

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Presentasi Masakan

Indonesia adalah negara yang mempunyai ragam bahasa, agama, juga suku. Berdasarkan data yang diperoleh dari Sensus Penduduk 2010 menyebutkan bahwa terdapat 1.331 suku di Indonesia. Kategori suku yang terhitung sudah termasuk nama suku, dan nama suku di dalam suku besar (Badan Pusat Statistik, 2015).

Suku Batak Toba, merupakan bagian dari suku besar tanah Batak. Daerah penyebaran Suku Batak Toba meliputi daerah sekitar Danau Toba, Dataran Tinggi Toba, Pulau Samosir, Silindung, Sekitar Barus dan Sibolga sampai ke daerah pegunungan Bukit Barisan antara Pahae dan Habinsaran (Hitabatak, 2017).

Kabupaten Toba, merupakan kabupaten yang terletak di Provinsi Sumatera Utara. Balige adalah nama dari Ibu Kota Kabupaten tersebut. Kabupaten Toba Samosir yang sekarang berganti nama menjadi Kabupaten Toba, diresmikan pada Peringatan Hari Ulang Tahun ke-21 yang diatur dalam Peraturan Pemerintah No.14 Tahun 2020. Kabupaten Toba juga adalah salah satu dari tujuh kabupaten yang mengitari danau terluas di Indonesia, Danau Toba (Simamora, 2020)

Kabupaten Toba memiliki luas wilayah 2.021.80 km², yaitu 4.50 % dari total luas Kabupaten Toba. Kabupaten Toba secara astronomis mempunyai garis 2° 15' LS – 2° 21' Lintang Utara dan 99° 00' – 99° 11' Bujur Timur . Kabupaten Toba berlokasi di wilayah dengan Dataran Tinggi Bukit Barisan, antara 300-2.200 m di atas permukaan laut. Kabupaten Toba mempunyai kontur tanah yang

beragam, yaitu datar, landai, miring dan terjal. Struktur tanah yang dimiliki labil dan terletak pada wilayah gempa vulkanik dan tektonik. Kabupaten Toba memiliki iklim basah tropis dengan suhu kisaran 17°C-29°C dengan rata-rata 85.04% kelembaban udara (Pemerintahan Kabupaten Toba Samosir, 2017).

Menurut kantor kementerian agama Kabupaten Toba, Penduduk beragama di wilayah Kabupaten Toba mencapai 120.440 jiwa. Agama yang dianut adalah Kristen, Aliran Protestan dan Katolik (Badan Pusat Statistik, 2017).

Suku yang mendiami Kabupaten Toba mayoritas adalah suku Batak Toba, dengan jumlah penduduk 183.712 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2018). Kabupaten Toba yang berada dekat dengan tepi Danau Toba memiliki keunggulan di sektor perikanan dengan hasil komoditi perikanan seperti ikan mas, mujair, lele, nila, ikan gabus, dan ikan asli danau Toba yaitu pora-pora. Daerah dataran tinggi memiliki komoditi unggulan di sektor pertanian dengan hasil komoditi pangan, diantaranya adalah Padi, Jagung, Kacang Tanah, Ubi Jalar dan Ubi Kayu. Cabai, Bawang Putih, Bawang Merah, Bawang daun, dan Andaliman. Komoditi andalan perkebunan Kabupaten Toba adalah Kopi.

Salah satu kuliner nusantara yang memiliki cita rasa yang khas dalam setiap masakannya adalah kuliner dari Suku Batak Toba, Sumatera Utara. Suku Batak Toba sendiri dikenal memiliki berbagai macam jenis makanan tradisional yang khas dari segi rasa dan unik dari cara pembuatannya. Makanan ini memiliki jenis diantaranya makanan untuk acara adat, sehari-hari dan juga makanan ringan yang digunakan sebagai cemilan keluarga di rumah.

Hidangan Suku Batak Toba sendiri memang mempunyai kemiripan dari masakan Manado dan Bali, akan tetapi Hidangan tanah Batak mempunyai ciri

khas yang sangat mencolok dalam cita rasa nya. Hal ini terjadi karena Suku Batak mempunyai merica nya sendiri, merica batak ini disebut Andaliman dan juga disebut sebagai rempah tuba. Andaliman dapat menciptakan rasa kelu yang membuat mati rasa lidah, dan memiliki aroma citrus yang kuat. Penggunaan andaliman sebaiknya tidak terlalu banyak karena akan merusak rasa asli masakan (L, 2018). Andaliman adalah rempah yang wajib digunakan dalam masakan Batak karena jika tidak, masakan Batak sendiri akan terasa hambar

Sebagai Suku yang hidup di wilayah pedalaman Sumatera Utara, Suku Batak Toba mengkonsumsi ikan air tawar yang mereka dapat dari Danau Toba dan sungai di sekitarnya. Biasanya Suku Batak menggunakan ikan mas, mujair maupun nila untuk dibuat masakan. Dahulu kala, Ikan mas bukanlah ikan yang digunakan Suku Batak untuk melaksanakan upacara adat. Mereka menggunakan Ikan Ihan, Ikan yang hanya hidup di perairan Danau Kabupaten Samosir. Ikan Ihan ini dianggap suci dan tidak boleh ditangkap sembarangan. Penangkapan Ikan Ihan hanya boleh dilakukan untuk kepentingan upacara adat saja. Lahirlah istilah Dekke Si Tiho yang berarti “ikan suci” pada saat itu. Dekke Si Tiho diberikan dalam upacara adat dengan niat bahwa orang yang menerima ikan ini akan bersih hati dan baik perilakunya. Karena ikan ihan semakin langka, ikan ini digantikan dengan ikan mas sampai saat ini karena ikan mas mudah dikembangbiakkan untuk selalu ada dalam upacara adat batak (Klub Gastronomi Indonesia, 2014).

Makan dalam tradisi Batak Toba adalah memakan nasi beserta lauk-pauk dalam waktu yang sudah ditentukan. Dalam hal ini, Suku Batak Toba umumnya makan dua kali sehari, siang dan sore, atau siang dan malam. Adanya perbedaan kedudukan makanan diatur oleh ketentuan adat, perbedaannya hanya terlihat dari

kualitas, kuantitas, dan gizi makanan. Masyarakat Sumatra Utara khususnya Suku Batak Toba masih menggunakan alat tradisional untuk membuat hidangan makanan mereka, Karena menurut tradisi setempat, membangun rumah tradisional berarti membangun dapur tradisional. Keduanya adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan (Potongan Nostalgia, 2018).

