

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sulawesi merupakan pulau yang terletak di bagian timur Indonesia, dan juga merupakan pulau terbesar keempat setelah pulau Papua. Sulawesi dibagi menjadi enam provinsi, yaitu provinsi Sulawesi Barat, Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah, Sulawesi Tenggara, dan Sulawesi Selatan. Salah satu provinsi yang memiliki keanekaragaman dan keunikan budaya serta masakan tradisionalnya adalah Provinsi Sulawesi Selatan.

Provinsi Sulawesi Selatan terletak di selatan Pulau Sulawesi pada posisi antara 0° 12' Lintang Utara dan 8° Lintang Selatan serta antara 116° 48' - 122° 36' Bujur Timur. Wilayah provinsi ini berbatasan dengan Provinsi Sulawesi Tengah di sebelah utara, Teluk Bone di sebelah timur, dan Selat Makassar di sebelah barat. Luas wilayah mencapai 6.248.254 hektare atau sekitar 42 persen dari luas Pulau Sulawesi dan 4,1 persen dari luas seluruh kepulauan Indonesia (Profil Propinsi Republik Indonesia Sulawesi Selatan, 1996). Salah satu kabupaten yang terdapat di Provinsi Sulawesi Selatan adalah Kabupaten Toraja Utara.

Ibukota Kabupaten Toraja Utara adalah Rantepao, dengan luas 10,29 kilometer persegi dan kepadatan penduduk 2.502 jiwa per kilometer persegi (Wikipedia, 2019). Asal kata Toraja dianggap berasal dari kata “to raja” yang artinya adalah keturunan para raja, hal ini dipengaruhi oleh kepercayaan masyarakat Suku Toraja, bahwa, semua masyarakat Toraja merupakan keturunan raja (Profil, Struktur, Bumbu, dan Bahan dalam Kuliner Indonesia, 2017). Selain itu, kata Toraja

juga berasal dari istilah Bugis yang artinya adalah dusun atau dataran tinggi, dan juga berasal dari bahasa Luwu yang artinya adalah orang barat.

Mayoritas masyarakat Toraja Utara bekerja sebagai petani dan peternak, hal ini dipengaruhi oleh sumber daya alam di Kabupaten Toraja Utara yang bermacam – macam dan melimpah. Dari sekian banyak hasil pertanian, beras menjadi urutan pertama dalam pertanian di Kabupaten Toraja Utara. Sampai abad ini, beras digunakan sebagai pengukur status dari masyarakat Kabupaten Toraja Utara, masyarakat Toraja percaya, jika menyimpan banyak beras di rumah akan menaikkan dan menjaga status sosial mereka tetap diatas (DR.Samban C. Parinding, 1988). Selain beras, dalam sektor pertanian terdapat jagung, kedelai, nanas, pisang, ubi jalar dan singkong. Sedangkan di sektor peternakan terdapat kerbau, babi, bebek dan ayam.

Dalam sektor perikanan, masyarakat Kabupaten Toraja Utara mengambil ikan laut dari kota atau kabupaten yang terletak dipesisir pantai Sulawesi Selatan, yaitu Kabupaten Sidrap, Kabupaten Palopo, Kabupaten Bone, Kabupaten Sinjai, dan Kabupaten Bulukumba. Hal ini disebabkan karena Kabupaten Toraja Utara yang terletak di daerah pegunungan. Sedangkan untuk ikan air tawar, masyarakat Toraja terbiasa mengambil di sawah, sungai atau parit yang airnya cukup deras. Menurut Suseno Sukoyono, Kepala Badan Pengembangan SDM Kementrian Kelautan dan Perikanan, Kabupaten Toraja Utara memiliki potensi perikanan air tawar dan dari sisi geografisnya memang cocok menjadi pengembangan budidaya. Ikan yang biasanya dibudidaya di Kabupaten Toraja Utara adalah ikan mas dan ikan gabus, biasanya dalam budidaya ikan mas dan ikan gabus menggunakan metode *mina padi*. *Mina padi* merupakan teknik budidaya padi dan ikan yang dilakukan

bersama di sawah. Hampir di seluruh pesawahan di Kabupaten Toraja Utara terdapat *mina padi*. Pada lahan yang terdapat *mina padi*, akan terlihat lubang sebesar empat hektar, di dalam lubang itu akan diisi bibit –bibit ikan gabus ataupun ikan mas. Setelah ikan cukup besar, ikan dapat diambil dan dikonsumsi.

Selain itu, terdapat komoditas unggulan Kabupaten Toraja Utara yang disebut buah *pangi* atau yang biasa masyarakat Pulau Jawa kenal dengan nama kluwek. Masyarakat Toraja mengambil biji dan daging buah *pangi* lalu di keringkan. *Pangi* biasa digunakan oleh masyarakat Toraja sebagai bahan masakan, salah satu masakan Kabupaten Toraja Utara yang menggunakan *pangi* adalah *Pamarrasan*. *Pamarrasan* merupakan cara memasak menggunakan bumbu hitam, yang bahan dari pembuatan bumbu hitam tersebut adalah *pangi*.

Selain *pangi* yang biasa digunakan untuk bumbu masakan, terdapat juga jenis cabai khas Toraja yang dikenal dengan sebutan cabai *katokkon* atau biasa juga disebut *lada katokkon*. Cabai ini termasuk dalam keluarga cabai merah keriting dengan nama latin *Capsicum annum*, *lada katokkon* berbentuk seperti paprika merah kecil dengan bobot 65 - 90 gram per buah, dengan ketebalan daging sekitar 6 – 7 mm. Di Kabupaten Toraja Utara, cabai ini dibudidayakan dan telah resmi terdaftar di Pusat Perlindungan Varietas Tanaman dan Perizinan Pertanian dengan nomor publikasi 055/BR/PVL/02/2014. (Pertanianku.com, 2016). Cabai ini digunakan sebagai bumbu masakan pada momen perayaan tertentu seperti syukuran ataupun perayaan hari besar, karena *lada katokkon* memiliki nilai sosial yang sangat tinggi di Toraja. Biasanya *Lada katokkon* digunakan untuk memasak *Pa'Piong*.

Pa'piong merupakan masakan khas masyarakat Toraja yang menggunakan daging babi, ikan mas, atau ayam yang dicampur dengan berbagai macam bumbu

dan ditambah dengan *lada katokkon* untuk menghasilkan rasa pedas. *Lada katokkon* digemari oleh masyarakat Toraja walaupun memiliki rasa lebih pedas dibandingkan cabai lainnya. Maka dari itu cita rasa masakan Kabupaten Toraja Utara cenderung pedas dan gurih.

Banyaknya rempah dan komoditi pangan di Kabupaten Toraja Utara menghasilkan keanekaragaman pada masakan Kabupaten Toraja Utara, maka dari itu penulis tertarik untuk mengangkat tema “**Memperkenalkan Keanekaragaman Masakan Kabupaten Toraja Utara, Sulawesi Selatan**” untuk diangkat dalam tugas akhir *Food Presentation* dengan harapan melalui tugas akhir ini, penulis dapat lebih mengenalkan masakan Kabupaten Toraja Utara ke masyarakat luas.

