

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Presentasi Makanan

Seperti yang kita ketahui, Indonesia terkenal akan Negara yang memiliki destinasi pariwisata yang banyak diminati warga negara asing. Seperti yang telah diungkapkan Bapak Wisnutama Kusbandio selaku Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, kreatifitas yang dimiliki Indonesia membuat pariwisata lebih menarik. Beliau berpendapat Indonesia tak hanya bisa mengandalkan alam, tetapi perlu juga mengelola daya tarik wisata dengan kreatifitas yang dimiliki sehingga menjadi penopang pariwisata. Tidak fokus pada promosi dan pembangunan infrastruktur, Bapak Wisnutama berpendapat, Indonesia menarik lebih banyak wisatawan dengan menyelenggarakan acara (*event*) dengan menggaris bawahi acara tersebut harus berkualitas daya tarik tinggi. Bukan hanya sektor pariwisata yang dapat diunggulkan, Indonesia juga memiliki ragam kuliner khas yang dapat menarik wisatawan asing.

Hidangan kuliner khas bermacam- macam tergantung pada daerahnya. Salah satunya seperti di pulau Jawa yang memiliki beraneka budaya yang ada yang menjadi identitas yang dimiliki oleh setiap daerah di pulau Jawa maupun diluar Jawa. Setiap makanan yang diolah dengan cara yang berbeda dari setiap daerahnya yang kemudian berkembang yang tidak terlepas dari unsur

budaya dan sejarah, Indonesia yang telah menjadi pusat perdagangan antara dua benua.

Pulau Jawa itu sendiri dibagi menjadi 6 Propinsi yaitu Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, Jakarta, Banten dan Yogyakarta . Disini penulis membahas salah satu Propinsi di Jawa Tengah yaitu tepatnya di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah.

Secara tipografis, wilayah sebagian besar dari Kabupaten Wonogiri merupakan dataran rendah dengan ketinggian antara 100 – 300 meter diatas permukaan laut (dpl). Sedangkan dataran tinggi yaitu berada 500 meter atau lebih dari permukaan laut. Wilayah itu meliputi Kecamatan Karang Tengah dan Jatiroto.

Dengan keadaan tipografis tentu saja mempengaruhi dengan hasil pertanian dan perkebunan. Tanaman yang biasa terdapat banyak di dataran rendah merupakan tanaman yang dapat bertahan hidup di suhu udara berkisar antara 23° C – 28 ° C sepanjang tahunnya, yaitu berupa padi, kacang tanah, jagung, kedelai, kacang hijau, dan ubi kayu. Tanaman tersebut merupakan komoditi unggul di Kabupaten Wonogiri, menurut data komoditi pangan yang produksi terdapat sebagai berikut.

Tabel 1.1
Produksi Komoditi Kabupaten Wonogiri

| No | Komoditi | Luas Panen (Ha) | | Rata2 (kw/Ha) | | Produksi (Ton) | |
|----|----------|-----------------|-----------|---------------|-------|----------------|---------|
| | | 2016 | 2017 | 2016 | 2017 | 2016 | 2017 |
| 1 | Padi | 78.253 | 78.271,60 | 54,31 | 56,21 | 424.991 | 439.996 |
| 2 | Jagung | 57.786 | 44.531,00 | 60,13 | 55,97 | 347.484 | 249.238 |

| | | | | | | | |
|---|--------------|--------|-----------|--------|--------|-----------|---------|
| 3 | Kedelai | 8.819 | 5.869,80 | 14,07 | 13,79 | 12.411 | 8.094 |
| 4 | Kacang Tanah | 31.487 | 28.632,70 | 13,17 | 13,48 | 41.456 | 38.606 |
| 5 | Kacang Hijau | 166 | 134,3 | 10,7 | 10,74 | 178 | 144 |
| 6 | Ubi Kayu | 52.666 | 46.929,00 | 204,39 | 196,68 | 1.076.426 | 923.002 |
| 7 | Ubi Jalar | 145 | 48,7 | 200,35 | 204,72 | 2.895 | 997 |
| 8 | Sorghum | 205 | 103 | 25,46 | 24,88 | 522 | 256 |

(Dinas Pertanian dan Pangan, 2017)

Dari data tersebut produksi komoditi yang terbanyak terdapat di Kabupaten Wonogiri adalah ubi kayu. Ubi kayu merupakan sejenis umbi – umbian dengan nama latin *Manihot utilissima* yang biasa disebut juga dengan Singkong. Ubi kayu terdapat manfaat salah satunya adalah sebagai sumber serat dan karbohidrat kompleks dalam tubuh. Dengan produktivitas ubi kayu yang tinggi dalam luas panen dan produksi sehingga Wonogiri dilekati dengan julukan “ Kota Gaplek “.

