

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia adalah negara yang memiliki keberagaman budaya dengan 34 provinsi yang mana dengan beraneka ragamnya provinsi membuat kebiasaan masyarakat yang berbeda, mulai dari bahasa, pakaian, adat, agama, sampai jenis kuliner di setiap daerah yang berbeda. Dengan latar belakang budaya yang berbeda menjadikan keberagaman juga cita rasa pada setiap makanan di Indonesia yang menjadi salah satu kekayaan yang tidak ternilai harganya.

Dengan populasi hampir 270.054.853 jiwa pada tahun 2018 menurut situs Badan Pusat Statistik. Indonesia termasuk kepulauan terbesar di dunia dan menjadi salah satu tempat perdagangan antara dua benua. Oleh karena itu maka banyak bumbu, bahan makanan dan teknik memasak yang terbawa dari berbagai negara seperti Melayu, Tionghoa, Eropa, Timur Tengah, dan India. Semua ini bercampur dengan ciri khas makanan tradisional Indonesia dan menghasilkan banyak keanekaragaman yang tidak ditemukan di daerah lain.

Banyaknya kepulauan di Indonesia membuat masakan Indonesia yang bervariasi bergantung pada wilayahnya, contohnya pada salah satu wilayah di Indonesia yaitu Kota Kupang. Kupang, Nusa Tenggara Timur yang merupakan Kotamadya dan sekaligus ibu kota provinsi Nusa Tenggara Timur

yang terletak di pesisir Teluk Kupang yang dipenuhi oleh berbagai suku bangsa seperti suku Timor, Rote, Sabu, Tionghoa, Flores, dan sebagian kecil pendatang dari bugi dan Jawa (Wikipedia, 2019).

Masyarakat di kota Kupang sangat dekat dengan pangan lokal, mereka sangat memanfaatkan hasil pangan sebagai sumber olahan masakan Kupang karena sebagian besar penduduk Nusa Tenggara Timur bermata pencaharian sebagai petani sehingga sebagian besar masyarakat NTT menggantungkan hidupnya dari kondisi alam dengan tanah dan iklim. Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah penulis dapatkan dari Narasumber yang berasal dari Kupang bernama Ibu Erly Ndaumanu yang lahir di Kupang dan merupakan Pakar Kuliner dan merupakan anggota Forum Masyarakat NTT yang ada di Bandung, Jagung merupakan sumber makanan utama selain Nasi, maka dari itu tidak sedikit olahan makanan dari Daerah Kupang Nusa Tenggara Timur yang merupakan olahan dari jagung. Contohnya seperti Jagung Bose, makanan khas Kupang yang biasa dijadikan pengganti nasi dengan memiliki tekstur seperti bubur yang berbahan dasar jagung dan kacang (biasanya memakai kacang merah dan kacang tanah). Kemudian Jagung Katemak yang merupakan hidangan penutup karena masyarakat Kupang mengonsumsi Jagung Katemak ini setelah makan hidangan utama, tampilannya berwarna coklat seperti Kolak tetapi memiliki rasa yang cenderung asin. Lalu ada Jagung Titi, cemilan khas Kupang yang menggunakan Jagung Pulut Putih khas Kupang yang disangrai lalu di tumbuk, bentuknya menyerupai *corn flakes*.

Masyarakat Kupang juga memanfaatkan bahan pangan lainnya seperti dari bahan dasar sapi, seperti se'i sapi, juga masakan yang berasal dari olahan Laut seperti ikan kuah asam. Berdasarkan pengamatan penulis, masakan khas Kupang memiliki rasa yang cenderung pedas karena hampir di setiap masakan Kupang menggunakan cabai dalam proses pengolahannya kemudian selain pedas makanan Khas Kupang ini memiliki rasa asin.

Keberagaman masakan Khas Kupang dan juga mulai populernya masakan Khas Kupang Se'i Sapi di Bandung membuat penulis tertarik dan memiliki rasa ingin tahu mengenai masakan Kupang. Berdasarkan hal tersebut penulis mengambil tugas akhir *food* presentasi dengan judul **Cita Rasa Kuliner Kota Kupang**. Dalam mempresentasikan masakan Kupang penulis akan memunculkan citarasa dari masyarakat Kupang, dengan cara penyajian *Rijsttafel*. Namun akan ada pengembangan dalam teknik memasak dengan tujuan untuk memperkuat rasa dari masing-masing masakan sebagai pengaplikasian ilmu selama menempuh pendidikan di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung program studi Manajemen Tata Boga.

B. Tujuan penelitian

1. Tujuan Formal

Tujuan formal dari penelitian ini adalah sebagai salah satu syarat kelulusan bagi penulis dalam menyelesaikan Ujian Akhir Program Diploma III Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2. Tujuan Operasional

- a. Mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari di program Manajemen Tata Boga Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung dalam bentuk *Food Presentation*.
- b. Menambah pengetahuan mengenai cita rasa kuliner Kota Kupang
- c. Menampilkan hidangan khas Kupang dengan cara penyajian *Rijsttafel*.
- d. Meningkatkan kemampuan penulis dalam membuat karya tulis ilmiah
- e. Mengembangkan masakan Kupang sehingga memiliki nilai jual yang dapat dikembangkan sebagai peluang bisnis dengan target pasar menengah.

