	ml	air	Sedikit demi sedikit hingga adonan mengental
6.	Pukul-pukul			Adonan kamir	Agar udara didalamnya keluar

LANJUTAN TABEL 1.12

RESEP KAMIR

Halaman : 2 dari 2	Jumlah Porsi : 10 porsi
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 40 gr
Revisi :	Suhu Hidangan : Hangat
Jenis makanan : Dessert	Alat saji : Dessert plate
Lokasi : Kabupaten Pematang	Durasi : 50 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
7.	Diamkan			Adonan kamir	Selama semalaman, tutup dengan kain
8.	Panaskan	250	ml	Margarine	Pada cetakan
9.	Tuangkan	0.2	dl	Adonan	Ke dalam cetakan. Panggang adonan dengan api kecil. Lakukan hal yang sama hingga seluruh adonan habis
10.	Sajikan			Kue Kamir	Dalam keadaan hangat

Sumber: Buku Pusaka Kuliner Nyonya Rumah dan Olahan Data Penulis (2022)

TABEL 1.13
RESEP VITANAS

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 10 porsi
Tanggal : 21 Maret 2022	Berat Porsi : 220 ml
Revisi :	Suhu Hidangan : Dingin
Jenis makanan : Minuman	Alat saji : Juice glass
Lokasi : Kabupaten Pemalang	Durasi : 25 menit

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	1600	ml	Vitanas	The mise en place Cuci
		50	gr	Selasih	
		150	gr	Air	
		100	gr	Madu	
		300	gr	Leci	
		150	gr	Es batu	
		10	gr	Daun mint	
		2.	Rendam	50	
		150	ml	Air	
3	Campurkan	1600	ml	Vitanas	
		50	gr	Selasih	
		150	ml	Air	
		100	gr	Madu	
4.	Tambahkan	300	gr	Leci	
		150	gr	Es batu	
5.	Garnish	10	gr	Daun mint	

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

1.5 Recipe Costing dan Dish Costing

Penghitungan recipe costing penting dalam bisnis makanan. *Recipe costing* merupakan perhitungan dana yang digunakan dalam satu resep, umumnya dalam satu resep terdapat beberapa porsi. Sedangkan *dish costing* digunakan untuk menentukan harga per porsi suatu masakan yang didasari dari *recipe costing*. Tujuan pembuatan recipe costing dan dish costing adalah untuk menghitung *selling price*. Berikut merupakan rumus-rumus yang penulis gunakan untuk menghitung:

$$\text{RECIPE COSTING} = \text{Used ingredients} \times \text{price}$$

$$\text{DISH COSTING} = \text{RECIPE COSTING} / \text{PORTION}$$

TABEL 1.14
BIAYA BONGKO MENTO

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Tepung beras	500	gr	Rp 10,000.00	100	gr	Rp 2,000.00
Tepung terigu	1000	gr	Rp 9,500.00	100	gr	Rp 950.00
Telur ayam	1000	gr	Rp 24,500.00	150	gr	Rp 3,675.00
Minyak goreng	1000	ml	Rp 24,000.00	300	ml	Rp 7,200.00
Daun pisang	10	lembar	Rp 5,000.00	10	lembar	Rp 5,000.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 30,000.00	30	gr	Rp 900.00
Bawang putih	1000	gr	Rp 28,000.00	20	gr	Rp 560.00
Jintan	100	gr	Rp 9,500.00	10	gr	Rp 950.00
Kemiri	100	gr	Rp 7,000.00	5	gr	Rp 350.00
Ketumbar	100	gr	Rp 6,500.00	5	gr	Rp 325.00
Daun jeruk	100	gr	Rp 5,000.00	5	gr	Rp 250.00
Lengkuas	200	gr	Rp 3,000.00	5	gr	Rp 75.00
Ayam fillet	1000	gr	Rp 45,000.00	200	gr	Rp 9,000.00
Asam jawa	100	gr	Rp 4,000.00	10	gr	Rp 400.00
Garam	250	gr	Rp 2,000.00	10	gr	Rp 80.00
Gula pasir	500	gr	Rp 10,000.00	5	gr	Rp 100.00
Lada	100	gr	Rp 14,000.00	5	gr	Rp 700.00
Santan	200	ml	Rp 8,500.00	200	ml	Rp 8,500.00
<i>Recipe costing</i>						Rp 41,015.00
<i>Dish costing</i>						Rp 4,101.50

