

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Presentasi Makanan

Kuliner Indonesia termasuk salah satu kuliner paling kaya di dunia dan memiliki cita rasa yang kuat serta beragam. Indonesia memiliki banyak budaya dan latar belakang masyarakat yang menjadikan keberagaman kuliner Indonesia menjadi salah satu cerminan Negara Indonesia. Salah satunya yaitu kuliner dari Kabupaten Natuna, Kepulauan Riau.

Kabupaten Natuna merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Kepulauan Riau, Indonesia. Kabupaten Natuna berada di kepulauan paling utara di selat Karimata. Dibagian utara Kabupaten Natuna berbatasan dengan Kamboja dan Vietnam, disebelah selatan berbatasan dengan Jambi dan Sumatera Selatan, dibagian barat berbatasan dengan Singapura, Riau, Malaysia dan dibagian timur berbatasan dengan Kalimantan Barat dan Malaysia Timur. Secara Astronomis Kabupaten Natuna terletak pada titik koordinat 1016' s/d 7019 LU (Lintang Utara) dan 105000 s/d 1000 BT (Bujur Timur) dan serta letak geologis fisiknya merupakan tanah berbukit dan bergunung batu. Dataran rendah banyak ditemukan dipinggir pantai. Kabupaten yang syarat akan kebudayaan, adat istiadat dan sejarah ini ternyata merupakan Permata Indonesia dari Utara. (<https://natunakab.go.id/kondisi-geografis-kabupaten-natuna/>)

Nama Natuna di ambil dari bahasa Belanda yaitu “*Natunae*” yang memiliki arti “*Alami*”. Kabupaten Natuna bermakna pulau yang alami. Dilihat dari keindahan Panorama alamnya seperti gugusan pulau-pulau besar dan kecil dimana

terlihat keindahan alamnya begitu nyata dibentuk oleh alam. Dibentuknya Kabupaten Natuna sendiri tidak terlepas dari sejarah Kepulauan Riau, karena sebelum berdiri sendiri sebagai daerah otonomi Kabupaten Natuna merupakan bagian dari Kabupaten Kepulauan Riau. Seiring berjalannya waktu tercetuslah usul untuk memekarkan daerah hingga terbentuklah Kabupaten Natuna berdasarkan Undang-Undang No.53 tahun 1999. Lalu seiring dengan kewenangan otonomi daerah, Kabupaten Natuna kemudian melakukan pemekaran daerah kecamatan yang hingga tahun 2019 menjadi 14 kecamatan, beberapa diantaranya adalah Kecamatan Subi, Kecamatan Palmatak, dan Kecamatan Bunguran Utara. Kabupaten Natuna hingga sekarang masih menjadi jalur perdagangan internasional terbesar dengan hasil laut yang melimpah. (<http://natunakab.go.id/in/brief-history>)

Kabupaten Natuna memiliki banyak kekayaan hasil alam maupun sumber daya alamnya. Hasil alam yang dihasilkan berupa hasil kelautan, hasil tambang, hasil pertanian serta hasil sektor pariwisata. Melihat kondisi alamnya yang 90% merupakan lautan membuat letak dan jalur lintas Kabupaten Natuna menjadi strategis. Kabupaten ini juga berada di *bibir* pasar dunia sehingga menjadikan perekonomian kabupaten ini berkembang begitu pesat. Kabupaten ini terkenal dengan penghasil gas dan minyak terbesar. Cadangan minyak bumi Kabupaten Natuna diperkirakan mencapai 1.400.386.470 barel dan gas hasil bumi mencapai 112.356.680.000 barel. (Badan Pusat Statistika Kabupaten Natuna, 2018)

Untuk sektor hasil kelautan Kabupaten Natuna juga sangat tinggi, sehingga banyak sekali kuliner Kabupaten Natuna berbahan dasar sagu, ikan atau hasil laut lainnya. Sektor pariwisata Kabupaten Natuna juga merupakan salah satu yang

terbaik di Indonesia. Sebagai kabupaten kepulauan, Natuna memiliki sekitar 130 objek wisata. Sebagian besar merupakan objek wisata bahari, wisata gunung dan situs bersejarah. Banyaknya pantai juga termasuk salah satu faktor perkembangan dalam sektor pariwisata contohnya Pantai Sisi, Pasir Marus, Semitan dan masih banyak lagi. Selain pantainya Kabupaten Natuna juga terkenal dengan wisata situs bersejarah contohnya Masjid Agung Natuna, Batu Sindu dan sebagainya. Pertumbuhan ekonomi pada Kabupaten Natuna di tahun 2017 mencakup sektor perdagangan yang berkontribusi cukup signifikan dalam membangun perekonomian kabupaten ini. Lalu diikuti dengan sektor industri pengolahan dan sektor pengangkutan. (Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Kabupaten Natuna)

Penduduk di Kabupaten Natuna didominasi oleh suku Melayu, di Kabupaten Natuna juga terdapat suku Minang, suku Bugis, dan Tionghoa dengan jumlah 76,192 jiwa dan kepadatan penduduk mencapai 38,08 jiwa/km². Bahasa yang di gunakan oleh masyarakat sekitar yaitu bahasa Melayu, bahasa Indonesia dan bahasa *Hokkien*. Mayoritas agama yang dianut oleh masyarakat Kabupaten Natuna adalah Islam 77,13%, Kristen protestan 13,00%, Katolik 2,55%, Buddha 7,10%, Khonghucu 0,17% serta Hindu 0,05%. (Badan Pusat Statistika Kabupaten Natuna, 2018)

Karena penduduk di Kabupaten Natuna banyak didominasi oleh suku Melayu, maka kuliner di kabupaten ini juga banyak dipengaruhi oleh masakan Melayu. Kuliner di Kabupaten Natuna mempunyai daya tarik tersendiri, karena sebagian besar daerah ini merupakan lautan menjadikan hampir semua kuliner di Kabupaten ini berbahan dasar hasil laut dan sagu. Contoh makanan dari Kabupaten

