

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Negara Kesatuan Republik Indonesia merupakan salah satu negara yang berada di benua Asia tenggara, Negara Kesatuan Republik Indonesia merupakan negara yang terdiri dari gugusan pulau-pulau, Negara Kesatuan Republik Indonesia juga merupakan salah satu negara yang memiliki suku bangsa dan budaya terbanyak di dunia, dan salah satu suku bangsa yang ada di Negara Kesatuan Republik Indonesia adalah suku bangsa Sulawesi. Propinsi Sulawesi Tengah merupakan sebuah bagian dari kepulauan Sulawesi dan memiliki 12 Kabupaten yaitu diantaranya Kabupaten Banggai, Kabupaten Banggai kepulauan, Kabupaten Banggai laut, Kabupaten Buol, Kabupaten Donggala, Kabupaten Morowali, Kabupaten Morowali utara, Kabupaten Parigi moutong, Kabupaten Sigi, Kabupaten Tojo una-una, Kabupaten Tolitoli, dan Kabupaten Poso, ibukota propinsi Sulawesi tengah adalah kota Palu, propinsi ini dibentuk pada tanggal 13 April 1964 Sulawesi tengah damemiliki wilayah terluas diantara propinsi lainnya dan propinsi Sulawesi tengah merupakan salah satu propinsi yang memiliki jumlah penduduk terbanyak kedua di pulau Sulawesi. Jumlah populasi pada tahun 2015 menurut badan sensus negara jumlah penduduk di propinsi Sulawesi tengah sebanyak 3.222.241 jiwa dan untuk total luas wilayah Sulawesi tengah adalah 61.841.29 km². Untuk demografi di Sulawesi tengah sendiri memiliki 8 suku asli Sulawesi dan ada 7 suku etnis campuran dari berbagai pulau di Indonesia.

Seperti daerah-daerah lainnya di Indonesia, Sulawesi Tengah memiliki perjalanan sejarah yang cukup panjang dan tentu saja tidak bisa dilepaskan dari sejarah nusantara secara

keseluruhan. Sulawesi Tengah memiliki penduduk tetap sejak zaman prasejarah. Ciri-iri fisik penduduk asli Sulawesi Tengah adalah memiliki kemiripan dengan suku-suku bangsa asli Indonesia lainnya yang berasal dari campuran antara bangsa Wedoid dan Negroid. Penduduk asli keturunan kedua ras tersebut kemudian berkembang menjadi suku-suku baru menyusul datangnya gelombang perpindahan bangsa Proto-Melayu pada tahun 3000 SM dan Deutro-Melayu pada tahun 350 SM.

Bentangan pegunungan dan dataran tinggi mendominasi permukaan tanah di propinsi ini, dan bentangan laut lepas juga terdapat di propinsi ini. Untuk iklim di propinsi Sulawesi Tengah memiliki iklim tropis yang secara tetap dipengaruhi dua musim yaitu musim barat, dan musim timur, untuk curah hujan di propinsi Sulawesi Tengah cukup bervariasi dan berkisar antara 800-3.000 mm pertahun. Karena memiliki tingkat intensitas hujan yang tidak terlalu deras, dataran Sulawesi Tengah memiliki kontur tanah tidak terlalu basah, sehingga tidak hanya beras/nasi yang menjadi makanan pokok masyarakat Sulawesi Tengah, untuk tanaman pengganti beras di Sulawesi tengah juga memiliki tanaman umbi-umbian, sagu, hingga jagung yang bisa dijadikan alternatif makanan pokok untuk masyarakat. Sulawesi tengah juga memiliki bentangan laut yang cukup luas sehingga keadaan alam ini mempengaruhi makanan khas di daerah tersebut. Masyarakat Sulawesi tengah khususnya kabupaten poso sangat mengandalkan hasil pertanian, peternakan dan kelautan dari daerah mereka oleh sebab itu masyarakat Sulawesi tengah sangat pandai dalam mengolah bahan pokok yang tersedia dan dapat dijadikan sebagai makanan sehari-hari untuk masyarakat Sulawesi tengah. Masyarakat Seperti contohnya berbagai macam ikan-ikanan dapat ditemukan dengan mudahnya di perairan Sulawesi tengah. Contoh makanan khas Sulawesi Tengah yang terbuat dari ikan adalah Palumara, Palumara memiliki bahan dasar yang terdiri dari Ikan kakap merah, Palumara memiliki citarasa pedas dan asam yang dihasilkan dari cabai dan asam jawa.

Selain itu Sulawesi Tengah juga pernah kedatangan bangsa Portugis, Spanyol, dan Belanda oleh karena itu banyak kebudayaan dan makanan di Sulawesi Tengah terpengaruh dari berbagai negara contohnya adalah banyak makanan di Sulawesi Tengah memiliki rasa pedas yang di hasilkan dari cabai yang tumbuh didataran Sulawesi Tengah. Sulawesi Tengah memiliki beragam makanan khas seperti KALEDO (Kaki Lembu Donggala) Kaledo sendiri terdiri dari bahan-bahan yang sangat sederhana seperti kaki lembu, cabai rawit dan asam jawa. Kaledo sendiri dapat ditemukan di seluruh daerah Sulawesi. Selain Kaledo Sulawesi Tengah juga memiliki Wayawo masapi atau yang sering disebut Sogili woku belanga merupakan olahan makanan yang memiliki bahan dasar belut, Wayawo masapi sendiri sangat terkenal di daerah Poso dan Sulawesi tengah. Wayawo masapi menggunakan rempah-rempah khas woku dan memiliki citarasa yang gurih pedas. Selain Kaledo dan Wayawo masapi di Sulawesi Tengah juga memiliki beragam macam makanan salah satu contohnya adalah Labia dange. Sama seperti daerah Timur lainnya di Indonesia, di Sulawesi Tengah, Sagu adalah salah satu makanan pokok yang banyak digemari setelah beras. Labia dange adalah makanan yang terbuat dari bahan dasar sagu, Labia dange dimasak dengan cara di bakar di atas tungku tanah liat. Bahan dasar Labia dange sangat sederhana hanya terdiri dari sagu, parutan kelapa dan garam. Namun di beberapa daerah Sulawesi Tengah ada yang menambahkan Labia dange dengan isian Ikan cakalang atau Gula aren, Labia dange sangat cocok disantap pada saat pagi atau sore hari. Keunikan dan keberagaman propinsi Sulawesi tengah inilah yang membuat penulis tertarik untuk menjadikan **Kabupaten Poso Propinsi Sulawesi tengah** sebagai tema tugas akhir penulis dan akan dibawakan dalam bentuk *Food presentation* dan akan dibawakan dalam bentuk *Rijsttafel*.