C. Usulan Produk

Penulis akan mempresentasikan makanan Kupang dalam bentuk *rijsttafel*. Berikut ini adalah menu yang telah disusun oleh penulis untuk dipresentasikan :

Menu Rijsttafel Masakan Kupang

Jagung Bose

{ Jagung pulut khas Kupang yang telah di pipil, kacang merah, dan kacang tanah yang dimasak bersama santan hingga teksturnya mirip seperti bubur }

Jagung Katemak

{ Jagung, kacang merah, dan kacang tanah dan daun kelor yang direbus dan di bersamaan }

Se'i Sapi

{ Daging sapi khas Kupang yang kemudian di tumis dengan bawang merah, bawang putih dan daun jeruk }

Ikan Kuah Asam

{ Ikan kakap merah yang di sajikan dengan kuah asam yang berasal dari belimbing wuluh }

Pelepah Manuk

{ Ayam kampung yang dibakar lalu di masak dengan santan dan bumbu lainnya
hingga lunak }

Lawar Ikan Sardin

{ Ikan teri basah yang di rendam dengan air jeruk nipis dan juga cuka }

Rumpu Rampe

{ Tumis daun pepaya, daun singkong, bunga pepaya dengan tambahan udang
rebon di dalamnya }

Jagung Titi

{ Jagung pulut khas Kupang yang di sangrai dan di tumbuk seperti keripik jagung
dan di sajikan bersama kacang kenari }

Teh Daun Kelor

{ Teh hangat yang terbuat dari daun kelor }

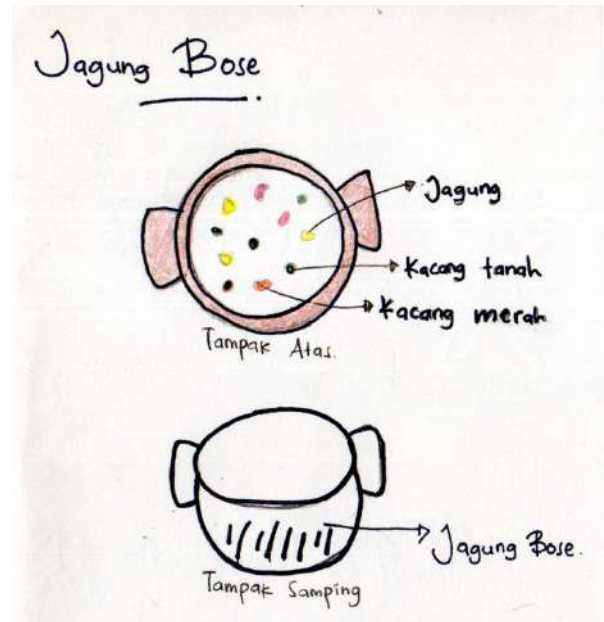
Sambal Lu'at

{ Sambal khas Kupang yang terdapat irisan kulit jeruk nipis di dalamnya }

a. Jagung Bose

Bagi penduduk Kupang Jagung Bose ini merupakan makanan utama selain nasi. Dari asal usul nama, jagung bose memiliki arti jagung yang dilunakkan. Menurut hasil wawancara dengan narasumber penulis yang berasal dari Kupang, awal mula pembuatan jagung bose ini karena Kupang merupakan wilayah yang jarang terkena hujan maka untuk dapat memanfaatkan hasil tanam yang melimpah tidak jarang masyarakat Kupang mengolahnya agar lebih tahan lama contohnya untuk jagung, dan untuk jagung yang digunakan dalam jagung bose ini mereka menggunakan jagung pulut putih dan mereka biasa menggantung jagung ini diatap rumah dan mengasapi jagung tersebut hingga kering dan selanjutnya diolah menjadi Jagung Bose.

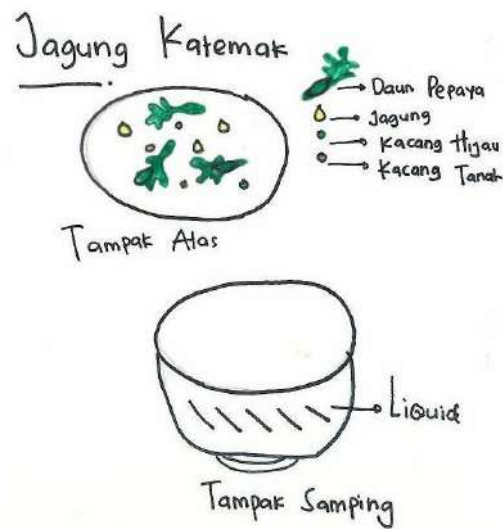
Jagung bose ini memiliki tekstur sedikit agak kasar karena jagung yang digunakan tidak dihancurkan melainkan hanya dipipil lalu ditumbuk tetapi tidak sampai hancur lalu dimasak, Jagung bose juga memiliki tekstur yang sedikit agak basah karena penambahan santan didalamnya, santan juga menambah rasa gurih pada Jagung Bose ini, selain itu Jagung bose juga memiliki sedikit rasa asin karena adanya penambahan garam. Rasa yang terkandung didalam Jagung bose ini yaitu asin dan gurih, tapi pada beberapa masyarakat Kupang tidak menambahkan garam sama sekali sehingga memiliki rasa tawar.



