

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kota Gresik merupakan salah satu kawasan perkotaan di kawasan tepi pantai utara Wilayah Jawa Timur. Kecuali Kecamatan Panceng yang memiliki ketinggian 25 meter di atas permukaan laut, Kota Gresik merupakan dataran rendah dengan ketinggian berkisar antara 2 hingga 12 meter. Karena berada di Selat Madura dan memiliki garis pantai sepanjang 140 kilometer, Kota Gresik merupakan lokasi yang sangat penting bagi perekonomian nasional (Bapelitbangda, 2021). Apalagi Kota Gresik merupakan kota di Jawa Timur yang paling banyak menghasilkan kunyit (Ibrahim, 2021). Mayoritas penduduk Gresik bermata pencaharian sebagai nelayan laut, nelayan tambak, atau petani karena lokasi kota ini berada di utara. Karena letaknya yang strategis dekat dengan pelabuhan dan pantai, buruh pabrik juga menjadi sumber pendapatan utama di Gresik. Alhasil, Gresik disebut sebagai kota industri (Nazily, 2022).

Sebagian besar penduduk Gresik adalah orang Jawa, dan makanan yang mereka hargai umumnya dibuat dari nasi karak, kacang-kacangan, dan jagung. Kota ini juga memiliki beragam sajian kuliner yang dapat dinikmati oleh segala usia dan kalangan ekonomi karena harganya yang dinilai masih sangat murah di zaman sekarang. Agama yang paling banyak dianut adalah Islam, sehingga makanan yang dikonsumsi pun halal. Sumber makanan peninggalan Sunan Giri atau nenek moyang Gresik masih banyak

yang dapat disantap saat ini, bahkan tidak dapat diperoleh di daerah lain. seperti bongko kopyor, lontong roomo, bandeng kelo kuning, nasi jagung, dan lain-lain.

Berdasarkan kondisi topografi pekerjaan, makanan yang umum ditemui di Gresik adalah ikan dan ikan lainnya. Beras dan jagung adalah sumber makanan utama kota ini. Iklim di Gresik terik, mencapai 30 derajat Celcius. Akibatnya, sebagian besar ikan yang tersedia untuk dibeli akan ditangani dengan pengasinan manual (Fuad et al., 2019). Es siwalan, panceng legen (hanya ada di Panceng tapi dijual di seluruh Gresik), es temulawak, dan minuman umum lainnya yang dibuat dingin karena cuaca panas (Angelin, 2021). Sajian kuliner Gresik beragam. Misalnya, memiliki rasa manis, santan, dan pedas, serta memiliki aroma rempah dan makanan khas yang kuat. Ada hampir 200 produk kuliner asli Gresik, misalnya (Shariah & Ilmu, n.d.). Makanan khas Gresik ini memiliki tekstur yang kering dan lembut. Namun, beberapa di antaranya mulai punah karena usianya sudah tidak muda lagi untuk menekuni masakan khas Gresik ini.

Berbagai tradisi dan adat istiadat peninggalan Sunan Giri hingga saat ini masih dilestarikan untuk melestarikan budaya Gresik oleh nenek moyangnya. Pada bagian ini, kita akan mengkaji sejumlah adat istiadat Gresik dan perayaan gastronomi. Yang pertama adalah Pasar Bandeng. Adat festival ini sudah ada sejak lama, pada zaman Sunan Giri yang diadakan setiap malam tanggal 25 pada bulan Ramadhan. Awal mula tradisi ini adalah datangnya para santri ke daerah masing-masing dengan membawa bandeng segar dan yang sudah diolah, karena pada saat itu sedang banyak dibangun tambak bandeng. Hingga akhirnya bandeng mulai menyebar melalui penyebaran para santri (Q.N, 2023). Pasar ini tidak hanya menjual ikan bandeng, namun juga mengadakan persaingan atau jual-beli bagi masyarakat sekitar. Dengan asumsi Anda memiliki bandeng terbaik, Anda akan menang, dan penjualan serta kontes ini juga dapat diapresiasi secara online. Perekonomian nelayan laut dan tambak dapat memperoleh manfaat besar dari lokasi ini (Ervinda, 2023). Sebagai tanda syukur kepada Tuhan, selanjutnya

dilakukan perayaan dan akad nikah. Di Gresik, jajanan khas seperti kue pudak dan kue skotor atau disebut juga kue iwak selalu disajikan pada pesta pernikahan dan upacara. Sebelum menjadi santapan yang selalu hadir di semua festival, pudak dulunya merupakan santapan warga Gresik bagi para pedagang pedagang yang singgah untuk beristirahat di pelabuhan Gresik. Sebelumnya, pudak merupakan makanan yang harganya sedikit mahal, kemudian makan malam bagi para pendatang pada umumnya adalah pudak (Pudak - Food, n.d.).

Tokoh-tokoh penggerak Gresik, seperti Sunan Giri, Maulana Malik Ibrahim, dan Fatimah Binti Maimun benar-benar memperjuangkan Islam di Jawa pada masanya. Jadi adat istiadat di Gresik tidak jauh dari agama (Sejarah, n.d.). Layaknya saat berbuka puasa, Gresik punya kuliner khas yang selalu digemari masyarakatnya, misalnya saja martabak saluran dengan kuah petis dan juga bongko kopyor untuk cuci lidah. Usus yang dibungkus dengan kulit martabak, lalu digoreng. Yang unik pula, disantap dengan saus petis yang beraroma harum dan agak manis serta pedas (Habibah, 2024). Usai menyantap martabak usus, nikmatnya cuci mulut pakai bongko kopyor. Bongko kopyor merupakan makanan manis yang berisi pisang, roti tawar, nangka, degan, bubur sagu mutiara, bubur sumsum, dan saus santan yang gurih dan manis. Hidangan ini juga memiliki aroma harum yang berasal dari kukus daun pandan serta bongko kopyor yang dibungkus daun pisang (Purwodianto, 2023). Karena salah satu bahan makanan terdekat di Gresik adalah jagung. Maka dibuatlah nasi jagung dengan lauk-pauk yang berbeda, misalnya urap, telur dadar jagung, terong balado, ikan wader panggang, dan peyek kacang. Umumnya nasi jagung ini disantap saat sarapan atau pada suatu acara di salah satu daerah.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik, Gresik memiliki UMKM dengan nilai tertinggi kedua, mengingat pesatnya perkembangan bisnis kuliner di Gresik. Melalui BPPKAD (Badan Pendapatan dan Sumber Daya Moneter Teritorial) terungkap bahwa saat ini sudah banyak terdapat organisasi kuliner di sekitar sini, dan pendapatan yang didapat juga tidak kalah

menggiurkan (Memperhatikan Perkembangan Usaha Kuliner di Gresik, n.d.). Penulis menemukan bahwa kuliner tradisional Gresik mampu meningkatkan nilai penjualan dari peluang yang sangat besar ini. Selain memupuk keunggulan kulinernya, namun juga mampu menceritakan kisah dibalik setiap makanan, dengan masakan kekinian. Menu-menu yang diperkenalkan juga merupakan menu-menu yang terkenal di kalangan masyarakat sekitar, namun masih kurang dikenal oleh masyarakat luar. Oleh karena itu, diyakini melalui pertunjukan ini, kita dapat menghadirkan kembali cita rasa makanan khas Gresik, sekaligus tetap mengikuti tradisi di balik setiap makanan. Penulis juga memodifikasi beberapa makanan yang dihidangkan dari proses pemasakan dan juga penampilan agar lebih menarik serta mengaplikasikan seni dari makanan yang dirubah. Pemodifikasian yang dilakukan juga dapat menarik orang yang melihat sehingga ingin mengetahui serta merasakan makanan khas Gresik ini.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Formal

Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir untuk memperoleh gelar Diploma-III (D3), pada Program Studi Seni Kuliner, Jurusan Hospitaliti di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

- a. Sebagai bentuk pengaplikasian ilmu dan keterampilan yang telah didapatkan selama penulis belajar di Politeknik Pariwisata NHI Bandung, ke dalam produk kuliner khas Gresik.
- b. Mengolah beberapa produk kuliner khas Gresik yang populer dan menampilkannya dengan cara sajian *modern*.
- c. Menghitung biaya produksi dan harga jual yang layak untuk satu set menu kuliner khas Gresik yang disajikan.

- d. Menghitung kandungan gizi set menu kuliner khas Gresik yang dipilih.

1.3 Usulan Produk

Makanan khas dari Gresik, Jawa Timur identik dengan rasa yang manis, gurih, dan pedas, serta banyak yang menggunakan santan serta kelapa. Maka, berikut dilampirkan usulan menu khas Gresik dengan konsep sajian *modern* yang penulis pilih untuk dipresentasikan. Menu presentasi produk usulan Penulis, diantaranya :

MENU

Kerang Simping

(Kerang simping yang dibumbu dengan pedas manis)

Martabak Usus

(Martabak dengan isian usus ayam yang dihidangkan dengan saus petis)

Kelo Kuning Asam Bandeng

(Sup bandeng yang segar dengan rasa gurih, asam, dan pedas)

Sego Jagung

(Krengsengan daging, urap, ikan wader goreng, sambal terasi, peyek kacang)

Bongko Kopyor

(Jajanan manis yang berisikan bubur sumsum, pisang, bubur sagu mutiara, roti tawar, degan, dan disiram menggunakan saus santan yang gurih dan manis)

Es Sinom

(Minuman tradisional dari daun sinom, kunyit, gula merah, dan asam jawa)

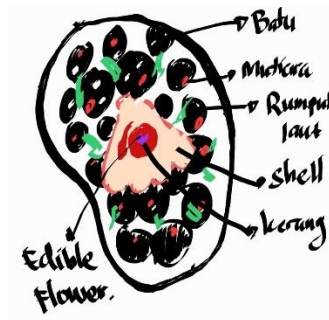
1.3.1 Penjelasan Produk

a. Kerang Sipping (*Amuse Bouche*)

Sebagian warga Gresik yang bertempat tinggal di pesisir pantai sudah biasa mengonsumsi kerang sipping ini secara mentah, karena kaya akan kandungan gizi di dalamnya. Tetapi, untuk warga Gresik yang tinggal di daerah kota pastinya tidak biasa mengonsumsi kerang sipping ini secara mentah. Maka dari itu, biasanya dimasak dengan bumbu pedas manis, atau ditumis untuk dijual di daerah yang jauh dari pesisir. Makanan ini menjadi salah satu camilan favorit bagi warga lokal sendiri. (Merdeka.com, n.d.)

Gambar 1. 1

Plating Kerang Sipping



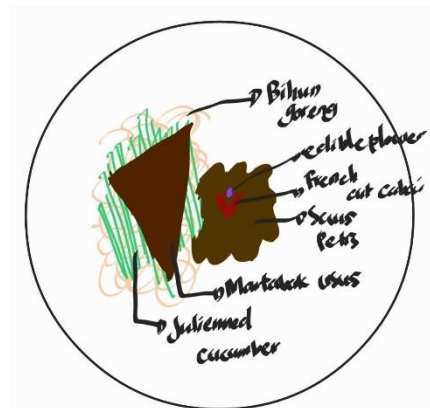
Sumber: Ilustrasi Penulis, 2024

b. Martabak Usus (*Appetizer*)

Masyarakat setempat kerap mengonsumsi martabak usus setiap hari, terutama saat berbuka puasa. Martabak yang kulitnya diproduksi menggunakan tepung terigu berprotein tinggi, garam, air dan minyak. lalu direndam kurang lebih satu jam dalam minyak. Martabak gresik unik karena kulit martabak di bagian belakang piring dipijat hingga tipis dan diisi usus ayam yang dibumbui bumbu asam manis. Masakan khas Jawa Timur, khususnya Gresik, tidak lepas dari petis udang. Kali ini penulis mengurangi porsi yang sesuai untuk menyajikan martabak usus ini sebagai hidangan pembuka. (Sendari, 2021).

Gambar 1. 2

Plating Martabak Usus



Sumber : Ilustrasi Penulis, 2024.

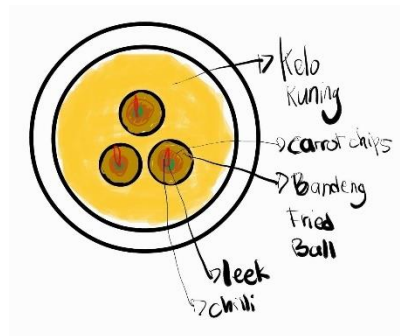
c. Kelo Kuning Asam Bandeng (*Soup*)

Terkenal dengan banyaknya tambak ikan di Gresik, Kelo Kuning menjadi salah satu menu yang digemari warga sekitar. Memiliki rasa yang segar, gurih, dan pedas dalam bahasa “Kelo” yang berarti sup. Yang membedakan Kelo Kuning Gresik dengan Lamongan adalah adanya rasa yang sedikit kecut dari Kelo Kuning Lamongan. Kelo Kuning Lamongan bisa menggunakan ikan gabus selain bandeng. (Sudjarwo, 2023). Sementara Kelo Kuning Gresik memiliki cita rasa yang lebih segar dan dalam sistem pemasakan digunakan cabai rawit utuh untuk menghasilkan aroma pedas. Penulis mendeskripsikan Kelo Kuning Asam Bandeng sebagai sop yang diubah rasanya namun tidak diubah tampilannya agar lebih menggugah selera.