1.2 Tujuan

Tujuan Operasional:

1. Membawa dan memperkenalkan citarasa kuliner Poso, Sulawesi Tengah.
2. Mengaplikasikan semua ilmu yang telah dipelajari di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung dalam pengerjaan tugas akhir ini.
3. Membantu melestarikan warisan kuliner khas Indonesia yang mulai terlupakan khususnya masakan khas Poso Sulawesi Tengah
4. Melakukan orientasi bisnis dalam bidang kuliner dengan mengangkat kuliner daerah, yang wadahnya akan disalurkan dalam bentuk setmenu di hotel, restoran, dan catering

1.3 Usulan Produk Makanan

Dalam tugas akhir ini penulis akan mempresentasikan citarasa kuliner Poso dalam bentuk *Rijstaffel*. Menu yang akan penulis presentasikan terdiri dari makanan pembuka, makanan utama dan makanan penutup. Berikut menu *rijstaffel* dari daerah Poso:

1. Nasi Jagung

Nasi jagung merupakan makanan yang muncul pada masa paceklik di Sulawesi Tengah. Jagung adalah pengganti sumber energi, karena pada dasarnya banyak penduduk asli Sulawesi tengah berprofesi sebagai petani dan nelayan. Mereka selalu membawa bekal makanan ke ladang ataupun laut, karena padatur saat itu sedang terjadi musim paceklik padi maka penduduk asli Sulawesi memanfaatkan Jagung sebagai bahan dasar pengganti beras. Nasi jagung khas Sulawesi disantap dengan Uta kelo atau Wempoy. Bahan dasarnya pun sangat mudah hanya menggunakan beras dan jagung tua yang ditumbuk halus lalu dikukus dengan alat masa yang terbuat dari bambu. (Filosofi Makanan Timur Indonesia, 2019)

2. Tosu-tosukateu

Tosu-tosukateu merupakan makanan pendamping masyarakat Poso dan Sulawesi tengah pada umumnya. Tosu-tosukateu memiliki arti “Sate kerang” dalam bahasa Indonesia. Bahan dasar dalam makanan ini adalah Kerang batu, makanan ini memiliki citarasa yang pedas dan gurih yang dihasilkan dari cabai rawit dan kelapa parut. Tosu-tosukateu dapat ditemui di seluruh kota Poso karena memang makanan ini sangat populer di Sulawesi tengah. (Dinas Pariwisata Kab. Poso, 2018)

3. Palumara

Palumara merupakan sup Ikan khas Sulawesi Tengah. Sup ini dapat di temui di seluruh bagian Propinsi Sulawesi tengah, sup ikan ini menggunakan bahan dasar Ikan Kakap merah, Bandeng atau Tongkol. Citarasa yang dimiliki makanan ini adalah asam dan pedas yang dihasilkan dari cabai rawit. (Dwi Astarin2018)

4. Uta Kelo

Uta kelo merupakan makanan pendamping nasi untuk masyarakat di wilayah Sulawesi Tengah. Makanan berkuah ini seperti sayur daun singkong di Sumatera Barat namun berbeda dengan yang ada di Sumatera Barat, di Sulawesi Tengah menggunakan kuah sedangkan di Sumatera Barat tidak menggunakan kuah. Uta kelo memiliki arti Sayur daun kelor, uta kelo memiliki citarasa pedas dan gurih yang didapatkan dari santan kelapa dan cabai. (Rizal/IndonesiaKaya, 2018)

5. Uta Dada

Uta dada merupakan makanan utama yang berbahan dasar dari ayam kampung. Uta dada memiliki 2 proses pemasakan yaitu pertama ayam dibakar tanpa bumbu, setelah itu ayam dimasak bersamaan dengan bumbu dan santan. Uta dada memiliki citarasa yang berbeda dengan ayam bakar biasanya karena uta dada disajikan dengan kuah bersantan. Masyarakat Sulawesi Tengah biasa memakan uta dada dengan nasi jagung dan sayuran pendamping. (Ribka Damanik, 2019)

6. Wayawo Masapi

Wayawo masapi merupakan makanan yang berbahan dasar Belut/Sidat. Wayawo masapi memiliki nama lain Sogili woku balanga. Sogili memiliki arti dalam bahasa Indonesia adalah belut, makanan ini memiliki keunikan karena menggunakan daun woka atau pakis hutan yang mulai sulit ditemukan di era ini. Wayawo masapi memiliki citarasa gurih pedas seperti halnya makanan khas Indonesia timur, karena menggunakan kemangi, serai dan cabai rawit. (Femmy Montolalu, 2018)

7. Inau Tarente Sulawana

Inau tarente sulawana merupakan makanan pendamping untuk masyarakat Sulawesi Tengah, inau tarente sulawana memiliki kesamaan dengan sayur urap di pulau jawa, inau tarente sulawana menggunakan kangkung, tauge dan kelapa parut sebagai bahan utama. (Data olahan penulis, 2019)

8. Kaledo

Kaledo memiliki kepanjangan Kaki Lembu Donggala, kaledo merupakan makanan khas Sulawesi Tengah yang bisa disantap dengan Ubi jalar kukus ataupun dengan Nasi jagung. Kaledo memiliki arti “Ka” yang berarti Keras dan “Ledo” yang berarti Tidak, sehingga Kaledo bisa diartikan “Tidak Keras”. Kaledo memiliki citarasa sangat gurih yang dihasilkan dari sumsum kaki sapi. (Artikel Makanan Ini Adalah Rintisan/Wikipedia, 2019)

9. Labia Dange

Labia dange merupakan makanan pendamping atau makanan yang bisa disantap pada saat pagi dan sore hari di Sulawesi Tengah. Labia dange terbuat dari bahan dasar sagu dan kelapa parut yang dimasak di atas tungku tanah liat. Labia dange memiliki citarasa gurih yang dihasilkan dari campuran kelapa parut dan sagu. (Zulfikar Sv, 2018)

10. Kue Apang Paranggi

Kue apang paranggi merupakan makanan manis dari Sulawesi Tengah. Kue apang paranggi menggunakan tepung beras, gula aren dan tapai singkong sebagai bahan dasarnya. Kue apang paranggi memiliki citarasa yang manis karena menggunakan gula aren sebagai pemanisnya. Kue apang paranggi sangat tepat bila disantap pada keadaan hangat dan ditemani dengan segelas kopi atau teh di sore hari. (Unni, 2018)

10 COURSES POSO SULAWESI TENGAH RIJSTTAFEL MENU

“Nasi Jagung”

(Beras, Jagung tua kering)

“Tosu-tosukateu”

(Kerang batu, Cabai merah, Jahe, Serai, Kelapa parut)

“Palumara”

(Ikan kakap merah, Kunyit, Keluwak, Cabai merah, Asam jawa)

“Uta kelo”

(Daun kelor, Santan, Lombok hijau)

“Uta dada”

(Ayam kampung, Santan, Jahe, Bawang merah)

“Wayawo masapi”

(Belut, Kemanggi, Paku hutan, Cabai rawit)

“Inau tarente sulawana”

(Kangkung, Kacang panjang, Tauge, Kelapa parut)

“Kaledo”

(Kaki Sapi, Cabai rawit, Jeruk nipis, Asam)

“Labia dange”

(Sagu, Kelapa Parut)

“Kue paranggi”

(Tepung Beras, Aren, Air kelapa)

1.4.1 Tema Masakan

Rijsataffel memiliki arti dalam bahasa Belanda yaitu *rijst* adalah nasi dan *taffel* adalah meja, yang bila digabungkan maka memiliki arti “hidangan nasi”. Konsep Penyajian *rijstaffel* diciptakan oleh bangsawan Belanda yang memiliki tujuan untuk menyambut atau menjamu para tamu kenegaraan atau bangsawan dalam jamuan makan bersama. Konsep penyajian mengusung ciri khas dari Padang Sumatera Barat, dengan menghadirkan nasi dan berbagai macam makanan lainnya dalam satu meja secara bersamaan. *(data olahan penulis,2019)*