Gambar 1 (sketsa Jagung Bore)

b. Jagung Katemak

Jagung Katemak adalah salah satu makanan yang di konsumsi setelah hidangan utama NTT atau juga bisa sebagai makanan selingan, jagung yang digunakan dalam pembuatan jagung katemak ini berbeda dengan jagung bore karena tidak menggunakan jagung pulut putih melainkan menggunakan jagung manis biasa, Jagung katemak ini memiliki rasa asin dan gurih tetapi tidak terlalu kuat, juga memiliki kuah yang bening, teksturnya kasar karena jagung yang di gunakan dalam pembuatan jagung katemak ini tidak ditumbuk melainkan di pipil dan berbeda seperti **jagung** bore yang menggunakan kulit ari, jagung katemak ini menggunakan satu jagung utuh yang mana masih terdapat kulit arinya dan langsung direbus bersama campuran kacang hijau ataupun kacang tanah, dengan ditambahkan sayuran seperti daun pepaya ataupun daun kelor.



Gambar 2 (sketsa Jagung Katemak)

c. Se'i Sapi

Berdasarkan hasil wawancara saya dengan narasumber dari Kupang, Daging Se'i adalah daging yang dimasak dengan asap dan panas yang terbuat dari pembakaran kayu kosambi. Se'i memiliki arti diasap atau pengasapan, sehingga se'i sapi adalah daging sapi yang diolah dengan cara pengasapan. Awalnya, daging se'i menggunakan rusa tapi karena rusa semakin langka dan dilindungi maka masyarakat NTT menggunakan babi dan sapi sebagai bahan utamanya. Masyarakat NTT biasanya menggunakan kayu kosambi dalam pembuatannya karena kayu kosambi menghasilkan aroma yang berbeda dengan kayu lainnya juga memberikan warna merah terhadap daging yang akan di se'i atau di asap.

Se'i sapi memiliki tekstur yang sedikit agak kering karena proses pengasapan, memiliki warna merah dan sedikit coklat juga memiliki rasa gurih karena penambahan garam. Masyarakat kupang biasa mengolah se'i sapi

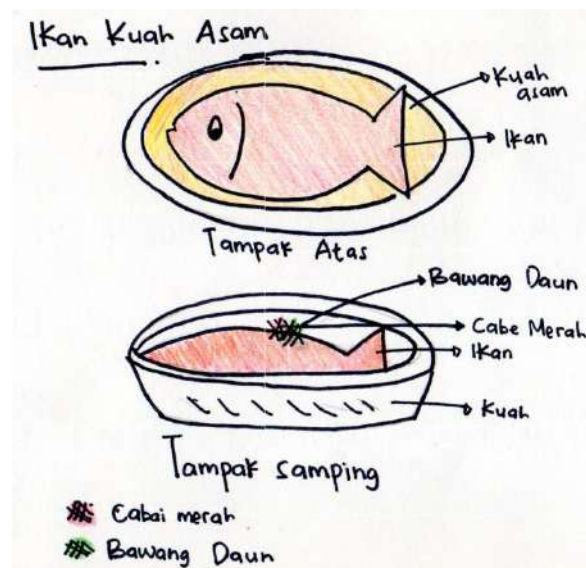
ini dengan cara di *fuga* atau ditumis, ditumis dengan menambahkan irisan bawang putih, bawang merah, cabe merah dan daun kemangi ataupun daun jeruk. Tetapi tidak jarang juga masyarakat Kupang menyantap se'i sapi hanya dengan sambal pendampingnya yaitu sambal lu'at.



Gambar 3 (Sketsa Se'i Sapi)