Dalam penulisan Tugas Akhir ini, Penulis melakukan wawancara dengan narasumber penulis yang bernama Trimber Leonard Doloroza Hutagaol. Bapak Leonard sendiri adalah Paman dari penulis yang merupakan orang dari Suku Batak Toba. Beliau juga mengkonfirmasi menu yang telah disusun penulis adalah benar masakan yang sering kali dikonsumsi oleh orang-orang Suku Batak Toba.

Dengan demikian, dari berbagai macam hidangan yang Suku Batak Toba tawarkan, penulis memilih judul “ SAJIAN KULINER KHAS SUKU BATAK TOBA” sebagai judul untuk Tugas Akhir.

1.2 Tujuan Presentasi Makanan

1.2.1 Tujuan Formal

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Ujian Akhir Program Studi Manajemen Tata Boga, Program Diploma III Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

Alasan Penulis memilih Kuliner dalam Suku Batak Toba adalah karena potensi Sumatra Utara sebagai daerah pariwisata, khususnya daerah sekitar Danau Toba sangat tinggi sehingga Penulis ingin menampilkan masakan khas Suku Batak Toba dalam Tugas Akhir Penulis yang

bertemakan *Food Presentation*. Penulis bertujuan untuk menciptakan rasa asli dari Kuliner Khas Suku Batak Toba, Dengan harapan menambah pengetahuan Penulis dalam masakan dan cita rasa Indonesia yaitu dalam bidang kuliner yang menjadi ranah pekerjaan yang akan Penulis ambil nantinya.

1.3 Usulan Produk Masakan Batak Toba

Hidangan Batak Toba dipengaruhi oleh tradisi dan seni memasak suku Batak. Ciri khas yang menonjol dari Hidangan Batak yaitu menggunakan andaliman sebagai *spice* utama sehingga rempah ini kerap dijuluki sebagai 'merica orang batak'. Ada pun lokio (bawang batak) dengan rasa yang menyerupai bawang putih serta tekstur yang renyah, rias (kecombrang) yang mempunyai wangi segar seperti serai, asam, juga pedas, juga tekokak (rimbang) yang memiliki rasa pahit. Usulan produk untuk masakan khas Suku Batak Toba ini penulis dapatkan dari internet dan juga Narasumber penulis untuk kecocokan setiap hidangannya. Hidangan yang akan dipresentasikan dalam demo atau sidang berlangsung adalah sebagai berikut:

BATAK TOBA RIJSTTAFEL MENU

“Bagot Ni Horbo”

(Olahan makanan berbahan dasar Susu sapi yang dikentalkan dengan air perasan nanas)

“Na Niura”

(Ikan Mas Segar yang diolah dengan bumbu Na Niura khas Batak)

“Saksang Sapi”

(Daging sapi dengan bumbu saksang khas Batak)

“Nasi Putih”

“ Terong Na Tinombur”

(Terong panggang dengan bumbu Na Tinombur khas Batak)

“Daun Ubi Tumbuk”

(Sayur rebus daun singkong tumbuk berkuah santan)

“Sambal Andaliman”

(Sambal ulek khas Toba)

“Lampet”

(Kue kukus tradisional dari tepung beras)

“Kopi Sibisa”

(Kopi lokal khas Kabupaten Toba)

1. Bagot Ni Horbo

Bagot Ni Horbo adalah makanan tradisional olahan susu kerbau atau sapi yang dikentalkan milik Suku Batak Toba. Masyarakat Toba yang setiap harinya menyediakan Bagot Ni Horbo di rumahnya dahulu termasuk kalangan menengah keatas karena mereka memiliki kerbau. Masyarakat Toba mempercayai Bagot Ni Horbo ini telah ada 400 tahun lalu lamanya. Dahulu seorang Raja Batak bernama Ompu Gottam Saribu memiliki ribuan ekor kerbau dan jumlah tanah kepemilikan yang sangat luas. Awalnya keturunan Ompu Gottam memerah susu untuk langsung diminum dan hanya ditambah air nira sebagai bahan pemanis. Namun karena Suku Batak Toba yang tidak terlalu suka minum susu, sedangkan hasil susu amat banyak, mereka mengolah sedemikian rupa susu itu dan terciptalah Bagot. Ada pula yang mengatakan masakan ini ada sejak penjajahan belanda yang memperkenalkan cara pembuatan keju dan beberapa narasumber juga berkata bahwa dali ini ada untuk dimakan oleh pejuang Indonesia di Tanah Batak untuk menjaga kesehatan dan menambah tenaga (Purba, 2018).

2. Na Niura

Na Niura (Dekke Na Niura) adalah makanan khas yang istimewa dan berbeda dari makanan lainnya. Makanan lain harus dimasak untuk dikonsumsi, sedangkan Na Niura tidak. Na Niura adalah makanan tanpa proses masak menggunakan panas. Asam dan rempah yang dipakai dalam proses pembuatan Na Niura akan mematangkan ikan yang digunakan.

Karena makanan ini sangat istimewa, dahulu makanan ini hanya disajikan untuk raja dan keluarga kerajaan, tetapi sekarang ini, Na Niura dapat dinikmati siapa saja (Astarini, 2018).

3. Saksang Sapi

Saksang yang sering disebut sangsang adalah masakan populer suku Batak Toba. Saksang yang berarti dicincang ini adalah hidangan pasti dalam acara adat dan pesta Batak. Protein yang biasa digunakan dalam pembuatan saksang adalah daging babi. Tetapi karena Suku Batak penuh toleransi dan menghargai perbedaan, Saksang sering dibuat juga menggunakan daging kerbau, sapi, dan juga ayam. Di masa kini, hampir selalu ada meja yang menyajikan "masakan nasional" dalam pesta adat yang berarti makanan dimasak dengan memperhatikan kehalalannya. Karena itu, saksang dengan protein sapi dan ayam pun semakin populer (Detik Food, 2011).

4. Nasi Putih

Beras dalam budaya Batak Toba mempunyai peran yang amat penting. Boras Si Pir Ni Tondi adalah budaya Batak yang berarti "beras penguat jiwa". Masyarakat setempat percaya bahwa beras, nasi atau tepung yang digunakan memanjatkan doa dan mencegah marabahaya. Sama dengan masyarakat Indonesia pada umumnya, Nasi adalah sumber karbohidrat utama bagi Suku Batak Toba (Tani, 2019).