Sumber : Ilustrasi Penulis, 2024

Gambar 1. 3

Plating Kelo Kuning Bandeng



d. *Sego Jagung (Main Course)*

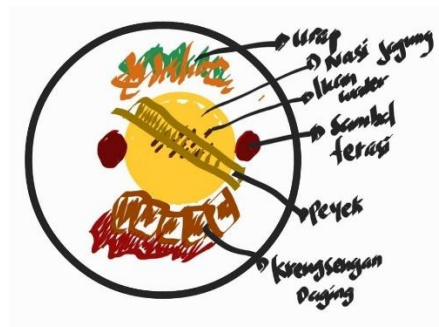
Sego jagung merupakan beras jagung yang direndam selama 2 jam dan dimasak dengan nasi putih seperti nasi biasa. Daun pandan sering digunakan dalam masakan untuk membuat makanan lebih harum (Lainda,

2021). Perbedaan urap Jawa Timur dan Jawa Tengah terletak pada proses memasaknya, seperti dilansir Kompas.com pada tahun 2021. Ditemani daging krengsengan, urap dengan rasa yang gurih, manis, dan sedikit pedas. Urap Jawa Tengah sebelum diberi bumbu perlu disangrai terlebih dahulu. Sedangkan urap Jawa Timur langsung dicampur dan dikukus dengan daun pisang.

Ditambahkan ikan wader goreng, sambal terasi, dan peyek kacang. Sajian ini banyak diincar warga lokal untuk menu sarapan (Lainda, 2021).

Gambar 1. 4

Plating Sego Jagung



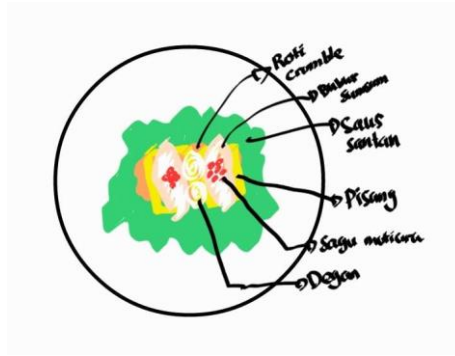
Sumber : Ilustrasi Penulis, 2024

e. Bongko Kopyor

Merupakan singkatan dari nangka dan kelapa kopyor yang dibungkus daun pisang. Seiring berkembangnya zaman, isianya ditambah dengan roti tawar, pisang, dan sagu mutiara. Hidangan manis ini menjadi buruan saat bulan Ramadhan. (Purwodianto, 2023)

Gambar 1. 5

Plating Bongko Kopyor



Sumber : Ilustrasi Penulis, 2024.

f. Es Sinom

Minuman tradisional ini sudah ada sejak zaman kerajaan di Indonesia. Terbuat dari bahan-bahan yang berkhasiat bagi kesehatan, sehingga minuman ini kerap kali dikonsumsi sebagai obat serta vitamin tubuh. Dikarenakan cuaca di Gresik sangatlah panas, maka biasanya warga lokal kerap kali memberi es batu agar lebih segar. (Fimela, 2022)

Gambar 1. 6
Plating Es Sinom



Sumber : Ilustrasi Penulis, 2024

1.4 Tema Presentasi Produk dan Usulan Resep

1.4.1 Tema Produk

Dalam menghadirkan produknya, penulis mengedepankan ide untuk menjadikannya *set menu* dan menyesuaikan tampilan hidangan dengan konsep kontemporer yang biasa disajikan oleh hotel atau restoran. Konsep tempat makan ini bertujuan untuk menampilkan seni yang dihadirkan kepada pelanggan bukan sekedar memuaskan selera. Penulis mendapat ide tentang *set menu* yang disebut juga *Table d'hote* yang menyajikan lima hidangan berbeda, dimulai dengan *Amuse Bouche, Appetizer, Soup, Main Course, Dessert, dan Beverage*.

1.4.2 Usulan Resep

Resep masakan merupakan suatu daftar langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu masakan atau makanan dengan cita rasa yang konsisten (Kulina, 8 April 2023). Karena resep adalah senjata utama Anda di dapur, memiliki resep sebelum memasak sangatlah penting. Memahami bahan dan cara yang diperlukan menjadi lebih mudah dengan resep.

Berikut ini adalah resep-resep yang akan digunakan dalam presentasi produk ini. Resep-resep tersebut diambil dari berbagai sumber diantaranya dari Bu Dayat, yaitu pedagang asli Giri, Gresik yang sudah lama berkecimpung didunia kuliner dan sudah membuka katering bernama Dapur Bu Izza; Ibu Umi, yaitu pedagang martabak usus asli Gresik yang sudah berjualan lebih dari 6 tahun; dan Ibu Nuri, yaitu pedagang Bongko Kopyor asli Manyar, Gresik yang sudah banyak membuka

franchise di daerah Gresik sejak 4 tahun lalu. Resep-resep tersebut Penulis tampilkan dengan menggunakan format resep Poltekpar NHI Bandung.

Tabel 1.1

Usulan Resep

Kerang Simping

Halaman : 1 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : April 2024 Ukuran Per Porsi : 35 gr

Jenis Makanan : *Amuse Bouche* Suhu Penyajian : Panas

Kota asal : Gresik Alat Penyajian : *rectangle plate*

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise En Place</i>	200 gr	Kerang simping	Cuci dan bersihkan
		30 gr	Bawang merah	Haluskan
		15 gr	Bawang putih	Haluskan
		10 gr	Tomat	Haluskan
		10 gr	cabe keriting	Haluskan
		5 gr	cabe rawit	Haluskan
		7 gr	kunyit	Haluskan
		5 gr	daun salam	
		5 gr	daun jeruk	
		5 gr	jahe	Geprek

		5 gr 20 gr To taste 7 ml 7 ml 10 gr 20 gr	lengkuas garam penyedap saos tiram kecap manis daun bawang jeruk nipis	Geprek Iris tipis
2	Hasil			
3	Cuci dan bersihkan	200 gr 20 gr 10 gr	Kerang srumping Jeruk nipis Garam	Pisahkan dan bersihkan dari cangkang, lalu marinasi menggunakan jeruk nipis dan garam
4	Tumis	5 gr 5 gr 5 gr 5 gr	Bumbu halus daun salam daun jeruk jahe lengkuas	Tumis hingga matang, lalu beri <i>aromatic</i>
5	Tambahkan	7 ml 7 ml To taste To taste 10 ml	Kecap manis Saus tiram Garam Penyedap Air	Aduk merata dan koreksi rasa
6	Masukkan		Kerang srumping	Tunggu hingga matang dan meresap
7	Sajikan		Kerang srumping	Sajikan menggunakan cangkang sebagai alat saji