B. Tujuan

Adapun tujuan dari presentasi produk ini terbagi menjadi 2, yaitu :

1. Tujuan Formal

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

2. Tujuan Operasional

Memperkenalkan masakan Kabupaten Toraja Utara, kepada masyarakat baik di Indonesia maupun mancanegara, agar dapat diperjualbelikan dan menaikkan jumlah peminat masakan Toraja, tidak hanya di seluruh Indonesia namun sampai ke luar negeri. Keanekaragaman komoditas dan rempah seperti *lada katokkon* dan *pangi* membuat masakan Toraja mempunyai rasa yang unik dan tidak ditemukan pada masakan lain di Indonesia, sehingga sangat disayangkan jika masakan Toraja Utara tidak dikenal dan dijual untuk masyarakat luas.

C. Usulan Produk

Masakan Kabupaten Toraja Utara memiliki citarasa, rempah, dan bahan baku utama yang beragam dalam proses pembuatannya, namun, masih banyak masyarakat di Indonesia yang tidak mengetahui masakan Kabupaten Toraja Utara. Kesulitan dalam mendapatkan bahan baku dan banyaknya masakan Toraja yang tidak halal menjadi kendala dalam perkembangan masakan Kabupaten Toraja Utara, namun, seiring perkembangan zaman, pengiriman bahan baku dan rempah asal Toraja ke seluruh pulau di Indonesia dapat dilakukan dengan mudah. Maka dari itu, penulis ingin mengenalkan masakan Kabupaten Toraja Utara di seluruh Indonesia dan mancanegara agar dapat dijual dan menaikkan jumlah peminat masakan Toraja. Berikut ini adalah menu yang akan dipresentasikan penulis pada ujian sidang yang akan datang :

Pa'piong Bo'bo Nasi

(Nasi yang dimasak di dalam bambu)

Sop Ubi

(Sup yang dimasak dengan singkong goreng, ayam, dan laksa)

Pantollo Lendong

(Belut goreng yang dimasak dengan bumbu hitam)

Pangrarang

(Sate kerbau)

Pa'lawu Manuk

(Ayam yang dimasak dengan batang pisang)

Papa Kambong

(Ikan gabus yang dimasak dengan santan)

Utun Daun Dua Kayu

(Daun singkong yang dicampur bumbu dan ditumbuk)

Tu'tuk Lada Katokkon

(Sambal Lada Katokkon)

Deppu Tori

(Tepung beras yang dimasak dengan gula merah)

Kopi Toraja Sapan

(Kopi khas Toraja Utara)

D. Tinjauan Produk

1. Tema Produk

Tema yang diambil penulis dalam Tugas Akhir *Food Presentation* adalah Memperkenalkan Keanekaragaman Masakan Kabupaten Toraja Utara, Sulawesi Selatan dengan penyajian secara *rijsttafel* dengan hidangan yang berjumlah 10 jenis masakan. Menurut seorang penulis roman Belanda, Victor Ido (1948:31), *rijsttafel* diartikan sebagai “*eten van de rijzmaaltijd een speciale tafel gebruikt*” (sajian nasi yang dihidangkan secara spesial). Hal yang

dianggap spesial dari *rijsttafel* adalah perpaduan budaya makan pribumi Indonesia dan Belanda sebagaimana tampak dari pelayanan, tata cara makan, serta hidangannya. Asal mula *rijsttafel* dikenal melalui para penguasa dan orang kaya Belanda pada era Kolonial Belanda yang membuat jamuan resmi yang meriah, yang juga mewakili keanekaragaman suku – suku dan bangsa di nusantara.

2. Jenis Produk

Seperti yang telah dituliskan dalam usulan produk diatas, penulis akan menyajikan hidangan sebagai berikut :

a. Pa'piong Bo'bo Nasi

Pa'piong Bobo Nasi merupakan olahan makanan Toraja dengan bahan utama beras ketan yang dicampur dengan santan (Winnerfour,2017). Setelah beras direndam selama 2 jam, beras dan santan dimasukan kedalam bambu yang sudah diisi daun pisang muda sebagai pelapisnya, setelah itu bambu dibakar dan dimasak hingga matang. Dalam memasak Pa'piong Bobo Nasi ada beberapa hal yang harus diperhatikan, dari bara api hingga batang bambu sendiri. Saat membakar bambu, harus menggunakan api yang sangat besar, fungsinya agar santan yang berada di dalam bambu cepat mendidih, setelah itu api dipadamkan dan proses pematangan Pa'piong Bobo Nasi dilanjutkan dengan bara api, jika masih dilanjutkan dengan api yang besar, maka Pa'Piong akan gosong. Selain itu pemilihan bambu yang tepat juga mempengaruhi rasa dan kematangan dari Pa'piong Bobo Nasi, bambu yang digunakan harus bambu dengan jenis *awi tali* dengan dinding bambu yang tipis, fungsi dari dinding bambu yang

tipis agar mempercepat proses pemasakan. Pa'piong Bobo Nasi juga merupakan salah satu sumber karbohidrat untuk masyarakat Toraja selain nasi putih.

b. Sop Ubi

Sop Ubi merupakan masakan Toraja Utara yang diadopsi dari masakan Makassar. Masakan ini mirip dengan soto yang berada di Pulau Jawa, namun perbedaan dapat terlihat dari penggunaan karbohidrat dan warna kuahnya, Soto di Pulau Jawa biasanya memakai nasi dan bihun sebagai karbohidratnya, sedangkan Sop Ubi memakai singkong dan soun sebagai karbohidratnya. Perbedaan lainnya terlihat pada kuahnya, kuah soto di Pulau Jawa cenderung berwarna kuning karena menggunakan kunyit, sedangkan kuah Sop Ubi berwarna putih dan bening karena hanya menggunakan bawang putih dan kaldu ayam dalam proses pembuatannya. Sop Ubi terbuat dari campuran singkong goreng, daging ayam, kacang tanah, laksa, telur, tauge, kol dan daun seledri, sementara kuah sop sendiri terbuat dari kuah kaldu ayam dan bawang putih yang memiliki cita rasa gurih (M.detik.com, 2014). Perbedaan Sop Ubi dari Makassar dengan Sop Ubi dari Toraja adalah pemakaian laksa atau soun pada Sop Ubi di Toraja.

c. Pantollo Lendong

Pantolo Lendong merupakan masakan Toraja yang cukup terkenal, keunikan dari masakan ini adalah penggunaan kluwek atau *pangi* yang merupakan rempah khas dari Toraja. *Pangi* yang digunakan cukup berbeda biasanya masyarakat Toraja mengolah *biji pangi* terlebih dahulu. Setelah dipanen *pangi* akan di ambil dan dikeringkan dengan panas sinar matahari.