Natuna adalah Kernas dan Kuah Tige. Makanan dan minuman di kabupaten ini sendiri banyak dipengaruhi oleh faktor jalur perdagangan Eropa, (PEMKAB NATUNA, 2017) sehingga menciptakan banyaknya perpaduan bahan baku dan teknik memasak. Faktor selanjutnya yang juga mempengaruhi masakan dari Kabupaten Natuna yaitu masakan dari masyarakat Natuna itu sendiri dan masakan Melayu, dilihat dari cara memasaknya yang cenderung membutuhkan waktu yang lama serta bahan-bahan pokok seperti bumbu dasar dan rempah pada masakannya. Cita rasa masakan yang didominasi rasa gurih, pedas, asam dan asin juga menunjukkan adanya pengaruh budaya Melayu. Menurut Dr. Santi Palupi, MM., dalam buku Naskah Potensi Wisata Kuliner (2016) “Kabupaten Natuna berada di daerah yang kental dengan nuansa Melayu, maka dari itu bumbu yang digunakan tidak berbeda jauh dengan masakan dari daerah lain seperti Batam, Riau, dan Sumatera Barat” Namun ada hal yang menjadi pembeda, contohnya penggunaan cabai merah, penggunaannya pada Kabupaten Natuna menggunakan cabai merah kering namun pada daerah lain menggunakan cabai merah segar. Cabai yang sudah dikeringkan menurut masyarakat kabupaten ini memiliki rasa yang lebih pedas dan lebih tahan lama. (Urai Anggi Diah Prima. 2019. Kuliner Natuna)

Melihat banyak keunikan dari Kabupaten Natuna maka, penulis sangat begitu antusias dalam mengetahui lebih luas mengenai kuliner dan cita rasa dari kabupaten tersebut serta melestarikan dan memperkenalkan kuliner Kabupaten Natuna, yang akan ditulis dalam tugas akhir berjudul **“SAJIAN KULINER KABUPATEN NATUNA KEPULAUAN RIAU”**

1.2 Tujuan Presentasi Makanan

A. Tujuan formal

Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti ujian akhir sidang Program Studi Manajemen Tata Boga, Jurusan Perhotelan, Diploma III Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

B. Tujuan Operasional

1. Melestarikan dan memperkenalkan kuliner Kabupaten Natuna menjadi salah satu warisan kuliner Indonesia dan juga diharapkan dapat dijadikan referensi untuk masyarakat yang berada dibidang kuliner.
2. Menguji serta melatih kemampuan penulis dalam membuat serta mengolah makanan menggunakan teknik yang sudah dipelajari selama mengikuti pembelajaran pada program studi Manajemen Tata Boga.

1.3 Usulan Produk

Produk yang di presentasikan yaitu kuliner Kabupaten Natuna, Kepulauan Riau. Kabupaten Natuna memiliki ragam warisan kuliner yang sangat unik, banyak kuliner dari kabupaten ini yang berbahan dasar hasil laut karena masyarakat setempat kabupaten ini memanfaatkan hasil laut yang cukup melimpah. Ragam rempah dan bumbu khas Indonesia menambah keunikan rasa masakan dari Kabupaten Natuna. Makanan akan dipresentasikan dalam sajian *Rijsttafel*. *Rijsttafel* menurut buku “Rijsttafel” (Fadly rahman, 2016) merupakan sebuah sajian makanan nasi dengan hidangan lauk pauk sebagai pendampingnya yang di sajikan secara eksklusif, budaya ini seperti budaya makan orang pribumi asli. Lauk utama yang terdiri dari

ikan, sup dan sayur, serta aneka sambal yang di hidangkan dengan sentuhan berbeda.

Dengan ini menu *Rijsttafel* yang akan di presentasikan adalah:

1. Kernas

Kudapan sejenis *nugget* yang terbuat dari ikan tuna yang dicampur dengan bahan khusus yaitu sagu butir dan dicampur dengan berbagai jenis rempah dan bumbu khas Indonesia.

Berbeda dengan *nugget* pada umumnya yang berasal dari olahan daging ayam maupun sapi yang kemudian digiling dengan campuran tepung, kernas khas Natuna ini berbahan dasar ikan tuna yang kemudian digiling dengan sagu butir yang dimana sagu butir ini disangrai terlebih dahulu lalu kemudian dicampurkan dengan bumbu dan rempah.

2. Tabel Mando

Tabel Mando atau masyarakat setempat menyebutnya *pizza* Natuna, berbahan dasar sagu butir dengan campuran udang, parutan kelapa muda dan campuran bumbu-bumbu halus yang dimasak dengan cara dipanggang menggunakan kuahi diatas api hingga matang.

3. Kuah Tige

Makanan ini merupakan makanan legendaris di Natuna karena ada sejak dulu sebelum adanya makananan makanan lain. Kuah Tige terdiri dari 3 jenis makanan yang digabung dalam satu

mangkuk. Dari mulai sagu butir yang disangrai, singkong rebus, dan kelapa parut yang kemudian diberi kuah kari ikan. Kuah tige mirip seperti soto namun kuahnya berasal dari kari ikan dan karbohidratnya digantikan dengan singkong rebus dan sagu butir.

4. Nasi Dogong

Nasi kukus yang mirip seperti nasi lemak namun yang membedakan yaitu nasi ini tidak terdapat kondimen apapun didalamnya karena hanya di sajikan dengan siraman kari ikan tongkol dan di bungkus dengan daun pisang. Dinamakan nasi dogong karena pada zaman dahulu nasi ini menjadi bekal orang kampung untuk pergi berdagang.

5. Kari Ikan Tongkol

Kari khas Natuna ini berbeda dengan kari pada umumnya yang dimana kari khas Natuna ini memiliki rasa yang cukup pedas. Kari ikan tongkol ini dapat disajikan sebagai kuah dari Kuah Tige dan siraman kuah pada Nasi Dogong.

6. Ikan Salai

Ikan Baung yang diolah secara tradisional yaitu dengan metode pengasapan. Pengasapan dilakukan dengan cara meletakkan ikan yang akan di asapkan dekat dari tempat pembakaran (sumber asap) dengan lama proses selama 30 menit sampai 2

jam. Ikan yang akan diasapkan sebelumnya sudah di *marinate* oleh garam selama 20 menit.

7. Acar Rempah

Acar Rempah khas Natuna ini memiliki rasa dominan asam dan pedas. Bahan utama acar rempah ini meliputi wortel, timun dan bawang. Namun yang membedakan acar ini yaitu menggunakan kacang panjang dan bumbu halus yang ditumis dan biasa disajikan sebagai menu pendamping saat makan nasi.

8. Sambal Calok

Sambal yang bertekstur cair ini berbahan dasar udang kecil dengan rasa asin yang mendominasi. Sambal ini biasa di santap oleh masyarakat Natuna sebagai pelengkap ketika makan nasi dan ikan.

9. Kue Temekok

Kue temekok atau biasa di sebut kue sampan oleh masyarakat Natuna merupakan kue khas Kabupaten Natuna. Bahan utamanya adalah santan dan tepung terigu yang kemudian dilarutkan lalu dituang ke cetakan daun pisang yang berbentuk sampan yang sebelumnya sudah diletakkan gula merah, kemudian di kukus. Disebut kue sampan karena bentuknya seperti sampan, dan kue sampan mengartikan bahwa mayoritas penduduk pulau natuna berprofesi sebagai nelayan dan lebih

banyak menghabiskan waktu di atas sampan yang dimana sampan merupakan transportasi utama bagi masyarakat Natuna.