5. Terong Na Tinombur

Kata Dasar Na Tinombur adalah tombur yang berarti basah atau berair. Menurut kisahnya, Na Tinombur ini adalah bekal para nelayan yang pergi mencari ikan di Danau Toba dengan solu(sampan). Di tepi danau, nelayan tinggal membakar ikan hasil tangkapan, lalu ikan disiram dengan bumbu yang telah disiapkan dari rumah. Tradisinya pun masih berlangsung hingga saat ini (Solup Literal, 2016).

6. Daun Ubi Tumbuk

Kisahnya, Daun Ubi Tumbuk ini dahulu hanya bisa dihidangkan untuk Raja Batak. Daun ini ditumbuk tidak boleh terlalu lama agar daun ini tetap mengeluarkan aroma harum. Sayur daun tumbuk dilihat dari segi penampilan memang kurang menarik karena warnanya didominasi hijau muda dan tua saja, namun harum dari sayur ini sangat menggugah selera karena bahan dan rempah yang dipakainya. Sayur daun ubi tumbuk ini bahkan selalu dirindukan oleh perantau karena seringnya sayur yang dihidangkan untuk masakan sehari-hari di rumah.

7. Sambal Andaliman

Sambal Andaliman adalah kuliner khas dari Tanah Batak. Sambal andaliman merupakan sambal yang menggunakan andaliman sebagai rempah khas orang Batak. Andaliman sendiri memiliki harum jeruk dan sedikit lada, tetapi tidak seperti cabai, karena hal ini Andaliman disebut merica nya Orang Batak (Anggraini, 2019).

8. Lampet

Lampet yang biasa disebut Lappet ini berasal dari kawasan pertengahan Kab. Tapanuli Utara, Kab. Kabupaten Toba dan Kab. Humbahas. Sekitar 60 tahun sebelum masa kemerdekaan Indonesia, perkembangan ekonomi mulai berkembang dengan munculnya kegiatan-kegiatan, dari menukar barang-barang pertanian menjadi sembilan bahan pokok, barter dan adanya ide menjual lampet. Pada tahun 1940-an, alm. Musik Sihombing yang kali pertama mengusung untuk menjual lampet. Beliau memulai usaha di rumahnya. Saat itu lampet disebut “Lampet Bulung Tetap Panas”. Usaha tersebut berhasil karena peminatnya cukup banyak. Karena peluang usaha yang menjanjikan, Almarhum Anggiat Siahaan dan Istri dari Kecamatan Siborongborong juga berjualan lampet seperti Almarhum Musik Sihombing. Almarhum Anggiat Siahaan berjualan lampet menggunakan sepeda dari desanya. Karena nama jual yang terlalu panjang, Almarhum Anggiat Siahaan memberi nama jual baru. Lampet beri nama “Ombus-ombus No.1”. Ombus-ombus dalam bahasa batak berarti tiup-tiup karena kue tepung beras ini enak dimakan saat hangat (Manullang, 2013).

9. Kopi Sibisa

Sebenarnya kopi bukanlah minuman tradisional Batak, namun karena banyaknya perkebunan kopi yang terdapat disana, rata-rata masyarakat batak menjadi peminum kopi. Masyarakat biasa meminum kopi lokal di kedai atau warung yang menjual berbagai jenis kopi. Karena

itu lah kopi menjadi suatu hal yang khas dan populer disana (Narasumber, 2020). Kopi Sibisa yang disajikan Penulis adalah kopi khas perkebunan lokal dari Kabupaten Toba, yang saat ini sedang menyiapkan langkah produksi agar kopinya bisa menembus pasar nasional.

1.4 Tinjauan Produk Masakan

1.4.1 Tema Produk Masakan

Penulis mengusung tema “Rijsttafel” dalam Tugas Akhir *Food Presentation*. *Rijst* berarti beras yang di masak, *tafel* bermakna meja, arti *tafel* dalam bahasa kias adalah hidangan. Rijsttafel adalah budaya makan dengan hidangan menu yang beragam dalam satu meja yang disebut oleh kalangan bangsa Belanda.. Istilah Rijsttafel ini digunakan oleh kalangan bangsa belanda sekitar tahun 1870-an (Rahman, 2011:37-38).

Berikut adalah jenis produk yang akan Penulis hidangkan:

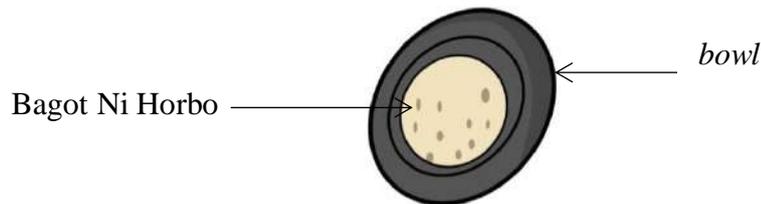
1.4.2 Usulan Produk

1.4.2.1 Bagot Ni Horbo

Bagot ni Horbo yang bernama lain Dali ni Horbo sering juga disebut sebagai keju batak khas Batak Toba dan Tapanuli. Masakan ini selalu ada di dalam rumah orang Batak. Susu dalam Bagot Ni Horbo dikentalkan menggunakan air perasan nanas, diberi sedikit garam lalu dimasak sampai mengental. Bagot Ni Horbo ini bisa langsung dimakan, atau dihidangkan dengan makanan khas lainnya. Rasa masakan ini sedikit

asam dan cenderung asin. Makanan ini biasanya disajikan sebagai makanan pembuka.

Gambar 1
Bagot Ni Horbo

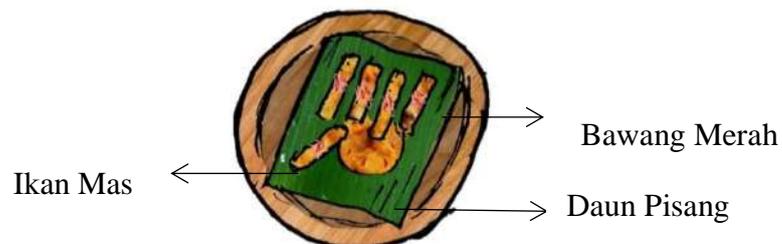


Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2020

1.4.2.2 Na Niura

Na niura dalam bahasa Batak adalah ikan yang proses masak nya tidak menggunakan api namun matang karena direndam asam dan dibumbui. Ikan yang dapat digunakan dalam pembuatan Naniura adalah Ikan Mas dan Ikan Mujair. Setelah ikan direndam asam selama 30 menit, bumbu halus yang berisi kunyit, bawang merah, bawang putih, andaliman yang telah ditumis dioles dan dicampurkan dengan ikan yang sudah matang karena direndam asam. Na Niura biasa dihidangkan sebagai makanan selingan sebelum makanan utama.