Tekstur dari *pangi* khas Toraja ini pun berbeda, bertekstur bubuk dan tidak halus. Perbedaan *pangi* di Toraja dengan kluwek yang ada di Pulau Jawa adalah warna hitam yang dihasilkan, *pangi* khas Toraja akan menghasilkan warna hitam yang pekat dibandingkan kluwek yang ada di Pulau Jawa. Pantollo Lendong dibuat dari belut yang dimasak dengan bumbu hitam atau *pamarrasan* (Perpustakaan Digital Budaya Indonesia, 2017). Belut harus dipanggang terlebih dahulu diatas bara api, setelah itu ditumis dengan bumbu lainnya. Fungsi dari pemanggangan belut agar belut tidak mengeluarkan bau amis saat dikonsumsi.

d. Pa'lawa Manuk

Ayam Suwir Pa'lawa atau biasa disebut Pa'lawa Manuk merupakan masakan Toraja yang berbahan dasar ayam, batang pisang, kelapa sangrai dan bumbu lainnya, semua bahan diaduk hingga tercampur rata. Ada 2 cara dalam menghadirkan Pa'Lawa Manuk, yaitu dengan cara mememarkan atau menyuwir ayam. Mememarkan ayam merupakan cara tradisional di Toraja, di Pulau Jawa biasa dikenal dengan ayam geprek, sedangkan menyuwir ayam merupakan cara yang baru, cara ini digunakan untuk mempermudah mengonsumsi Pa'lawa Manuk. Daya tarik dari Pa'lawa Manuk adalah perpaduan rasa pedas dan gurih yang sangat cocok bila dimakan bersamaan dengan nasi panas atau dengan Pa'piong Bobo Nasi. Selain sebagai lauk Pa'lawa Manuk juga biasa disantap sebagai cemilan.

e. Pangrarang

Pangrarang adalah sate Toraja yang terbuat dari daging kerbau, biasanya masyarakat Toraja memasak Pangrarang ketika ada salah satu masyarakat yang menyembelih kerbau dan membagikan kepada masyarakat lainnya. Perbedaan Pangrarang dengan sate lainnya hanya pada bumbu marinasinya, Di Toraja sate ini hanya diberi garam, kemudian sate di bakar di atas bara. Masyarakat Toraja tidak biasa menggunakan merica dan kecap manis, mereka lebih suka merasakan daging kerbau dengan rasa aslinya Setelah matang sate dihidangkan dengan *lada katokkon* untuk menambah rasa pedas. (Nurmaihc, 2017). Cita rasa dari masakan ini adalah gurih dan pedas.

f. Papa Kambong

Papa Kambong merupakan ikan yang dimasak dengan *lada katokkon*, tomat, bawang merah, dan asam kandis, lalu dilapisi daun pisang dan dituangi santan. Sebelum dimasak, ikan dipanggang terlebih dahulu agar tidak mudah hancur, Dalam memasak Papa Kambong wajan harus ditutup dan tidak boleh diaduk – aduk serta harus dimasak dengan api kecil agar tidak mudah gosong dan bumbu dapat terserap dengan baik. Ikan yang biasa digunakan untuk Papa Kambong adalah ikan gabus, namun ada juga yang menggunakan ikan mas. Ikan gabus yang digunakan biasanya diambil dari parit tau hasil dari *mina padi*, Rasa yang dominan dari Papa Kambong adalah rasa gurih, pedas, dan agak asam serta wangi dari daun pandan. Papa Kambong disajikan panas dengan nasi putih atau Pa'piong Bobo Nasi.

g. Utan Daun Dua Kayu

Utan Daun Dua Kayu merupakan masakan yang berasal dari daun singkong yang ditumbuk agak halus, lalu ditumis dengan kelapa parut sangrai dan bumbu yaitu bawang merah, bawang putih, cabe, lengkuas, dan jahe (Yuktravel.com). Masakan ini sangat terkenal di Toraja hingga saat ini, dimana pun orang Toraja tinggal, dan semoderen apapun gaya hidupnya tetap saja Utan Daun Dua Kayu menjadi masakan yang selalu ada untuk disantap (Linggo Mandasa, 2019). Masakan ini biasanya menggunakan babi sebagai tambahan lauk. Rasa dari Utan Daun Dua Kayu adalah gurih dan pedas. Masakan ini sangat cocok dimakan dengan lauk dan karbohidrat apa saja.

h. Tu'tuk Lada Katokkon

Tu'tuk Lada Katokkon merupakan sambal khas Toraja, sambal ini hanya ditemukan di daerah Toraja, karena bahan baku pembuatan sambal ini hanya tumbuh di daerah Toraja. Bahan utama dari pembuatan Tu'tuk Lada Katokkon adalah *lada katokkon*, *lada katokkon* merupakan cabai atau lombok khas Toraja yang memiliki 4 kali rasa pedas dari cabai rawit biasa (Tabloid Sinartani.com, 2016). *Lada katokkon* juga memiliki wangi khas cabai yang tajam, walaupun dicium dari jarak 30 cm lebih. Cara membuat Tu'tuk Lada Katokkon sangat mudah hanya dengan menggoreng *lada katokkon*, bawang merah, bawang putih, dan tomat, setelah itu semua bahan ditumbuk agak kasar, lalu tambahkan sedikit garam. Umumnya Tu'tuk Lada Katokkon disajikan sebagai cocolan untuk Pangrarang,

namun Tu'tuk Lada Katokkon juga cocok sebagai pendamping lauk lainnya.

i. Deppa Tori

Deppa Tori merupakan makanan ringan yang berasal dari suku Toraja. Terbuat dari tepung beras yang dicampur dengan gula aren lalu dibentuk jajargenjang dan ditaburi wijen, lalu digoreng. Deppa Tori mirip dengan kue cucur yang ada di Pulau Jawa namun hanya berbeda tekstur dan rasanya. Tekstur Deppa Tori agak keras, selain itu Deppa Tori memiliki rasa yang sangat manis dan sangat nikmat bila dimakan bersamaan dengan meminum Kopi Sapan Toraja Utara. Tidak hanya mirip dengan kue cucur, kata Deppa Tori memang memiliki arti kue cucur (Kumparan, 2017). Biasanya Deppa Tori dijadikan oleh – oleh khas Toraja.

j. Kopi Toraja Sapan

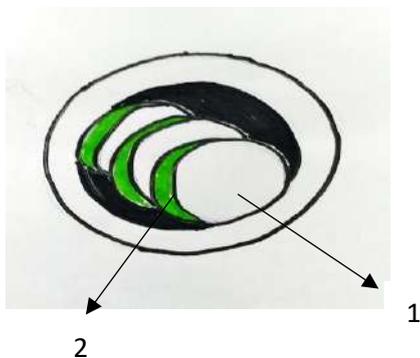
Sapan merupakan daerah kecil yang menjadi tempat konsentrasi para pengumpul dan semacam koperasi kopi di Kabupaten Toraja Utara. Kopi – kopi Toraja Sapan ditanam di lereng gunung Sesean yang memiliki ketinggian sekitar 1.400 – 2.100 Mdpl (Majalah.ottencoffee.co.id, 2016). Hal ini menyebabkan kopi Toraja Sapan memiliki karakter yang unik, dari rasa asam segar seperti buah apel hijau dengan after taste seperti *dark chocolate*. Dengan karakter yang unik ini, kopi Toraja Sapan dapat diseduh dengan metode apapun. Namun rasa khas dari kopi Toraja Sapan akan lebih terasa jika diseduh menggunakan metode *pour over*. Metode *pour over* atau yang biasanya disebut dengan metode *filter* merupakan teknik penyeduhan kopi dengan mengalirkan air ke dalam bubuk kopi untuk

selanjutnya turun ke dalam pot server atau pot saji. Kelebihan dari metode *pour over* adalah mengeluarkan profil rasa yang lebih jernih dari secangkir kopi (Yoga A. Musika, 2018).