1.4.2 Tinjauan resep

Resep merupakan panduan pokok yang tertulis secara detail dan merinci yang menjadi acuan atau pandangan dalam membuat makanan dengan jumlah takaran yang sudah ditentukan. *Standard recipe* memiliki tujuan untuk mempermudah setiap *Food handler* yang ingin melakukan kegiatan proses pembuatan makanan atau minuman secara tepat. *(data olahan penulis,2019)*

TABEL 1

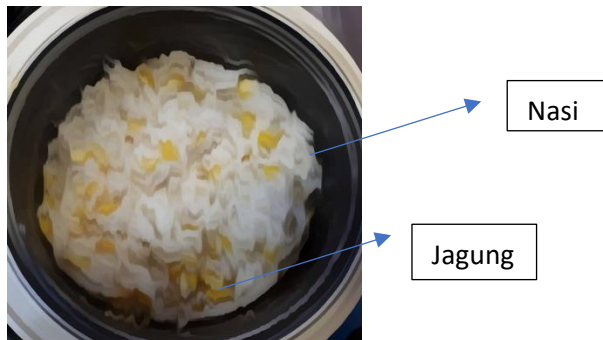
Nasi Jagung

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Revisi :
Jenis makanan : Karbo Pendamping
Lokasi : Poso, Sulawesi tengah

Jumlah Porsi : 5 porsi
Ukuran/Porsi : 100 gr
Lama pengerjaan : 45 menit
Suhu penyajian : Hangat
Alat saji : *Dinner plate*

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	250gr	Beras	Cuci berih
	100gr	Jagung	Tumbuk dan cuci bersih
	500ml	Air	
Masak	250gr	Beras	Menggunakan rice cooker, Sekitar 45 menit.
	100gr	Jagung	
	500ml	Air	
Sajikan			Hangat

Gambar 1(Nasi Jagung)



Keterangan : Disajikan menggunakan mangkuk besar

TABEL 2**Tosu-tosukateu**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran/Pori	: 100 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 70 menit
Jenis makanan	: Pendamping	Suhu penyajian	: Hangat
Lokasi	: Poso, Sulawesi tengah	Alat saji	: <i>Dinner plate</i>

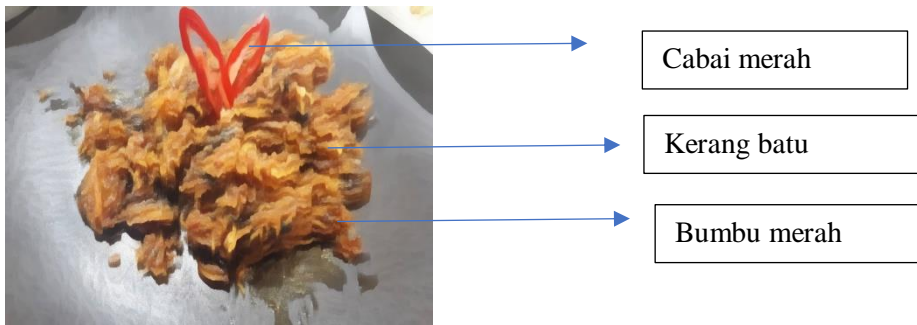
Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	700gr	Kerang batu	Cuci bersih, rebus
	30ml	Minyak	
	50gr	Kelapa parut	Sangrai
	40gr	Bawang merah	Bersihkan
	20gr	Bawang putih	Bersihkan
	20gr	Cabai metah	Bersihkan
	10gr	Cabat rawit	Bersihkan
	2gr	Ketumbar	
	5gr	Jahe	Memarkan
	5gr	Serai	Memarkan
	2gr	Daun jeruk	Bersihkan
	2gr	Daun salam	Bersihkan
	10gr	Gula	
	10gr	Garam	
Rebus		Kerang batu	Sampai matang
Sangrai		Kelapa parut	Sampai aroma keluar
Haluskan		Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai rawit Ketumbar	
Panaskan	30ml	Minyak	
Tumis		Bumbu yang sudah dihaluskan Jahe Serai Daun jeruk Daun salam	
Masukan	100gr 500gr	Kelapa parut Kerang batu	

TABEL 2
Tosu-tosukateu
(LANJUTAN)

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Tusuk		Kerang	Dengan tusuk satai
Bakar		Kerang	
Angkat,Sajikan			

Sumber: *olahan data penulis, 2019.*

Gambar 2(Tosu-tosukateu)



Keterangan : Disajikan dengan piring datar

TABEL 3**Palumara**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 201	Ukuran/Porsi	: 2,5 dl
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 40 menit
Jenis makanan	: Sup/makanan utama	Suhu penyajian	: Hangat
Lokasi	: Sulawesi tengah	Alat saji	: <i>Soup bowl</i>

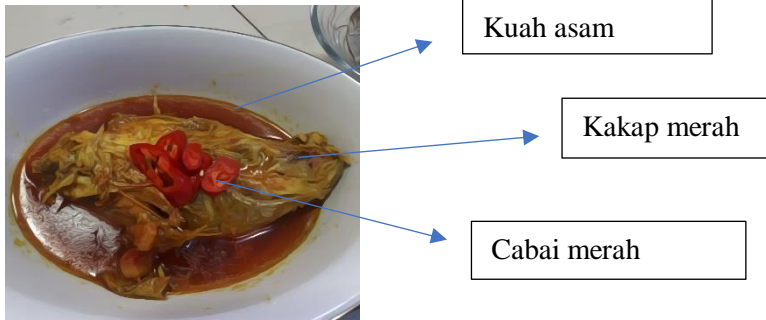
Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	600gr	Kakap merah	Cuci bersih, potong menjadi 5 bagian
	500ml	Air	
	50ml	Minyak	
	20gr	Kunyit	Bersihkan
	40gr	Bawang merah	Bersihkan
	20gr	Bawang putih	Bersihkan
	5gr	Lengkuas	Bersihkan, memarkan
	5gr	Jahe	Bersihkan, memarkan
	5gr	Serai	Bersihkan, memarkan
	40gr	Cabai merah	Bersihkan, potong tipis
	10gr	Cabai rawit	Potong <i>wedges</i>
	50gr	Tomat merah	Larutkan
	5gr	Asam jawa	Peras
	10gr	Jeruk nipis	
	10gr	Garam	
	10gr	Gula	
	10gr	Merica	
Haluskan	20gr	Kunyit	
	40gr	Bawang merah	
	20gr	Bawang putih	
Panaskan	50ml	Minyak	
Tumis		Bumbu yang sudah dihaluskan	Sampai matang
Masukan	500ml	Air	
	600gr	Kakap merah	
	80gr	Cabai merah	
	50gr	Cabai rawit	
	5gr	Asam jawa	
	10gr	Jeruk nipis	
	10gr	Tomat merah	

TABEL 3
Palumara
(LANJUTAN)