Gambar 2
Na Niura



Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2020.

1.4.2.3 Saksang Sapi

Saksang adalah sajian yang biasa disajikan saat pesta batak atau acara adat batak. Secara tradisional, saksang diolah menggunakan daging babi, daging anjing dan darah dari hewan-hewan tersebut. Saat ini, Daging saksang dapat diganti dengan daging ayam, sapi atau kambing dan darah diganti menjadi kelapa gongseng. Saksang dihidangkan sebagai makanan utama yang dimakan dengan nasi.

Gambar 3

Saksang Sapi



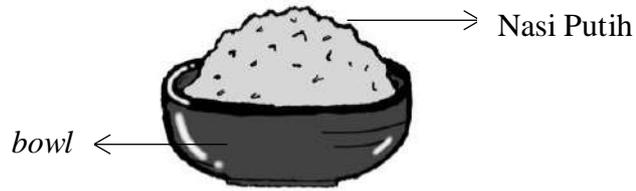
Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2020.

1.4.2.4 Nasi Putih

Sama dengan masyarakat Indonesia pada umumnya, Nasi adalah sumber karbohidrat utama bagi Suku Batak Toba. Nasi putih juga merupakan menu wajib dalam Rijstafel menurut Penulis untuk dihidangkan dengan lauk pauk lainnya.

Gambar 4

Nasi Putih



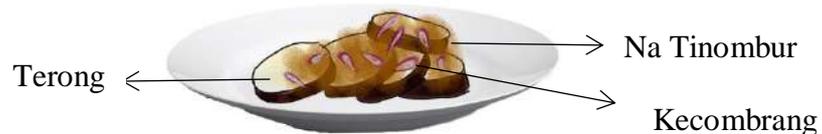
Sumber: Hasil Olahan Penulis 2020

1.4.2.5 Terong Na Tinombur

Terong Na Tinombur adalah masakan khas yang berasal dari Batak Toba. Terong ini dibakar atau direbus tanpa menggunakan apapun, lalu dituangkan bumbu Na Tinombur saat penyajian. Hidangan ini menjadi pelengkap Nasi, Saksang sapi, juga Na Niura.

Gambar 5

Terong Na Tinombur



Sumber: Hasil Olahan Penulis 2020

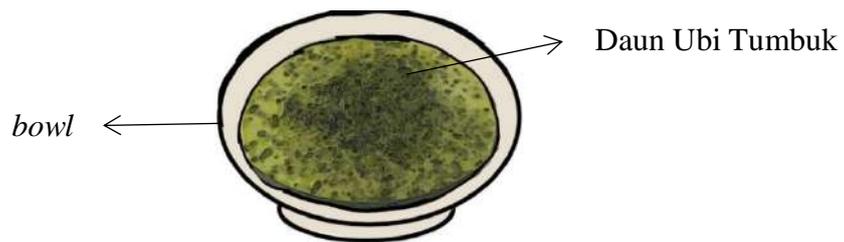
1.4.2.6 Daun Ubi Tumbuk

Daun Ubi Tumbuk adalah sayuran khas Kabupaten Toba yang berbahan dasar daun singkong. Daun singkong ditumbuk lalu di tumis menggunakan bumbu putih, jahe, serai, lengkuas dan santan. Biasanya suku Batak Toba sering menambahkan tekokak

dan kecombrang untuk menambah rasa dan aroma pada masakan ini. Sayur daun ubi tumbuk disajikan sebagai pendamping makanan yang telah dihidangkan.

Gambar 6

Daun Ubi Tumbuk



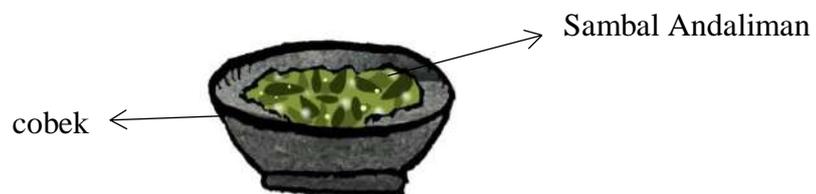
Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2020.

1.4.2.7 Sambal Andaliman

Sambal Andaliman merupakan sambal khas dari Kabupaten Toba. Sambal ini hanya mempunyai 3 bahan dasar, yaitu andaliman, cabe rawit hijau dan jeruk nipis. Sambal dihidangkan Segar. Sambal berperan sebagai pelengkap nasi dan lauk pauk yang telah dihidangkan.

Gambar 7

Sambal Andaliman



Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2020

1.4.2.8 Lampet

Kue lampet (lappet) adalah jajanan tradisional yang bentuknya seperti limas. Kue lampet dibuat dengan mencampurkan tepung beras, yang di dalamnya diberi parutan gula merah dan ditabur parutan kelapa. Rasa kue ini lembut, manis dan gurih di mulut. Kue ini biasa dihidangkan pada upacara adat, perkawinan dan sarapan. Dalam menu yang disajikan, Kue Lampet bisa dijadikan cemilan atau juga hidangan pencuci mulut.

Gambar 8

Lampet



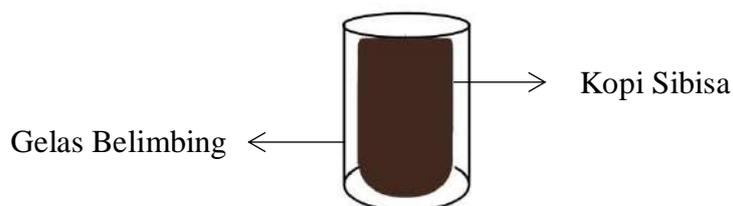
Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2020

1.4.2.9 Kopi Sibisa

Kopi lokal petani Kabupaten Toba. Dihidangkan sebagai minuman pelengkap menu.

Gambar 9

Kopi Sibisa



Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2020.