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.15
BIAYA OGEL-OGEL

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Telur	1000	gr	Rp 24,500.00	300	gr	Rp 7,350.00
Gula pasir	500	gr	Rp 10,000.00	200	gr	Rp 4,000.00
Garam	250	gr	Rp 2,000.00	50	gr	Rp 400.00
Keju	255	gr	Rp 24,000.00	100	gr	Rp 9,411.76
Tepung ketan	500	gr	Rp 11,000.00	500	gr	Rp 11,000.00
Minyak goreng	1000	ml	Rp 24,000.00	500	ml	Rp 12,000.00
<i>Recipe costing</i>						Rp 44,161.76
<i>Dish costing</i>						Rp 4,416.18

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.16

BIAYA LOTEK PALORAN

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Kangkung	1000	gr	Rp 10,000.00	100	gr	Rp 1,000.00
Genjer	1000	gr	Rp 35,000.00	100	gr	Rp 3,500.00
Kacang panjang	1000	gr	Rp 15,000.00	100	gr	Rp 1,500.00
Timun	1000	gr	Rp 14,000.00	100	gr	Rp 1,400.00
Keciwis	1000	gr	Rp 12,000.00	100	gr	Rp 1,200.00
Minyak goreng	1000	gr	Rp 24,000.00	100	gr	Rp 2,400.00
Kacang tanah	100	gr	Rp 25,000.00	50	gr	Rp 12,500.00
Bawang merah	100	gr	Rp 30,000.00	25	gr	Rp 7,500.00
Bawang putih	100	gr	Rp 28,000.00	15	gr	Rp 4,200.00
Garam	250	gr	Rp 2,000.00	8	gr	Rp 64.00
Gula	500	gr	Rp 10,000.00	5	gr	Rp 100.00
Asam jawa	100	gr	Rp 4,000.00	5	gr	Rp 200.00
Terasi	20	gr	Rp 6,000.00	3	gr	Rp 900.00
Kecap manis	550	ml	Rp 22,000.00	10	ml	Rp 400.00
<i>Recipe costing</i>						Rp 36,864.00
<i>Dish costing</i>						Rp 3,686.40

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.17

BIAYA KEPITING LEMBURI

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Kepiting lemburi	1000	gr	Rp 130,000.00	800	gr	Rp 104,000.00
Bawang putih	1000	ml	Rp 28,000.00	50	ml	Rp 1,400.00
Ketumbar	100	gr	Rp 6,500.00	20	gr	Rp 1,300.00
Kemiri	100	gr	Rp 7,000.00	15	gr	Rp 1,050.00
Jeruk limau	500	gr	Rp 10,000.00	50	gr	Rp 1,000.00
Tehr	1000	gr	Rp 24,500.00	300	gr	Rp 7,350.00
Tepung terigu	1000	gr	Rp 9,500.00	500	gr	Rp 4,750.00
Tepung maizena	100	gr	Rp 3,500.00	100	gr	Rp 3,500.00
Bawang putih bubuk	130	gr	Rp 13,500.00	10	gr	Rp 1,038.46
Garam	250	gr	Rp 2,000.00	25	gr	Rp 200.00
Lada	100	gr	Rp 11,500.00	20	gr	Rp 2,300.00
Minyak goreng	1000	gr	Rp 24,000.00	500	gr	Rp 12,000.00
<i>Recipe costing</i>						Rp 139,888.46
<i>Dish costing</i>						Rp 13,988.85