Masakan	10gr 10gr 10gr	Gula Garam Merica	
Angkat, sajikan		Palumara kaka merah	Dengan garnish daun bawang

Sumber: *data olahan penulis, 2019.*

Gambar 3(Palumara)



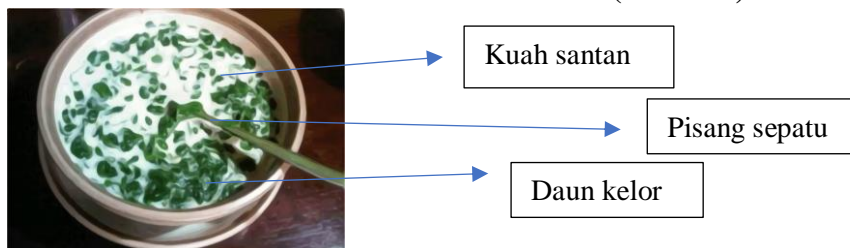
Keterangan : Disajikan menggunakan mangkuk

TABEL 4**Uta kelo**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran/Porsi	: 1,5 dl
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 20 menit
Jenis makanan	: Sayur pendamping	Suhu penyajian	: Hangat
Lokasi	: Poso, Sulawesi tengah	Alat saji	: <i>Soup bowl</i>

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	200gr	Daun kelor	Cuci bersih Pisang muda, potong tipis Rendam dalam air hangat Bersihkan
	200gr	Pisang sepatu	
	100ml	Air	
	50gr	Ebi	
	100gr	Cabai rawit hijau	
	200ml	Santan	
Haluskan	10gr	Garam	
	10gr	Gula	
	100gr	Cabai rawit hijau	
	100ml	Air	
Masukan	100gr	Cabai rawit hijau	
	200gr	Daun kelor	
	200gr	Pisang sepatu	
	50gr	Ebi	
	200ml	Santan	
	10gr	Garam	
	10gr	Gula	
	Angkat, sajikan		Uta kelo

Sumber: data olahan penulis, 2019.

Gambar 4(Uta kelo)

Keterangan : Disajikan menggunakan mangkuk

TABEL 5**Uta dada**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran/Porsi	: 120 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 45 menit
Jenis makanan	: Makanan utama	Suhu penyajian	: Hangat
Lokasi	: Poso, Sulawesi tengah	Alat saji	: <i>Dinner plate</i>

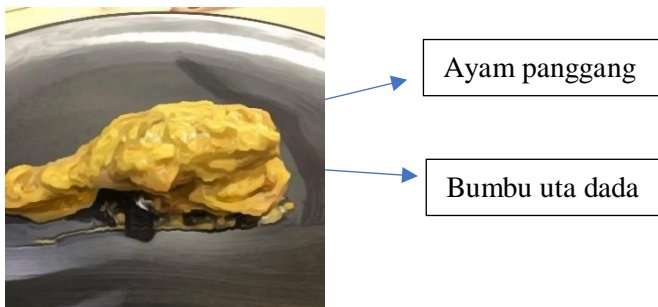
Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	700gr	Ayam kampung	Bersihkan, potong menjadi 5
	100ml	Air	
	50ml	Minyak	
	250ml	Santan	
	40gr	Bawang merah	Bersihkan
	20gr	Bawang putih	Bersihkan
	20gr	Cabai rawit hijau	Bersihkan
	100gr	Tomat hijau	Bersihkan
	10gr	Kunyit	Bakar
	5gr	Jahe	Bersihkan
	5gr	Serai	Memarkan
	5gr	Bawang goreng	
	10gr	Gula	
	10gr	Garam	
	10gr	Merica	
Bakar	20gr	Kunyit	
Haluskan	40gr	Bawang merah	
	20gr	Bawang putih	
	20gr	Cabai rawit hijau	
	100gr	Tomat hijau	
	20gr	Kunyit	
	5gr	Jahe	
Panaskan	50ml	Minyak	
Tumis		Bumbu yang sudah dihaluskan	Sampai matang
	10gr	Serai	
Panggang	700gr	Ayam kampung	Hingga kecoklatan

TABEL 5
Uta Dada
(LANJUTAN)

Campurkan	700gr	Ayam Bumbu yang sudah dihaluskan	
Masukan	100ml 250ml 10gr 10gr 5gr	Air Santan Gula Garam Merica	Masak hingga matang
Angkat, sajikan		Uta dada	Dengan garnish bawang goreng.

Sumber: data olahan penulis, 2019.

Gambar 5(Uta dada)



Keterangan : Disajikan menggunakan piring datar

TABEL 6**Wayawo masapi**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran/Porsi	: 100 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 45 menit
Jenis makanan	: Makanan utama	Suhu penyajian	: Hangat
Lokasi	: Poso, Sulawesi tengah	Alat saji	: <i>Dinner plate</i>

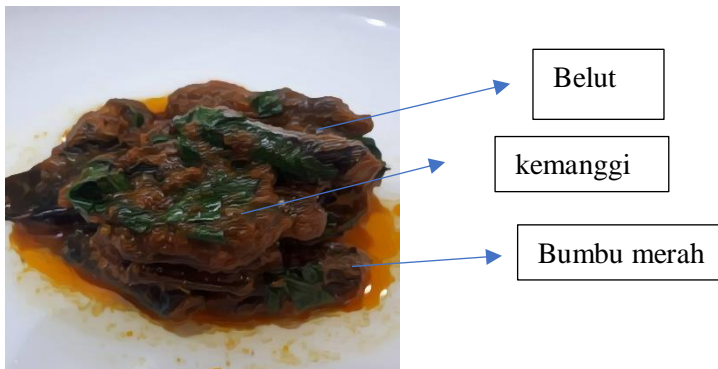
Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	700gr 50ml 50ml 40gr 20gr 20gr 10gr 50gr 5gr 5gr 50gr 20gr 5gr 5gr 20gr 10gr 10gr 10gr	Belut Air Minyak Bawang merah Bawang putih kunyit Cabai rawit Tomat Jahe Serai Daun pakis hutan Daun kemanggi Daun jeruk Daun kunyit Lemon Garam Gula Merica	Potong besar besar Bersihkan Bersihkan Bakar Bersihkan Bersihkan Bersihkan Bersihkan Bersihkan Peras
Marinasi	700gr 10gr 50gr	Belut Garam Lemon	20 menit
Bakar	20gr	Kunyit	Sampai matang
Haluskan	40gr 20gr 10gr 50gr 20gr 5gr	Bawang merah Bawang putih Cabai rawit Tomat Kunyit Jahe	
Panaskan	50ml	Minyak	

TABEL 6
Wayawo masapi
(LANJUTAN)

Tumis	80gr 50gr 50gr 50gr 20gr 10gr 5gr	Bawang merah Bawang putih Cabai rawit Tomat Kunyit Jahe Serai Daun jeruk Daun kunyit Daun pakis hutan Daun kemanggi	Sampai matang
Masakan	700gr 50ml	Belut Air	Masak hingga matang
Angkat, sajikan		Wayawo masapi	

Sumber: *data olahan penulis, 2019.*

Gambar 6 (Wayawo masapi)