1.4.3 Usulan Resep

Standard recipe adalah resep restoran yang sudah diuji dan diulang berkali-kali sehingga memiliki hasil yang sama ketika dibuat dengan prosedur yang konsisten, bahan, dan peralatan yang sesuai. *Standard recipe* tidak hanya membantu bisnis memenuhi kepuasan pelanggan, tetapi juga membantu mempertahankan efisiensi dalam aspek-aspek lain. *Standard recipe* mengandung nama menu, *total serving*, spesifikasi bahan, kuantitas, dan cara preparasi. *Standard recipe* mempunyai instruksi yang detail untuk preparasi seperti apa saja bahan yang penting dan *equipment* apa saja yang digunakan agar yang memasak bisa memastikan semua yang diperlukan tersedia (Study.com, 2016).

Tabel 1**Usulan Resep Bagot Ni Horbo**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : 16 Maret 2020 Ukuran/Porsi : 80 gr
Jenis Hidangan : Pelengkap Alat Saji : Mangkuk
Lokasi : Kabupaten Toba Suhu Penyajian : Dingin

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	400 ml 100 gr 10 ml 3 gr	Susu Sapi Nanas Air Garam	
2	Campurkan		Susu Sapi Air perasan nanas	Ke dalam <i>saucepan</i>
3	Panaskan		Campuran susu	Hingga <i>boil</i> , lalu <i>simmer</i> selama 18 menit
4	Tuang		Campuran susu	Ke dalam tempat saji
5	Dinginkan			
6	Sajikan			

Sumber : Narasumber, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 2**Usulan Resep Na Niura**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : 16 Maret 2020 Ukuran/Porsi : 120 gr
 Jenis Hidangan : Pembuka Alat Saji : Piring
 Lokasi : Kabupaten Toba Suhu Penyajian : Dingin

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	1 kg 50 gr 20 gr 10 gr 3 gr 2 gr 100 gr 3 gr	Ikan Mas Bawang Merah Bawang Putih Cabai Rawit Kunyit Andaliman Jeruk Nipis Garam	Bersihkan, <i>Fillet</i> (40%)
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan	50 gr 20 gr 10 gr 3 gr 2 gr	Bawang Merah Bawang Putih Cabai Rawit Kunyit Andaliman	
4	Peras	100 gr	Jeruk Nipis	
5	Campurkan	300 gr 100 gr	Ikan Mas Jeruk Nipis	
6	Tiriskan	300 gr	Ikan Mas	Direndam selama 30 Menit
7	Tumis		Campuran bumbu halus	
8	Tambahkan		Garam	Sampai matang
9	Sajikan		Ikan dengan bumbu Halus	Sebagai penyedap

Sumber : Mustika Rasa: Resep Masakan Indonesia Warisan Soekarno; Data Olahan Penulis 2020.

Tabel 3**Usulan Resep Saksang Sapi**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : 16 Maret 2020 Ukuran/Porsi : 150 gr
 Jenis Hidangan : Makanan Utama Alat Saji : Piring
 Lokasi : Kabupaten Toba Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	700 gr 20 gr 60 gr 30 gr 7 gr 8 gr 15 gr 5 gr 3 gr 30 gr 15 gr 3 gr 100 ml 200 ml	Tenderloin Bawang Putih Bawang Merah Cabe Rawit Jahe Lengkuas Ketumbar Andaliman Daun Jeruk Kelapa Gongseng Jeruk Nipis Garam Minyak Air	Potong dadu Kupas Kupas Bersihkan Kupas, Bersihkan Kupas, Bersihkan Bersihkan <i>Juice only</i>
2	Haluskan		Bawang Putih Bawang Merah Cabe Rawit Jahe Lengkuas Ketumbar Andaliman	Menggunakan Blender
3	Panaskan		Minyak	
4	Tumis		Bumbu halus Daun Jeruk	Hingga matang
5	Masukkan		Tenderloin	Tumis hingga setengah matang
6	Tuangkan		Air	Masak hingga boil
7	<i>Simmer</i>			
8	Masukkan		Kelapa Gongseng Jeruk nipis	Aduk, <i>season</i>
9	Sajikan			

Sumber : Narasumber, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 4**Usulan Resep Nasi Putih**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 200 gr
Jenis Hidangan	: Karbohidrat	Alat Saji	: Mangkuk
Lokasi	: Kabupaten Toba	Suhu Penyajian	: Hangat

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	500 gr	Beras Air	
2	Masak	500 gr	Beras Air	Menggunakan <i>rice cooker</i> . Sekitar 30 menit
3	Sajikan			Hangat

Sumber: Olahan Penulis, 2020

Tabel 5**Usulan Resep Terong Na Tinombur**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 17 Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 80 gr
Jenis Hidangan	: Pelengkap	Alat Saji	: Piring
Lokasi	: Kabupaten Toba	Suhu Penyajian	: Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	300 gr 30 gr 10 gr 10 gr 20 gr 5 gr 5 gr 2 gr 10 gr 10 gr 3 gr	Terong Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Jeruk Nipis Kunyit Cabai Merah Andaliman Jahe Kencur Garam	The mise en place Iris 1 cm
2	Hasil persiapan			
3	Panggang	300 gr	Terong	
4	Haluskan	30 gr 10 gr 10 gr 20 gr 5 gr 5 gr	Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Jeruk Nipis Kunyit Cabai Merah	

Tabel 5**Usulan Resep Terong Na Tinombur (lanjutan)**

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
5	Tumis	2 gr 10 gr 10 gr	Andaliman Jahe Kencur Bumbu Halus	
6	Sajikan		Terong Bakar	Dengan bumbu halus

(Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/2899982-terong-natinombur-masakan-batak>; Data Olahan Penulis 2020)

Tabel 6**Usulan Resep Daun Ubi Tumbuk**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : 17 Maret 2020 Ukuran/Porsi : 100 gr
Jenis Hidangan : Pelengkap Alat Saji : Mangkuk
Lokasi : Kabupaten Toba Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	150 gr 100 ml 15 gr 30 gr 15 gr 20 gr 50 gr 15 gr 150 ml 3 gr	Daun Singkong Santan Segar Bawang Putih Bawang Merah Kemiri Serai Tekokak Kecombrang Air Garam	Tumbuk, tidak terlalu halus Kupas Kupas Sangrai Geprek Tumbuk, hingga terbelah jadi dua Bersihkan
2	Tumbuk		Bawang Putih Bawang Merah Kemiri Tekokak Kecombrang	
3	Masak		Santan Segar	Aduk hingga <i>boil</i>