d. Ikan kuah asam

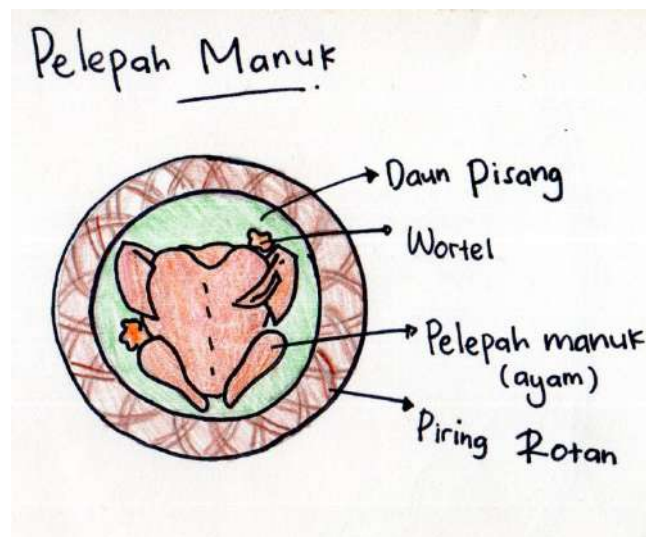
Banyak daerah yang berada dekat laut ataupun di pesisir yang mengolah berbagai olahan laut, salah satunya ikan kuah asam, tidak hanya terdapat di Kupang tetapi Manado, Kalimantan Selatan, dan lain sebagainya tapi setiap daerah memiliki rasa yang khas tersendiri. Contohnya pada ikan kuah asam Kupang yang terbuat dari ikan kakap ataupun ikan kerapu dan berkuah dengan cita rasa asam yang diperoleh dari belimbing wuluh, selain itu ikan kuah asam ini memiliki rasa yang sedikit pedas karena penambahan cabai kriting juga cabai rawit didalamnya. Warna kuah dari ikan kuah asam ini berwarna kuning yang berasal dari kunyit serta sedikit agak bening. Dominan rasa pada ikan kuah asam ini adalah asam yang berasal dari belimbing wuluh dan sedikit pedas yang berasal dari cabai rawit.



Gambar 4 (Sketsa Ikan Kuah Asam)

e. Pelepah Manuk

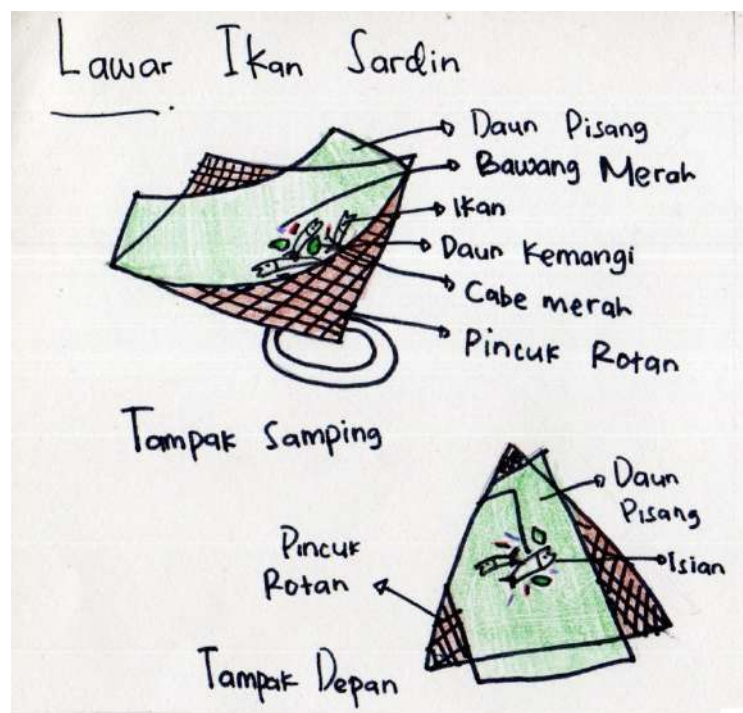
Pelepah manuk ini pada awalnya menggunakan daging burung maka dari itu dinamakan pelepah manuk yang mana manuk sendiri memiliki arti unggas atau burung. Tetapi dengan berjalannya waktu, masyarakat NTT mulai menggunakan ayam sebagai bahan utama dalam pengolahannya. Pelepah manuk ini biasa disajikan dalam keadaan satu ekor ayam yang sudah dibersihkan dan pada bagian tengah dibelah dua mulai dari bagian leher sampai bawah tapi dadanya tidak putus. Cara pengolahan pelepah manuk ini berbeda seperti pengolahan ayam lainnya karena Pelepah Manuk ini dibakar terlebih dahulu lalu di masak dengan santan beserta bumbu lainnya sehingga akan membuat Pelepah Manuk ini memiliki tekstur yang empuk. Rasa dari pelepah manuk ini gurih yang berasal dari santan, manis legit yang berasal dari gula merah



Gambar 5 (Sketsa Pelepah Manuk)

f. Lawar Ikan Sardin

Lawar ikan sardin ini merupakan salah satu pendamping makanan pokok atau dapat disebut *Side Dish*. Cara pembuatannya unik seperti membuat acar yang mana ikan teri basah direndam dengan perasan jeruk selama satu hari sampai dagingnya terlihat putih dan matang. Dalam proses pembuatan lawar ikan sardin ini juga ditambahkan berbagai rempah sehingga membuat lawar ikan sardin lebih beraroma. Rasa dari lawar ikan sardin ini yaitu asam segar yang berasal dari jeruk nipis, gurih asin yang berasal dari garam juga sedikit pedas karena adanya penambahan cabe rawit. Tekstur dari lawar ikan sardin ini empuk.