Sumber : Bu Dayat, April 2024. Dan dikutip dari

<https://cookpad.com/id/resep/12728959-oseng-kerang-simping-gresik>

Tabel 1. 1

Usulan Resep

Martabak Usus

Halaman	: 1 dari 3	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: April 2024	Ukuran Per Porsi	: 75 gr
Jenis Makanan	: <i>Appetizer</i>	Suhu Penyajian	: Panas
Kota Asal	: Gresik	Alat Penyajian	: <i>Round Plate</i>

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise En Place</i>			
	Kulit :	50 gr	tepung terigu	campurkan semua
		2 gr	garam	bahan hingga rata,
		300ml	minyak goreng	rendam diminyak
		50 ml	air	selama 1 jam
	Isian Usus :	45 gr	usus ayam	cuci hingga bersih
		15 gr	bawang merah	haluskan
		5 gr	bawang putih	haluskan
		1 gr	kemiri	sangrai, haluskan
		1 gr	jahe	haluskan
		7 gr	cabe merah	haluskan
		5 ml	kecap manis	
	Saus Petis :	5 gr	petis udang	
		10 gr	bawang putih	<i>chopped</i>
		5 gr	cabe rawit	<i>chopped</i>
		10 gr	bawang goreng	

		5 ml	kecap manis	
2	Hasil			
3	Isian Usus : Tumis Masukkan Tambahkan	 5 ml to taste	 bumbu halus usus ayam air kecap manis garam penyedap	 hingga matang aduk hingga rata aduk hingga rata, dan koreksi rasa
4	Saus Petis : Tumis Tuang Masukkan Tambahkan	 5 gr 10 gr 5 ml totaste 45 gr 10 gr	 bawang putih cabe rawit air kecap manis garam petis udang bawang goreng	 tumis hingga matang aduk, dan koreksi rasa aduk hingga rata
5	Martabak Usus: <i>Heat oil</i> Urut Masukkan Goreng		 adonan kulit usus ayam martabak usus	 hingga sedikit transparan lipat dengan bentuk segitiga

				setelah dilipat langsung di goreng agar tidak lengket
6	Sajikan		martabak usus	dengan saus petis

Sumber : Ibu Umi, April 2024

Tabel 1. 2

Usulan Resep

Kelo Kuning Bandeng

Halaman	: 1 dari 3	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: April 2024	Ukuran Per Porsi	: 2 dl
Jenis Makanan	: <i>Soup</i>	Suhu Penyajian	: Panas
Kota Asal	: Gresik	Alat Penyajian	: <i>Soup Plate</i>

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise En Place</i>			

	<i>Fish Stock :</i>	500 gr	tulang ikan	
		20 gr	bawang merah	geprek, tumis
		10 gr	bawang putih	geprek, tumis
		7 gr	lengkuas	geprek
		7 gr	sereh	geprek
	Bumbu Halus	50 gr	bawang merah	
		30 gr	bawang putih	
		25 gr	kunyit	
		10 gr	kemiri	
		7 gr	lengkuas	
		7gr	jahe	
		5 gr	daun jeruk	
		10 gr	cabe merah	<i>seedless</i>
	<i>Fried Fish Ball:</i>	300 gr	ikan bandeng	rebus
		10 gr	kunyit bubuk	
		10 gr	garam	
		100 gr	tepung terigu	
		1 pcs	telur	
		100 gr	tepung roti	
		50 gr	belimbing wuluh	<i>Chunked</i>
		50 gr	tomat hijau	<i>Chunked</i>
		30 gr	bawang daun	Iris besar
		10 gr	cabe rawit	<i>Crushed</i>
	<i>Carrot chips</i>	200 gr	wortel	<i>Thinly sliced, blanched</i>
		100 gr	tepung maizena	
		200 ml	minyak goreng	
2	Hasil			
3	FISH STOCK			
	<i>blanch</i>	500 gr	tulang ikan	perbandingan air 1:1
	<i>refreshing</i>			di air mengalir
	<i>boil</i>	500 gr	tulang ikan	perbandingan air 1:2
	Tambahkan	20 gr	bawang merah	
		10 gr	bawang putih	

		7 gr 7 gr	lengkuas sereh fish stock	Saring menggunakan <i>skimmer</i>
4	Tumis		bumbu halus	Tumis hingga matang, dan sisihkan bumbu rajang
5	<i>pour fish stock, seasoning</i>	50 gr 50 gr 30 gr 10 gr to taste to taste to taste	fish stock belimbing wuluh tomat hijau bawang daun cabe rawit garam gula penyedap	aduk hingga rata, koreksi rasa
6	<i>FISH FRIED BALL</i> <i>Boil 10 mnt</i> Cincang atau suwir Campurkan Bentuk <i>Coating dan Breading</i> <i>Deep Fry</i>	300 gr 10 gr 5 gr 70 gr 1 pcs 30 gr 10 ml 100 gr	ikan bandeng kunyit bubuk garam ikan bandeng yang sudah direbus tepung terigu telur adonan ikan tepung terigu air tepung roti <i>fried fish ball</i>	rebus ikan di air yang sudah diberi kunyit bubuk dan garam berbentuk kecil kecil aduk hingga rata bentuk bulat-bulat adonan ikan lumuri dengan tepung basah lalu tepung roti goreng hingga coklat keemasan
7	Menggoreng carrot chips	200 gr 100 gr 200 ml	Blanched carrot Tepung maizena Minyak goreng	Dusting wortel dengan tepung maizena, lalu goreng di minyak panas dengan api sedang
7	Sajikan		Kelo Kuning Bandeng	<i>Soup plate</i>

Sumber : Dapur Bu Izza, Bu Dayat, April 2024

Tabel 1. 3
Usulan Resep
Sego Jagung

Halaman : 1 dari 3 Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : April 2024 Ukuran Per Porsi : 70 gr
Jenis Makanan : *Main Course* Suhu Penyajian : Panas
Kota Asal : Gresik Alat Penyajian : *Dinner Plate*

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise En Place</i>	45 gr 30 gr 5 ml 1 lbr	beras putih beras jagung <i>lime juice</i> daun pandan	cuci bersih rendam selama 2 jam
2	Masak		sego jagung	masak seperti nasi biasa

Sumber : Dapur Bu Izza, Bu Dayat, April 2024

Tabel 1. 4

Usulan Resep

Krengsengan Daging

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: April 2024	Ukuran Per Porsi	: 50 gr
Jenis Makanan	: <i>Side Dish</i>	Suhu Penyajian	: Panas
Kota Asal	: Gresik	Alat Penyajian	: <i>Dinner Plate</i>

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise En Place</i>	250 gr 50 gr 20 gr 10 gr 5 gr 1 gr 1 gr 1 gr 50 ml to taste to taste	daging has dalam bawang merah bawang putih cabe merah kemiri pala kayu manis jahe kecap manis merica bubuk garam	cut into cube haluskan haluskan haluskan sangrai, haluskan parut geprek
2	Hasil			
3	Tumis		Bumbu halus	tumis hingga matang
4	Masukkan	250 gr 100 ml	Daging air	aduk secara rata hingga terendam