10. Nasi Putih

Nasi yang dimasak dengan cara dikukus.

1.4 Tinjauan Produk

1. *Menu Presentation*

Dibawah ini adalah susunan menu dari Kabupaten Natuna, Kepulauan Riau yang telah penulis buat:

Kernas

(*nugget* dengan olahan ikan tuna dan sagu butir)

Tabel Mando

(*pizza* khas natuna berbahan dasar sagu butir dan udang dengan *topping* kelapa sangrai)

Kuah Tige

(tiga jenis makanan pokok yang dicampur dalam satu mangkuk dengan kuah kari ikan tongkol)

Nasi Dogong

(nasi beraroma jahe, serai dan daun salam yang dimasak dengan cara dikukus dan disajikan dengan siraman kari ikan tongkol)

Kari Ikan Tongkol

(kari ikan tongkol khas Natuna yang memiliki rasa pedas)

Ikan Salai

(ikan baung yang dimatangkan dengan cara di asapkan)

Acar Rempah

(sayur yang di padukan dengan bumbu kuning)

Sambal Calok

(sambal ebi bertekstur cair)

Temekok

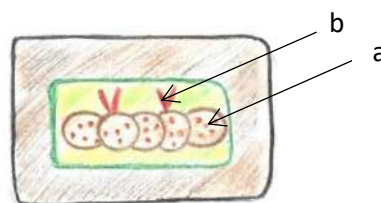
(kue kukus berbahan dasar santan dan tepung terigu)

Nasi Putih

(nasi yang dimasak dengan cara dikukus)

1.5 Sketsa Gambar Presentasi Produk

Kernas

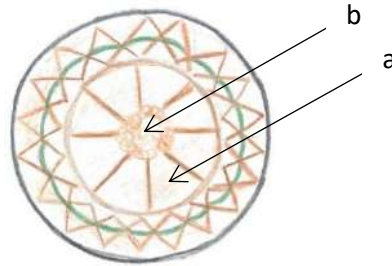


Gambar 1

1. Keterangan

- a. kernas
- b. cabai merah

Tabel Mando

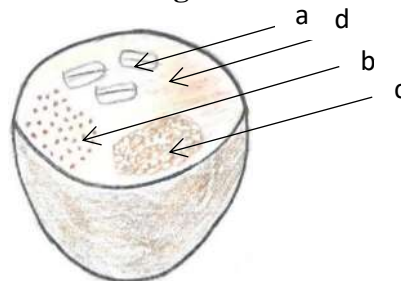


Gambar 2

1. Keterangan

- a. tabel mando
- b. kelapa sangrai

Kuah Tige



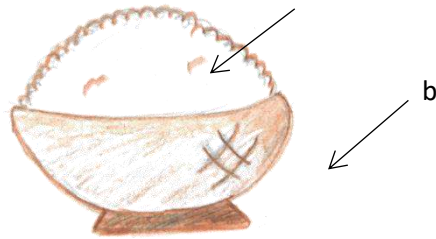
Gambar 3

1. Keterangan

- a. singkong rebus
- b. sagu butir
- c. kelapa parut
- d. kuah kari ikan tongkol

Nasi Dogong

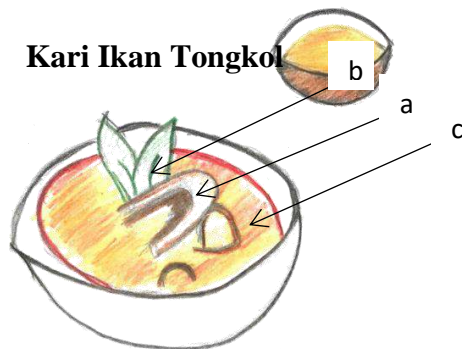
a



Gambar 4

1. Keterangan

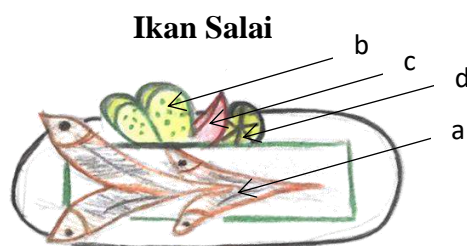
- a. nasi dogong
- b. kari ikan tongkol



Gambar 5

1. Keterangan

- a. ikan tongkol
- b. daun kari
- c. kuah kari ikan tongkol

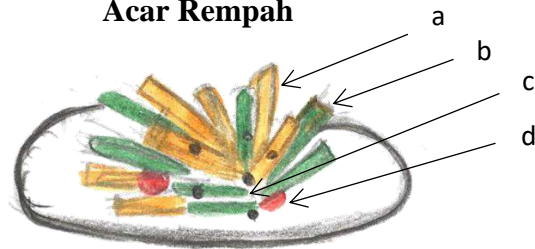


Gambar 6

1. Keterangan

- a. ikan baung
- b. mentimun
- c. tomat
- d. jeruk nipis

Acar Rempah

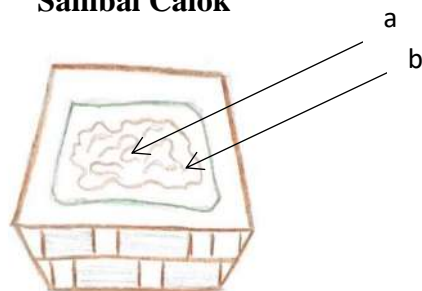


Gambar 7

1. Keterangan

- a. wortel
- b. mentimun
- c. kacang panjang
- d. bawang merah

Sambal Calok

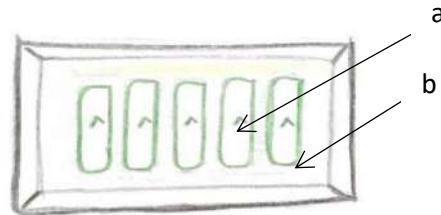


Gambar 8

1. Keterangan

- a. sambal calok
- b. jeruk nipis

Temekok



Gambar 9

1. Keterangan

- a. temekok
- b. daun pandan

Nasi Putih



Gambar 10

1. Keterangan

- a. letakan nasi putih dalam *bowl* besar

2. *Standard Recipe*

Standard recipe menurut Gerald G. Griffin dan Paul R. Dittmer

dalam buku “*Study Guide to Accompany Principles Food, Beverage and Labor Cost Control*” (1999:60) *A standard recipe is a the recipe that has*

been designated the correct one of to use is given establishment they help to ensure standard quality and quantity produced. Jika disimpulkan dari pernyataan tersebut bahwa *standard recipe* yaitu sesuatu yang tertulis yang dimana terdapat jumlah dari setiap bahan baku yang di perlukan untuk mengolah suatu masakan.