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.18

BIAYA SEGO PUTIH

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Beras	5000	gr	Rp 64.000.00	500	gr	Rp 6.400.00
Daun pandan	100	gr	Rp 3.000.00	5	gr	Rp 150.00
Recipe costing						Rp 6.550.00
Dish costing						Rp 655.00

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.19

BIAYA GROMBYANG

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Daging sapi	1000	gr	Rp 160.000.00	500	gr	Rp 80.000.00
Daun salam	100	gr	Rp 4.000.00	4	gr	Rp 160.00
Tauge	500	gr	Rp 9.000.00	100	gr	Rp 1.800.00
Lengkuas	200	gr	Rp 3.000.00	3	gr	Rp 45.00
Daun jeruk	100	gr	Rp 5.000.00	3	gr	Rp 150.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 30.000.00	40	gr	Rp 1.200.00
Bawang putih	1000	gr	Rp 28.000.00	20	gr	Rp 560.00
Kemiri	100	gr	Rp 7.000.00	10	gr	Rp 700.00
Merica butir	100	gr	Rp 12.000.00	5	gr	Rp 600.00
Pala	100	gr	Rp 16.000.00	5	gr	Rp 800.00
Keluwak	250	gr	Rp 10.000.00	10	gr	Rp 400.00
Jahe	500	gr	Rp 7.000.00	5	gr	Rp 70.00
Kunyit	500	gr	Rp 6.000.00	5	gr	Rp 60.00
Lengkuas	200	gr	Rp 3.000.00	5	gr	Rp 75.00
Minyak goreng	1000	ml	Rp 24.000.00	100	ml	Rp 2.400.00
Serai	500	gr	Rp 6.000.00	8	gr	Rp 96.00
Tauco	400	gr	Rp 18.500.00	5	gr	Rp 231.25
Gula aren	1000	gr	Rp 50.000.00	10	gr	Rp 500.00
Garam	250	gr	Rp 2.000.00	10	gr	Rp 80.00
Serundeng	200	gr	Rp 27.000.00	100	gr	Rp 13.500.00
Bawang goreng	250	gr	Rp 30.000.00	30	gr	Rp 3.600.00
Daun bawang	100	gr	Rp 4.000.00	10	gr	Rp 400.00
Recipe costing						Rp 107.427.25
Dish costing						Rp 10.742.73

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.20
BIAYA SATE LOSO

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Daging kerbau	1000	gr	Rp 92.000.00	1000	gr	Rp 92.000.00
Air kelapa	1500	ml	Rp 22.500.00	1500	ml	Rp 22.500.00
Serai	500	gr	Rp 6.000.00	15	gr	Rp 180.00
Gula aren	1000	gr	Rp 50.000.00	10	gr	Rp 500.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 30.000.00	55	gr	Rp 1.650.00
Bawang putih	1000	gr	Rp 28.000.00	35	gr	Rp 980.00
Lengkuas	200	gr	Rp 3.000.00	5	gr	Rp 75.00
Jahe	200	gr	Rp 7.000.00	5	gr	Rp 175.00
Kemiri	100	gr	Rp 7.000.00	3	gr	Rp 210.00
Ketumbar	100	gr	Rp 6.500.00	3	gr	Rp 195.00
Jintan	100	gr	Rp 9.500.00	3	gr	Rp 285.00
Kacang tanah	100	gr	Rp 25.000.00	50	gr	Rp 12.500.00
Minyak goreng	1000	ml	Rp 24.000.00	100	ml	Rp 2.400.00
Garam	250	gr	Rp 2.000.00	10	gr	Rp 80.00
Kecap manis	550	ml	Rp 22.000.00	10	ml	Rp 400.00
Serundeng	200	gr	Rp 27.000.00	200	gr	Rp 27.000.00
Recipe costing						Rp 161.130.00
Dish costing						Rp 16.113.00