5	Tambahkan	1 gr 1 gr 1 gr 50 ml to taste to taste	pala kayu manis jahe kecap manis merica bubuk garam	aduk hingga rata, dan koreksi rasa
6	Tutup			tutup hingga matang dan empuk
7	Sajikan		Krengsengan Daging	Sajikan sebagai protein

Sumber : Dapur Bu Izza, Bu Dayat, April 2024. Dan dikutip dari

<https://cookpad.com/id/resep/10225130-krengsengan-daging-gresik-mudah>

Tabel 1. 5

Usulan Resep

Urap

Halaman : 1 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : April 2024 Ukuran Per Porsi : 30 gr

Jenis Makanan : *Side Dish*

Suhu Penyajian : Panas

Kota Asal : Gresik

Alat Penyajian : *Dinner Plate*

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise En Place</i>	50 gr 20 gr 15 gr 5 gr 1 gr 1 gr 1 gr 1 gr 5 gr 25 gr 25 gr 25 gr 5 lbr to taste to taste	kelapa parut bawang merah bawang putih cabe merah ketumbar daun jeruk kencur kunyit cabe rawit tauge kacang panjang kangkung daun pisang garam gula	kelapa muda haluskan haluskan haluskan haluskan haluskan haluskan haluskan haluskan <i>blanched</i> <i>blanched</i> <i>blanched</i> bakar
2	Hasil			
3	Campurkan	50 gr to taste to taste	kelapa parut bumbu halus garam gula	campurkan secara merata
4	Kukus		Urap	kukus selama 15-20mnt

5	Campurkan	25 gr 25 gr 25 gr	tauge kacang panjang kangkung urap	campurkan hingga merata
6	Sajikan		Urap	sajikan sebagai serat

Sumber : Dapur Bu Izza, Bu Dayat, April 2024

Tabel 1. 6

Usulan Resep

Ikan Wader Goreng

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: April 2024	Ukuran Per Porsi	: 5 gr
Jenis Makanan	: <i>Side Dish</i>	Suhu Penyajian	: Panas
Kota Asal	: Gresik	Alat Penyajian	: <i>Dinner Plate</i>

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise En Place</i>	25 gr ½ pack	ikan wader bumbu marinasi	

		25 gr	tepung beras	
		5 gr	tepung tapioka	
		5 gr	tepung terigu	
		to taste	garam	
		to taste	merica	
		to taste	penyedap	
2	Hasil			
3	Marinasi	25 gr	ikan wader	campurkan lalu
		½ pack	bumbu marinasi	sisihkan
4	Campurkan	25 gr	tepung beras	campurkan semua
		5 gr	tepung tapioka	hingga rata, sebelum
		5 gr	tepung terigu	goreng disaring terlebih
		to taste	garam	dahulu
		to taste	merica	
		to taste	penyedap	
			marinasi ikan	
			wader	
5	Goreng		ikan wader	goreng hingga coklat
			tepung	keemasan
6	Sajikan		ikan wader	Sajikan sebagai
				makanan pendamping

Sumber : Dapur Bu Izza, Bu Dayat, April 2024

Tabel 1. 7

Usulan Resep

Sambal Terasi

Halaman : 1 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : April 2024 Ukuran Per Porsi : 5 gr
Jenis Makanan : *Side Dish* Suhu Penyajian : Panas
Kota Asal : Gresik Alat Penyajian : *Dinner Plate*

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise En Place</i>	20 gr 10 gr 10 gr 7 gr 3 gr ½ pck to taste to taste	bawang merah bawang putih tomat cabe merah cabe rawit terasi garam gula	goreng, haluskan goreng, haluskan goreng, haluskan goreng, haluskan goreng, haluskan goreng, haluskan
2	Hasil			
3	Seasoning	to taste	garam	aduk, lalu koreksi rasa

		to taste	gula	
4	Sajikan		sambal terasi	

Sumber : Dapur Bu Izza, Bu Dayat, April 2024.

Tabel 1. 8

Usulan Resep

Peyek Kacang

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: April 2024	Ukuran Per Porsi	: 10 gr
Jenis Makanan	: <i>Side Dish</i>	Suhu Penyajian	: Panas
Kota Asal	: Gresik	Alat Penyajian	: <i>Dinner Plate</i>

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise En Place</i>	25 gr	kacang tanah	belah menjadi 2
		70 gr	tepung beras	
		5 gr	tepung tapioka	
		1 pcs	telur	
		3 gr	kencur	haluskan
		3 gr	daun jeruk	iris tipis
		100 ml	santan cair	
		10 gr	bawang putih	haluskan
		1 gr	kemiri	haluskan
		1 gr	ketumbar	haluskan
		to taste	garam	
2	Hasil			

3	Campurkan	70 gr 5 gr 1 pcs 100 ml to taste	tepung beras tepung tapioka telur santan cair garam bumbu halus	
4	Panaskan wajan			
5	Goreng	25 gr	kacang tanah adonan peyek	sebelum digoreng beri kacang tanah terlebih dahulu
6	Sajikan		peyek kacang	sebagai makanan pendamping

Sumber : Dapur Bu Izza, Bu Dayat, April 2024.

Tabel 1. 9
Usulan Resep
Bongko Kopyor

Tanggal : April 2024

Ukuran Per Porsi : 100 gr

Jenis Makanan : *Dessert*

Suhu Penyajian : Suhu ruang

Kota Asal : Gresik

Alat Penyajian : *Dessert Plate*

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise EnPlace</i>			
	Bubur sumsum	50 gr	tepung beras	
		15 gr	tepung tapioka	
		500 ml	santan cair	panaskan
		1 lbr	daun pandan	
	Bubur mutiara	to taste	garam	
		50 gr	sagu mutiara	
		500 ml	air	
	Saus santan	10 gr	gula	
		<i>adjusting</i>	<i>jayzee</i>	
	Isian	30 ml	santan instant	
		<i>adjusting</i>	<i>jayzee</i>	
		10 gr	gula	
		30 gr	pisang kepok	<i>sliced</i>
		30 gr	degan	
		30 gr	roti tawar	<i>cubed</i>
		10 gr	gula	
2	Hasil			
3	Bubur sumsum			
	Campurkan			
		50 gr	tepung beras	aduk secara merata

	Tuangkan	15 gr to taste 500 ml	tepung tapioka garam santan cair	tuang secara bertahap sambil diaduk, hingga tekstur seperti bubur
4	Bubur mutiara Rebus Tambahkan	500 ml 50 gr 10 gr adjusting	air sagu mutiara gula jayzee	rebus dan ditutup selama 5 menit, lalu matikan dan tunggu 30 menit, dan masak kembali selama 7 menit aduk scara rata, hingga mengental
5	Arrange	5 gr 5 gr 5 gr 5 ml	bubur sumsum bubur mutiara pisang kepok degan roti tawar saus santan	tuang saus diatasnya
6	Kukus		bongko kopyor	kukus selama 15 menit
7	Sajikan		bongko kopyor	sajikan sebagai dessert