Penulis memberi *standard recipe* untuk menu *Rijsttafel* yang di usulkan seperti berikut:

TABEL 1
USULAN RESEP
KERNAS

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Jenis Hidangan	: <i>Appetizer</i>	Besaran Porsi	: 80gr
Asal Daerah	: Kabupaten Natuna	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan				<i>The mise en place</i>

		400 200 10 8 5 3 2 200 500	gr gr gr gr gr gr gr ml ml	Ikan tuna Sagu mutiara Bawang merah Bawang putih Cabai rawit Garam Lada hitam Air Minyak goreng	Giling halus Sangrai
2	Haluskan			Ikan tuna Bawang merah Bawang putih Cabe rawit	Menggunakan <i>food processor</i> , sampai menjadi adonan
3	Campurkan			Sagu mutiara Garam Lada hitam Air	Dengan adonan ikan dan bumbu halus
4	Bentuk			Adonan kernas	Membentuk bulat pipih
5	Goreng				Menggunakan minyak setengah panas
6	Sajikan			Kernas	Dengan <i>garnish</i> cabai merah dan daun bawang

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 2

USULAN RESEP

TABEL MANDO

Halaman : 1/1
 Jenis Hidangan : *Appetizer*
 Asal Daerah : Kabupaten Natuna

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Besaran Porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan				<i>The mise en place</i>

		300 150 10 8 5 10 100 100 3 2	gr gr gr gr gr gr gr ml gr gr	Udang Tepung sagu Bawang merah Bawang putih Cabai rawit hijau Cabai merah keriting Kelapa parut Air Garam Lada	Giling halus Ayak dan sangrai
2	Haluskan			Udang Bawang merah Bawang putih Cabai rawit hijau Cabai merah keriting	Menggunakan <i>food processor</i> , sampai adonan menyatu
3	Campurkan			Kelapa parut Garam Lada	Dengan adonan ikan dan bumbu halus
4	Sangrai			Tepung sagu	Menggunakan wajan
5	Masukan				Semua bumbu dan adonan yang sudah tercampur dalam wajan kemudian aduk hingga merata
6	Tambahkan			Air	Hingga adonan berbentuk padat
7	Bentuk				Adonan di atas wajan membentuk pipih dan tunggu sampai matang hingga berubah warna menjadi kecoklatan
8	Sajikan				Tabel Mando dengan <i>garnish</i> kelapa sangrai

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 3
USULAN RESEP
KUAH TIGE

Halaman : 1/1
Jenis Hidangan : *Soup*
Asal Daerah : Kabupaten Natuna

Jumlah Porsi : 5 porsi
Besaran Porsi : 80 gr
Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan				<i>The mise en place</i>

		50	gr	Sagu butir	Sangrai
		50	gr	Singkong	Rebus
		40	gr	Kelapa	Parut
		300	ml	Kari ikan tongkol	
2	Letakkan			Sagu butir Singkong Kelapa Kari ikan tongkol	Masing-masing dalam piring yang terpisah
3	Cara penyajian				Kuah Tige
4	Campurkan			Sagu butir Singkong rebus Kelapa parut	Dalam <i>soup plate</i>
5	Tuangkan			Kari ikan tongkol	Pada bahan-bahan yang sudah menjadi satu
6	Sajikan				Dengan <i>garnish</i> jeruk nipis dan cabai merah

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 4

USULAN PRODUK

NASI DOGONG

Halaman : 1/1
 Jenis Hidangan : *Side Dish*
 Asal Daerah : Kabupaten Natuna

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Besaran Porsi : 150 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan				<i>The mise en place</i>

		250 250 200 15 20 12 5 8 1 6 2	gr ml ml gr gr gr gr gr gr gr gr	Beras Air Santan Bawang putih Bawang merah Minyak sayur Jahe Serai Daun salam Garam Lada	Cuci
2	Rebus			Air Jahe	Hingga mendidih, kemudian saring dan sisihkan air hasil rebusan
3	Tumis			Minyak sayur Bawang putih Bawang merah	Hingga harum
4	Masukkan			Beras Santan Air rebusan Serai Daun salam Garam Lada	Masak hingga air teresap
5	Kukus				Selama 25 menit hingga matang
6	Sajikan				Dengan siraman kari ikan tongkol

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 5
USULAN RESEP
KARI IKAN TONGKOL

Halaman : 1/1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Jenis Hidangan : *Main Course* Besaran Porsi : 100 gr
 Asal Daerah : Kabupaten Natuna Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	350 15 400 4 50 40 30 30 20 2 5 1 8 5 3 1 1 30 8 4 4	gr ml ml gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr ml gr gr gr	Ikan tongkol Air jeruk nipis Santan Daun kari Bawang merah Bawang putih Cabai merah keriting Cabai merah kering Cabai rawit Kemiri Ketumbar Jintan Kunyit Jahe Kayu manis Cengkeh Kapulaga Minyak goreng Garam Gula Lada	<i>The mise en place</i> Potong 5 menjadi <i>le darne</i> Sangrai Sangrai
2	Lumuri			Ikan tongkol Air jeruk nipis Garam	Selama 15 menit
3	Haluskan			Bawang merah Bawang putih Cabai merah keriting Cabai merah kering Cabai rawit Kemiri Ketumbar Kunyit Jahe Jintan	Dengan <i>blender</i>

TABEL 5
(LANJUTAN)
KARI IKAN TONGKOL

4	Tumis			Bumbu halus	
5	Tambahkan			Santan Daun kari Kayu manis Cengkeh Kapulaga	Masak hingga harum dan matang
6	Masukkan			Ikan tongkol	Masak hingga matang
7	Masukkan			Garam Gula Lada	Masak hingga matang
8	Sajikan				Kari ikan tongkol

Sumber : Data olahan penulis, 2019

***(1)menyangrai ketumbar dan jintan agar aroma lebih wangi.*

TABEL 6
USULAN RESEP
IKAN SALAI

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Jenis Hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran Porsi	: 100 gr
Asal Daerah	: Kabupaten Natuna	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	500	gr	Ikan Baung	<i>The mise en place</i> Bersihkan, potong menjadi 2 belahan
		10	gr	Garam	
2	Lumuri			Ikan baung Garam	Selama 20 menit
3	Asapkan			Ikan baung	Selama 30 menit sampai 2 jam
4	Sajikan				Ikan salai