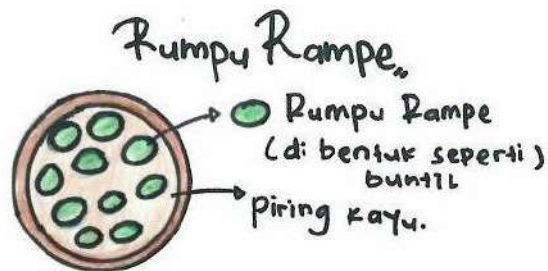


Gambar 6 (Sketsa Lawar Ikan Sardin)

g. Rumpu Rampe

Masyarakat NTT mempunyai filosofi “sesuatu yang rasanya pahit tidak selalu menjadi pahit” (Thomas, 2015) filosofi tersebut juga diaplikasikan dalam bentuk makanan, yaitu sayur rumpu rampe. Filosofi tersebut secara logika bisa di terjemahkan bahwa rasa bunga pepaya yang pahit dapat diubah menjadi tidak pahit dan gurih. Rumpu rampe ini memiliki rasa asin gurih yang di peroleh dari garam dan juga teri medan, tekstur rumpu rampe ini tidak terlalu lembek melainkan masih *crunchy* pada saat dimakan.

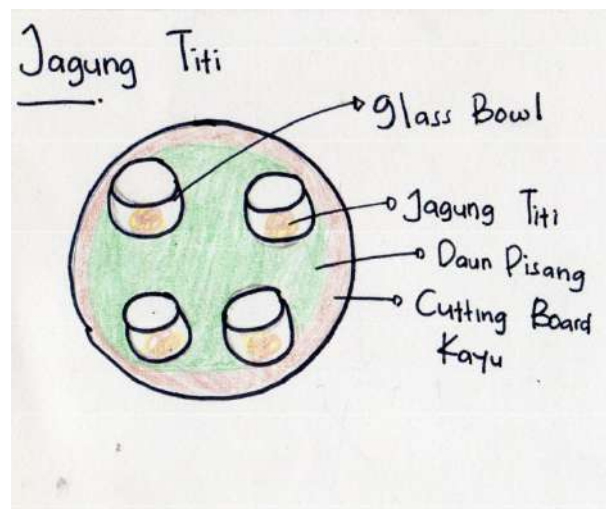
Dalam penyajiannya penulis akan membuat rumpu rampe ini seperti buntill yang mana di semuanya di lipat maka tampilannya akan berbentuk bulat.



Gambar 7 (Sketsa Rumpu Rampe)

h. Jagung titi

Berdasarkan artinya jagung titi diambil dari kata “titi” yang artinya ditumbuk. Jagung titi merupakan salah satu cemilan khas NTT yang bentuknya menyerupai Emping Jagung dan teksturnya pun *Crunchy*. Proses pembuatannya dengan cara di sangrai setengah matang lalu ditumbuk dan dihidangkan. Rasanya hambar tetapi beberapa masyarakat Kupang menambahkan garam sehingga lebih berasa gurih. Biasanya masyarakat kupang menyantap jagung titi ini untuk cemilan di sore hari yang dihidangkan bersama kenari dan juga teh hangat.



Gambar 8 (Sketsa Jagung Titi)

i. Teh Daun Kelor

Teh daun kelor ini terbuat dari daun kelor yang di keringkan terlebih dahulu lalu di tambahkan air panas dan disaring, menurut hasil wawancara penulis dengan narasumber Kupang biasanya mereka mengonsumsi jagung titi dengan teh hangat dan dikarenakan terdapat banyak daun kelor di Kupang dan tidak jarang juga masyarakat Kupang mengolah daun kelor menjadi teh dan oleh karena itu penulis membuat teh daun kelor yang disajikan bersama jagung titi.



Gambar 9 (Sketsa Teh Daun Kelor)

j. Sambal Lu'at

Masyarakat Indonesia identik dengan berbagai macam sambal sesuai dengan ciri khas daerahnya masing-masing. Begitu juga Kupang, Kupang memiliki sambal yang bernama sambal Lu'at, sambal ini dibuat dengan cara menghaluskan semua bahannya yang terdiri dari cabai rawit, terasi, jeruk nipis, bawang merah, daun ketumbar, daun kemangi, tomat, dan batang daun bawang yang dihaluskan secara bersamaan tanpa dimasak terlebih dahulu. Sambal Lu'at memiliki rasa khas pedas yang berasal dari cabai rawit, rasa asam yang berasal dari jeruk nipis juga rasa asin yang berasal dari garam. Sambal ini juga beraroma wangi yang berasal dari daun kemangi. Tekstur sambal Lu'at ini tidak terlalu halus melainkan masih sedikit kasar dan bentuk asli dari bahan-bahan utamanya masih terlihat.



Gambar 10 (Sketsa Sambal Lu'at)

D. Tinjauan Produk

1. Tema

Dalam mempresentasikan masakan Kupang ini, penulis memilih *Rijsttafel* sebagai cara penyajian menu yang telah dibuat.