Keterangan : Disajikan menggunakan piring datar

TABEL 7**Inau tarente sulewana**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran/Porsi	: 50 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 30 menit
Jenis makanan	: Pendamping	Suhu penyajiabn	: Suhu ruangan
Lokasi	: Poso, Sulawesi tengah	Alat saji	: <i>Dinner plate</i>

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	150gr 500ml 50ml 100gr 20gr 50gr 100gr 100gr 50gr 10gr 5gr 10gr 5gr 1gr 10gr 10gr	Kangkung Air Minyak Bayam Tauge Kol Kacang panjang Wortel Kelapa parut Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai rawit Kencur Gula Garam	Bersihkan Bersihkan Bersihkan Bersihkan, potong tipis Bersihkan, porong 2cm Bersihkan, potong menjadi korek api Sangrai Bersihkan Bersihkan Bersihkan Bersihkan Bersihkan
Panaskan	500ml	Air	
Rebus	150gr 100gr 100gr 100gr 50gr 20gr	Kangkung Bayam Wortel Kacang panjang Kol Tauge	Sampai matang
Haluskan	10gr 5gr 10gr 5gr 1gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai rawit Kencur	
Sangrai	50gr	Kelapa parut	
Panaskan	50ml	Minyak	
Tumis		Bumbu yang sudah dihaluskan	Sampai matang

TABEL 7

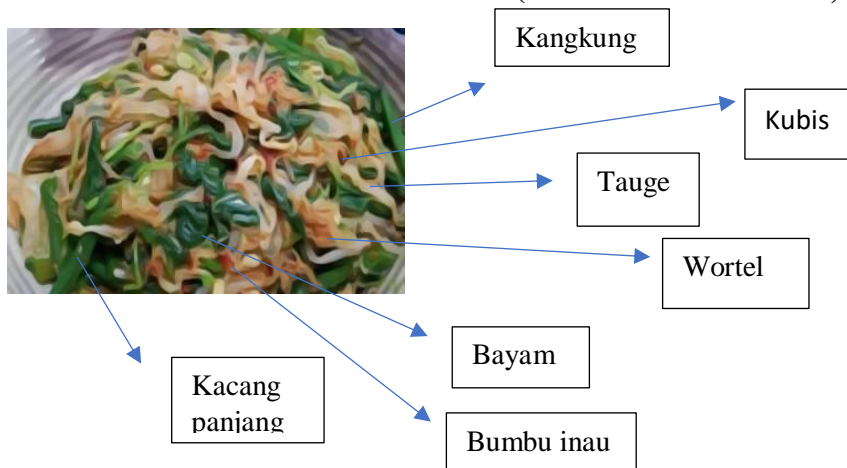
Inau tarente sulewana

(LANJUTAN)

Masukan	150gr 100gr 100gr 100gr 50gr 20gr 50gr 10gr 10gr	Kangkung Bayam Wortel Kacang panjang Kol Tauge Kelapa parut Gula Garam	Ke dalam bumbu yang sedang dimasak
Angkat, sajikan		Inau tarente sulewana	

Sumber: data olahan penulis, 2019.

Gambar 7(Inau tarante sulewana)

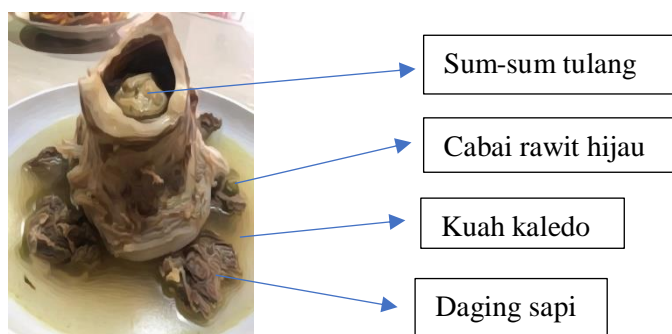


TABEL 8**Kaledo**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran/Porsi	: 2 dl
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 160 menit
Jenis makanan	: Sup/makanan utama	Suhu penyajian	: Hangat
Lokasi	:	Alat saji	: <i>Soup bowl</i>

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	700gr 1500ml 1000gr 50gr 10gr 20gr 50gr 10gr 10gr 10gr	Daging sapi Air Tulang kaki sapi Cabai rawit Asam jawa Jeruk nipis Bawang goreng Gula Garam Kaldu sapi	Potong dadu Bersihkan Bersihkan Larutkan dengan air panas Peras
Rebus	1500ml 1000gr 700gr	Air Tulang kaki sapi Daging sapi	Sampai empuk
Potong	50gr	Cabai rawit	Potong tipis
Masukan	50gr 10gr 20gr 10gr 10gr 10gr	Cabai rawit Asam jawa Jeruk nipis Gula Garam Kaldu sapi	
Angkat, sajikan		Kaledo	Dengan garnis bawang bawang goreng

Sumber: data olahan penulis 2019.

Gambar 8 (Kaledo)

Keterangan : Disajikan dengan mangkuk

TABEL 9
Labia dange

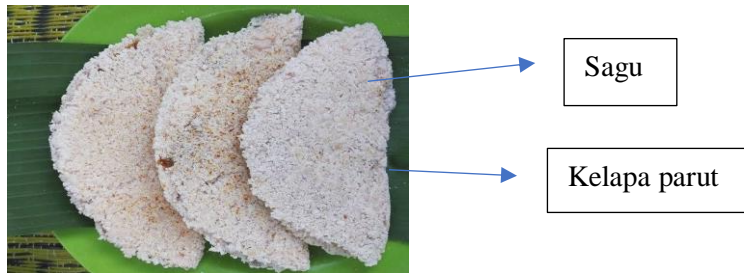
Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Revisi :
Jenis makanan : Kudapan
Lokasi : Poso, Sulawesi tengah

Jumlah Porsi : 5 porsi
Ukuran/Porsi : 30 gr
Lama pengerjaan : 20 menit
Suhu penyajian : Hangat
Alat saji : *Dinner plate*

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	100gr 50gr	Sagu basah Kelapa parut	
Campurkan	100gr 50gr	Sagu basah Kelapa parut	
Masak		Labia dange	Dengan teflon/tungku tanah liat
Angkat, sajikan		Labia dange	

Sumber: *data olahan penulis 2019.*

Gambar 9(Labia dange)



Keterangan : Disajikan dengan piring kayu

TABEL 10
Kue paranggi

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran/Porsi	: 50 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 30 menit
Jenis makanan	: Makanan penutup	Suhu penyajian	: Hangat
Lokasi	: Sulawesi tengah	Alat saji	: <i>Dinner plate</i>

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Siapkan	250gr 200ml 100ml 100ml 50ml 50gr 200gr 10gr	Tepung beras Santan Air Air kelapa Minyak Tapai singkong Gula merah Gula pasir	Hancurkan
Campurkan	250gr 200ml 100ml 100ml 50ml 50gr 200gr 100gr	Tepung beras Santan Air Air kelapa Minyak Tapai singkong Gula merah Gula pasir	
Masak		Kue paranggi	Dengan oven 180 c Selama 25 menit
Angkat, sajikan		Kue paranggi	

Sumber: *data olahan penulis 2019.*

Gambar 10(Kue paranggi)



Kue apang paranggi

Keterangan : Disajikan dengan piring datar

1.4.3 *Recipe Costing dan Dish Costing*

Recipe costing merupakan dasar perhitungan dalam suatu *standard recipe* yang menjadi acuan dalam menentukan perhitungan harga dan kuantitas yang akan digunakan. *Selling price* yang memiliki arti harga jual merupakan perhitungan bahan-bahan yang digunakan yang berorientasi pada *overhead, labor cost, material cost*, dan *profit*.