Tabel 6**Resep Daun Ubi Tumbuk (lanjutan)**

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
5	Masukkan		Daun Singkong Tekokak Serai Kecombrang	Ke dalam <i>saucepan</i> , aduk
6	Masak			Sekitar 15 menit
7	Sajikan			

Sumber : Narasumber, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 7**Usulan Resep Sambal Andaliman**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 17 Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 40 gr
Jenis Hidangan	: Pelengkap	Alat Saji	: mangkuk
Lokasi	: Kabupaten Toba	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Menyiapkan	150 gr 30 gr 20 ml 1 gr	Cabe Rawit Hijau Andaliman Jeruk Nipis Garam	Bersihkan Peras airnya.
2	Ulek		Cabe Rawit Hijau Andaliman Air Jeruk Nipis	Menggunakan cobek dan ulekan sambil di siramkan air perasan jeruk Nipis
3	Bumbui		Garam	
4	Sajikan			

Sumber : Narasumber, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 8**Usulan Resep Lampet**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 17 Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 80 gr
Jenis Hidangan	: Penutup	Alat Saji	: Mangkuk
Lokasi	: Kabupaten Toba	Suhu Penyajian	: Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan-bahan	Keterangan
1.	Siapkan	120 gr 220 gr 7 gr 5 gr 50 gr	Kelapa Parut Tepung Beras Gula Pasir Garam Gula Merah	Haluskan
2.	Campurkan		Kelapa Parut Tepung Beras Gula Pasir Garam	Aduk hingga rata
3.	Masukkan		Adonan	Ke dalam daun pisang yang dibentuk kerucut.
4.	Isi		Gula Merah	Ke dalam adonan, lalu tutup lagi dengan adonan.
5.	Kukus		Lampet	Hingga Matang.
6.	Sajikan			

Sumber: https://cookpad.com/id/resep/5849926-lampet-tepung-beras?via=search&search_term=lampet%20beras; Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 9**Usulan Resep Kopi Sibisa**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 17 Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 155 ml
Jenis Hidangan	: Minuman	Alat Saji	: Cangkir
Lokasi	: Kabupaten Toba	Suhu Penyajian	: Panas

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	150 gr 625 ml	Kopi Sibisa Air	
2.	Panaskan	625 ml	Air	Hingga mendidih
3.	Tuangkan	150 gr	Kopi Sibisa	Ke dalam 5 gelas (masing-masing 30 gr)

Tabel 9
Usulan Resep Kopi Sibisa (lanjutan)

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
4.	Tambahkan	625 ml	Air	Yang sudah mendidih, kedalam gelas yang berisi kopi (masing-masing 125 ml)
5.	Sajikan			Selagi panas

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

1.4.4 Recipe Costing dan Dish Costing

Recipe costing adalah perhitungan biaya yang dikeluarkan dalam menyiapkan hidangan tertentu. *Recipe costing* berguna untuk memberi pandangan yang jelas tentang berapa banyak *food cost* yang digunakan untuk menyiapkan suatu hidangan, Menentukan harga jual untuk meraih profit, Membandingkan harga dengan kompetitor lain dan memudahkan untuk mempromosikan hidangan yang mempunyai *high profit* (The Restaurant Times, 2018). *Dish costing* adalah indikasi harga makanan setiap porsi dari menu tertentu. *Dish costing* biasa digunakan untuk menghitung harga makanan per porsi (Leaf, 2016). Dari *dish costing*, maka penulis dapat menentukan harga jual makanan. Berdasarkan rumus standar perhitungan *recipe costing* dan *dish costing* (Kitchen Calculations. 2006. Restaurantbusinessonline.com)

$$Recipe\ Costing = \frac{Cost}{Unit} \times Quantity$$

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

Berikut adalah tabel dari recipe cost yang digunakan Penulis :

Tabel 10

Recipe Costing Bagot Ni Horbo

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1.	Susu Sapi	400	ml	Rp 7.500	Rp 6.000
2.	Air Perasan Nanas	100	Gr	Rp 11.000	Rp 1.100
3.	Garam	3	Gr	Rp 8.000	Rp 48
<i>Recipe cost</i>					Rp 4.148
<i>Dish cost</i>					Rp 830
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		Rp. 2.371

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 11

Recipe Costing Na Niura

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1.	Ikan Mas	400	Gr	Rp 47.000	Rp 47.000
2.	Bawang Merah	50	Gr	Rp 65.000	Rp 3.250
3.	Bawang Putih	20	Gr	Rp 45.000	Rp 900
4.	Cabai Rawit	10	Gr	Rp 35.000	Rp 350
5.	Kunyit	3	Gr	Rp 15.000	Rp 45
6.	Andaliman	2	Gr	Rp 200.000	Rp 400
7.	Jeruk Nipis	100	Gr	Rp 16.000	Rp 1.600
8.	Garam	3	Gr	Rp 8.000	Rp 48
<i>Recipe cost</i>					Rp 53.593
<i>Dish cost</i>					Rp10.718,6
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		Rp. 30.625

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 12**Recipe Costing Saksang Sapi**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1.	Tenderloin	700	Gr	Rp 130.000	Rp 91.000
2.	Bawang Merah	60	Gr	Rp 65.000	Rp 3.900
3.	Bawang Putih	20	Gr	Rp 45.000	Rp 900
4.	Jahe	7	Gr	Rp 50.000	Rp 350
5.	Cabe Rawit	30	Gr	Rp 35.000	Rp 1.050
6.	Lengkuas	8	Gr	Rp 17.000	Rp 136
7.	Ketumbar	15	Gr	Rp 30.000	Rp 450
8.	Andaliman	5	Gr	Rp 200.000	Rp 1.000
9.	Daun jeruk	3	Gr	Rp 25.000	Rp 75
10.	Kelapa Gongseng	30	Gr	Rp 20.000	Rp 600
11.	Garam	3	Gr	Rp 8.000	Rp 48
12.	Jeruk Nipis	15	Gr	Rp 16.000	Rp 240
13.	Minyak	100	MI	Rp 15.000	Rp 1.500
<i>Recipe cost</i>					Rp. 101.249
<i>Dish cost</i>					Rp. 20.249
<i>Food cost 31%</i>			<i>Selling price</i>		Rp. 54.729

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 13**Recipe Costing Nasi Putih**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1.	Beras	500	gr	Rp 11.000	Rp 5.500
<i>Recipe cost</i>					Rp 5.500
<i>Dish cost</i>					Rp 1.100
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		Rp 3.143