Karena itu makanan khas Wonogiri juga terpengaruhi dari perihal tersebut, dapat dilihat kuliner khas Wonogiri menggunakan bahan dasar dari ubi kayu. Sejumlah kuliner tersebut, meliputi ,Lentho, dan Singkong goreng yang bahannya mengandung singkong.Selain dengan banyak menggunakan bahan baku dari ubi kayu atau singkong makanan khas Wonogiri juga dipengaruhi dengan tehnik memasak yang berbeda dari daerah lain, dengan contohnya memasak ayam panggang Woonogiri, terdapat tehnik memanggang yang berbeda karena untuk memanggangnya menggunakan kwali tradisional sehingga memiliki cita rasa khas yang berbeda dengan daerah lain. Berikut adalah kuliner khas Wonogiri yang belum banyak dikenal, kurangnya informasi dan referensi tentang masakan Wonogiri ini membuat masyarakat kurang memahami keragaman yang ada di Kabupaten Wonogiri. Sebab itu

ini akan menjadi fokus yang akan dibahas pada penulisan Tugas Akhir ini, penulis sebagai mahasiswa yang bergerak di bidang kuliner mencoba menelusuri kuliner khas Wonogiri, selain untuk mengetahui makanan khas Kabupaten Wonogiri penulis juga mencoba melestarikan kembali makanan khas.

1.2 Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan *Food Presentation* dengan judul “**Menelusuri Kuliner Khas Wonogiri**” adalah sebagai berikut :

1.2.1 Tujuan Formal

- a. Tujuan formal dari tugas akhir ini untuk memenuhi syarat menyelesaikan pendidikan Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
- b. Penulisan *Food Presentation* ini disusun sebagai bentuk penerapan ilmu yang sudah dipelajari selama 3 tahun di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

- a. Menelusuri makanan khas Wonogiri yang belum banyak dikenal oleh masyarakat luas, sehingga penulis dan pembaca mengetahui cita rasa makanan khas Wonogiri.
- b. Melatih kemampuan penulis dan merangkai menu dan memadukan komoditi makanan.
- c. Menambahkan variasi masakan lebih luas ke seluruh Indonesia.

1.3 Usulan Produk Presentasi Masakan

Penulis akan mengangkat tema kuliner khas Wonogiri dalam bentuk rijstafel. Pemilihan menu dibuat berdasarkan cita rasa dan keaslian menu dari Kabupaten Wonogiri yang penulis dapatkan dari berbagai referensi.

Berikut ini adalah menu yang akan penulis presentasikan dalam ujian sidang berlangsung :

7 Course Wonogiri rijstafel Menu

Nasi Putih

Wader Goreng

(Ikan wader goreng dengan tepung)

Lentho Goreng

(Gorengan Parutan Singkong dan Kelapa Parut dengan isi Kacang Tholo)

Pecel Godhong Jati

(Rebusan sayur dengan sambel pecel dan disajikan dengan alas daun jati)

Jangan Lombok Ijo

(Sayur Cabe Hijau Keriting dengan kuah santan)

Ayam Panggang Wonogiri

(Ayam kampung yang dipanggang dengan menggunakan kwali)

Geti Wijen

(Jajanan khas dari Wonogiri yang memiliki raasa manis)

Es Beras Kencur

(Minuman jamu beras kencur)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Produk

Tema yang penulis pilih dalam Tugas Akhir Presentasi Makanan ini adalah Rijsttafel, merupakan tata cara menyajikan makanan yang di dalam satu meja terdiri dari beberapa hidangan. Rijsttafel sendiri berasal dari bahasa Belanda yang terdiri dari dua kata, yaitu Rijst memiliki arti Nasi, dan Tafel yang berarti meja. *Rijsttafel* sendiri dikenal menjadi budaya makanan Belanda yang paling terkemuka karena itu *rijsttafle* tidak dapat terpisahkan hubungan sosial dan budaya nusantara (Rahman, 2011). Tema ini penulis pilih dikarenakan *rijsttafle* dianggap cocok untuk mempresentasikan makanan khas Wonogiri.

1.4.2 Jenis Produk

Produk yang akan penulis pilih dalam penulisan Tugas Akhir ini yaitu :

a. Nasi Putih

Merupakan sumber karbohidrat yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, yang akan dikombinasikan dengan ayam bakar khas Wonogiri dan sayur.



Gambar 1.1

Sumber : Data Olahan
Penulis, 2020.

b. Wader goreng

Makanan ini merupakan makanan yang berbahan dasar ikan wader yang banyak dijumpai di daerah Wonogiri yang terdapat di Waduk Gajah Mungkur yang merupakan daerah perairan danau buatan yang membendung sungai terpanjang di pulau Jawa yaitu sungai Bengawan Solo, sehingga banyak terdapat hasil ikan tawar, dan sudah menjadi kebiasaan masyarakat Wonogiri mengkonsumsi makanan ini sebagai pendamping untuk nasi putih.