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.21

BIAYA LONTONG DEKEM

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Beras	1000	gr	Rp 64,000.00	250	gr	Rp 16,000.00
Daun pisang	10	lembar	Rp 10,000.00	4	lembar	Rp 4,000.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 30,000.00	20	gr	Rp 600.00
Bawang putih	1000	ml	Rp 28,000.00	10	ml	Rp 280.00
Kemiri	100	gr	Rp 7,000.00	4	gr	Rp 280.00
Ketumbar	100	gr	Rp 6,500.00	4	gr	Rp 260.00
Kunyit	200	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 150.00
Jahe	200	gr	Rp 7,000.00	3	gr	Rp 105.00
Minyak goreng	1000	ml	Rp 24,000.00	150	ml	Rp 3,600.00
Santan kental	500	gr	Rp 8,500.00	250	gr	Rp 4,250.00
Garam	250	gr	Rp 2,000.00	15	gr	Rp 120.00
Lada	100	gr	Rp 11,500.00	10	gr	Rp 1,150.00
Kerupuk mie	250	gr	Rp 6,000.00	50	gr	Rp 1,200.00
Daun bawang	100	gr	Rp 4,000.00	10	gr	Rp 400.00
Recipe costing						Rp 32,395.00
Dish costing						Rp 3,239.50

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.22

BIAYA SAMBAL PECAK

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Minyak goreng	1000	ml	Rp 24,000.00	80	ml	Rp 1,920.00
Cabai merah besar	1000	gr	Rp 50,000.00	100	gr	Rp 5,000.00
Cabai merah keriting	1000	gr	Rp 35,000.00	50	gr	Rp 1,750.00
Bawang putih	1000	gr	Rp 28,000.00	10	gr	Rp 280.00
Kemiri	100	gr	Rp 7,000.00	5	gr	Rp 350.00
Kencur	100	gr	Rp 3,000.00	3	gr	Rp 90.00
Santan	200	ml	Rp 8,500.00	80	ml	Rp 3,400.00
Garam	250	gr	Rp 2,000.00	10	gr	Rp 80.00
Gula aren	1000	gr	Rp 50,000.00	5	gr	Rp 250.00
Recipe costing						Rp 13,120.00
Dish costing						Rp 1,312.00

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.23

BIAYA TAHU PLETOK

Bahan	Harga Pasar			Harga Res ep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Tahu Karangmoncol	1000	gr	Rp 15,000.00	400	gr	Rp 6,000.00
Minyak goreng	1000	gr	Rp 24,000.00	300	ml	Rp 7,200.00
Bawang putih	1000	ml	Rp 28,000.00	50	gr	Rp 1,400.00
Garam	250	gr	Rp 2,000.00	15	gr	Rp 120.00
Penyedap rasa	230	gr	Rp 16,000.00	10	gr	Rp 695.65
Bubuk cabai	50	gr	Rp 9,000.00	5	gr	Rp 900.00
Bawang putih goreng cincang	250	gr	Rp 55,000.00	30	gr	Rp 6,600.00
Recipe costing						Rp 22,915.65
Dish costing						Rp 2,291.57