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 7
USULAN RESEP
ACAR REMPAH

Halaman : 1/1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Jenis Hidangan : *Side Dish* Besaran Porsi : 50 gr
 Asal Daerah : Kabupaten Natuna Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	50 50 50 15 10 10 20 25 5 100 15 5 4 30	gr gr gr gr gr gr gr gr gr ml ml gr gr ml	Wortel Mentimun Kacang panjang Bawang merah Bawang putih Biji sawi Cabai rawit Kelapa Kari bubuk Air Cuka Garam Gula Minyak	<i>The mise en place</i> Potong <i>jardiniere</i> 3 cm Potong <i>jardiniere</i> 3 cm Potong 3 cm Potong 2 Potong 3 Parut, sangrai
	Bumbu Halus	20 10 5	gr gr gr	Cabai merah kering Bawang merah Bawang putih	
2	Rendam			Wortel Mentimun Kacang panjang Air Garam	Selama 10 menit kemudian tiriskan
3	Haluskan			Cabai merah kering Bawang merah Bawang putih	Menggunakan blender
4	Tumis			Bumbu halus Kari bubuk Kelapa parut Biji sawi	Sampai harum
5	Tambahkan			Air Cuka Garam Gula	Masak hingga matang

TABEL 7
(LANJUTAN)
ACAR REMPAH

6	Masukkan			Bawang merah Bawang putih Cabai rawit	Masak sebentar, matikan api
7	Campurkan			Wortel Mentimun Kacang panjang	Aduk rata
8	Sajikan				Acar rempah

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 8
USULAN RESEP
SAMBAL CALOK

Halaman : 1/1
Jenis Hidangan : *Side Dish*
Asal Daerah : Kabupaten Natuna

Jumlah Porsi : 5 porsi
Besaran Porsi : 20 gr
Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	60 50 40 50 4 3	gr gr gr ml gr gr	Ebi Cabai rawit Bawang merah Air jeruk nipis Garam Gula	<i>The mise en place</i> Sangrai Iris halus Iris halus
2	Campurkan			Ebi Cabai rawit Bawang merah Air jeruk nipis	Aduk sampai tercampur
3	Tambahkan			Garam Gula	Sehingga mendapat rasa asam, asin dan manis
4	Sajikan				Sambal calok

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 9
USULAN RESEP
TEMEKOK

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Jenis Hidangan	: <i>Dessert</i>	Besaran Porsi	: 80 gr
Asal Daerah	: Kabupaten Natuna	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	200 50 200 4 40 20 10	gr gr ml gr gr gr gr	Tepung terigu Tepung beras Santan Garam Gula merah Gula pasir Daun pisang	<i>The mise en place</i> Parut
2	Campurkan			Tepung terigu Tepung beras Santan Garam Gula pasir	Sampai tercampur rata
3	Siapkan			Daun pisang	Kemudian bentuk daun pisang membentuk sampan atau perahu
4	Letakkan			Gula merah Gula pasir	Pada dasar sampan daun pisang
5	Tuangkan				Adonan yang sudah jadi kedalam sampan daun pisang
6	Kukus				Selama 10 menit hingga matang
7	Sajikan				Temekok dengan <i>garnish</i> daun pandan di atasnya

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 10
USULAN RESEP
NASI PUTIH

Halaman : 1/1 Jumlah Porsi : 5 porsi
Jenis Hidangan : *Side Dish* Besaran Porsi : 150 gr
Asal Daerah : Kabupaten Natuna Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	250 450	gr ml	Beras Air	<i>The mise en place</i>
2	Cuci			Beras Air	
3	Masak				<i>Dengan rice cooker</i>
4	Sajikan				Nasi putih

Sumber: Data olahan penulis, 2019

3. *Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price*

Setelah melihat usulan resep diatas yaitu menentukan dan menghitung *recipe costing* (harga makanan per standard recipe), *dish costing* (harga makanan per porsi), dan *selling price* (harga jual makanan). Dalam buku *Management of Food and Beverage Operations* Jack D. Ninemeier “*After standard recipes and standard portion size have been established, standard food cost for individual portions or entire dinner can be calculated*” Yang berarti untuk menentukan harga per standart resep, terlebih dahulu kita harus membuat standart resep itu sendiri. Dan rumus untuk menghitung *recipe costing* adalah sebagai berikut:

TOTAL JUMLAH HARGA BAHAN BAKU = RECIPE COSTING

Untuk *dish costing* menurut Michael Conlan dan Richard Kotas dalam bukunya berjudul *Hospitality Accounting, 5th Edition* “*before any selling price can be set in a restaurant or other catering, it is necessary to prepare an individual costing for every menu item that the establishment is likely to produce*” atau yang berarti sebelum harga jual di tentukan, kita harus mengetahui terlebih dahulu harga pokok untuk tiap jenis makanan per porsi. Menggunakan rumus:

<p style="text-align: center;"><i>RECIPE COSTING</i></p> <p style="text-align: center;"><i>DISH COSTING</i></p> <p style="text-align: center;"><i>TOTAL PORTION</i></p>
--

Dan yang terakhir “*selling price* atau harga jual yang berarti harga yang dibebankan kepada konsumen yang diperoleh dari biaya produksi ditambah dengan biaya non produksi dan laba yang diharapkan” (Mulyadi, 2005). Berdasarkan buku *Food and Beverage Cost Control I*, (Dony Riyadi) untuk menghitung *selling price* adalah menggunakan rumus berikut:

$$\text{Material} + \text{Labor Cost} + \text{Overheads} + \text{Net Profit} = \text{Sales } 100\%$$

Dibawah ini adalah penghitungan seluruh biaya meliputi *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price* sesuai dengan menu *Rijsttafel* yang telah dibuat oleh penulis dan akan dipresentasikan, yaitu sebagai berikut:

TABEL 11
Perhitungan Biaya Kernas

No	Nama Bahan	Jumlah		Unit	Harga Pasaran (Rp)	Harga Penggunaan (Rp)
1	Ikan tuna	400	gr	Kg	Rp90.000	Rp36.000
2	Sagu butir	200	gr	Kg	Rp20.000	Rp4.000
3	Bawang merah	10	gr	Kg	Rp25.000	Rp250
4	Bawang putih	8	gr	Kg	Rp20.000	Rp160
5	Cabai rawit hijau	5	gr	Kg	Rp30.000	Rp150
6	Garam	3	gr	Kg	Rp15.000	Rp45
7	Lada	2	gr	Kg	Rp45.000	Rp90
8	Minyak Goreng	500	L	L	Rp14.500	Rp7.250
Total						Rp47.945
Dish Costing						Rp9.589
Selling Price (Food Cost 35%)						Rp27.397

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 12
Perhitungan Biaya Tabel Mando