Gambar 1.2

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

c. Lentho Goreng

Lentho adalah salah satu makanan khas atau jajanan khas tradisional Wonogiri yang merupakan makanan yang berbahan dasar ubi kayu, kacang tholo dan kelapa parut memiliki rasa gurih dan memiliki tekstur yang renyah



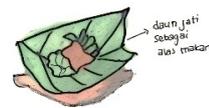
Gambar 1.3

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

dengan bumbu rempah – rempah. Makanan ini banyak dijumpai di Wonogiri.

d. Pecel Godhong Jati

Pecel Godhong Jati merupakan sajian khas Wonogiri. Sambel pecel itu sendiri terbuat dari kacang tanah yang digiling dan dicampur dengan rempah. Seperti bawang putih, kencur, cabai, daun salam, dan gula merah. Biasanya sambal pecel sudah berbentuk pasta liat yang nanti akan diseduh dengan air panas untuk menjadi saus. Disajikan dengan rebusan kacang panjang, tauge, dan kembang turi.



Gambar 1.4

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

e. Jangan Lombok Ijo

Jangan lombok ijo merupakan sayur, yang bercita rasa pedas karena didalamnya terdapat potongan cabai hijau keriting yang dimasak dengan santan dan tambahan potongan tempe atau tahu. Makanan ini sangat banyak dijumpai terutama di daerah Timur Wonogiri yaitu Ngadirojo. Menurut dari (Astuti, 2016) mengkonsumsi jangan lombok ijo sudah menjadi



Gambar 1.5

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

makanan sehari – hari masyarakat Wonogiri dari sejak zaman dulu, sehingga jangan lupakan ijo ini juga termasuk dari makanan khas Wonogiri, makanan ini juga dijadikan salah satu menu dalam acara adat tradisional Jawa misalnya adat mantenan, khitanan dan aqiqah.

f. Ayam Panggang Wonogiri

Ayam Panggang yang merupakan ayam kampung yang dipanggang, dengan bumbu berupa rempah rempah yaitu bawang merah, bawang putih, cabai merah, kunyit, jahe, daun salam, daun jeruk. Ayam panggang Wonogiri bisa dibilang makanan khas dari Wonogiri karena teknik masak dengan memanggang ayam kampung dengan menggunakan kwali.

Ayam panggang ini dapat didaerah paling Timur Wonogiri tepatnya di daerah Jatisrono.



Gambar 1.6

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

g. Geti Wijen

Istilah geti diambil dari ungkapan berbahasa Jawa: *digeget kroso ning ati* (digigit terasa di hati). Kuliner ini sebenarnya sudah lama dikenal masyarakat Wonogiri. Namun, pada tahun 1950, panganan ini baru masuk industri rumahan dan mulai dipasarkan di luar Wonogiri (inibaru.id, 2020). Makanan ringan yang terbuat dari gula, jahe dan wijen. Geti memiliki rasa manis dan berteksture renyah. Geti merupakan oleh – oleh khas Wonogiri,



Gambar 1.7

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

h. Es Beras Kencur

Selain ubi kayu banyak dijumpai di Wonogiri, jamu merupakan produk olahan yang banyak di Wonogiri. Jamu beras kencur merupakan olahan jamu yang menggunakan bahan utama beras dan kencur, memiliki aroma yang kuat dan sedikit pedas.



Gambar 1.8

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

1.4.3 Standar Resep

Standar resep adalah alat bantu yang harus dimiliki dan wajib dipahami oleh seorang juru masak, selain itu agar terwujudnya kualitas makanan yang baik. Standar resep merupakan sebuah pedoman dalam membuat makanan atau minuman, dalam membuat standar resep takaran ditulis secara spesifik dari jumlah porsi, jumlah beratnya. Standar resep merupakan sumber konsistensi sebuah makanan, dalam buku yang berjudul (Culinary calculation, 2004, hal. 126) yang ditulis oleh Wiley “Standar resep adalah susunan dari bahan –bahan dan angka atau unit yang pasti, untuk memenuhi instruksi persiapan”. Berdasarkan dari keterangan resep tersebut, penulis akan memberikan usulan produk presentasi dibawah ini :

TABEL 1.2

USULAN RESEP

NASI PUTIH

Asal : Indonesia Jumlah Porsi : 5 Porsi
Jenis Makanan: Makanan Utama Berat Porsi : 100 gr
Alat Saji : Dinner Plate Suhu hidangan : 60°C

| NO | METODE | JUMLAH | BAHAN | PENJELASAN |
|----|-----------|------------------|--------------|---|
| 1 | Persiapan | 250 gr 260 ml | Beras Air | Cuci bersih |
| 2 | Hasil | | | |
| 3 | Kukus | 250 gr 260 ml | Beras Air | Masak dengan <i>rice cooker</i> selama 45 menit |

(Sumber data olahan penulis, 2020)