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.24

BIAYA AREM-AREM

Bahan	Harga Pasar			Harga Res ep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Minyak goreng	1000	gr	Rp 24,000.00	100	gr	Rp 2,400.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 30,000.00	30	gr	Rp 900.00
Bawang putih	1000	ml	Rp 28,000.00	20	ml	Rp 560.00
Lengkuas	200	gr	Rp 3,000.00	5	gr	Rp 75.00
Daun salam	100	gr	Rp 4,000.00	5	gr	Rp 200.00
Tempe	500	gr	Rp 7,500.00	300	gr	Rp 4,500.00
Cabai merah besar	1000	gr	Rp 50,000.00	20	gr	Rp 1,000.00
Cabai rawit	1000	gr	Rp 40,000.00	10	gr	Rp 400.00
Cabai hijau besar	1000	gr	Rp 40,000.00	15	gr	Rp 600.00
Daun bawang	100	gr	Rp 4,000.00	5	gr	Rp 200.00
Saus tiram	145	gt	Rp 16,000.00	10	gt	Rp 1,103.45
Kecap manis	550	ml	Rp 22,000.00	20	ml	Rp 800.00
Garam	250	gr	Rp 2,000.00	10	gr	Rp 80.00
Beras	1000	gr	Rp 64,000.00	350	gr	Rp 22,400.00
Santan	200	ml	Rp 8,500.00	700	ml	Rp 29,750.00
Daun pandan	100	gr	Rp 3,000.00	3	gr	Rp 90.00
Serai	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60.00
Recipe costing						Rp 29,900.00
Dish costing						Rp 2,990.00

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.25
BIAYA KAMIR

Bahan	Harga Pasar			Harga Res ep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Telur	1000	gr	Rp 24,500.00	150	gr	Rp 3,675.00
Gula pasir	1000	gr	Rp 10,000.00	80	gr	Rp 800.00
Ragi instan	45	gr	Rp 5,000.00	2.5	gr	Rp 277.78
Soda kue	81	gr	Rp 4,500.00	2.5	gr	Rp 138.89
Vanili	20	gr	Rp 6,000.00	1.5	gr	Rp 450.00
Tape	1000	gr	Rp 20,000.00	100	gr	Rp 2,000.00
Tepung terigu	1000	gr	Rp 9,500.00	250	gr	Rp 2,375.00
Garam	250	gr	Rp 2,000.00	10	gr	Rp 80.00
Margarine	500	gr	Rp 19,000.00	250	gr	Rp 9,500.00
Recipe costing						Rp 19,296.67
Dish costing						Rp 1,929.67

Olahan data penulis 2022

Tabel 1.26
BIAYA VITANAS

Bahan	Harga Pasar			Harga Res ep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Vitanas	1800	ml	Rp 15,000.00	1600	ml	Rp 13,333.33
Selasih	100	gr	Rp 9,000.00	50	gr	Rp 4,500.00
Madu	910	ml	Rp158,000.00	150	ml	Rp 26,043.96
Leci	565	gr	Rp 24,000.00	100	gr	Rp 4,247.79
Es batu	1000	gr	Rp 3,000.00	150	gr	Rp 450.00
Daun mint	100	gr	Rp 5,000.00	10	gr	Rp 500.00
Recipe costing						Rp 49,075.08
Dish costing						Rp 4,907.51

Olahan data penulis 2022

1.6 Selling Price

Selling price merupakan harga jual yang berasal dari perhitungan *recipe costing* dan *dish costing*. *Selling price* adalah harga jual makanan per porsi yang dijadikan sebagai dasar untuk perhitungan penambahan harga seperti pajak.

Penulis menggunakan range foodcost kisaran 30% - 35% dan menggunakan rumus:

$$SELLING PRICE = DISH COSTING / FOOD COST$$

TABEL 1.27

SELLING PRICE

Menu	Food Cost	Dish Costing	Selling price
Bongko Mento	35%	Rp 4,101.50	Rp 11,718.57
Ogel-ogel	30%	Rp 4,416.18	Rp 14,720.59
Lotek Paloran	35%	Rp 3,686.40	Rp 10,532.57
Kepiting Lemburi	35%	Rp 13,988.85	Rp 39,968.13
Sego Putih	30%	Rp 655.00	Rp 2,183.33
Grombyang	35%	Rp 10,742.73	Rp 30,693.50
Sate Loso	35%	Rp 16,113.00	Rp 46,037.14
Lontong Dekem	35%	Rp 3,239.50	Rp 9,255.71
Sambal pecak	30%	Rp 1,312.00	Rp 4,373.33
Tahu pletok	30%	Rp 2,291.57	Rp 7,638.55
Arem-arem	35%	Rp 2,990.00	Rp 8,542.86
Kamir	35%	Rp 1,929.67	Rp 5,513.33
Vitanas	30%	Rp 4,907.51	Rp 16,358.36
Total		Rp 70,373.89	Rp 207,535.99

1.7 Nilai Gizi

Gizi berasal dari bahasa Arab “*ghidza*” yang menurut harafiah adalah zat makanan dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah “*nutrition*” yang berarti adalah bahan makanan.