Sumber : Bongko Kopyor Khas Manyar, Ibu Nuri, April 2024

Tabel 1. 10
Usulan Resep
Es Sinom

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : April 2024 Ukuran Per Porsi : 35 gr
Jenis Makanan : *Beverage* Suhu Penyajian : Dingin
Kota asal : Gresik Alat Penyajian : *Glass*

NO	METHOD	QTY	INGREDIENTS	EXPLANATIONS
1	<i>Mise En Place</i>	70 gr	Daun sinom	Cuci bersih
		50 gr	Kunyit	Cuci bersih dan iris tipis
		30 gr	Gula merah	<i>Chunked</i>
		15 ml	Asam jawa	Larutkan
		20 gr	Gula pasir	
		400 ml	Air	
		200 gr	Es batu	

2	Hasil			
3	Didihkan	400 ml	Air	Hingga mendidih
4	Masukkan	70 gr 50 gr 30 gr 15 ml 20 gr	Daun sinom Kunyit Gula merah Asam jawa Gula pasir	Aduk hingga larut
5	Saring			Saring agar jernih
6	Sajikan		Es sinom	Sajikan dengan es batu agar lebih segar

Sumber : Dikutip dari <https://www.fimela.com/food/read/5108530/resep-es-sinom-minuman-tradisional-jawa-yang-sehat-dan-menyelegarkan?page=2>

1.4.3. Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Sub bab ini akan membahas tentang mengetahui biaya per resep, biaya per porsi, dan harga jual. Perhitungan ini dilakukan agar penjual dapat dengan mudah menunjukkan kepada pelanggan harga yang telah dihitung dengan jelas dan mengurangi kerugian. Langkah penting pertama dalam menyelesaikan ketiga perhitungan ini adalah menentukan biaya resep dengan menggunakan resep standar penyajian suatu hidangan. (Pengantar Perhitungan Biaya Makanan: Panduan Pemula, 2021). Sumber ini mengatakan bahwa harga resepnya adalah :

Setelah mendapatkan recipe cost, maka langkah selanjutnya adalah menghitung

Recipe Cost : Harga Pasar / KG : per kilo x Jumlah Penggunaan

dish costing, atau harga kasar per satu porsi dalam suatu hidangan. Rumus yang digunakan sebagai berikut,

Dish Cost : Recipe Cost : berapa Porsi yang akan disajikan

menghitung *selling price*, harus mengetahui 2 *cost* yang ada di atas. Berikut cara

Selling Price : Dish Cost : Food cost yang sudah ditentukan

menghitung selling price menurut Krisna Prihantoro dalam Edukasi Bisnis (Prihantoro, 2023).

Berikut sudah tertera tabel-tabel untuk menghitung *Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price* pada standar resep di menu Sajian Kuliner Kota Gresik, Jawa Timur, dimana daftar harga bahan-bahannya didapat dari *database dry store* Politeknik Pariwisata NHI Bandung, Pasar Gegerkalong Tengah, dan Setiabudhi Supermarket, 2024.

Tabel 1. 11

Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Kerang Simping

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASAR PER KG	HARGA PENGUNAAN
Kerang simping	0.2	kg	Rp60,760	Rp12,152
Bawang merah	0.03	Kg	Rp34,898	Rp1,047
Bawang putih	0.015	Kg	Rp42,250	Rp634
Tomat	0.01	Kg	Rp32,000	Rp320
Cabe keriting	0.01	Kg	Rp85,000	Rp850
Cabe rawit	0.005	Kg	Rp65,000	Rp325
Kunyit	0.007	Kg	Rp13,000	Rp91
Daun salam	0.005	Kg	Rp36,300	Rp182
Daun jeruk	0.005	Kg	Rp42,400	Rp212
Jahe	0.005	Kg	Rp28,000	Rp140
Lengkuas	0.005	Kg	Rp23,000	Rp115
Garam	0.02	Kg	Rp18,000	Rp360
Saus tiram	0.007	Ltr	Rp59,000	Rp413
Kecap manis	0.007	Ltr	Rp38,918	Rp272

Daun bawang	0.01	Kg	Rp21,900	Rp219
Jeruk nipis	0.02	Kg	Rp24,558	Rp419
<i>Recipe Cost</i>				Rp17,752
<i>Dish Cost</i>				Rp3,550
<i>Food Cost</i>	45%	<i>Selling Price</i>		Rp7,889

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 12

Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Martabak Usus

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASAR PER KG	HARGA PENGGUNAAN
tepung terigu	0.05	kg	Rp11,000	Rp550
garam	0.005	kg	Rp18,000	Rp90
minyak goreng	0.3	ltr	Rp29,000	Rp8,700
usus ayam	0.045	kg	Rp32,255	Rp1,451
bawang merah	0.015	kg	Rp34,898	Rp523
bawang putih	0.01	kg	Rp42,250	Rp423
kemiri	0.001	kg	Rp40,000	Rp40
jahe	0.001	kg	Rp28,000	Rp28
cabe merah	0.007	kg	Rp59,455	Rp416
kecap manis	0.01	ltr	Rp38,918	Rp389
petis udang	0.045	kg	Rp33,000	Rp1,485
cabe rawit	0.01	kg	Rp65,000	Rp650
bawang goreng	0.01	kg	Rp122,562	Rp1,226
<i>Recipe Cost</i>				Rp15,971

<i>Dish Cost</i>			Rp3,184
<i>Food Cost</i>	45%	<i>Selling Price</i>	Rp7,073

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 13

Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Kelo Kuning Bandeng

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASAR PER KG	HARGA PENGUNAAN
tulang ikan	0.5	kg	Rp31,900	Rp15,950
bawang merah	0.07	kg	Rp34,898	Rp2,443
bawang putih	0.04	kg	Rp42,250	Rp1,690
laos	0.017	kg	Rp23,000	Rp391
sereh	0.007	kg	Rp15,000	Rp105
jahe	0.007	kg	Rp31,000	Rp217
kunyit	0.035	kg	Rp13,000	Rp455
kemiri	0.01	kg	Rp40,000	Rp400
ikan bandeng	0.3	kg	Rp51,535	Rp30,921
garam	0.01	kg	Rp18,000	Rp180
tepung terigu	0.1	kg	Rp11,000	Rp1,100
telur	0.06	kg	Rp30,800	Rp1,848
tepung roti	0.1	kg	Rp58,297	Rp5,830
belimbing wuluh	0.05	kg	Rp19,900	Rp995
Tomat hijau	0.05	kg	Rp40,000	Rp2,000
Cabe rawit	0.01	ltr	Rp65,000	Rp650
Cabe merah	0.01	kg	Rp59,455	Rp595