TABEL 1.3**USULAN RESEP****LENTHO GORENG**

Asal : Wonogiri Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis Makanan : Snack Berat Porsi : 70 gr
 Alat Saji : Plate Suhu hidangan : 60°C

| NO | METODE | JUMLAH | BAHAN | PENJELASAN |
|----|------------|----------------------------|---|---------------------------------------|
| 1 | Persiapan | 300 gr 100 gr 250 ml | Singkong Kacang Tholo Minyak Goreng | Parut Rendam selama 3 jam |
| | Haluskan | 100 gr 50 gr 50 g | Tepung Tapioca Tepung Terigu Bawang Putih | Haluskan |
| | | 7 g 15 g | Kencur Ketumbar | |
| | | 5 g | Daun Jeruk | |
| 2 | Hasil | | | |
| 3 | Campurkan | | Singkong, kacang tholo, bumbu halus, tepung tapioka, dan tepung terigu, air | Hingga menjadi adonan |
| 4 | Seasoning | 20 gr 5 gr 2 gr | Garam Gula Msg | |
| 5 | The Result | | | |
| 6 | Bentuk | | | Bentuk adonan hingga berbentuk bulat |
| 7 | Goreng | | Adonan | Menggoreng hingga berwarna kecoklatan |
| 8 | Masakan | | | Siap disajikan |

(Sumber data olahan penulis,2020)

TABEL 1.4
USULAN RESEP
WADER GORENG

Asal : Wonogiri

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Makanan: Makanan pelengkap

Berat Porsi : 70 gr

Alat Saji : Plate

Suhu hidangan : 60°C

| No | METODE | JUMLAH | BAHAN | PENJELASAN |
|----|-------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| 1 | Persiapan | 350 gr | Ikan wader | Cuci bersih |
| | Bumbu Halus | 50 g | Bawang Putih | Haluskan |
| | | 10 g | Ketumbar | |
| | | 5 g | Garam | |
| | | 5 g | Gula | |
| | 100 gr | Tepung terigu | | |
| | 250 ml | Minyak Goreng | | |
| | 35 ml | Air | | |
| 2 | Hasil | | | |
| 3 | Campurkan | | Ikan dengan bumbu halus | |
| 4 | Hasil | | | |
| 5 | Tambahkan | | Tepung terigu dan air | Aduk hingga menutupi ikan |
| 6 | Goreng | | | Hingga kecoklatan |
| 7 | Sajikan | | | |

(Sumber data : Rumah Makan Sari Raras Wonogiri, dan : data olahan penulis, 2020)

TABEL 1.5
USULAN RESEP
PECEL GODHONG JATI

Asal : Wonogiri Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis Makanan: Makanan pelengkap Berat Porsi : 120 gr
 Alat Saji : Daun Jati Suhu hidangan : 60°C

| No | METODE | JUMLAH | BAHAN | PENJELASAN |
|----|--------------------------|--|--|--|
| 1 | Persiapan Sayuran | 80 gr 80 gr 30 gr 100 gr 100 gr | Kacang Panjang Bayam Kembang Turi Tauge Daun Singkong | Cuci Sayuran hingga bersih, Lalu rebus hingga matang |
| 2 | Sambal Pecel Haluskan | 350 gr 80 gr 40 gr 40 gr 80 gr 5 gr 25 gr 15 gr | Kacang Tanah Cabai merah besar Cabai rawit Bawang putih Gula Jawa Kencur Gula Pasir Garam | Goreng hingga matang, Kemudian Haluskan dan campur semua hingga rata |
| | Seduh | 600 ml | Air hangat | |
| 3 | Alas | | Daun Jati | |
| 4 | Sajikan | | Sayuran | Sajikan sayuran dengan siraman |
| | | | | Sambal pecel dan di simpan di daun jati |

(Sumber data olahan penulis,2020)

TABEL 1.7**USULAN RESEP****AYAM PANGGANG WONOGIRI**

Asal : Wonogiri Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Makanan: Makanan Pelengkap Berat Porsi : 120 gr

Alat Saji : Piring Suhu hidangan : 60° C

| No | Metode | Jumlah | Bahan | Penjelasan |
|----|-------------|---|---|---|
| 1 | Persiapan | 750 gr | Ayam Kampung | Cuci bersih, ambil isi perut lalu potong butterfly |
| 2 | Bumbu Halus | 40 gr 80 gr 50 gr 10 gr 5 gr 20 gr 10 gr | Bawang Putih Bawang Merah Cabai merah Ketumbar Merica Kunyit Jahe | Haluskan semua bumbu |
| 3 | | 3 gr 5 gr 3 gr 15 gr 15ml 5 ml 5 gr 5 gr | Daun Salam Serai Daun Jeruk Gula Merah Air Minyak Gula Garam Tusuk Sate | |
| 4 | Masak | | Ayam Kampung | Tusuk ayam dengan tusuk sate, bakar ayam di kwali hingga matang |

TABEL 1.7
USULAN RESEP
AYAM PANGGANG WONOGIRI
(LANJUTAN)

Asal : Wonogiri Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis Makanan: Makanan Pelengkap Berat Porsi : 120 gr
 Alat Saji : Piring Suhu hidangan : 60° C

| | | | |
|---|---------------------|--------------|--|
| 5 | Memasak Bumbu halus | Bumbu Halus | Tumis Bumbu dengan minyak, lalu masukkan daun jeruk, daun salam, serai, gula merah, gula, air ,garam |
| 6 | Hasil | | |
| 7 | Masukkan | Ayam Kampung | Masukkan Ayam ke Bumbu Halus, lalu ungkep |
| 8 | Bakar | Ayam Kampung | Lalu bakar di kwali |
| 9 | Sajikan | | |