Terpenuhinya kebutuhan gizi seimbang sangat penting bagi tubuh manusia, karena kekurangan asupan gizi akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh kita, seperti diungkapkan oleh Marsetyo (1995: 2), bahwa kekurangan gizi akan berakibat: (1) pertumbuhan dan perkembangan kurang normal, dan (2) kelesuan, tidak bergairah melakukan kegiatan sehari hari.

Berikut adalah daftar nilai gizi menu dari Kabupaten Pemalang.

Tabel 1.28

Nilai Gizi Bongko Mento

Jumlah	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
100	Tepung beras	110	24	0	2	0
100	Tepung terigu	350	74	0	11	0
150	Telur ayam	77	1	5	7	0
300	Minyak goreng	90	0	10	0	0
30	Bawang merah	12	2.84	0.02	0.26	0.6
20	Bawang putih	26	5.16	0.08	1.14	0.18
10	Jintan	22	2.65	1.34	1.07	0.14
5	Kemiri	71	1.35	7.4	0.95	0.4
5	Ketumbar	60	11	4	2	0
5	Daun jeruk	0	0	0	0	0
5	Lengkuas	1	0.22	0.025	0.07	0.09
200	Ayam fillet	390	0	14.5	59	23
10	Asam jawa	23	6.2	0.06	0.28	5.7
10	Garam	0	0	0	0	0
5	Gula pasir	16	4.2	0	0	4.2
5	Lada putih	10	2	0	0	0
200	Santan	460	11	47.6	5.4	6.6
	Total	1718	145.6	90.025	90.17	40.91
	Total/porsi	171.8	14.56	9.0025	9.017	4.091

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

Tabel 1.29
Nilai Gizi Ogel-Ogel

Jumlah	Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
300	Telur	77	1	5	7	0
200	Gula pasir	16	4.2	0	0	4.2
50	Garam	0	0	0	0	0
100	Keju	403	1.28	33.14	24.9	0.52
500	Tepung ketan	1810	395	3.5	33.5	0
500	Minyak goreng	90	0	10	0	0
	Total	5185.8	585.3	212.85	229.337	89.31
	Total/porsi	518.58	58.53	21.285	22.9337	8.931

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

Tabel 1.30
Nilai Gizi Lotek Paloran

1	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
100	Kangkung	20	3.18	0.34	2.5	0.37
100	Genjer	39	7.7	0	1.7	0
100	Kacang panjang	31	7.13	0.12	1.82	1.4
100	Timun	15	3.63	0.11	0.65	1.67
100	Keciwis					
100	Minyak goreng	90	0	10	0	0
50	Kacang tanah	250	8.2	28.1	12.5	1.5
25	Bawang merah	10	2.5	0.02	0.15	0.6
15	Bawang putih	24	4.9	0.04	1	0.15
8	Garam	0	0	0	0	0
5	Gula	16	4.2	0	0	4.2
5	Asam jawa	23	6.2	0.06	0.28	5.7
3	Terasi	10	0.5	0.1	1.8	0
10	Kecap manis	60	13	0	0	13
	Total	588	61.14	38.89	22.4	28.59
	Total/porsi	58.8	6.114	3.889	2.24	2.859