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 14**Recipe Costing Terong Na Tinombur**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1.	Terong	300	Gr	Rp. 12.000	Rp 3.600
2.	Bawang Merah	30	Gr	Rp. 65.000	Rp 1.950
3.	Bawang Putih	10	Gr	Rp. 45.000	Rp 450
4.	Kemiri	10	Gr	Rp. 47.000	Rp 470
5.	Jeruk Nipis	20	Gr	Rp. 16.000	Rp 320
6.	Kunyit	5	Gr	Rp. 15.000	Rp 75
7.	Cabai Merah	5	Gr	Rp. 40.000	Rp 200
8.	Andaliman	2	Gr	Rp. 200.000	Rp 400
9.	Jahe	10	Gr	Rp. 50.000	Rp 500
10.	Kencur	10	Gr	Rp. 70.000	Rp 700
11.	Garam	3	Gr	Rp. 8.000	Rp 48
<i>Recipe cost</i>					Rp 8.713
<i>Dish cost</i>					Rp 1.742
<i>Food cost 31%</i>			<i>Selling price</i>		Rp 5.621

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 15**Recipe Costing Daun Ubi Tumbuk**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1.	Daun Singkong	150	Gr	Rp. 15.000	Rp. 2.250
2.	Kelapa Parut	150	Gr	Rp. 20.000	Rp. 3.000
3.	Bawang Putih	15	Gr	Rp. 45.000	Rp. 675
4.	Bawang Merah	30	Gr	Rp. 65.000	Rp. 1.950
5.	Kemiri	15	Gr	Rp. 47.000	Rp. 705
6.	Serai	20	Gr	Rp. 15.000	Rp. 300
7.	Tekokak	50	Gr	Rp. 45.000	Rp. 2.250
8.	Kecombrang	15	Gr	Rp. 39.000	Rp. 585
9.	Air	1	Lt	Rp. -	Rp. -
10.	Garam	3	Gr	Rp. 8.000	Rp. 48
<i>Recipe cost</i>					Rp. 11.763
<i>Dish cost</i>					Rp. 2.352
<i>Food cost 32%</i>			<i>Selling price</i>		Rp. 7.352

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 16***Recipe Costing Sambal Andaliman***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1.	Cabe Rawit Hijau	150	Gr	Rp. 35.000	Rp. 5.250
2.	Andaliman	30	Gr	Rp. 200.000	Rp. 6.000
3.	Jeruk Nipis	20	Ml	Rp. 16.000	Rp. 320
4.	Garam	1	Gr	Rp. 8.000	Rp. 16
<i>Recipe cost</i>					Rp. 11.586
<i>Dish cost</i>					Rp. 2.317,2
<i>Food cost 30%</i>			<i>Selling price</i>		Rp. 7.724

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 17***Recipe Costing Lampet***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1.	Kelapa Parut	120	Gr	Rp. 20.000	Rp. 2.400
2.	Tepung Beras	220	Gr	Rp. 12.000	Rp. 5.280
3.	Gula Pasir	7	Gr	Rp. 22.000	Rp. 154
4.	Garam	5	Gr	Rp. 8.000	Rp. 80
5.	Gula Merah	50	Gr	Rp. 22.000	Rp. 1.100
<i>Recipe cost</i>					Rp. 9.014
<i>Dish cost</i>					Rp. 1.802,8
<i>Food cost 37%</i>			<i>Selling price</i>		Rp. 4.872

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 18**Recipe Costing Kopi Sibisa**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1.	Kopi Sibisa	150	Gr	Rp. 40.000	Rp. 60.000
2.	Air	625	ml	Rp -	Rp. -
<i>Recipe cost</i>					Rp. 60.000
<i>Dish cost</i>					Rp. 12.000
<i>Food cost 37%</i>			<i>Selling price</i>		Rp. 32.432

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

1.4.5 Perumusan Harga Jual**Tabel 19****Selling Price**

No	Menu	Food Cost	Dish Cost	Selling Price
1	Bagot Ni Horbo	35%	Rp 830	Rp 2.371
2	Na Niura	35%	Rp 10.718,6	Rp 30,625
3	Saksang Sapi	31%	Rp 20.249,8	Rp 54.729
4	Nasi	35%	Rp 3.143	Rp 3.143
5	Na Tinombur	32%	Rp 1.742,6	Rp 5.621
6	Daun Ubi Tumbuk	37%	Rp 2.352,6	Rp 7.352
7	Sambal Andaliman	30%	Rp 2.317,2	Rp 7.724
8	Lampet	37%	Rp 1.802,8	4.872
9	Kopi Sibisa	37%	Rp 12.000	Rp 32.432
Total				Rp 146.500

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

1.4.6 Daftar Nilai Nutrisi

Dalam membuat suatu makanan, hal penting yang tidak boleh terlewat adalah kandungan gizi yang dikandungnya. Dalam Makanan yang di konsumsi mengandung nutrisi untuk menjalani aktifitas sehari-hari. “Nutrisi merupakan suatu proses pengambilan makanan yang digunakan untuk pertumbuhan, metabolisme, dan perbaikan. Tahapan dari nutrisi adalah ingesti, digesti absorpsi, transportasi, asimilasi dan ekskresi (William C. Shiel Jr., 2018).

Tabel 20

Kandungan gizi Bagot Ni Horbo

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No.	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1.	Susu Sapi	400 ml	244,8	18,8	13,6	12	0
2.	Nanas	100 gr	50	13,12	0,12	0,54	9,85
3.	Garam	3 gr	10	0	0	0	0
Total			304,8	31,92	13,72	12,54	9,85
Total/Portion			60,96	6,38	2,74	2,50	1,97

Sumber : myfitnesspal.com, Data Olahan Penulis, Maret 2020

Tabel 21
Kandungan gizi Na Niura

Jumlah Porsi: 5 Porsi

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Ikan Mas	400 gr	2268	308	60	28	0
2	Bawang Merah	50 gr	36	8,5	0	1,5	0
3	Bawang Putih	20 gr	26,6	2,2	0,2	2,6	1
4	Cabai Rawit	10 gr	31,8	5,7	1,7	1,2	0
5	Kunyit	3 gr	63,66	13,71	0,66	1,98	0
6	Andaliman	2 gr	7,98	1,4	0,2	0,14	0
7	Jeruk Nipis	100 gr	30	0	0	1	4
8	Garam	3 gr	21,51	0	2,43	0,03	0
Total			2485,55	339,51	65,19	36,45	5
Total/Portion			497,11	67,902	13,038	7,29	1