(Sumber : Rumah Makan Ayam Bakar Mbok Tiyem, Jatisrono, Wonogiri : dan data olahan penulis.2020)

TABEL 1.8**Geti Wijen**

Origin : Wonogiri Jumlah Porsi : 5 Porsi
Jenis Makanan: Jajanan Khas Berat Porsi : 50 gr
Alat Saji : Piring Suhu hidangan : 60° C

| No | Metode | Jumlah | Bahan | Penjelasan |
|----|-----------|--------|------------|--|
| 1 | Persiapan | 500 g | Gula pasir | |
| | | 250 g | Wijen | Sangrai |
| | | 20 g | Margarin | |
| 2 | Masak | | Gula Pasir | Masak hingga menjadi karamel lalu tambahkan wijen dan margarin |
| 3 | Cetak | | | Cetak menggunakan cetakan dan tunggu hingga mengering |
| 4 | Sajikan | | | |

(Sumber : Cookpad.com : dan data olahan pennis, 2020)

TABEL 1.9

Es Beras Kencur

Origin : Wonogiri Jumlah Porsi : 5 Porsi
Jenis Makanan: Minuman Berat Porsi : 150 ml
Alat Saji : Gelas Suhu hidangan : Dingin

| No | Metode | Jumlah | Bahan | Penjelasan |
|----|---------|--------|-----------------------------|------------|
| 1 | Siapkan | 100 ml | Beras | Rendam |
| | | 30 g | Gula jawa | |
| | | 30 g | Kencur | |
| 2 | Blender | | Beras, kencur dan gula jawa | |
| 3 | Sajikan | | | |

(Sumber : Cookpad.com :data olahan penulis, 2020)

1.4.4 Recipe Costing, Dish Costing & Selling Price

Recipe costing merupakan sebuah usaha untuk menghitung dana yang digunakan dalam satu resep, umumnya dalam satu resep terdiri atas beberapa porsi. Sedangkan *dish costing* digunakan untuk menentukan harga per porsi yang di dasari dari *recipe costing*. Tujuan dari pembuatan *recipe costing* dan *dish costing* adalah untuk mengetahui alokasi penggunaan komoditi pangan yang bertujuan untuk memaksimalkan penggunaan dana yang ada.

Dengan menggunakan sumber data bahan makanan dari Pasar Wonogiri.

Linda Blocker dan Julia (Hill, 2007) rumus perhitungan *recipe costing*

dihitung menggunakan perhitungan berikut :

$$\text{Cost Per Portion} \quad : \quad \frac{\text{Total Recipe Cost}}{\text{Number of Portion}}$$

Selling Price adalah jumlah yang akan didapat dengan menghitung biaya yang dikeluarkan untuk satu makanan dengan resep. Biaya yang dikeluarkan berkisar 40% dari harga jual.

Selling Price menurut (Stone, 1991) harga jual untuk mencapai target pendapatan, makanan hotel dan restoran memerlukan pengendalian biaya.” *The cost of food and beverage in the commercial sector is usual in range of 25 %- 45 % of the total operating cost*”.

$$\text{Selling Price} \quad : \quad \frac{\text{Cost Perportion}}{\text{Food Cost Percent}}$$

Recipe Costing merupakan harga dari setiap makanan yang berada di satu resep dijumlahkan sesuai dengan kuantitas yang terdapat dalam standar resep. (Sipmson)

$$\text{Recipe Costing} \quad : \quad \text{Used ingredient} \times \text{price}$$

TABEL 1.10
RECIPE COSTING
NASI PUTIH

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga | Total | Recipe Costing |
|------------|---------------|------|-----------|----------|----------------|
| Beras | 250 gr | Kg | Rp 12.500 | Rp 3.125 | |
| 40% | Recipe Cost | | | | Rp 3.125,00 |
| | Dish Cost | | | | Rp 625,00 |
| | Selling Price | | | | Rp 2.000,00 |

(Sumber : Pasar Wonogiri dan data olahan penulis)

TABEL 1.11
RECIPE COSTING
LENTHO GORENG

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga | Total | Recipe Costing |
|---------------|---------------|-------|--------------|-------------|----------------|
| Singkong | 300 gr | kg | Rp 1.650,00 | Rp.5.500,00 | |
| Kacang Tholo | 100 gr | kg | Rp 11.000,00 | Rp.1.100,00 | |
| Bawang Putih | 50 gr | Kg | Rp 17.500,00 | Rp.875,00 | |
| Kencur | 5 gr | Kg | Rp 19.000,00 | Rp.95,00 | |
| Ketumbar | 20 gr | kg | Rp 26.000,00 | Rp.520,00 | |
| Msg | 2 gr | 9 gr | Rp 5.000,00 | Rp.10,00 | |
| Garam | 5 gr | kg | Rp 17.000,00 | Rp 85,00 | |
| Minyak Goreng | 250 ml | liter | Rp 15.000,00 | Rp.3.750,00 | |
| 40% | Recipe Cost | | | | Rp 11.935,00 |
| | Dish Cost | | | | Rp 2.387,00 |
| | Selling Price | | | | Rp 5.967,50 |