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

Tabel 1.31**Nilai Gizi Kepiting Lemburi**

Jumlah (g)	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
800	Kepiting lemburi	808	0	14.08	160.24	0
50	Bawang putih	312	11.5	1.25	3.15	0.5
20	Ketumbar	55	20	22.2	10	0
15	Kemiri	150	13.5	74	9.5	4
50	Jeruk limau	15	5.24	0.2	0.7	1.69
300	Tehr	72	1	5	7	0
500	Tepung terigu	1820	380	1.96	51.56	1.35
100	Tepung maizena	360	89	0	1	0
10	Bawang putih bubuk	18	4.8	0.04	0.23	0.34
25	Garam	0	0	0	0	0
20	Lada	70	14	0	0	0
500	Minyak goreng	990	0	100	0	0
	Total	4670	539	218.73	243.38	7.88
	Total/porsi	467	53.9	21.873	24.338	0.788

Sumber: *Olahan Data Penulis (2022)*

Tabel 1.32**Nilai Gizi Sego Putih**

Jumlah	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
500	Beras	2400	405	0	40	0
5	Daun pandan	0	0	0	0	0
	Total	3439.8	511.8	71.099	80.37	56.6
	Total/porsi	343.98	51.18	7.1099	8.037	5.66

Sumber: *Olahan Data Penulis (2022)*

Tabel 1.33
Nilai Gizi Grombyang

Jumlah	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
1000	Daging sapi	2880	0	195	263	0
4	Daun salam	0	0	0	0	0
100	Tauge	29	4.69	0.48	3.59	1.84
3	Lengkuas	0.8	0.2	0.021	0.05	0.07
3	Daun jeruk					
40	Bawang merah	12.5	2.84	0.04	0.29	0.8
20	Bawang putih	26	5.16	0.08	1.14	0.18
10	Kemiri	71	1.35	7.4	0.95	0.4
5	Merica butir	0	0	0	0	0
5	Pala	12	1.8	0.8	0.13	0.63
10	Keluwak	0	0	0	0	0
5	Jahe	2	0.36	0.02	0.04	0.03
5	Kunyit	30	5.5	0.6	0.4	0.31
5	Lengkuas	1	0.22	0.025	0.07	0.09
100	Minyak goreng	90	0	10	0	0
8	Serai	28	1.4	2.1	0.9	0.8
5	Tauco	25	3	0.5	1	2
10	Gula aren	40	9.2	0	0	8.2
10	Garam	0	0	0	0	0
100	Serundeng	660	23.65	64.5	6.88	7.3
30	Bawang goreng	150	15	9	3	3
10	Daun bawang	54	12.59	0.27	1.34	3.47
	Total	1201.5	82.07	95.335	16.14	27.21
	Total/porsi	120.15	8.207	9.5335	1.614	2.721

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

Tabel 1.34
Nilai Gizi Sate Loso

Jumlah (g)	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
800	Daging kerbau	908	0	8.84	21.62	0
1500	Air kelapa	39	7.64	0.41	1.48	5.38
15	Serai	28	1.4	2.1	0.9	0.8
10	Gula aren	40	9.2	0	0	8.2
55	Bawang merah	14.1	3.96	0.5	0.35	0.97
35	Bawang putih	28	5.54	0.1	1.19	0.21
5	Lengkuas	1	0.22	0.025	0.07	0.09
5	Jahe	2	0.36	0.02	0.04	0.03
3	Kemiri	71	1.35	7.4	0.95	0.4
3	Ketumbar	60	11	4	2	0
3	Jintan	22	2.65	1.34	1.07	0.14
50	Kacang tanah	250	8.2	28.1	12.5	1.5
100	Minyak goreng	90	0	10	0	0
10	Garam	0	0	0	0	0
10	Kecap manis	60	13	0	0	13
200	Serundeng	700	26.45	67.5	6.9	8.3
	Total	2313.1	90.97	130.34	49.07	39.02
	Total/porsi	231.31	9.097	13.034	4.907	3.902