TABEL 11

Recipe Costing Nasi Jagung

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Beras	250gr	Kg	IDR 14.000	IDR 3.500
Jagung	100gr	Kg	IDR 20.000	IDR 2.000
Air	500ml	L	IDR 1.052	IDR 526
<i>Recipe cost</i>				IDR 6.026
<i>Dish cost</i>				IDR 1.205
<i>Food cost 35%</i>		<i>Selling price</i>		IDR 3.442

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 12***Recipe Costing Tosu-tosukateu***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran		Harga Penggunaan		
1	Kerang batu	500 gr	Kg	IDR	35.000	IDR	17.500	
2	Kelapa parut	100 gr	Kg	IDR	44.990	IDR	4.499	
3	Daun jeruk	5 gr	Kg	IDR	24.600	IDR	123	
4	Daun salam	5 gr	Kg	IDR	15.000	IDR	75	
5	Bawang merah	80 gr	Kg	IDR	35.000	IDR	2.800	
6	Bawang putih	50 gr	Kg	IDR	33.000	IDR	1.650	
7	Serai	5 gr	Kg	IDR	3.500	IDR	17.5	
8	Ketumbar	5 gr	Kg	IDR	15.500	IDR	77.5	
9	Jahe	5 gr	Kg	IDR	40.000	IDR	200	
10	Cabai merah	100 gr	Kg	IDR	42.000	IDR	4.200	
11	Cabai rawit	50 gr	Kg	IDR	62.850	IDR	3.142	
12	Gula	10 gr	Kg	IDR	12.850	IDR	128.5	
13	Garam	10 gr	Kg	IDR	10.000	IDR	100	
14	Minyak	30 ml	L	IDR	14.300	IDR	429	
<i>Recipe cost</i>							IDR	34.941.5
<i>Dish cost</i>							IDR	6.988.3
<i>Food cost 30%</i>			<i>Selling price</i>			IDR	23.294	

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 13***Recipe Costing Palumara***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Ikan kakap merah	500 gr	Kg	IDR 65.000	IDR 32.500
2	Air	1000 ml	L	IDR 20.000	IDR 1.052
3	Kunyit	20 gr	Kg	IDR 13.000	IDR 260
4	Bawang putih	100 gr	Kg	IDR 32.000	IDR 3.200
5	Bawag merah	80 gr	Kg	IDR 21.000	IDR 1.680
6	Lengkuas	10 gr	Kg	IDR 17.000	IDR 170
7	Jahe	10 gr	Kg	IDR 33.000	IDR 330
8	Serai	5 gr	Kg	IDR 15.000	IDR 75
9	Cabai merah	100 gr	Kg	IDR 40.000	IDR 4.000
10	Cabai rawit	100 gr	Kg	IDR 55.000	IDR 5.500
11	Tomat merah	50 gr	Kg	IDR 13.000	IDR 650
12	Asam jawa	10 gr	Kg	IDR 18.000	IDR 180
13	Garam	10 gr	Kg	IDR 10.000	IDR 100
14	Gula	5 gr	Kg	IDR 14.000	IDR 70
15	Merica	5 gr	Kg	IDR 115.000	IDR 575
16	Minyak	50 ml	L	IDR 14.000	IDR 700
<i>Recipe cost</i>					IDR 51.117
<i>Dish cost</i>					IDR 10.223
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 29.208

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 14***Recipe Costing Uta kelo***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Daun kelor	200 gr	Kg	IDR 35.000	IDR 7.000
2	Pisang sepatu	200 gr	Kg	IDR 20.000	IDR 4.000
3	Air	100 ml	L	IDR 20.000	IDR 105
4	Ebi	50 gr	Kg	IDR 66.000	IDR 3.300
5	Cabai rawit hijau	100 gr	Kg	IDR 57.000	IDR 5.700
6	Santan	200 ml	L	IDR 35.000	IDR 7.000
7	Garam	10 gr	Kg	IDR 10.000	IDR 100
<i>Recipe cost</i>					IDR 27.205
<i>Dish cost</i>					IDR 5.441
<i>Food cost 30%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 18.136

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 15
Recipe Costing Uta dada

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Ayam Kampung	125 gr	Kg	IDR 32.000	IDR 4.000
2	Bawang merah	25 gr	Kg	IDR 15.000	IDR 375
3	Bawang putih	25 gr	Kg	IDR 90.000	IDR 2.250
4	Cabai rawit hijau	100 gr	Kg	IDR 57.000	IDR 5.700
5	Tomat hijau	100 gr	Kg	IDR 13.000	IDR 1.300
6	Kunyit	50 gr	Kg	IDR 13.000	IDR 650
7	Jahe	50 gr	Kg	IDR 33.000	IDR 1.650
8	Serai	10 gr	Kg	IDR 15.000	IDR 150
9	Santan	250 ml	L	IDR 35.000	IDR 8.750
10	Gula	10 gr	Kg	IDR 14.000	IDR 140
11	Garam	10 gr	Kg	IDR 10.000	IDR 100
12	Merica	5 gr	Kg	IDR 115.000	IDR 575
13	Minyak	50 ml	L	IDR 14.000	IDR 700
14	Air	100 ml	L	IDR 20.000	IDR 105
<i>Recipe cost</i>					IDR 26.445
<i>Dish cost</i>					IDR 5.289
<i>Food cost 30%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 17.630

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 16
Recipe Costing Wayawo masapi

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Belut	500 gr	Kg	IDR 82.000	IDR 41.000
2	Bawang putih	50 gr	Kg	IDR 32.000	IDR 1.600
3	Bawang merah	100 gr	Kg	IDR 21.000	IDR 2.100
4	Cabai rawit	100 gr	Kg	IDR 55.000	IDR 5.500
5	Tomat	50 gr	Kg	IDR 13.000	IDR 650
6	Kunyit	50 gr	Kg	IDR 13.000	IDR 650

TABEL 16
Recipe Costing Wayawo masapi
(LANJUTAN)

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
----	------------	--------	------	---------------	------------------

7	Jahe	10 gr	Kg	IDR 33.000	IDR 330
8	Serai	10 gr	Kg	IDR 15.000	IDR 150
9	Pakis hutan	50 gr	Kg	IDR 50.000	IDR 2.500
10	Kemanggi	50 gr	Kg	IDR 35.000	IDR 1.750
11	Daun jeruk	5 gr	Kg	IDR 25.000	IDR 125
12	Daun kunyit	5 gr	Kg	IDR 24.000	IDR 120
13	Lemon	100 gr	Kg	IDR 23.000	IDR 2.300
14	Garam	10 gr	Kg	IDR 10.000	IDR 100
15	Gula	10 gr	Kg	IDR 14.000	IDR 140
16	Merica	10 gr	Kg	IDR 115.000	IDR 1.150
17	Minyak	50 ml	L	IDR 14.000	IDR 700
<i>Recipe cost</i>					IDR 60.865
<i>Dish cost</i>					IDR 12.173
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 34.780