(Sumber : Pasar Wonogiri dan data olahan penulis)

TABEL 1.12
RECIPE COSTING
WADER GORENG

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga | Total | Recipe Costing |
|---------------|---------------|-------|--------------|--------------|----------------|
| Ikan wader | 350gr | Kg | Rp 30.000,00 | Rp 10.500,00 | |
| Bawang Putih | 50 gr | Kg | Rp 17.500,00 | Rp 875,00 | |
| Ketumbar | 10 gr | Kg | Rp 26.000,00 | Rp 260,00 | |
| Garam | 5 gr | Kg | Rp 17.000,00 | Rp 85,00 | |
| Gula | 5 gr | Kg | Rp 15.000,00 | Rp 75,00 | |
| Tepung Terigu | 100 gr | Kg | Rp 10.000,00 | Rp 1.000,00 | |
| Minyak Goreng | 250 ml | liter | Rp 15.000,00 | Rp 3.750,00 | |
| | Recipe Cost | | | | Rp16.545,00 |
| | Dish Cost | | | | Rp 3.309,00 |
| 40% | Selling Price | | | | Rp 8.272,50 |

(Sumber : Pasar Wonogiri dan data olahan penulis)

TABEL 1.13
RECIPE COSTING
PECEL GODHONG JATI

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga | Total | Recipe Costing |
|-------------------|---------------|------|--------------|--------------|----------------|
| Kacang panjang | 80 gr | kg | Rp 8.000,00 | Rp 6.400,00 | |
| Bayam | 80 gr | kg | Rp 14.000,00 | Rp 1.120,00 | |
| Kembang Turi | 30 gr | kg | Rp 40.000,00 | Rp 1.200,00 | |
| Tauge | 100 gr | kg | Rp 17.000,00 | Rp 1.700,00 | |
| Daun Singkong | 100 gr | kg | Rp 15.000,00 | Rp 1.500,00 | |
| Kacang tanah | 100 gr | kg | Rp 27.000,00 | Rp 2.700,00 | |
| Cabai merah besar | 350 gr | kg | Rp 40.000,00 | Rp 14.000,00 | |
| Cabai rawit | 80 gr | kg | Rp 50.000,00 | Rp 4.000,00 | |
| Bawang Putih | 40 gr | kg | Rp 17.500,00 | Rp 700,00 | |
| Gula Jawa | 40 gr | kg | Rp 18.000,00 | Rp 720,00 | |
| Kencur | 5 gr | kg | Rp 19.000,00 | Rp 95,00 | |
| Gula Pasir | 25 gr | kg | Rp 15.000,00 | Rp 375,00 | |
| Garam | 15 gr | kg | Rp17.000,00 | Rp 255,00 | |
| 40% | Recipe Cost | | | | Rp 34.765,00 |
| | Dish Cost | | | | Rp 6.953,00 |
| | Selling Price | | | | Rp 17.382,50 |

(Sumber : Pasar Wonogiri dan data olahan penulis)

TABEL 1.14
RECIPE COSTING
JANGAN LOMBOK IJO

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga | Total | Recipe Costing |
|----------------------|---------------|-------|--------------|-------------|----------------|
| Cabai Keriting Hijau | 100 gr | Kg | Rp 28.000,00 | Rp 2.800,00 | |
| Cabai Merah Keriting | 50 gr | Kg | Rp 25.000,00 | Rp 1.250,00 | |
| Tempe | 80 g | Kg | Rp 15.000,00 | Rp 1.200,00 | |
| Tahu | 80 g | Kg | Rp 15.000,00 | Rp 1.200,00 | |
| Daun salam | 5 g | Kg | Rp 15.000,00 | Rp 75,00 | |
| Santan | 50 ml | Liter | Rp 31.500,00 | Rp 1.575,00 | |
| Cabe Rawit | 100 g | Kg | Rp 25.000,00 | Rp 2.500,00 | |
| Bawang Merah | 30 g | Kg | Rp 21.000,00 | Rp 630,00 | |
| Bawang Putih | 20 g | Kg | Rp 17.500,00 | Rp 350,00 | |
| Kemiri | 15 g | Kg | Rp 32.000,00 | Rp 480,00 | |
| Garam | 10 g | Kg | Rp 17.000,00 | Rp 17,00 | |
| Gula | 5 g | Kg | Rp 15.000,00 | Rp 75,00 | |
| | Recipe Cost | | | | Rp 12.152,00 |
| | Dish Cost | | | | Rp 2.430,40 |
| 40% | Selling Price | | | | Rp 6.076,00 |

(Sumber : Pasar Wonogiri dan data olahan penulis)