Rijsttafel ini merupakan budaya makan modern pertama yang berkembang di Indonesia sejak pertengahan abad ke-19 bahwa *Rijsttafel* adalah bagaimana makanan disajikan dan berurutan dengan pilihan hidangan dari berbagai macam daerah di Nusantara. Dihadirkan dengan berbagai sayur dan lauk-pauk beserta hidangan pelengkap lain yang disajikan dalam satu meja dan *Rijsttafel* ini disajikan dalam piring-piring kecil dengan jumlah hidangan yang berkisar antara 7 hingga 40 (Rahman, Fadly. 2016. *Rijsttafel Budaya Kuliner di Indonesia Masa Kolonial 1870-1942*. Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama).

Berdasarkan teori diatas yang mana *Rijsttafel* menyajikan hidangan berkisar antara 7 hingga 40 maka dari itu penulis akan menyajikan 9 masakan yang meliputi karbohidrat, protein, sayuran, makanan pelengkap, hingga cemilan khas Kupang yang akan disajikan sesuai dengan temperatur yang seharusnya.

Menurut Peter B. Hammond (1971 : 11) susunan dalam kebiasaan makan meliputi : bagaimana makanan yang sebaiknya dimakan (*what to eat and how*); kombinasi makanan yang pantas (*the appropriate combination of food*); cara penyajian yang pantas (*the right way to serve*); waktu yang pantas untuk makan (*the proper times to eat*); peralatan yang tepat untuk digunakan (*the correct utensils to eat*); dan etiket makan dan penyajian yang baik ("*good*" *table manners*). Sehingga *Rijsttafel* memiliki tata cara dan arti tersendiri dalam penyajian.

2. Usulan Resep

Usulan resep dibuat untuk menjadi standar dalam proses pembuatan suatu produk, yang mana merupakan bagian terpenting dalam penyajian makanan. Standar *recipe* akan berpengaruh terhadap hasil yang konsisten maka dibuat secara spesifik dari mulai jumlah bahan, dan metode pengolahan. Berikut resep yang penulis usulkan untuk penulis presentasikan dalam Tugas Akhir.

TABEL 1
USULAN RESEP
JAGUNG BOSE

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Tanggal	: September	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Makanan	: Makanan utama	Berat Porsi	: 120 gr
Asal	: Kupang (NTT)	Alat Penyajian	: <i>Soup Bowl</i>

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Persiapan	400 gr	Jagung Pulut kering	Dipipil, direndam semalaman, dan ditumbuk agar kulit arinya terlepas
		100 gr 50 gr 500 ml 600 ml 15 gr	Kacang Tanah Kacang Merah Santan Air Garam	Bersihkan Bersihkan
2.	Rebus		Jagung	yang telah terlepas dari kulit arinya sampai setengah lunak
3.	Masukan		Kacang tanah dan kacang merah	bersama jagung yang sudah setengah lunak
4.	Rebus		Kacang tanah dan kacang merah	Sampai semua matang dan lunak,
4.	Masukan		Santan, air, dan garam	sebagai penyedap
5.	Aduk			Sampai rata. Lalu tunggu sampai air menyusut
6.	Sajikan		Jagung bose	Dalam keadaan panas kedalam <i>soup bowl</i> .

(sumber : <https://infontt.com/news/resep-jagung-bose-khas-ntt/> ; Wawancara dengan narasumber dari Kupang, Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 2
USULAN RESEP
JAGUNG KATEMAK

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Tanggal	: September 2019	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Makanan	: Makanan selingan	Berat Porsi	: 80 gr
Asal	: Kupang (NTT)	Alat Penyajian	: <i>Soup Bowl</i>

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Persiapan	200 gr 80 gr 80 gr 20 gr 1 lt 20 gr 8 gr 8 gr	Jagung Kacang hijau Kacang tanah Daun kelor Air Garam Merica Gula	Manis, Dipipil Dibersihkan Dibersihkan
2	Rebus		Jagung, kacang hijau, dan kacang tanah	Dengan menggunakan air kelapa dan tunggu sampai kira-kira setengah empuk
3	Masukan		Daun kelor	Ke dalam rebusan tadi
4	Tambahkan		Garam	
5	Aduk			Hingga rata
6	Sajikan		Jagung katemak	Ke dalam <i>Soup Bowl</i>

(sumber : Hasil wawancara dengan Narasumber dari Kupang; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 3
USULAN RESEP
SE'I SAPI

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Tanggal	: September	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Makanan	: makanan utama	Berat Porsi	: 150 gr
Asal	: Kupang (NTT)	Alat Penyajian	: Pincuk Rotan

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Persiapan	700 gr 50 gr 30 gr 15 gr 20 gr 1 kg 30 gr 60 gr 5 gr 30 gr 4 sdm	Daging sapi (brisket) Bawang putih Garam Merica Daun kosambi Kayu kosambi Bumbu tumis : Bawang putih Bawang merah Daun jeruk Cabe merah keriting Minyak	Kupas, haluskan Bersihkan Kupas, iris tipis Kupas, iris tipis Bersihkan, iris tipis Iris tipis
2.	Campurkan		Bawang putih, garam, dan merica	pada daging sapi
3.	Gantung		Daging sapi yang telah di bumbu	Semalaman, dengan menggunakan plastik yang sudah di lubangi beberapa bawahnya.
4.	Lapisi		Daging sapi	dengan daun kosambi
5.	Masak		Daging sapi	Dengan cara diasap menggunakan kayu kosambi sekitar 2-3 jam sampai warnanya coklat.
6.	Tumis		Bawang putih, bawang merah, cabe merah ,daun jeruk,	menggunakan minyak sampai harum
7.	Potong		Daging Se'i	Tipis tipis
8.	Masukkan		Daging se'i yang telah dipotong tipis	Dan tumis bersama bahan tumisan tadi
9.	Tambahkan		Garam, merica	sebagai penyedap
10.	Sajikan		Daging se'i	Kedalam pincuk rotan.