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

Tabel 1.35
Nilai Gizi Lontong Dekem

Jumlah(g)	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
250	Beras	1200	205	0	20	0
4	Daun pisang	0	0	0	0	0
20	Bawang merah	11.5	2.54	0.03	0.25	0.6
10	Bawang putih	26	5.16	0.08	1.14	0.18
4	Kemiri	71	1.35	7.4	0.95	0.4
4	Ketumbar	60	11	4	2	0
5	Kunyit	30	5.5	0.6	0.4	0.31
3	Jahe	2	0.36	0.02	0.04	0.03
150	Minyak goreng	95	0	11.3	0	0
250	Santan kental	467	15.5	50.1	7.8	8.9
15	Garam	0	0	0	0	0
10	Merica	10	2	0	0	0
50	Kerupuk mie	240	29.3	12.5	3.67	0.84
10	Daun bawang	54	12.59	0.27	1.34	3.47
	Total	2266.5	290.3	86.3	37.59	14.73
	Total/porsi	226.65	29.03	8.63	3.759	1.473

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

Tabel 1.36
Nilai Gizi Sambal Pecak

Jumlah	Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
80	Minyak goreng	90	0	10	0	0
100	Cabai merah besar	32	7.31	0.014	1.55	4.16
50	Cabai merah keriting	20	4.16	0.16	0.47	2.1
10	Bawang putih	26	5.16	0.08	1.14	0.18
5	Kemiri	71	1.35	7.4	0.95	0.4
3	Kencur	0	0	0	0	0
80	Santan	46	6.6	28.3	2.5	3.3
10	Garam	0	0	0	0	0
5	Gula aren	20	4.1	0	0	4.1
	Total	2798.2	348	140.88	47.959	30.44
	Total/porsi	279.82	34.8	14.088	4.7959	3.044

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

Tabel 1.37
Nilai Gizi Tahu Pletok

Jumlah (g)	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
400	Tahu Karangmoncol	1084	41.96	80.72	68.76	10.88
300	Minyak goreng	330	0	300	0	0
50	Bawang putih	312	11.5	1.25	3.15	0.5
15	Garam	0	0	0	0	0
10	Penyedap rasa	10	2	0	0	2
5	Bubuk cabai	24	4.1	1.26	0.92	0.54
30	Bawang putih goreng cincar	36	7.2	0.12	1.58	0.24
	Total	1796	66.76	383.35	74.41	14.16
	Total/porsi	179.6	6.676	38.335	7.441	1.416

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

Tabel 1.38**Nilai Gizi Sego Putih**

Jumlah (g)	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
500	Beras	2400	405	0	40	0
5	Daun pandan	0	0	0	0	0
	Total	3439.8	511.8	71.099	80.37	56.6
	Total/porsi	343.98	51.18	7.1099	8.037	5.66

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

Tabel 1.39**Nilai Gizi Kamir**

Jumlah(g)	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
150	Telur	36	0.5	2.5	3.5	0
80	Gula pasir	16	4.2	0	0	4.2
2.5	Ragi instan	35	4.58	0.55	4.6	0
2.5	Soda kue	0	0	0	0	0
1.5	Vanili	0	0	0	0	0
100	Tape	175	39.9	0.5	2.27	0.85
250	Tepung terigu	350	74	0	11	0
10	Garam	0	0	0	0	0
250	Margarine	1042	0	118.5	1.2	0
	Total	1654	123.2	122.05	22.57	5.05
	Total/porsi	165.4	12.32	12.205	2.257	0.505

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)

Tabel 1.40
Nilai Gizi Vitanas

Jumlah (g)	Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
1600	Vitanas	400	50	0	0	60
50	Selasih	50	1.4	0.3	1.6	0.15
150	Madu	540	88	0	0	64
100	Leci	66	16.53	0.44	0.83	15.23
150	Es batu	0	0	0	0	0
10	Daun mint	0	0	0	0	0
	Total	1056	155.9	0.74	2.43	139.4
	Total/porsi	105.6	15.59	0.074	0.243	13.94

Sumber: Olahan Data Penulis (2022)