3. Rancangan Sketsa Penampilan Produk

GAMBAR 1.1

RANCANGAN SKETSA PA'PIONG BOBO NASI



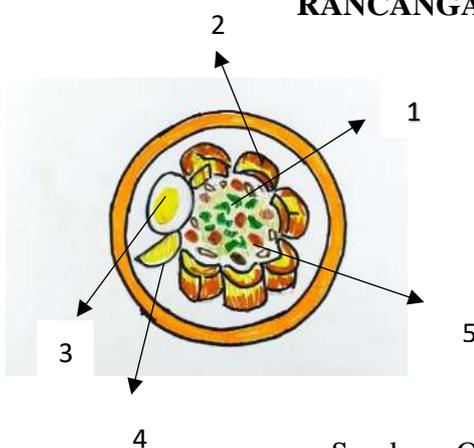
Keterangan :

1. Beras ketan putih
2. Daun pisang

Sumber : Olahan Penulis (2019)

GAMBAR 1.2

RANCANGAN SKETSA SOP UBI



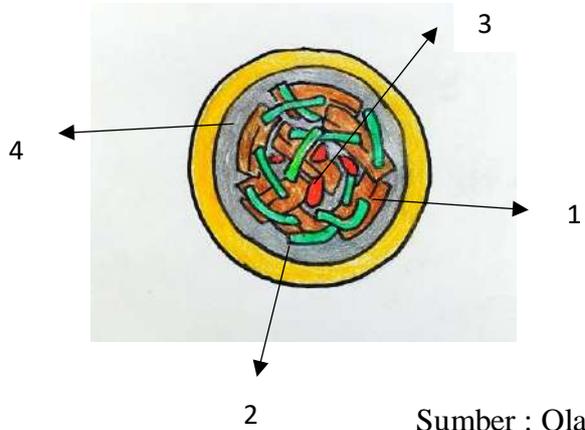
Keterangan :

1. Ayam suwir
2. Singkong goreng
3. Telur
4. Jeruk nipis
5. Kacang goreng

Sumber : Olahan Penulis (2019)

GAMBAR 1.3

RANCANGAN SKETSA PANTOLLO LENDONG



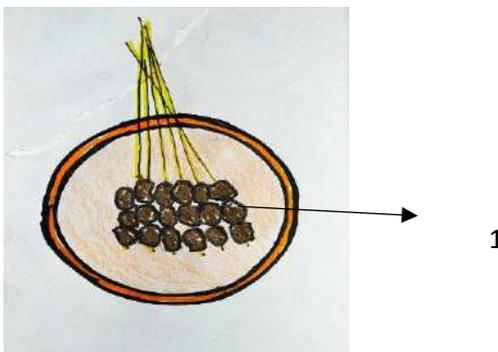
Keterangan :

1. Belut
2. Kucai
3. *Lada katokon*
4. *Pangi*

Sumber : Olahan Penulis (2019)

GAMBAR 1.4

RANCANGAN SKETSA PANGRARANG



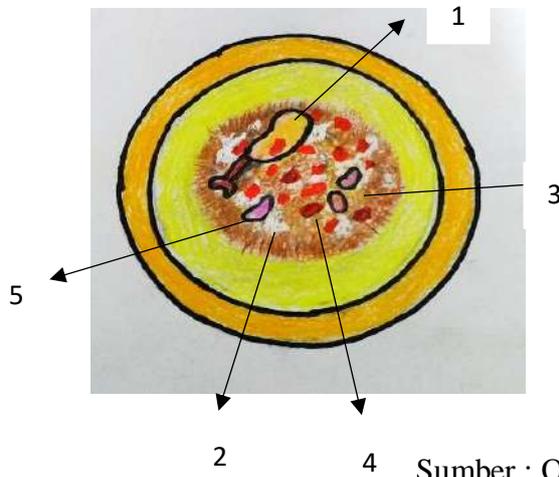
Keterangan :

1. Daging kerbau

Sumber : Olahan Penulis (2019)

GAMBAR 1.5

RANCANGAN SKETSA PA'LAWA MANUK



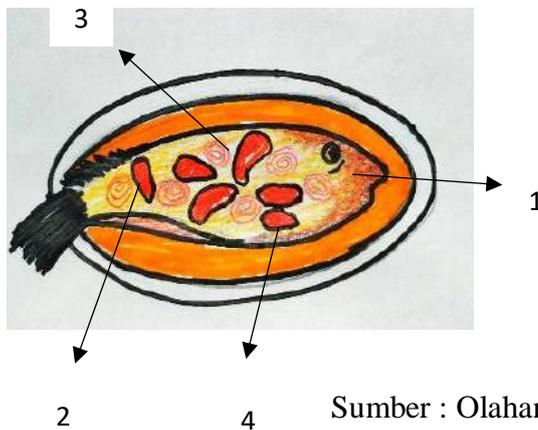
Keterangan :

1. Ayam
2. Kelapa parut
3. Batang pisang
4. Kacang tanah
5. Bawang merah

Sumber : Olahan Penulis (2019)

GAMBAR 1.6

RANCANGAN SKETSA PAPA KAMBONG



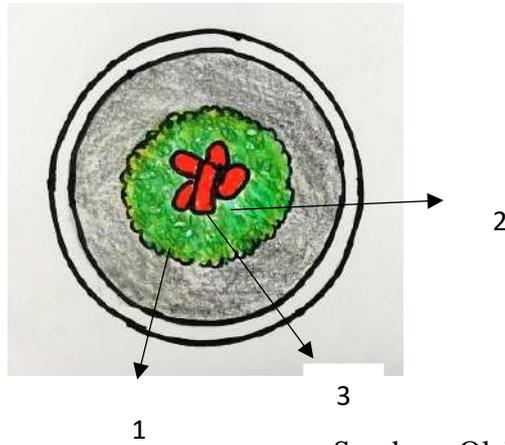
Keterangan :

1. Ikan gabus
2. *Lada katokkon*
3. Bawang merah
4. Tomat

Sumber : Olahan Penulis (2019)

GAMBAR 1.7

RANCANGAN SKETSA UTAN DAUN DUA KAYU



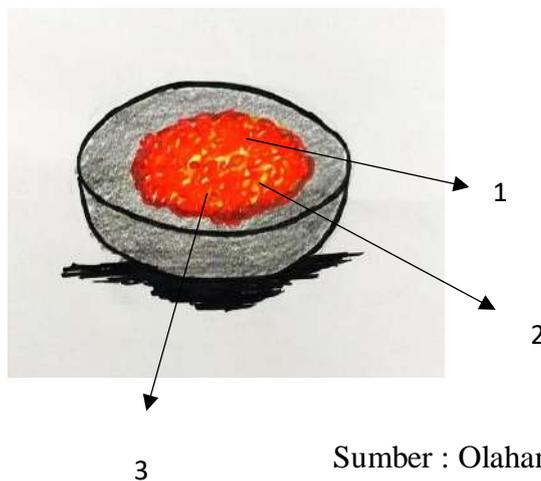
Keterangan :