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 17

Recipe Costing Inau tarente sulewana

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Kangkung	300 gr	Kg	IDR 13.500	IDR 4.050
2	Bayam	200 gr	Kg	IDR 14.000	IDR 2.800
3	Tauge	100 gr	Kg	IDR 17.000	IDR 1.700
4	Kol	100 gr	Kg	IDR 8.000	IDR 800
5	Kacang panjang	150 gr	Kg	IDR 18.000	IDR 2.700
6	Wortel	100 gr	Kg	IDR 15.000	IDR 1.500
7	Kelapa parut	50 gr	Kg	IDR 15.500	IDR 775
8	Cabai merah	50 gr	Kg	IDR 40.000	IDR 2.000
9	Cabai rawit	50 gr	Kg	IDR 55.000	IDR 2.750
10	Bawang merah	50 gr	Kg	IDR 21.000	IDR 1.050
11	Bawang putih	50 gr	Kg	IDR 32.000	IDR 1.600
12	Kencur	10 gr	Kg	IDR 45.000	IDR 450

TABEL 17

Recipe Costing Inau tarente sulawena

(LANJUTAN)

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
13	Garam	10 gr	Kg	IDR 10.000	IDR 100
14	Gula	10 gr	Kg	IDR 14.000	IDR 140

15	Minyak	50 ml	L	IDR	14.000	IDR	700
<i>Recipe cost</i>						IDR	23.115
<i>Dish cost</i>						IDR	4.623
<i>Food cost 30%</i>				<i>Selling price</i>		IDR	15.410

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 18
Recipe Costing Kaledo

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran		Harga Penggunaan	
1	Daging sandung lamur	500 gr	Kg	IDR	130.000	IDR	65.000
2	Tulang kaki sapi	1000 gr	Kg	IDR	45.000	IDR	45.000
3	Air	1500 ml	L	IDR	20.000	IDR	1.578
4	Cabai rawit	150 gr	Kg	IDR	50.000	IDR	7.500
5	Asam jawa	50 gr	Kg	IDR	18.000	IDR	900
6	Jeruk nipis	50 gr	Kg	IDR	20.000	IDR	1.000
7	Bawang goreng	50 gr	Kg	IDR	80.000	IDR	4.000
8	Gula	20 gr	Kg	IDR	14.000	IDR	700
9	Garam	20 gr	Kg	IDR	10.000	IDR	500
<i>Recipe cost</i>						IDR	126.178
<i>Dish cost</i>						IDR	25.235
<i>Food cost 35%</i>				<i>Selling price</i>		IDR	68.204

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 19***Recipe Costing Labia dange***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Sagu basah	100 gr	Kg	IDR 10.000	IDR 1.000
2	Kelapa parut	50 gr	Kg	IDR 15.500	IDR 775
<i>Recipe cost</i>					IDR 1.775
<i>Dish cost</i>					IDR 355
<i>Food cost 30%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 1.183

Sumber : Olahan Data Penulis, 2

TABEL 20***Recipe Costing Kue paranggi***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Tepung beras	100 gr	Kg	IDR 10.000	IDR 1.000
2	Air	50 gr	Kg	IDR 15.500	IDR 775
3	Santan	200 ml	L	IDR 35.000	IDR 7.000
4	Tapai singkong	100 gr	Kg	IDR 17.000	IDR 1.700
5	Gula merah	200 gr	Kg	IDR 18.000	IDR 3.600
6	Air kelapa	100 ml	L	IDR 7.000	IDR 700
7	Gula pasir	50 gr	Kg	IDR 14.000	IDR 700
8	Minyak	50 ml	L	IDR 14.000	IDR 700
<i>Recipe cost</i>					IDR 16.175
<i>Dish cost</i>					IDR 3.235
<i>Food cost 25%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 12.940

Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

TABEL 21**Penghitungan *Selling Price***

No	Item	Yield	% Food Cost	Cost per Portion	Selling Price
1	Nasi Jagung	5 porsi	35%	Rp 2.120	Rp 6.057
2	Tosu-tosukateu	5 porsi	30%	Rp 6.988	Rp 23.294
3	Palumara	5 porsi	35%	Rp 10.223	Rp 29.208
4	Uta kelo	5 porsi	30%	Rp 5.441	Rp 18.136
5	Uta dada	5 porsi	30%	Rp 5.289	Rp 17.630
6	Wayawo masapi	5 porsi	35%	Rp 12.173	Rp 34.780
7	Inau tarente sulewana	5 porsi	30%	Rp 4.623	Rp 15.410
8	Kaledo	5 porsi	35%	Rp 25.235	Rp 68.204
9	Labia dange	5 porsi	30%	Rp 355	Rp 1.183
10	Kue paranggi	5 porsi	25%	Rp 3.235	Rp 12.940
TOTAL				Rp 75.682	Rp 226.842

Sumber: Olahan Data Penulis, 2019

1.4.4 Daftar Nilai Nutrisi

Nutrisi merupakan hal terpenting yang harus dipenuhi dan diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari. Kebutuhan nilai gizi setiap individu sangat berbeda-beda dan dipengaruhi oleh aktifitas dan pekerjaan setiap individu, makanan merupakan salah satu sumber gizi dan energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktifitas sehari-hari. (*data olahan penulis, 2019*)

TABEL 22
Kandungan gizi Nasi Jagung

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Beras	250 gr	204	44,08	0,44	4,20	577	0,08
2	Jagung	100 gr	150	26,14	3,99	2,67	403	0,64
3	Air	500 ml	0	0	0	0	0	0
Total			354	70.22	4.43	6.87	980	0.72
Per Sajian			61,6	13,026	0,186	1,456	196	0,144

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), www.fatsecret.co.id

TABEL 23
Kandungan gizi Tosu-tosukateu

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Kerang batu	500 gr	1.085	52.45	53.45	90.7	2.435	4.1
2	Kelapa parut	50 gr	177	7.615	16.745	1.665	10	3.115
3	Bawang merah	80 gr	42	10.11	0.08	0.92	3	4.28
4	Bawang putih	50 gr	74.5	16.53	0.025	3.18	8.5	1
5	Jahe	5 gr	4	0.8885	0.0375	0.091	0.65	0.085
6	Cabai merah	100 gr	318	56.63	17.27	12.01	30	10,34
7	Cabai rawit	50 gr	159	28.315	8.635	6.005	15	5.17
8	Gula	10 gr	38.7	9.998	0	0	0	49.955
9	Garam	10 gr	0	0	0	0	0	0
1	Minyak	30 ml	270	0	30	0	0	0
Total			1.432	182.53	126.24	115.571	69.585	77.045
Per Sajian			286.4	36.506	25.248	22,914	13.917	15.409