(sumber : wawancara dengan narasumber dari Kupang ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 4
USULAN RESEP
IKAN KUAH ASAM

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Tanggal	: September 2019	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Makanan	: Makanan Utama	Berat Porsi	: 150 gr
Asal	: Kupang (NTT)	Alat Penyajian	: <i>soup Bowl</i>

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	1 kg (1 buah ikan kakap merah yang besar) 100 gr 40 gr 20 gr 25 gr 10 gr 20 gr 10 12 gr 36 gr 6 gr 20 gr 1 liter 100 gr 5 gr 10 gr	Ikan kakap merah Bumbu halus : Bawang merah Bawang putih Kunyit Cabe merah keriting Gula Garam Merica Cabe domba Serai Jahe Lengkuas Air Belimbing wuluh Daun kemangi Asam Jawa	Bersihkan semua bagian, tidak perlu dipotong, masak utuh Kupas, <i>Confit</i> Kupas, panggang Bakar, kupas Goreng Buang tangkainya Memarkan Memarkan Memarkan Potong 2 cm Petik Cairkan menggunakan air, saring airnya
2.	Tumis		Bumbu halus	Menggunakan sedikit minyak
3.	Masukan		Serai, jahe dan lengkuas	Dan tumis bersama bumbu halus
4.	Aduk		Semua bumbu	Hingga harum dan matang
5.	Tambahkan		Air	
6.	Masukan		Belimbing wuluh, dan daun kemangi	Kedalam Ikan Kuah Asam

TABEL 4
USULAN RESEP
IKAN KUAH ASAM
(LANJUTAN)

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
7.	Tambahkan		Sedikit air asam, garam dan gula	Sebagai penyedap
8.	Sajikan		Ikan kuah asam	Kedalam <i>soup bowl</i>

(Sumber : Kitab Masakan Nusantara ; hasil wawancara dengan narasumber dari Kupang ; Data olahan penulis, 2019)

TABEL 5
USULAN RESEP
PELEPAH MANUK

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Tanggal	: September 2019	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Makanan	: Makanan Utama	Berat Porsi	: 100 gr
Asal	: Kupang (NTT)	Alat Penyajian	: Pincuk Rotan

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	1 kg 2 sdm 50 gr 150 gr 60 gr 20 gr 2,1 gr 15 gr 20 gr 10 gr 600 ml 300 ml	Ayam kampung Minyak Bumbu halus : Bawang putih Bawang merah Cabai merah keriting Kemiri Terasi Kunyit Garam Gula merah Air Santan	Bersihkan, belah dadanya jangan sampai putus, tekan punggungnya sampai ayam terbuka Kupas, panggang Bersihkan, goreng Bersihkan, goreng Sangrai Bakar Bakar potong kecil

TABEL 5
USULAN RESEP
PELEPAH MANUK
(LANJUTAN)

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Olesi		Ayam	Dengan minyak agar tidak menempel saat dibakar
2.	Bakar		Ayam	Sampai warnanya sedikit kecoklatan
3.	Tumis		Bumbu halus	Sampai matang dan harum
4.	Masukan		Ayam yang telah dibakar	Kedalam bumbu yang telah ditumis
5.	Tambahkan		Santan	Yang telah dicampur dengan air
6.	Aduk			Sesekali sampai rata
7.	Tambahkan			Garam dan gula
8.	Tunggu			Sampai matang dan santan meresap kedalam ayam, sambil sesekali diaduk
9.	Sajikan		Pelepah manuk	Kedalam pincuk rotan

(sumber : Kitab Masakan Nusantara ; Hasil wawancara dengan Narasumber dari Kupang ; Data olahan penulis, 2019)

TABEL 6
USULAN RESEP
LAWAR IKAN SARDIN

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 porsi
Tanggal	: September 2019	Suhu Penyajian	: Dingin
Jenis Makanan	: Makanan pendamping	Berat Porsi	: 80 gr
Asal	: Kupang (NTT)	Alat Penyajian	: <i>wooden bowl</i>