1. Daun singkong
2. Kelapa parut
3. *Lada katokkon*

Sumber : Olahan Penulis (2019)

GAMBAR 1.8

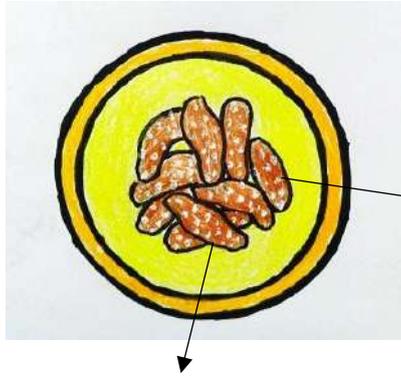
RANCANGAN SKETSA TU'TUK LADA KATOKKON



Keterangan :

1. *Lada katokkon*
2. Bawang merah
3. Bawang putih

Sumber : Olahan Penulis (2019)

GAMBAR 1.9**RANCANGAN SKETSA DEPPA TORI**

Keterangan :

1. Deppa Tori
2. Biji wijen

1

2

Sumber : Olahan Penulis (2019)

GAMBAR 1.10**RANCANGAN SKETSA KOPI TORAJA SAPAN**

Keterangan :

1. Kopi Toraja Sapan

1

Sumber : Olahan Penulis (2019)

4. Usulan Resep

Resep – resep yang akan digunakan berasal dari berbagai sumber, diantaranya berasal dari google, youtube, dan buku. Resep – resep tersebut penulis tampilkan dengan menggunakan format resep di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

TABEL 1.1
USULAN RESEP
PA'PIONG BOBO NASI

Halaman : 1	Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : September 2019	Ukuran per Porsi : 100 g
Lokasi : Toraja Utara	Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	250 gr 250 ml 5 gr 70 gr 1 pc 250 gr	Beras ketan Santan Garam Daun Pisang Muda Batang Bambu Arang	Persiapan Cuci dan bersihkan
2	Rendam	250 gr	Beras	Selama 2 jam
3	Campurkan	250 ml 5 gr	Santan Garam	
4	Masukan	70 gr	Daun pisang	Ke dalam bambu
5	Masukan	250 gr	Beras Larutan garam dan santan	Ke dalam bambu
6	Tutup	1 pc	Bambu	Dengan daun pisang
7	Panaskan	250 gr	Arang	Sampai keluar api
8	Bakar		Bambu	Sampai ketannya matang
9	Potong		Bambu	Keluarkan isi dari Pa'piong Bobo Nasi
10	Sajikan		Pa'piong Bobo Nasi	Selagi panas

(Sumber : Radar Tarakan, 2018)

TABEL 1.2
USULAN RESEP
SOP UBI

Halaman : 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Toraja Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 100 g
 Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	100 gr 1,5 lt 100 gr 10 gr 2 lt 70 gr 70 gr 50 gr 70 gr 5 gr 20 gr 10 gr 10 ml 5 gr 6 gr	Ayam Minyak Goreng Singkong Bawang Putih Air Mineral Toge Kol Telur Soun Seledri Jeruk nipis Kacang goreng Kecap Penyedap rasa Garam	Persiapan Bersihkan Kupas, potong dadu Haluskan Potong <i>shredded</i> Rebus Siram air panas Potong untuk <i>garnish</i> Potong <i>wedges</i>
2	Rebus	100 gr	Ayam	Sampai matang lalu suwir
3	Panaskan	20 ml	Minyak Goreng	
4	Goreng	100 gr	Singkong	Hingga matang, dan tiriskan
5	Tumis	10 gr 5 gr	Bawang putih Penyedap rasa	Hingga matang dan wangi
6	Masukan	2 lt	Air Mineral	Masukan hingga mendidih
7	Masukan	70 gr 70 gr 100 gr 70 gr	Toge Kol Singkong Soun	Ke dalam mangkok untuk disajikan
8	Tuangkan		Kuah	Kedalam mangkok
9	Masukan	50 gr 5 gr 20 gr 10 gr 100 ml	Telur Seledri Jeruk nipis Kacang goreng Kecap	
10	Sajikan		Sop Ubi	Selagi panas

(Sumber : Fimela, 2019)

TABEL 1.4
USULAN RESEP
PANGRARANG

Halaman : 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Toraja Utara
 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 100g
 Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	600 gr 20 gr 6 gr 1 pack (100pcs) 50 ml	Daging kerbau Daun pepaya Garam Tusuk sate Minyak	Persiapan
2	Potong	600 gr	Daging kerbau	Potong dadu
3	Masukan	20 gr	Daun pepaya	Ke dalam <i>bowl</i> daging, lalu remas, tunggu sampai 7 menit lalu buang remasan daun pepaya
4	Masukan	6 gr	Garam	Aduk
3	Tusukan		Daging Sapi	Dengan tusuk sate
4	Bakar		Pangrarang	
5	Oles	50 ml	Minyak	
5	Sajikan		Pangrarang	Bersama Tu'tuk Lada Katokkon

(Sumber : Eresep, 2014)

TABEL 1.6
USULAN RESEP
PAPA KAMBONG

Halaman : 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Toraja Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 100 g
 Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	400gr 10 gr 7 gr 4 gr 10 gr 20 gr 2 pcs 5 gr 200 ml 100 ml	Ikan gabus Bawang merah <i>Lada Katokkon</i> Asam kandis Tomat Daun pisang Daun pandan Garam Santan Air mineral	Persiapan Bersihkan Diiris tipis Diiris tipis Buang bijinya, diiris tipis
2	Lumuri	400 gr 10 gr 7 gr 4 gr 10 gr	Ikan gabus Bawang merah <i>Lada Katokkon</i> Asam kandis Tomat	
3	Masukan	20 gr 200ml 100 ml	Daun pisang Ikan gabus Santan Air Mineral	Ke dalam panci
4	Tambahkan	5 gr	garam	
5	Sajikan		Papa Kambong	Selagi hangat

(Sumber : Buku Mustika Rasa, 1967)

TABEL 1.7
USULAN RESEP
UTAN DAUN DUA KAYU

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran Porsi : 80 g
 Lokasi : Toraja Utara Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	5 gr 4 gr 3 gr 3 gr 4 gr 300 gr 70 gr 6 gr 500 ml	Bawang merah Bawang putih Jahe Lengkuas <i>Lada katokkon</i> Daun Singkong Kelapa parut Garam Air mineral	Persiapan Kupas Kupas Ambil pucuknya Sangrai
2	Tumis	5 gr 4 gr 3 gr 3 gr 4 g	Bawang merah Bawang putih Jahe Lengkuas <i>Lada katokkon</i>	Menggunakan <i>sauce pan</i> , sampai harum
3	Masukan	300 gr 70 gr	Daun singkong Kelapa parut	Sampai matang dan bumbu meresap
4	Masukan	500 ml 6 gr	Air Mineral Garam	Sampai mendidih
4	Sajikan		Utan Daun Dua Kayu	Bersama dengan Pa'piong Bobo Nasi