No	Nama Bahan	Jumlah		Unit	Harga Pasaran (Rp)	Harga Penggunaan (Rp)
1	Udang	300	gr	Kg	Rp115.000	Rp34.500
2	Tepung sagu	150	gr	Kg	Rp30.000	Rp4.500
3	Bawang merah	10	gr	Kg	Rp25.000	Rp250
4	Bawang putih	8	gr	Kg	Rp20.000	Rp160
5	Cabai rawit hijau	5	gr	Kg	Rp30.000	Rp150
6	Cabai merah keriting	10	gr	Kg	Rp45.000	Rp450
7	Kelapa parut	100	gr	Kg	Rp15.000	Rp1.500
8	Garam	3	gr	Kg	Rp15.000	Rp45
9	Lada	2	gr	Kg	Rp45.000	Rp90
Total						Rp41.645
Dish Costing						Rp8.329
Selling Price (Food Costing 35%)						Rp23.797

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 13**Perhitungan Biaya Kuah Tige**

No	Nama Bahan	Jumlah		Unit	Harga Pasaran (Rp)	Harga Penggunaan (Rp)
1	Sagu butir	50	gr	Kg	Rp20.000	Rp1.000
2	Singkong	50	gr	Kg	Rp1.500	Rp75
3	Kelapa parut	40	gr	Kg	Rp15.000	Rp600
4	Kari ikan tongkol	300	ml	L	Rp28.078	Rp8.423
Total						Rp10.098
Dish Costing						Rp2.020
Selling Price (Food Cost 35%)						Rp5.771

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 14**Perhitungan Biaya Nasi Dogong**

No	Nama Bahan	Jumlah		Unit	Harga Pasaran (Rp)	Harga Penggunaan (Rp)
1	Beras	250	gr	Kg	Rp12.000	Rp3.000
2	Bawang putih	15	gr	Kg	Rp20.000	Rp300
3	Bawang merah	20	gr	Kg	Rp25.000	Rp500
4	Minyak sayur	12	gr	Kg	Rp14.500	Rp174
5	Jahe	5	gr	Kg	Rp20.000	Rp100
7	Santan	100	ml	L	Rp32.000	Rp3.200
8	Serai	8	gr	Kg	Rp30.000	Rp240
9	Daun salam	1	gr	Kg	Rp5.000	Rp5
10	Garam	6	gr	Kg	Rp15.000	Rp90
11	Lada	2	gr	Kg	Rp45.000	Rp90
Total						Rp7.855
Dish Costing						Rp1.571
Selling Price (Food Cost 30%)						Rp5.237

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 15

Perhitungan Biaya Kari Ikan Tongkol

No	Nama Bahan	Jumlah		Unit	Harga Pasaran (Rp)	Harga Penggunaan (Rp)
1	Ikan tongkol	350	gr	Kg	Rp22.000	Rp7.700
2	Jeruk nipis	15	gr	Kg	Rp25.000	Rp375
3	Santan	400	ml	L	Rp32.000	Rp12.800
4	Daun kari	4	gr	Kg	Rp30.000	Rp120
5	Bawang merah	50	gr	Kg	Rp25.000	Rp1.250
6	Bawang putih	40	gr	Kg	Rp20.000	Rp800
7	Cabai merah keriting	30	gr	Kg	Rp45.000	Rp1.350
8	Cabai merah kering	30	gr	Kg	Rp57.000	Rp1.710
9	Cabai rawit hijau	20	gr	Kg	Rp30.000	Rp600
10	Kemiri	2	gr	Kg	Rp20.000	Rp40
11	Ketumbar	5	gr	Kg	Rp15.500	Rp78
12	Jintan	1	gr	Kg	Rp70.000	Rp70
13	Kunyit	8	gr	Kg	Rp9.000	Rp72
14	Jahe	5	gr	Kg	Rp20.000	Rp100
15	Kayu manis	3	gr	Kg	Rp40.000	Rp120
16	Cengkeh	1	gr	Kg	Rp35.000	Rp35
17	Kapulaga	1	gr	Kg	Rp73.000	Rp73
18	Minyak goreng	30	ml	L	Rp14.500	Rp435
19	Garam	8	gr	Kg	Rp15.000	Rp120
20	Gula	4	gr	Kg	Rp12.500	Rp50
21	Lada	4	gr	Kg	Rp45.000	Rp180
Total						Rp28.078
Dish Costing						Rp5.616
Selling Price (Food Cost 30%)						Rp18.718

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 16**Perhitungan Biaya Ikan Salai**

No	Nama Bahan	Jumlah		Unit	Harga Pasaran (Rp)	Harga Penggunaan (Rp)
1	Ikan baung	500	gr	Kg	Rp60.000	Rp30.000
2	Garam	10	gr	Kg	Rp15.000	Rp150
Total						Rp30.150
Dish Costing						Rp6.030
Selling Price (Food Cost 30%)						Rp20.100

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 17**Perhitungan Biaya Acar Rempah**

No	Nama Bahan	Jumlah		Unit	Harga Pasaran (Rp)	Harga Penggunaan (Rp)
1	Wortel	50	gr	Kg	Rp15.000	Rp750
2	Mentimun	50	gr	Kg	Rp8.500	Rp425
3	Kacang panjang	50	gr	Kg	Rp18.000	Rp900
4	Bawang merah	25	gr	Kg	Rp25.000	Rp625
5	Bawang putih	15	gr	Kg	Rp20.000	Rp300
6	Biji sawi	10	gr	Kg	Rp15.000	Rp150
7	Cabai rawit	20	gr	Kg	Rp30.000	Rp600
8	Kelapa	25	gr	Kg	Rp15.000	Rp375
9	Kari bubuk	5	gr	Kg	Rp110.000	Rp550
10	Cuka	15	ml	L	Rp135.000	Rp2.025
11	Garam	5	gr	Kg	Rp15.000	Rp75
12	Gula	8	gr	Kg	Rp12.500	Rp100
13	Cabai merah kering	20	gr	Kg	Rp57.000	Rp1.140
14	Minyak sayur	30	ml	L	Rp14.500	Rp435
Total						Rp8.450
Dish Costing						Rp1.690
Selling Price (Food Cost 30%)						Rp5.633

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 18**Perhitungan Biaya Sambal Calok**

No	Nama Bahan	Jumlah		Unit	Harga Pasaran (Rp)	Harga Penggunaan (Rp)
1	Ebi	60	gr	Kg	Rp109.000	Rp6.540
2	Cabai rawit	50	gr	Kg	Rp30.000	Rp1.500
3	Bawang merah	40	gr	Kg	Rp25.000	Rp1.000
4	Jeruk nipis	50	gr	Kg	Rp25.000	Rp1.250
5	Garam	4	gr	Kg	Rp15.000	Rp60
6	Gula	3	gr	Kg	Rp12.500	Rp38
Total						Rp10.388
Dish Costing						Rp2.078
Selling Price (Food Cost 30%)						Rp6.925