TABEL 24**Kandungan gizi Palumara**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Ikan kakap merah	500 gr	500	0	6.7	102.55	320	0
2.	Kunyit	20 gr	12.98	0	0	0	0	0
3.	Bawang putih	80 gr	15	3,31	0,05	0,64	2	0,1
4.	Bawang merah	100 gr	14	3,36	0,02	0,5	2	1,57
5.	Jahe	10 gr	8	1.7	0.07	0.182	0.13	0.17
6.	Cabai merah	100 gr	318	56.63	17.27	12.01	30	10.34
7.	Cabai rawit	100 ml	318	56.63	17.27	12.01	30	10.34
8.	Tomat merah	50 gr	6	2	0.1	0.44	2.5	1.35
9.	Asam jawa	10 gr	23.9	6.25	0.06	0.28	2.8	5.7
10	Garam	10 gr	0	0	0	0	0	0
11	Gula	5 gr	19.35	4.99	0	0	0	4
12	Minyak	50 ml	450	0	50	0	0	0
Total			1.685	197.24	91.54	128.61	389	33.57
Per Sajian			337.46	39.44	18.30	25.72	77.88	6.71

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), www.fatsecret.co.id**TABEL 25****Kandungan gizi Uta kelo**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Daun kelor	200 gr	120	22.30	1.86	10.54	18	2
2	Pisang sepatu	200 gr	178	45.68	0.66	3	2	24.46
3	Ebi	50 gr	690	16.62	71.52	6.87	45	10.02
4	Cabai rawit	100 gr	318	56.63	17.27	12.01	30	10.34
5	Santan	200 ml	460	12	47.68	4.60	30	6.68
Total			1.766	153	138	37	125	53.5
Per Sajian			353	76	27	7	25	10.7

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), www.fatsecret.co.id**TABEL 26****Kandungan gizi Uta dada**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), www.fatsecret.co.id

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Ayam kampung	600 gr	1.002	0	39.78	150	450	0
2	Bawang merah	50 gr	21	5	0.04	0.46	1.5	2.14
3	Bawang putih	50 ml	74.5	16.53	0	12.72	8.5	1
4	Cabai rawit	100 gr	318	56.63	17.27	12.01	30	10.34
5	Tomat	100 gr	18	3.92	0.2	0.88	5	2.63
6	Kunyit	50 gr	177	32.46	4,94	3.91	19	1.35
7	Jahe	50 gr	40	8.88	1.5	0.91	7.5	0.85
8	Santan	250 ml	575	13.85	59.6	5.72	37.5	8.35
9	Gula	10 gr	38.7	9.998	0	0	0	49.955
10	Minyak	50 ml	450	0	50	0	0	0
Total			1.713	142.26	173.33	186.61	559	64.615
Per Sajian			342.64	28.45	34.66	37,32	111.8	12.92

TABEL 27

Kandungan gizi Wayawo masapi

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Belut	500 gr	460	0	7.1	92.55	405	0
2	Bawang putih	50 gr	74.5	16.53	0	12.72	8.5	1
3	Bawang merah	80 gr	21	5	0.04	0.46	1.5	2.14
4	Cabai rawit	50 gr	159	28.3	8.6	6	15	5.17
5	Tomat	20 gr	3.6	1	0	0.1	0	0.2
6	Kunyit	15 gr	50	10.82	1.6	1.2	6.3	0
7	Jahe	5 gr	4	2	0.2	0.31	2	0.2
9	Gula	10 gr	38.7	9.99	0	0	0	49.95
10	Minyak	50 ml	450	0	50	0	0	0
Total			1.260	73.64	67.54	113.34	438.3	108.46
Per Sajian			252	14.72	13.50	22.66	87.66	21.69

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), www.fatsecret.co.id

TABEL 28
Kandungan gizi *Inau tarente sulewana*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Kangkung	150 gr	25	5	3	4	72	2
2	Bayam	100 gr	23	3.63	0.39	2.86	79	0.42
3	Tauge	50 gr	14	2.2	0.24	2	3	1
4	Kol	100 gr	25	5.3	0.1	1.98	30	2.4
5	Kacang panjang	50 gr	14	3.5	0.6	1	3	1
6	Wortel	100 gr	41	9.58	0.24	0.93	69	4.54
7	Kelapa parut	50 gr	177	7.615	16.745	1.665	10	3.115
8	Cabai merah	50 gr	159	28	8.6	6	15	5
9	Cabai rawit	10 gr	31.8	5.6	1.72	1.2	3	0
10	Bawang merah	10 gr	4.2	1.1	0.1	0.9	0.3	0.4
11	Bawang putih	10 gr	14	3.3	0.1	0.6	0.1	1
12	Gula	10 gr	38.7	9.99	0	0	0	49.95
13	Minyak	50 ml	450	0	50	0	0	0
Total			998.5	84.81	81.83	23.13	284.4	70.82
Per Sajian			199.7	16.96	16.36	4.6	56.88	14.16

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), www.fatsecret.co.id

TABEL 29
Kandungan gizi *Kaledo*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Daging sapi	600 gr	1.728	0	117.24	157.98	2.304	0
2	Cabai rawit	80 gr	298	50	16.2	11.9	27	9.5
3	Asam jawa	10 gr	23	6.2	0.1	1	2.8	5.7
4	Gula	10 gr	38.7	9.99	0	0	0	49.95
Total			2.087	66.19	133.5	170.8	2.333	65.15
Per Sajian			417.5	13.2	26.7	34.17	466	13.03

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), www.fatsecret.co.id

TABEL 30
Kandungan gizi *Labia dange*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Sagu basah	250 gr	405	99	2	3	3	4
2	Kelapa parut	50 gr	177	7.615	16.745	1.665	10	3.115
Total			582	106.6	18.745	4.665	13	7.115
Per Sajian			116.4	21.3	3.7	0,93	2.6	1.42

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), www.fatsecret.co.id

TABEL 31
Kandungan gizi *Kue paranggi*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Tepung beras	250 gr	405	99	2	8	0	2
2	Santan	200 ml	540	12	55	3.2	35	7.1
3	Tapai singkong	100 gr	175	39.9	0.5	2.27	7	0.85
4	Gula merah	200 gr	600	210	0	0	80	220
5	Air kelapa	100 ml	19	3.71	0.2	0.72	105	2.61
6	Gula pasir	50 gr	156	45.2	0	0	0	45.2
7	Minyak	50 ml	450	0	50	0	0	0
Total			2.345	409.8	107.7	14.19	227	277.7
Per Sajian			469	81.9	21.54	2.8	5,4	55.5

Sumber : Olahan Data Penulis (2019), www.fatsecret.co.id

TABEL 32
Kandungan Kalori
Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Sajian	Kalori per Saji (kcal)
1	Nasi jagung	61.6
2	Tosu-tosukateu	286.4
3	Palumara	337.46
4	Uta kelo	353
5	Uta dada	342.64
6	Wayawo masapi	252
7	Inau tarente sulewana	199.7
8	Kaledo	417.5
9	Labia dange	116.4
10	Kue paranggi	469
TOTAL		2.835

Sumber: Olahan Data Penulis (2019)

1.4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penulis melaksanakan penelitian dan percobaan di dapur teman penulis yang berlokasi di Cimahi dan untuk presentasi produk akan dilakukan di Dapur Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dan uji coba dari menu penulis dilakukan sejak bulan Agustus hingga Desember 2019 dimulai dari perencanaan menu hingga Presentasi produk.