(Sumber : budaya indonesia, 2018)

TABEL 1.8
USULAN RESEP
TU'TUK LADA KATOKKON

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 30 g
 Lokasi : Toraja Utara Suhu Penyajian : Suhu Ruangan

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	20 ml 50 gr 20 gr 10 gr 12 gr 5 gr	Minyak goreng <i>Lada katokkon</i> Bawang merah Bawang putih Tomat Garam	Persiapan Kupas Kupas
2	Panaskan	20 ml	Minyak goreng	Di <i>pan</i>
3	Masukan	50 gr 20 gr 10 gr 12 gr	<i>Lada katokkon</i> Bawang merah Bawang putih Tomat	Sampai agak layu
4	Tumbuk	5 gr	<i>Lada katokkon</i> Bawang merah Bawang putih Tomat Garam	Sampai lumat dan rasanya enak
6	Sajikan		Tu'tuk Lada Katokkon	

(Sumber : Youtube (Katokkon Cafe & Healthy Food), 2017)

TABEL 1.9
USULAN RESEP
DEPPA TORI

Halaman : 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Toraja Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran Porsi : 70 g
 Suhu Penyajian : Suhu ruangan

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	75 ml 100 gr 200 gr 200 ml 50 gr	Air Gula Aren Tepung beras Minyak goreng Wijen	Persiapan
2	Panaskan	75 ml	Air	Hingga mendidih
3	Rebus	75 ml 100 gr	Air Gula Aren	Sampai larut
4	Tuang		Larutan gula	Ke dalam tepung beras
5	Aduk	200 gr	Larutan gula Tepung beras	Sampai merata
6	Pipihkan		Adonan	Menggunakan tangan hingga setebal setengah sampai tiga perempat sentimeter
8	Taburkan	50 gr	Wijen	Diatas adonan
7	Potong		Adonan	Bentuk <i>losange</i>
8	Panaskan	200 ml	Minyak goreng	
9	Goreng		Adonan	Dengan api kecil
10	Tiriskan		Deppa Tori	Dari minyak
11	Sajikan		Deppa Tori	Dengan Kopi Toraja Sapan

(Sumber : www.masakkue.com, 2012)

5. Recipe Costing dan Dish Costing

Recipe Costing adalah cara dalam menentukan harga dalam suatu menu serta untuk mengetahui harga dalam menu dengan memperhitungkan harga bahan dan jumlah bahan yang terpakai. Sedangkan dish costing merupakan bentuk dari rumusan untuk menentukan harga setiap porsi yang ada di dalam menu.

Dibawah ini terdapat rumus untuk menghitung dish costing menurut Paul R. Dittmer (2003:158).

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

Berdasarkan rumus diatas, berikut adalah Recipe Costing dan Dish Costing pada menu yang penulis buat :

TABEL 1.11
PERHITUNGAN BIAYA PA'PIONG BOBO NASI

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>		<i>Market Price</i>		<i>Total</i>
			<i>Unit</i>	<i>Price</i>	
Beras Ketan	250	Gram	Kg	Rp 17.500	Rp 4.375
Santan	250	Mililiter	Ltr	Rp 42.500	Rp 10.625
Garam	5	Gram	Kg	Rp 45.000	Rp 225
Daun Pisang Muda	70	Gram	Kg	Rp 50.000	Rp 3.500
Batang Bambu	1	Piece	Pc	Rp 15.000	Rp 15.000
<i>Yield</i>					<i>5 portion</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 33.725
<i>Dish Costing</i>					Rp 6.745

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.12
PERHITUNGAN BIAYA SOP UBI

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>		<i>Market Price</i>		<i>Total</i>
			<i>Unit</i>	<i>Price</i>	
Ayam	100	Gram	Kg	Rp 37.500	Rp 3.750
Air	2	Liter	Ltr	Rp 4.900	Rp 9.800
Minyak Goreng	1,5	Liter	Ltr	Rp 14.000	Rp 21.000
Singkong	100	Gram	Kg	Rp 1.800	Rp 180
Bawang putih	10	Gram	Kg	Rp 23.800	Rp 238
Kaldu ayam	5	Gram	20 g	Rp 3.000	Rp 750
Tauge	70	Gram	Kg	Rp 24.000	Rp 1.680
Kol	70	Gram	Kg	Rp 15.000	Rp 1.050
Telur	50	Gram	Kg	Rp 21.000	Rp 1.050
Soun	70	Gram	Kg	Rp 5.000	Rp 350
Seledri	5	Gram	Kg	Rp 28.000	Rp 140
Garam	6	Gram	Kg	Rp 45.000	Rp 270
Jeruk nipis	20	Gram	Kg	Rp. 20.000	Rp 400
Kacang Tanah	10	Gram	Kg	Rp 27.000	Rp 270
Kecap	10	Mililiter	Ltr	Rp 10.000	Rp 100
<i>Yield</i>					<i>5 portion</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 41.028
<i>Dish Costing</i>					Rp 8.206

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.13
PERHITUNGAN BIAYA PANTOLLO LENDONG

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>		<i>Market Price</i>		<i>Total</i>
			<i>Unit</i>	<i>Price</i>	
Minyak Goreng	10	Mililiter	Ltr	Rp 14.000	Rp 140
Arang	250	Gram	Kg	Rp. 8.500	Rp 2.125
Belut	400	Gram	Kg	Rp 82.000	Rp 32.800
Pangi	10	Gram	Kg	Rp 23.000	Rp 529
Bawang Merah	9	Gram	Kg	Rp 20.500	Rp 184,5
Bawang Putih	8	Gram	Kg	Rp 23.750	Rp 190
Lada Katokkon	5	Gram	Kg	Rp 185.000	Rp 925
Jahe	4	Gram	Kg	Rp 33.000	Rp 132
Lengkuas	4	Gram	Kg	Rp 17.000	Rp 68
Daun pandan	2	Pcs	Pcs	Rp 1.000	Rp 2.000
Garam	7	Gram	Kg	Rp 45.000	Rp 360
Kucai	10	Gram	Kg	Rp 20.000	Rp 380
Air	500	Mililiter	Ltr	Rp 4.900	Rp 2.450
<i>Yield</i>					<i>5 portion</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 42.283,5
<i>Dish Costing</i>					Rp 8.457

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.14
PERHITUNGAN BIAYA PANGRARANG

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>		<i>Market Price</i>		<i>Total</i>
			<i>Unit</i>	<i>Price</i>	
Daging Kerbau	600	Gram	Kg	Rp 61.000	Rp 36.600
Daun papaya	20	Gram	Kg	Rp 15.000	Rp 300
Minyak goreng	50	Milliliter	Ltr	Rp 14.000	Rp 700
Garam	6	Gram	Kg	Rp 45.000	Rp 270
Tusuk Sate	1	Pack	Pack	Rp 15.000	Rp 15.000
<i>Yield</i>					<i>5 portion</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 52.870
<i>Dish Costing</i>					Rp 10.574