Sumber : myfitnesspal.com, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 22**Kandungan gizi Saksang Sapi**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Tenderloin	700 gr	739	0	15	128	0
2	Bawang Putih	20 gr	30	6.61	0.1	1.27	0.2
3	Bawang Merah	60 gr	43	10.08	0.06	1.5	4.72
4	Cabe Rawit	30 gr	95	16.99	5.18	3.6	3.1
5	Jahe	7 gr	6	1.24	0.05	0.13	0.12
6	Lengkuas	8 gr	3.92	0.816	0.04	0.072	0
7	Ketumbar	15 gr	5	0	0	0	0
8	Andaliman	5 gr	4	0	0	0	0
9	Daun Jeruk	3 gr	1.2	0	0	0	0
10	Kelapa Gongseng	30 gr	98	0	0	0	0
11	Jeruk Nipis	15 ml	4	1.3	0	0.1	0.3
12	Minyak	100 ml	812	0	94.7	0	0
13	Garam	3 gr	10	0	0	0	0
14	Air	200 ml	0	0	0	0	0
Total			1851.12	37.04	115.13	134.67	8.44
Total/Portion			370.22	7.41	23.03	26.93	1.69

Sumber: myfitnesspal.com, Data Olahan Penulis, Maret 2020

Tabel 23**Kandungan gizi Nasi Putih**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Beras	500 gr	616	130,26	1,96	14,56	0,56
Total			616	130,26	1,96	14,56	0,56
Total/Portion			123,2	26,05	0,39	2,91	0,11

Sumber: myfitnesspal.com, Data Olahan Penulis, Maret 2020

Tabel 24**Kandungan gizi Terong Na Tinombur**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbo hydrate(gr)</i>	<i>Fat (gr)</i>	<i>Protein (gr)</i>	<i>Sugar (gr)</i>
1	Terong	300 gr	75	18	0	3	0
2	Bawang Merah	30 gr	21,6	5,1	0	0,9	0
3	Bawang Putih	10 gr	13,3	1,1	0,1	1,3	0
4	Kemiri	10 gr	68	1,7	6,1	1,5	0
5	Jeruk Nipis	20 gr	6	2,2	0	0,2	0
6	Kunyit	5 gr	106,1	22,85	1,1	3,3	0
7	Cabai Merah	5 gr	2	0,45	0	0,1	0
8	Andaliman	2 gr	7,98	1,4	0,2	0,14	0
9	Jahe	10 gr	8	1,8	0,1	0,2	0
10	Kencur	10 gr	16,5	7,9	0,7	0,7	0
11	Garam	3 gr	21,51	0	2,43	0,03	0
Total			345,99	62,5	10,73	11,37	0
Total/Portion			69,2	12,5	2,15	2,27	0

Sumber: myfitnesspal.com, Data Olahan Penulis, Maret 2020

Tabel 25**Kandungan gizi Daun Ubi Tumbuk**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Daun Singkong	150 gr	12	22,5	0	0,75	0
2	Kelapa Parut	150 gr	168,75	14,04	12,18	0,9	2,82
3	Bawang Putih	15 gr	22	4,96	0,08	0,95	0,15
4	Bawang Merah	30 gr	21,33	23,94	0,03	0,75	2,36
5	Kemiri	15 gr	70,95	0	7,49	1,17	0
6	Serai	20 gr	20	5,1	0	0,3	0
7	Tekokak	50 gr	74,5	14,86	4,4	3,09	0
8	Kecombrang	15 gr	22	5,5	0	1	0,5
9	Garam	3 gr	10	0	0	0	0
10	Air	1 lt	0	0	0	0	0
Total			258,73	38,86	12,68	2,95	2,94
Total/Portion			51,75	7,77	2,54	0,59	0,59

Sumber : myfitnesspal.com, Data Olahan Penulis, Maret 2020

Tabel 26**Kandungan gizi Sambal Andaliman**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohyd rate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Cabe Rawit Hijau	150 gr	477	84,95	25,91	18,02	15,51
2	Andaliman	30 gr	24	0	0	0	0
3	Jeruk Nipis	20 ml	5,33	1,73	0	0,06	0,33
4	Garam	1 gr	6	0	0	0	0
Total			512,33	86,68	25,91	18,09	15,84
Total/Portion			102,47	17,34	5,18	3,62	3,17

Sumber : happyforks.com, Data Olahan Penulis, Maret 2020.

Tabel 27**Kandungan gizi Lampet**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohydrate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Sugar (gr)
1	Kelapa Parut	120 gr	424,8	18	39,6	3,6	24	7,2
2	Tepung Beras	220 gr	803	173,8	0	15,4	0	0
3	Gula Pasir	7 gr	21	0	0	0	0	0
4	Garam	5 gr	0	0	0	0	2000	0
5	Gula Merah	50 gr	188,5	48,5	0	0	0	48
Total			1437,3	240,3	39,6	19	2024	55,2
Total/Portion			287,46	48,06	7,92	3,8	404,8	11,04

Sumber : happyforks.com, Data Olahan Penulis (2020).

Tabel 28**Kandungan gizi Kopi Sibisa**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama	Jumlah	Calories (kcal)	Carbohydrate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sugar (gr)
1	Kopi	150 gr	600	-	-	-	-
Total			600	-	-	-	-
Total/Portion			120	-	-	-	-

Sumber : myfitnesspal.com, Data Olahan Penulis, Maret 2020.

Tabel 29
Kandungan Kalori

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Sajian	Kalori per Saji (kcal)
1	Nasi putih	123,2
2	Bagot Ni Horbo	60,96
3	Na Niura	497,11
4	Saksang Sapi	370,22
5	Terong Na Tinombur	69,2
6	Daun Ubi Tumbuk	51,75
7	Sambal Andaliman	102,47
8	Lampet	287,46
9	Kopi Sibisa	120
TOTAL		1.682,37

Sumber: Data Olahan Penulis (2020).

1.4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penulis melakukan penelitian dan *trial* di dapur pribadi penulis sendiri berlokasi di Bogor, Jawa Barat dan untuk presentasi produk akan dilakukan juga di dapur pribadi penulis sehubungan dengan sidang yang dilakukan secara Daring.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dari menu diatas diselesaikan dari bulan Maret hingga Juli 2020 dimulai dari pelatihan *trial* menu hingga presentasi produk.