Daun jeruk	0.005	kg	Rp42,400	Rp212
Wortel	0.2	Kg	Rp25,000	Rp2,000
Tepung maizena	0.1	Kg	Rp25,500	Rp2,550
Daun bawang	0.03	Kg	Rp21,391	Rp642
Minyak goreng	0.2	ltr	Rp29,000	Rp5,800
<i>Recipe Cost</i>				Rp76,974
<i>Dish Cost</i>				Rp15,395
<i>Food Cost</i>	40%	<i>Selling Price</i>		Rp38,488

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 14

Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Sego Jagung

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASAR PER KG	HARGA PENGGUNAAN
beras	0,045	kg	Rp22,999	Rp1,035

beras jagung	0,03	kg	Rp25,000	Rp750
lime	0,005	kg	Rp24,558	Rp123
daun pandan	1 lbr	ikt	Rp1,000	Rp143
daging has dalam	0,25	kg	Rp255,900	Rp63,975
bawang merah	0,11	kg	Rp34,898	Rp3,839
bawang putih	0,08	kg	Rp42,250	Rp3,380
cabe merah	0,09	kg	Rp59,455	Rp5,351
kemiri	0,006	kg	Rp40,000	Rp240
pala bubuk	0,001	kg	Rp281,556	Rp85
kayu manis	0,001	kg	Rp13,464	Rp45
jahe	0,001	kg	Rp28,000	Rp37
kecap manis	0,05	ltr	Rp38,198	Rp1,910
merica bubuk	0,01	kg	Rp1,000	Rp1,000
garam	0,02	kg	Rp18,000	Rp360
kelapa parut	0,05	kg	Rp15,000	Rp750
ketumbar	0,003	kg	Rp27,000	Rp81
daun jeruk	0,005	kg	Rp42,400	Rp212
kencur	0,005	kg	Rp29,260	Rp146
kunyit	0,003	kg	Rp13,000	Rp39
cabe rawit	0,008	kg	Rp65,000	Rp520
tauge	0,025	kg	Rp9,818	Rp245
kangkung	0,025	kg	Rp15,785	Rp395
kacang panjang	0,025	kg	Rp12,500	Rp313
daun pisang	5	lbr	Rp8,000	Rp4,000
ikan wader	0,025	kg	Rp17,500	Rp438
bumbu marinasi	½	pack	Rp1,000	Rp500
tepung beras	0,07	kg	Rp15,147	Rp1,060

tepung tapioka	0,01	kg	Rp13,860	Rp139
gula	0,005	kg	Rp20,000	Rp100
terasi	1	pcs	Rp500	Rp500
kacang tanah	0,025	kg	Rp34,000	Rp850
santan cair	0,1	ltr	Rp39,000	Rp3,900
minyak goreng	0,5	ltr	Rp29,000	Rp14,500
<i>Recipe Cost</i>				Rp110,961
<i>Dish Cost</i>				Rp22,192
<i>Food Cost</i>	40%	<i>Selling Price</i>		Rp55,480

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 15

Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Bongko Kopyor

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASAR PER KG	HARGA PENGUNAAN
tepung beras	0,05	kg	Rp15,147	Rp757
tepung tapioca	0,02	kg	Rp13,860	Rp277
santan cair	0,55	ltr	Rp39,000	Rp21,450
daun pandan	1	ikt	Rp1,000	Rp143
garam	0,005	kg	Rp18,000	Rp90
sagu mutiara	0,05	kg	Rp27,500	Rp1,375
gula	0,013	kg	Rp17,000	Rp221
pisang kepok	0,03	kg	Rp25,800	Rp774
degan	0,03	kg	Rp25,000	Rp750

roti tawar	0,03	kg	Rp18,000	Rp1,080
<i>Recipe Cost</i>				Rp26,197
<i>Dish Cost</i>				Rp5,383
<i>Food Cost</i>	45%	<i>Selling Price</i>		Rp12,967

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 16
Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price
Es Sinom

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASAR PER KG	HARGA PENGUNAAN
Daun Sinom	0.07	Kg	Rp145,500	Rp10,185
Kunyit	0.05	Kg	Rp13,000	Rp650
Gula merah	0.03	Kg	Rp35,000	Rp1,050
Asam jawa	0.015	Kg	Rp45,000	Rp675
Gula pasir	0.02	Kg	Rp20,000	Rp400
Es batu	0.2	kg	Rp14,000	Rp2,800
Daun mint	0.01	Kg	Rp15,000	Rp750
Edible flower	0.01	kg	Rp17,000	Rp1,700
<i>Recipe Cost</i>				Rp18,210
<i>Dish Cost</i>				Rp3,642
<i>Food Cost</i>	40%	<i>Selling Price</i>		Rp9,015

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 17

Selling Price Satu Set Menu

NO	NAMA ITEM	PORTION	SELLING PRICE / PAX
1	Kerang Simping	1	Rp7,889
2	Martabak Usus	1	Rp7,073
3	Kelo Kuning Bandeng	1	Rp38,488
4	Sego Jagung (<i>With All Side Dish</i>)	1	Rp55,480
5	Bongko Kopyor	1	Rp12,967
6	Es Sinom	1	Rp9,015
TOTAL SET MENU <i>SELLING PRICE</i>			Rp130,192
<i>ROUNDING</i>			Rp130,000

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

1.4.4 Daftar Nilai Nutrisi

Aspek yang kerap terlupakan adalah membaca label nilai gizi atau fakta nutrisi.

Membaca label nilai gizi merupakan salah satu pesan dari 10 pesan gizi seimbang. Label tersebut berisikan jenis, komposisi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lainnya yang tercantum pada kemasan. Mengetahui label nilai gizi dapat mempertimbangkan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen saat mengkonsumsinya. Komponen dalam informasi nilai gizi adalah jumlah sajian per kemasan, kalori total per sajian, energy yang didapat dalam satu sajian. (Rachmawti, 2021). Perhitungan gizi untuk setiap hidangan Penulis didasari oleh situs website *nilaigizi.com* dan *fatsecret.co.id*. Berikut untuk perhitungan nilai gizi tiap sajian kuliner Kota Gresik :