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.15
PERHITUNGAN BIAYA PA'LAWA MANUK

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>		<i>Market Price</i>		<i>Total</i>
			<i>Unit</i>	<i>Price</i>	
Ayam	400	Gram	Kg	Rp 70.000	Rp 28.000
Minyak Goreng	20	Milliliter	Ltr	Rp 14.000	Rp 280
Kelapa Parut	50	Gram	Kg	Rp 10.000	Rp 500
Kacang Tanah	10	Gram	Kg	Rp 27.000	Rp 270
Kemiri	10	Gram	Kg	Rp 45.000	Rp 450
Bawang Merah	5	Gram	Kg	Rp 20.500	Rp 102,5
Bawang Putih	4	Gram	Kg	Rp 23.750	Rp 95
Lada Katokkon	4	Gram	Kg	Rp 185.000	Rp 740
Batang Pisang	100	Gram	Kg	Rp 25.000	Rp 2.500
Garam	7	Gram	Kg	Rp 45.000	Rp 315
Jeruk Nipis	3	Gram	Kg	Rp 20.000	Rp 60
<i>Yield</i>					<i>5 portion</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 33.312,5
<i>Dish Costing</i>					Rp 6.662,5

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.16
PERHITUNGAN BIAYA PAPA KAMBONG

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>		<i>Market Price</i>		<i>Total</i>
			<i>Unit</i>	<i>Price</i>	
Ikan Gabus	400	Gram	Kg	Rp 115.000	Rp 46.000
Bawang Merah	10	Gram	Kg	Rp 20.500	Rp 205
Lada Katokkon	7	Gram	Kg	Rp 185.000	Rp 1.295
Asam Kandis	4	Gram	Kg	Rp 45.000	Rp 180
Tomat	10	Gram	Kg	Rp 13.000	Rp 130
Daun Pisang	20	Gram	Kg	Rp 50.000	Rp 1.000
Daun Pandan	2	<i>Piece</i>	<i>Pc</i>	Rp 1.000	Rp 2.000
Garam	5	Gram	Kg	Rp 45.000	Rp 225
Santan	200	Milliliter	Ltr	Rp 42.500	Rp 8.500
Air	100	Milliliter	Ltr	Rp 4.900	Rp 490
<i>Yield</i>					<i>5 portion</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 60.025
<i>Dish Costing</i>					Rp 12.005

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.17
PERHITUNGAN BIAYA UTAN DAUN DUA KAYU

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>		<i>Market Price</i>		<i>Total</i>
			<i>Unit</i>	<i>Price</i>	
Bawang Merah	5	Gram	Kg	Rp 20.500	Rp 102,5
Bawang Putih	4	Gram	Kg	Rp 23.750	Rp 95
Jahe	3	Gram	Kg	Rp 33.000	Rp 99
Lengkuas	3	Gram	Kg	Rp 17.000	Rp 51
Lada Katokkon	4	Gram	Kg	Rp 185.000	Rp 740
Daun Singkong	300	Gram	Kg	Rp 10.000	Rp 3.000
Kelapa Parut	70	Gram	Kg	Rp 10.000	Rp 700
Garam	6	Gram	Kg	Rp 45.000	Rp 270
Air Mineral	500	Milliliter	Ltr	Rp 4.900	Rp 2.450
<i>Yield</i>					<i>5 portion</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 7.507,5
<i>Dish Costing</i>					Rp 1.501,5

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.18
PERHITUNGAN BIAYA TU'TUK LADA KATOKKON

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>		<i>Market Price</i>		<i>Total</i>
			<i>Unit</i>	<i>Price</i>	
Minyak Goreng	20	Milliliter	Ltr	Rp 14.000	Rp 280
Garam	5	Gram	Kg	Rp 45.000	Rp 225
Lada Katokkon	50	Gram	Kg	Rp 185.000	Rp 9.250
Bawang Merah	20	Gram	Kg	Rp 20.500	Rp 410
Bawang Putih	10	Gram	Kg	Rp 23.750	Rp 237,5
Tomat	12	Gram	Kg	Rp 13.000	Rp 156
<i>Yield</i>					<i>5 portion</i>
<i>Reipe Costing</i>					Rp 10.558,5
<i>Dish Costing</i>					Rp 2.111,7

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.19
PERHITUNGAN BIAYA DEPPA TORI

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>		<i>Market Price</i>		<i>Total</i>
			<i>Unit</i>	<i>Price</i>	
Air Mineral	75	Milliliter	Ltr	Rp 4.900	Rp 367,5
Gula Aren	100	Gram	Kg	Rp 44.000	Rp 4.400
Tepung Beras	200	Gram	Kg	Rp 17.000	Rp 6.800
Minyak Goreng	200	Milliliter	Ltr	Rp 14.000	Rp 2.800
Wijen	50	Gram	Kg	Rp 55.000	Rp 2.750
<i>Yield</i>					<i>5 portion</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 17.117,5
<i>Dish Costing</i>					Rp 3.423,5

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.20
PERHITUNGAN BIAYA KOPI TORAJA SAPAN

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>		<i>Market Price</i>		<i>Total</i>
			<i>Unit</i>	<i>Price</i>	
Kopi Toraja	125	Gram	Kg	Rp 100.000	Rp 12.500
Air	1	Liter	Ltr	Rp 4.900	Rp 4.900
<i>Yield</i>					<i>5 portion</i>
<i>Recipe Costing</i>					Rp 17.400
<i>Dish Costing</i>					Rp 3.480

Sumber : Olahan Penulis (2019)

6. Selling Price

Terdapat 4 bagian dalam perumusan harga jual yaitu, *Cost*, *Recipe Costing*, dan *Dish Costing*. Berikut adalah cara menetapkan harga jual produk makanan berdasarkan buku diktat *Food and Beverage Cost Control*, yaitu :

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

Berdasarkan kutipan diatas penulis menyimpulkan bahwa harga jual suatu makanan dihitung dari biaya produksi dan biaya diluar produksi. Maka penulis akan mengolah data dengan kisaran harga jual makanan 35% dan minuman 25 %. Berikut adalah *Selling Price* pada menu yang penulis buat :

TABEL 1.21
SELLING PRICE

<i>No</i>	<i>Item</i>	<i>Yield</i>	<i>% Food Cost</i>	<i>Dish Costing</i>	<i>Selling price</i>	<i>Rounding</i>
1	Pa'piong Bobo Nasi	1 Portion	35%	Rp 6.745	Rp 19.271	Rp 19.500
2	Sop ubi	1 Portion	35%	Rp 8.206	Rp 23.445	Rp 23.500
3	Pantollo Lendong	1 Portion	35%	Rp 8.457	Rp 24.163	Rp 24.500
4	Pangrarang	1 Portion	35%	Rp 10.574	Rp 30.211	Rp 30.500
5	Pa'lawa Manuk	1 Portion	35%	Rp 6.662,5	Rp 19.035	Rp 19.500
6	Papa Kambong	1 Portion	35%	Rp 12.005	Rp 34.300	Rp 34.500
7	Utan Daun Dua Kayu	1 Portion	35%	Rp 1.501,2	Rp 4.289	Rp 4.500
8	Tu'tuk Lada Katokkon	1 Portion	35%	Rp 2.111,7	Rp 6.033	Rp 6.500
9	Deppa Tori	1 Portion	35%	Rp 3.423,5	Rp 9.781	Rp 10.000
10	Kopi Toraja Sapan	1 Portion	25%	Rp 3.480	Rp 13.920	Rp 14.000
Harga Satu Paket <i>Rijsttafel</i>						Rp 187.000