TABEL 1.15
RECIPE COSTING
AYAM PANGGANG WONOGIRI

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga | Total | Recipe Costing |
|--------------|---------------|-------|---------------|--------------|----------------|
| Ayam Kampung | 1 ekor | Ekor | Rp. 50.000,00 | Rp.50.000,00 | |
| Bawang Putih | 40 gr | Kg | Rp. 17.500,00 | Rp.700,00 | |
| Bawang Merah | 80 gr | Kg | Rp. 21.000,00 | Rp.1.680,00 | |
| Cabai merah | 50 gr | Kg | Rp. 40.000,00 | Rp .2.000,00 | |
| Ketumbar | 10 gr | Kg | Rp 26.000,00 | Rp 26,00 | |
| Merica | 5 gr | Kg | Rp115.000,00 | Rp 575,00 | |
| Kunyit | 20 gr | Kg | Rp 9.500,00 | Rp 190,00 | |
| Jahe | 10 gr | Kg | Rp 50.000,00 | Rp 500,00 | |
| Daun Salam | 3 gr | Kg | Rp 15.000,00 | Rp 45,00 | |
| Daun Jeruk | 3 gr | Kg | Rp 50.000,00 | Rp150,00 | |
| Gula Merah | 15 gr | Kg | Rp 18.000,00 | Rp 270,00 | |
| Minyak | 5 ml | Liter | Rp 15.000,00 | Rp 75,00 | |
| Gula | 5 gr | Kg | Rp 15.000,00 | Rp 75,00 | |
| Garam | 5 gr | Kg | Rp 17.000,00 | Rp 85,00 | |
| 40% | Recipe Cost | | | | Rp 56.371,00 |
| | Dish Cost | | | | Rp 11.274,20 |
| | Selling Price | | | | Rp 28.185,50 |

(Sumber : Pasar Wonogiri dan data olahan penulis)

TABEL 1.16
RECIPE COSTING
GETI WIJEN

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga | Total | Recipe Costing |
|------------|---------------|------|----------------|--------------|----------------|
| Gula pasir | 500 g | Kg | Rp 15.000,00 | Rp 7.500,00 | |
| Wijen | 250 g | Kg | Rp 50.000,00 | Rp 12.500,00 | |
| Margarin | 20 g | Kg | /Rp 110.000,00 | Rp 2.200,00 | |
| 40% | Recipe Cost | | | | Rp 22.200,00 |
| | Dish Cost | | | | Rp 4.440,00 |
| | Selling Price | | | | Rp 11.100,00 |

(Sumber : Pasar Wonogiri dan data olahan penulis)

TABEL 1.17
RECIPE COSTING
ES BERAS KENCUR

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga | Total | Recipe Costing |
|------------|---------------|------|--------------|-------------|----------------|
| Beras | 100 ml | kg | Rp 16.000,00 | Rp 1.600,00 | |
| Gula Jawa | 30 g | kg | Rp 25.000,00 | Rp 750,00 | |
| Kencur | 30 g | kg | Rp 19.000,00 | Rp 570,00 | |
| 40% | Recipe Cost | | | | Rp 2.920,00 |
| | Dish Cost | | | | Rp 584,00 |
| | Selling Price | | | | Rp 2.000,00 |

(Sumber : Pasar Wonogiri dan data olahan penulis)

1.4.5 Tabel Daftar Nilai Gizi

Sudah menjadi naluri alami seorang manusia untuk berusaha bertahan hidup. Salah satu caranya dengan mengkonsumsi makanan. Mengkonsumsi makanan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian dari manusia. Fungsi gizi dalam sebuah makanan adalah untuk memperkuat dari sistem pertahanan tubuh, mencegah untuk timbulnya penyakit tertentu, dan membantu untuk mengembalikan kondisi tubuh manusia setelah terkena sakit. Berikut adalah kandungan gizi yang terdapat dari masakan yang penulis persentasikan :

TABEL 1.18

Nutritional Value

NASI PUTIH

| Nama Bahan | Gr/ Ml | Kalori(k kal) | Karbo(gr) | Lemak(gr) | Protein(gr) | Sodium(mg) | Gula(gr) |
|------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|-----------|
| Beras | 250 gr | 311 | 68 | 1 | 6 | 3.6 | 0,1 |

(Myfitnesspall.com, 2020)

TABEL 1.19*Nutritional Value***LENTHO GORENG**

| Nama Bahan | Gr/M l | Calories kcal | Carbs G | Fat G | Protein G | Sodium mg | Sugar g |
|--------------|--------|---------------|---------|-------|-----------|-----------|---------|
| Singkong | 300 g | 519 | 112 | 6 | 4 | 0 | 5 |
| Kacang tholo | 300 gr | 263 | 8 | 23 | 9 | 360 | 2 |
| Kencur | 5 gr | 3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,15 | 0 |
| Bawang Putih | 100 gr | 7 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 |

(Myfitnesspall.com, 2020)

TABEL 1.20*Nutritional Value***IWAK WADER**

| Nama Bahan | Gr/ Ml | Kalori(k kal) | Karbo(gr) | Lemak(gr) | Protein(gr) | Sodium(mg) | Gula(gr) |
|---------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|-----------|
| Ikan Wader | 350 gr | 0,60 | 108,9 | 14,35 | 6,65 | 42 | 84 |
| Bawang Putih | 50 gr | 75 | 15 | 0 | 5 | 10 | 0 |
| Ketumbar | 10 gr | 9 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
| Garam | 5 gr | 0 | 0 | 0 | 0 | 193,8 | 0 |
| Gula | 5 gr | 19 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| Tepung Terigu | 100 gr | 350 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 |