Tabel 1. 18
Nilai Gizi
Kerang Semping

NO	NAMA BAHAN	JUM- LAH	KALORI (kkal)	KARBO (gr)	LEMAK (gr)	PROTEIN (gr)
1	Kerang semping	200 gr	212	4.7	6	32
2	Bawang merah	30 gr	13	3	0	0
3	Bawang putih	15 gr	17	3	0	0.6
4	Tomat	10 gr	2.4	0	0	0
5	Cabe kriting	10 gr	4	0.8	0	0
6	Cabe rawit	5 gr	16	3	0.8	0.6
7	Kunyit	7 gr	25	4.5	0.6	0.5
8	Daun salam	5 gr	0	0	0	0
9	Daun jeruk	5 gr	0	0	0	0
10	Jahe	5 gr	0	0	0	0
11	Lengkuas	5 gr	0	0	0	0
12	Garam	20 gr	0	0	0	0
13	Saus tiram	7 ml	5	2	0	0
14	Kecap manis	7 ml	30	7.5	0	0
15	Daun bawang	10 gr	6	1	0	0
16	Jeruk nipis	20 gr	6	2	0	0
Total			336	31.5	7.4	34
Per Sajian (: 5 porsi)			67.2	6.3	1.5	7

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 19
Nilai Gizi
MARTABAK USUS

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	KALORI (kkal)	KARBO (gr)	LEMAK (gr)	PROTEIN (gr)
----	---------------	--------	------------------	---------------	---------------	-----------------

1	Tepung terigu	50 gr	182	38	0,4	5
2	garam	2 gr	0	0	0	0
3	minyak goreng	5 ml	45	0	5	0
4	usus ayam	45 gr	42	0	1	8
5	bawang merah	15 gr	7	1	0	0
6	bawang putih	5 gr	6	1	0	0
7	kemiri	1 gr	0	0	0	0
8	jahe	1 gr	0	0	0	0
9	cabe merah	7 gr	2	0,5	0	0
10	kecap manis	10 ml	60	15	0	0
11	petis udang	45 gr	57	1	1	0
12	cabe rawit	5 gr	16	3	0,8	0,6
13	bawang goreng	10 gr	50	5	3	1
Total			467	65	45	15
Per Sajian			93.4	13	9	3

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 20

Nilai Gizi

KELO KUNING BANDENG

NO	NAMA BAHAN	JUM LAH	KALORI (kkal)	KARBO (gr)	LEMAK (gr)	PROTEIN (gr)
1	tulang ikan	500 gr	37	0	2	0.5
2	bawang merah	70 gr	29	7	0	0.6
3	bawang putih	40 gr	45	8	0	2
4	laos	17 gr	4	0.8	0	0
5	sereh	7 gr	7	2	0	0
6	kunyit	35 gr	24	3	1	0
7	kemiri	10 gr	68	1	6	2

8	ikan bandeng	300 gr	369	0	14	60
9	garam	10 gr	0	0	0	0
10	tepung terigu	100 gr	333	77	1	9
11	telur	60 gr	92	0.42	6	7
12	tepung roti	100 gr	370	76	2	11
13	belimbing wuluh	50 gr	12	2	0	0
14	Tomat hijau	50 gr	9	2	0	0
15	Jahe	7 gr	6	8	0	0
16	Cabe merah	10 gr	0	0	0	0
17	Cabe rawit	5 gr	0	0	0	0
18	Daun bawang	30 gr	18	4	0	0
19	wortel	200 gr	82	16	0	0
20	Tepung maizena	100 gr	360	89	0	1
21	Minyak goreng	200 ml	2	0	0	0
22	Daun jeruk	5 gr	0	0	0	0
Total			1415	183	32	82
Per Sajian			283	37	6.4	16.4

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 21

Nilai Gizi

SEGO JAGUNG

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	KALORI (kkal)	KARBO (gr)	LEMAK (gr)	PROTEIN (gr)
1	beras	45 gr	162	36	0	3
2	beras jagung	30 gr	45	3	0	2
3	lime	5 ml	1.5	0	0	0
4	daun pandan	1 lbr	16	4	0	0.11

5	daging has dalam	250 gr	618	0	45	49,000
6	bawang merah	110 gr	51	10	0	2
7	bawang putih	80 gr	90	17	0	4
8	cabe merah	90 gr	29	7	0	1
9	kemiri	6 gr	41	1	4	0,5
10	pala bubuk	1 gr	0	0	0	0
11	kayu manis	1 gr	0	0	0	0
12	jahe	1 gr	0	0	0	0
13	kecap manis	50 ml	23	6	0	0
14	merica bubuk	10 gr	0	0	0	0
15	garam	20 gr	0	0	0	0
16	kelapa parut	50 gr	177	6	17	6
17	ketumbar	3 gr	0	0	0	0
18	daun jeruk	5 gr	0	0	0	0
19	kencur	5 gr	0	0	0	0
20	kunyit	3 gr	0	0	0	0
21	cabe rawit	8 gr	25	5	1	1
22	tauge	25 gr	9	1	0	1
23	kangkung	25 gr	7	1	0	1
24	kacang panjang	25 gr	8	1	0	0,5
25	daun pisang	5 lbr	0	0	0	0
26	ikan wader	25 gr	6	0	0,5	4
27	bumbu marinasi	½ pack	5	0	0	0
28	tepung beras	70	256	56	1	4
29	tepung tapioka	10	3	9	0	0
30	gula	5 gr	0	0	0	0
31	terasi	1 pcs	5	0	0	0

32	kacang tanah	25 gr	142	4	12	6
33	santan cair	100 ml	122	8	10	2
Total			1,748	175	90.5	49,038
Per Sajian			350	35	18	9,808

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 22

Nilai Gizi Bongko Kopyor

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	KALORI (kkal)	KARBO (gr)	LEMAK (gr)	PROTEIN (gr)
1	tepung beras	50 gr	183	40	1	3
2	tepung tapioca	20 gr	72	222	0	0
3	santan cair	550 ml	671	42	55	11
4	daun pandan	1 lbr	16	4	0	0.11
5	garam	5 gr	0	0	0	0
6	sagu mutiara	50 gr	179	44	0	0
7	gula	13 gr	51	12	0	0
8	pisang kapok	30 gr	33	8	0	20
9	degan	30 gr	20	4	0	0
10	roti tawar	30 gr	74	15	0	2

Total	1299	391	56	36
Per Sajian	260	78.2	11.2	18

Sumber : Hasil olahan Penulis, April 2024.

Tabel 1. 23

Nilai Gizi Es Sinom

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	KALORI (kkal)	KARBO (gr)	LEMAK (gr)	PROTEIN (gr)
1	Daun sinom	70 gr	167	44	0	2
2	Kunyit	50 gr	177	32	5	4
3	Gula merah	30 gr	113	29	0	0
4	Asam jawa	15 gr	36	9	0	0
5	Gula pasir	20 gr	79	19	0	0
6	Daun mint	10 gr	0	0	0	0
7	Edible flower	10 gr	0	0	0	0
Total			572	133	5	6
Per Sajian			114.4	27	1	1.2

1.4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan uji percobaan produk Penulis dilakukan di dapur kos yang berlokasi di Jalan Gegerkalong Tengah, Sukasari, Bandung. Uji percobaan pertama Penulis telah dilakukan pada awal bulan Maret 2024.