Sumber : Olahan Penulis (2019)

7. Nilai Gizi

Nutrisi atau gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemelihara kesehatan (Wikipedia, 2019). Nilai gizi merupakan suatu hal yang harus diperhatikan dalam sebuah masakan, hal ini bertujuan agar masakan yang dikonsumsi memiliki nilai gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Oleh karena itu, penulis akan menampilkan table nilai gizi dari menu yang akan penulis sajikan. Perhitungan nilai gizi berdasarkan pada aplikasi www.myfitness.pal.com :

TABEL 1.22

PERHITUNGAN GIZI PA'PIONG BOBO NASI

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Beras Ketan	250 gr	925	202.5	-	15	-
Santan	250 ml	598	5.8	61.5	5.3	-
Garam	5 gr	-	-	-	-	-
Daun Pisang Muda	70 gr	-	-	-	-	-
Batang Bambu	1 pc	-	-	-	-	-

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.23

PERHITUNGAN GIZI SOP UBI

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Ayam	100 gr	150	-	3	25	-
Air	2 ltr	-	-	-	-	-
Minyak Goreng	1,5 ltr	195	-	21	-	-
Singkong	100 gr	285	28.5	18	1	-
Bawang Putih	10 gr	15	3.3	0.1	0.6	0.1
Kaldu ayam	5 gr	-	-	-	-	-
Kol	70 gr	18	3,5	0,1	0,9	2,2
Telur	50 gr	77	0.6	5.3	6,3	0.6
Soun	70 gr	240	60	-	-	-
Seledri	5 gr	-	0.1	-	-	0.1
Garam	6 gr	-	-	-	-	-
Jeruk nipis	20 gr	5	4	-	0.2	0.8
Kacang Tanah	10 gr	56	2.6	4.4	2.6	-
Tauge	70 gr	15	2.8	-	1.4	-
Kecap	10 ml	43	9.9	0.1	0.3	8.1

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.24

PERHITUNGAN GIZI PANTOLLO LENDONG

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Minyak Goreng	10 ml	1	-	0,1	-	-
Arang	250 gr	-	-	-	-	-
Belut	400 gr	944	-	60	96	-
<i>Pangi</i>	10 gr	27.3	1.35	2.4	1	-
Bawang Merah	9 gr	6	1.5	-	0,2	0.7
Bawang Putih	8 gr	12	2.6	-	0.5	0.1
<i>Lada Katokkon</i>	5 gr	6	0.6	0.2	0.6	-
Jahe	4 gr	9	1.95	0.08	0.2	0.19
Lengkuas	4 gr	2.8	-	-	-	-
Daun Pandan	2 pcs	1	0.1	-	0.1	-
Garam	7 gr	-	-	-	-	-
Kucai	10 gr	6	0.9	0.1	0.7	0.4
Air	500 gr	-	-	-	-	-

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.25

PERHITUNGAN GIZI PANGRARANG

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Daging Kerbau	600 gr	876	-	84	112.2	-
Daun Pepaya	20 gr	17,4	-	-	-	-
Minyak Goreng	50 ml	7	-	0.7	-	-
Garam	6 gr	-	-	-	-	-
Tusuk Sate	1 pack	-	-	-	-	-

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.26

PERHITUNGAN GIZI PA'LAWA MANUK

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Ayam	500 gr	825	-	17.9	155	-
Minyak Goreng	20 ml	3	-	0.3	-	-
Kelapa Parut	1 pcs	404	5.4	39	7.7	-
Kacang Tanah	10 gr	56	2.6	4.4	2.6	-
Kemiri	21 gr	132	3.6	12.8	3.2	0.8
Bawang Merah	53 gr	19	-	-	0.5	-
Bawang Putih	20 gr	30	6.6	0.1	1.3	0.2
<i>Lada Katokkon</i>	4 gr	2	0.4	0.2	0.1	0.2
Batang Pisang	200 gr	66.2	11.60	-	0.36	-
Garam	7 gr	-	-	-	-	-
Jeruk Nipis	3 gr	-	0.3	-	-	-

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.27

PERHITUNGAN GIZI PAPA KAMBONG

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Ikan Gabus	400 gr	336	-	2.8	72.8	-
Bawang Merah	10 gr	7	1.7	-	0.2	0.8
<i>Lada Katokkon</i>	7 gr	3	0.6	0.3	0.2	0.3
Asam Kandis	4 gr	10	2.5	-	0.1	1.6
Tomat	10 gr	3	0.6	-	0.1	-
Daun Pisang	20 gr	-	-	-	-	-
Daun Pandan	2 pcs	1	0.1	-	0.1	-
Garam	5 gr	-	-	-	-	-
Santan	200 ml	444	6.7	44.4	4.4	-
Air	100 ml	-	-	-	-	-

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.28

PERHITUNGAN GIZI UTAN DAUN DUA KAYU

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Bawang Merah	5 gr	4	0.9	-	0.1	0.4
Bawang Putih	4 gr	6	1.3	-	0.3	-
Jahe	3 gr	4	0.8	-	-	-
Lengkuas	3 gr	1	0.2	-	-	-
<i>Lada Katokkon</i>	4 gr	2	0.4	0.2	0.1	0.2
Daun Singkong	300 gr	114	21.8	0.8	11	0.2
Garam	6 gr	-	-	-	-	-
Air Mineral	500 ml	-	-	-	-	-
Kelapa Parut	70 gr	282	3.8	27.3	5.4	-

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.29

PERHITUNGAN GIZI TU'TUK LADA KATOKKON

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Minyak Goreng	20 ml	3	-	0.3	-	-
Garam	5 gr	-	-	-	-	-
<i>Lada Katokkon</i>	50 gr	63	6.3	2.1	5.9	-
Bawang Merah	20 gr	14	3.4	-	0.4	1.6
Bawang Putih	10 gr	15	3.3	0.1	0.6	0.1
Tomat	12 gr	2	0.6	-	0.1	0.3

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.30**PERHITUNGAN GIZI DEPPA TORI**

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Air Mineral	75 ml	-	-	-	-	-
Gula Aren	100 gr	220	58.4	-	-	-
Tepung Beras	200 gr	1.460	316	2.6	28.5	0.5
Minyak Goreng	200 ml	26	-	2.8	-	-
Biji wijen	50 gr	176	3.4	13.5	6.8	-

Sumber : Olahan Penulis (2019)

TABEL 1.31**PERHITUNGAN GIZI KOPI TORAJA SAPAN**

<i>Ingredients</i>	<i>Quantity</i>	<i>Cal (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Kopi Toraja	125 gr	-	-	-	-	-
Air Mineral	1 Ltr	-	-	-	-	-

Sumber : Olahan Penulis (2019)