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 19**Perhitungan Biaya Temekok**

No	Nama Bahan	Jumlah		Unit	Harga Pasaran (Rp)	Harga Penggunaan (Rp)
1	Tepung terigu	200	gr	Kg	Rp12.900	Rp2.580
2	Tepung beras	50	gr	Kg	Rp16.000	Rp800
3	Santan	200	ml	L	Rp32.000	Rp6.400
4	Garam	4	gr	Kg	Rp15.000	Rp60
5	Gula	6	gr	Kg	Rp12.500	Rp75
6	Gula merah	40	gr	Kg	Rp28.000	Rp1.120
7	Daun pisang	10	gr	Kg	Rp21.000	Rp210
Total						Rp11.245
Dish Costing						Rp2.249
Selling Price (Food Cost 30%)						Rp7.497

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 20**Perhitungan Biaya Nasi Putih**

No	Nama Bahan	Jumlah		Unit	Harga Pasaran (Rp)	Harga Penggunaan (Rp)
1	Beras	250	gr	Kg	Rp12.000	Rp3.000
2	Air	450	ml	L		
Total						Rp3.000
Dish Costing						Rp600
Selling Price (Food Costing 35%)						Rp1.714

Sumber : Data olahan penulis, 2019

TABEL 21***Selling Price***

Product	Yield	Recipe Costing	Dish Costing	Selling Price	
Kernas	5 porsi	Rp47.945	Rp9.589	Rp.27.397	
Tabel Mando		Rp41.645	Rp8.329	Rp23.797	
Kuah Tige		Rp10.098	Rp2.020	Rp5.771	
Nasi Dogong		Rp7.855	Rp1.571	Rp5.237	
Kari Ikan Tongkol		Rp28.078	Rp5.616	Rp18.718	
Ikan Salai		Rp30.150	Rp6.030	Rp20.100	
Acar Rempah		Rp8.450	Rp1.690	Rp5.633	
Sambal Calok		Rp10.388	Rp2.078	Rp6.925	
Temekok		Rp11.245	Rp2.249	Rp7.497	
Nasi Putih			Rp3.000	Rp600	Rp1.714
Total			Rp39.772	Rp122.789	

Sumber : Data olahan penulis, 2019

4. Nilai Gizi / *Nutrition Value*

Gizi adalah terjemahan dari kata “*Nutrition*” yang disebut sebagai nutrisi. Secara garis besar gizi adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk perkembangan, pertumbuhan, pemeliharaan dan untuk memperbaiki jaringan tubuh (gurupendidikan.co.id, 2014). Sama dengan ungkapan ahli *Lioni Elish H* bahwa “pengertian gizi ialah komponen penting yang diperlukan oleh tubuh untuk tumbuh dan berkembang”. Nutrisi atau gizi sendiri terdapat diberbagai jenis bahan pangan, dari penjelasan tersebut maka penulis akan membuat tabel mengenai nilai gizi dari tiap makanan Kabupaten Natuna, Kepulauan Riau yang sebelumnya telah disebutkan dengan menggunakan *standard recipe* yang telah penulis lampirkan.

Berikut ini adalah tabel kandungan nilai gizi dari masakan Kabupaten Natuna :

TABEL 22**Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Kernas**

Jumlah	Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
400 gr	Ikan tuna	432	0	3,8	93,52	148	0
200 gr	Sagu butir	716	177,38	0,04	0,38	2	6,7
10 gr	Bawang merah	4	1,01	0,01	0,09	0	0,43
8 gr	Bawang putih	12	2,64	0,04	0,51	1	0,08
5 gr	Cabai rawit	16	2,83	0,86	0,6	2	0,52
2 gr	Garam	0	0	0	0	775	0
2 gr	Lada	5	1,3	0,07	0,22	1	0,01
200 ml	Air	0	0	0	0	4	0
500 ml	Minyak goreng	4420	0	500	0	0	0
Jumlah		5.605	185,16	504,82	95,32	933	7,74
Per sajian		1,121	37,032	100,964	19,064	186,6	1,5

Sumber : Data olahan penulis, 2019, fatsecret.co.id

TABEL 23**Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Tabel Mando**

Jumlah	Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
300 gr	Udang	432	3,72	7,05	82,77	1839	0
150 gr	Tepung sagu	532	131,33	0,07	0,63	1	4,88
10 gr	Bawang merah	4	1,01	0,01	0,09	0	0,43
8 gr	Bawang putih	12	2,64	0,04	0,51	1	0,08
5 gr	Cabai rawit hijau	16	2,83	0,86	0,6	2	0,52
10 gr	Cabai merah keriting	32	5,66	1,73	1,2	3	1,03
100 gr	Kelapa parut	35	1,52	3,35	0,33	2	0,62
100 ml	Air	0	0	0	0	2	0
3 gr	Garam	0	0	0	0	1163	0
2 gr	Lada	5	1,3	0,07	0,22	1	0,01
Jumlah		1.068	150,01	13,18	86,35	3.014	7,57
Per sajian		213,6	30,002	2,636	17,27	602,8	1,514

Sumber : Data olahan penulis, 2019, fatsecret.co.id

TABEL 24
Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Kuah Tige

Jumlah	Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
50 gr	Sagu butir	177	43,78	0,02	0,21	0	1,63
50 gr	Singkong	80	19,03	0,14	0,68	7	0,85
40 gr	Kelapa	143	6,09	13,4	1,33	8	2,49
300 ml	Kari ikan tongkol	1.957	106,28	146,64	107,93	3.874	28,19
Jumlah		2.357	175,18	160,2	110,15	3.889	33,16
Per sajian		471,4	35,03	32,04	22,03	777,8	6,632

Sumber : Data olahan penulis, 2019, fatsecret.co.id

TABEL 25
Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Nasi Dogong

Jumlah	Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
150 ml	Air	0	0	0	0	3	0
250 gr	Beras	323	69,75	0,71	6,65	947	1,47
15 gr	Bawang putih	22	4,96	0,08	0,95	3	0,15
20 gr	Bawang merah	8	2,02	0,02	0,18	1	0,86
12 gr	Minyak sayur	106	0	12	0	0	0
5 gr	Jahe	4	0,89	0,04	0,09	1	0,08
100 ml	Santan	230	5,54	23,84	2,29	15	3,34
8 gr	Serai	8	2	0,96	0,144	0	0
2 gr	Daun salam	6,2	1,5	0,17	0,15	0	0
6 gr	Garam	0	0	0	0	3101	0
2 gr	Lada	5	1,3	0,07	0,22	1	0,01
Jumlah		735,2	88,71	39,87	11,584	4.072	6,01
Per sajian		147,04	17,742	7,974	2,316	814,3	1,2