(Myfitnesspall.com, 2020)

TABEL 1.21

*Nutritional Value***PECEL GODHONG JATI**

| Nama Bahan | Gr/ Ml | Kalori(kal) | Karbo(gr) | Lemak(gr) | Protein (gr) | Sodium(mg) | Gula(gr) |
|-------------------|--------|-------------|-----------|-----------|--------------|------------|----------|
| Kacang Panjang | 80 gr | 40 | 7 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Bayam | 80 gr | 7 | 1,1 | 0,1 | 0,9 | 0,02 | 0,1 |
| Kembang Turi | 30 gr | 44 | 9,6 | 0,6 | 1,8 | 0 | 0 |
| Tauge | 100 gr | 153 | 20 | 2 | 8 | 0,3 | 0 |
| Daun Singkong | 100 gr | 245 | 0 | 13 | 0 | 0 | 0 |
| Kacang tanah | 100 gr | 350 | 23,5 | 71,9 | 37,7 | 0,02 | 5,8 |
| Cabai merah besar | 350 gr | 32 | 7 | 0 | 2 | 0,7 | 4 |
| Cabai rawit | 80 gr | 40 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| Bawang Putih | 40 gr | 40 | 9 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Gula Jawa | 40 gr | 94 | 24 | 0 | 0 | 0,1 | 24 |
| Kencur | 5 gr | 3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Gula Pasir | 25 gr | 60 | 15 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| Garam | 15 gr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 |

(Myfitnesspall.com, 2020)

TABEL 1.22*Nutritional Value***JANGAN LOMBOK IJO**

| Nama Bahan | Gr/ Ml | Kalori(k kal) | Karbo(gr) | Lemak(gr) | Protein(gr) | Sodium(mg) | Gula(gr) |
|----------------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|-----------|
| Cabai Keriting Hijau | 100 gr | 173 | 37 | 2 | 1,3 | 0 | 1,7 |
| Cabai Merah Keriting | 50 gr | 52,6 | 1,6 | 4,6 | 1,8 | 72 | 4 |
| Tempe | 80 g | 7 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Tahu | 80 g | 6 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Daun salam | 5 g | 10 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Santan | 50 ml | 1240 | 175 | 60 | 5 | 0 | 25 |
| Cabe Rawit | 100 g | 50 | 0 | 6,25 | 0 | 0 | 0 |
| Bawang Merah | 30 g | 10,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Bawang Putih | 20 g | 20 | 4,5 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Kemiri | 15 g | 90 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| Garam | 10 g | 0 | 0 | 0 | 0 | 387,6 | 0 |
| Gula | 5 g | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 |

(Myfitnesspall.com, 2020)

TABEL 1.23*Nutritional Value***AYAM PANGGANG WONOGIRI**

| Nama Bahan | Gr/ Ml | Kalori(kal) | Karbo(gr) | Lemak(gr) | Protein(gr) | Sodium(mg) | Gula(gr) |
|--------------|--------|-------------|-----------|-----------|-------------|------------|----------|
| Ayam Kampung | 1 ekor | 2325 | 315 | 95 | 50 | 0 | 0 |
| Bawang Putih | 40 gr | 40 | 9 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Bawang Merah | 80 gr | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cabai merah | 50 gr | 52,6 | 1,6 | 4,6 | 1,8 | 72 | 4 |
| Ketumbar | 10 gr | 9 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 |
| Merica | 5 gr | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kunyit | 20 gr | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jahe | 10 gr | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Gula Merah | 15 gr | 57 | 15 | 0 | 0 | 4 | 15 |
| Minyak | 5 ml | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Gula | 5 gr | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| Garam | 5 gr | 0 | 0 | 0 | 0 | 193,8 | 0 |

(Myfitnesspall.com, 2020)

TABEL 1.24***Nutrition Value*****GETI**

| Nama Bahan | Gr/ Ml | Kalori(k kal) | Karbo(gr) | Lemak(gr) | Protein(gr) | Sodium(mg) | Gula(gr) |
|------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|-----------|
| Gula pasir | 500 g | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 | 500 |
| Wijen | 250 g | 1500 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Margarin | 20 g | 720 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

(Myfitnesspall.com, 2020)

TABEL 1.25***Nutrition Value*****ES BERAS KENCUR**

| Nama Bahan | Gr/M l | Calories Kcal | Carbs G | Fat g | Protein G | Sodium mg | Sugar g |
|------------|--------|---------------|---------|-------|-----------|-----------|---------|
| Beras | 100 ml | 100 | 38 | 1 | 6 | 3.6 | 0.1 |
| Gula jawa | 30 g | 222 | 100 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| Kencur | 30 g | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 |

(Myfitnesspall.com, 2020)