Sumber : Data olahan penulis, 2019, fatsecret.co.id

TABEL 26

Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Kari Ikan Tongkol

Jumlah	Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
350 gr	Ikan tongkol	385	0	3,23	83,54	372	0
15 gr	Jeruk nipis	4	1,58	0,03	0,1	0	0,25
400 ml	Santan	920	22,16	95,36	9,16	60	13,36
4 gr	Daun kari	13	2,23	0,56	0,57	0	0,11
50 gr	Bawang merah	21	5,06	0,04	0,46	2	2,14
40 gr	Bawang putih	6	13,22	0,2	2,54	7	0,4
30 gr	Cabai merah keriting	95	16,99	5,18	3,6	9	3,1
30 gr	Cabai merah kering	94	16,4	5,03	3,68	303	2,16
20 gr	Cabai rawit hijau	64	11,33	3,45	2,4	6	2,07
2 gr	Kemiri	14	0,28	1,44	0,18	0	0,08
5 gr	Ketumbar	1	0,18	0,03	0,11	2	0,04
1 gr	Jintan	4	0,44	0,22	0,18	2	0,02
8 gr	Kunyit	28	5,19	0,79	0,63	3	0,26
5 gr	Jahe	4	0,89	0,04	0,09	1	0,08
3 gr	Kayu manis	8	2,4	0,1	0,12	1	0,07
1 gr	Cengkeh	3	0,66	0,13	0,06	3	0,02
1 gr	Kapulaga	3	0,68	0,68	0,07	0,11	0
30 ml	Minyak goreng	265	0	30	0	0	0
8 gr	Garam	0	0	0	0	3101	0
4 gr	Gula	15	4	0	0	0	4
4 gr	Lada	10	2,59	0,13	0,44	2	0,03
Jumlah		1.957	106,28	146,64	107,93	3.874	28,19
Per sajian		391,4	21,25	29,32	21,58	774,8	5,63

Sumber : Data olahan penulis, 2019, fatsecret.co.id

TABEL 27**Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Ikan Salai**

Jumlah	Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
500 gr	Ikan baung	420	0	4,6	88,8	405	0
10 gr	Garam	0	0	0	0	3876	0
Jumlah		420	0	4,6	88,8	856,2	0
Per sajian		84	0	0,92	17,76	171,24	0

Sumber : Data olahan penulis, 2019, fatsecret.co.id

TABEL 28**Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Acar Rempah**

Jumlah	Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
50 gr	Wortel	20	4,79	0,12	0,46	34	2,27
50 gr	Mentimun	8	1,82	0,06	0,32	1	0,84
50 gr	Kacang panjang	16	3,56	0,06	0,91	3	0,7
15 gr	Bawang merah	6	1,52	0,01	0,14	0	0,64
10 gr	Bawang putih	15	3,31	0,05	0,64	2	0,1
10 gr	Biji sawi	11	5,88	4,64	3,88	0	0
20 gr	Cabai rawit	64	11,33	3,45	2,4	6	2,07
25 gr	Kelapa	88	3,81	8,37	0,38	5	1,56
5 gr	Kari bubuk	16	2,91	0,69	0,63	3	0,14
100 ml	Air	0	0	0	0	2	0
15 ml	Cuka	3	0,01	0	0	0	0,01
5 gr	Garam	0	0	0	0	1938	0
8 gr	Gula	31	8	0	0	0	7,99
20 gr	Cabai merah kering	63	10,93	3,35	2,45	202	1,44
10 gr	Bawang merah	4	1,01	0,01	0,09	0	0,43

TABEL 28**(LANJUTAN)****Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Acar Rempah**

5 gr	Bawang putih	7	1,65	0,02	0,32	1	0,01
30 ml	minyak	265	0	30	0	0	0
Jumlah		617	60,53	50,83	12,62	2.197	18,2
Per sajian		123,4	12,106	10,166	2,524	439,4	3,64

Sumber : Data olahan penulis, 2019, fatsecret.co.id

TABEL 29**Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Sambal Calok**

Jumlah	Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
60 gr	Ebi	346	2,98	5,64	66,22	1471	0
50 gr	Cabai rawit	159	28,32	8,64	6	15	5,17
40 gr	Bawang merah	17	4,04	0,03	0,37	1	1,71
50 gr	Jeruk nipis	15	5,27	0,1	0,35	1	0,84
4 gr	Garam	0	0	0	0	1550	0
3 gr	Gula	12	3	0	0	0	3
Jumlah		549	43,61	14,41	72,94	3.038	10,72
Per sajian		109,8	8,722	2,88	14,58	607,6	2,144

Sumber : Data olahan penulis, 2019, fatsecret.co.id

TABEL 30**Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Temekok**

Jumlah	Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
200 gr	Tepung terigu	728	152,62	1,96	20,66	4	0,54
50 gr	Tepung beras	365	80	1,4	6	0	0,1
200 ml	Santan	460	11,08	47,68	4,58	30	6,68
4 gr	Garam	0	0	0	0	1550	0
40 gr	Gula merah	151	38,93	0	0	16	38,48
20 gr	Gula pasir	77	20	0	0	0	19,98
10 gr	Daun pisang	0	0	0	0	0	0
Jumlah		1.781	302,63	51,04	31,24	1.600	45,8
Per sajian		356,2	60,52	10,20	6,248	320	9,16

Sumber : Data olahan penulis, 2019, fatsecret.co.id

TABEL 31**Perhitungan Kandungan Nilai Gizi Nasi Putih**

Jumlah	Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
250 gr	Beras	323	69,75	0,71	6,65	0	0,28
450 ml	Air	0	0	0	0	9	0
Jumlah		323	69,75	0,71	6,65	9	0,28
Per sajian		64,6	13,95	0,142	1,33	1,8	0,056

Sumber : Data olahan penulis, 2019, fatsecret.co.id

1.6 Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Proses percobaan atau *trial* yang dilakukan oleh penulis berlokasi di dapur rumah pribadi penulis, yang berlokasi di Perum.Cikande Permai, Serang, Banten pada 5 Oktober 2019 dan melakukan uji coba kedua di tempat kost penulis di Jl. Setiabudi Bandung pada 16 November 2019. Untuk presentasi produk akan dilaksanakan di *kitchen* Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh Program Studi Manajemen Tata Boga.

b. Waktu Penelitian

Waktu penelitian untuk kuliner Kabupaten Natuna, Kepulauan Riau dilakukan oleh penulis mulai dari bulan Juli hingga Desember 2019 mulai dari uji coba hingga presentasi produk