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.		350 gr 150 gr 75 gr 8 gr 100 ml 100 gr 10 ml 14 gr 15 gr	Ikan sardin (teri) basah Bawang merah Cabai merah Daun kemangi Cuka Jeruk nipis Air Gula Garam	Buang kepala dan ekornya Kupas, iris tipis Bersihkan, iris tipis Bersihkan, petik, iris tipis Ambil airnya
2.	Masukan		Ikan teri basah, bawang merah daun kemangi	Ke dalam satu wadah
3.	Tambahkan		Cuka dan daun jeruk	Kedalam campuran ikan teri basah tadi
4.	Tambahkan		Garam Gula	Sebagai penyedap
5.	Diamkan		Ikan teri	1-2 jam agar lebih lembut dan empuk
6.	Sajikan		Lawar ikan sardin	Kedalam wooden bowl

(sumber : Hasil wawancara dengan Narasumber dari Kupang ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 7
USULAN RESEP
RUMPU RAMPE

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Tanggal	: September 2019	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Makanan	: Makanan pendamping	Berat Porsi	: 60 gr
Asal	: Kupang (NTT)	Alat Penyajian	: <i>wooden plate</i>

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.		50 gr 100 gr 100 gr 150 gr 75 gr 30 gr 10 gr 1 sdt 30 gr 10 50 ml	Bunga pepaya Daun pepaya Daun singkong Bumbu Halus : Bawang merah Bawang putih Cabai merah Udang rebon Terasi Garam Gula Minyak	Bersihkan, potong kasar Bersihkan Bersihkan Kupas, <i>confit</i> Kupas, sangrai Bersihkan, goreng Goreng Bakar
2.	Campurkan		Bunga pepaya	Sedikit garam. Begitu juga dengan daun singkong dan daun pepaya
3.	Rebus		Bunga pepaya, daun singkong dan daun pepaya	Hingga setengah matang
4.	Tumis		Bawang putih, bawang merah dan cabai merah	Yang telah dihaluskan
5.	Masukan		Terasi dan teri medan	
6.	Aduk rata		Semua bumbu	
7.	masukan		Semua sayuran yang sudah direbus	Dan tambahkan garam dan gula sebagai penyedap
9	Sajikan		Rumpu rampe	Kedalam <i>wooden plate</i>

(sumber : <https://nabilalishnahan.blogspot.com/2013/09/kumpulan-resep-masakan-khas-ntt.html> ; Hasil wawancara dengan narasumber dari Kupang ; Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 8
USULAN RESEP
JAGUNG TITI

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 porsi
Tanggal	: September 2019	Suhu Penyajian	: Dingin
Jenis Makanan	: <i>Snack</i>	Berat Porsi	: 40 gr
Asal	: Kupang (NTT)	Alat Penyajian	: <i>Small bowl</i>

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Persiapan	100 gr 60 gr 1 sdm	Jagung Pulut kering Kacang Kenari Garam	
2.	Sangrai		Jagung pulut	Sampai setengah matang
3.	Tumbuk		Jagung pulut	Diatas batu ataupun cobek
4.	Sangrai		Kacang kenari	Hingga matang
5.	Campurkan		Jagung pulut dan Kacang kenari	Yang telah matang
6.	Tambahkan		Garam	
7.	Aduk rata		Jagung titi dan kacang kenari	Hingga tercampur rata
8.	Sajikan		Jagung titi	Ke dalam <i>Small Bowl</i>

(sumber : Hasil Wawancara dengan Narasumber dari Kupang)

TABEL 9
USULAN RESEP
TEH DAUN KELOR

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 porsi
Tanggal	: September 2019	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Makanan	: Minuman	Berat porsi	: 150 ml
Asal	: NTT	Alat penyajian	: <i>tea cup</i>

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Persiapan	100 gr 600 ml	Daun kelor Air	Bersihkan dengan air Panas
2.	Bersihkan		Daun kelor	Dengan air bersih hingga benar-benar bersih lalu keringkan dengan tisu atau lap bersih
2.	Keringkan		Daun kelor	Dengan cara di jemur selama 2 hari
3.	Seduh		Daun kelor	Menggunakan air panas
4.	Diamkan		Teh daun kelor	Selama 5-10 menit
5.	Saring		Daun kelor	
6.	Sajikan		Teh daun kelor	Kedalam <i>tea cup</i>

(sumber : Hasil Wawancara dengan Narasumber dari Kupang)

TABEL 10
USULAN RESEP
SAMBAL LU'AT

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 4 Porsi
Tanggal	: September 2019	Suhu Penyajian	: Dingin
Jenis Makanan	: Makanan pelengkap	Berat Porsi	: 20 gr
Asal	: Kupang (NTT)	Alat Penyajian	: <i>small bowl</i>

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	60 gr 75 gr 70 gr 15 gr 15 gr 6 gr 8 gr 10 gr 5 gr	Bawang merah Cabai domba Jeruk nipis Kulit jeruk nipis Tomat Daun kemangi Daun bawang Garam Gula	Kupas, Bersihkan Buang bijinya, ambil airnya Bersihkan Bersihkan, petik Bersihkan, petik
2.	Haluskan		Semua bahan	Haluskan tetapi jangan sampai halus sekali
3.	Diamkan		Sambal	2 sampai 3 hari agar rasa pahit dari jeruk nipisnya menghilang
4.	Sajikan.		Sambal lu'at	Kedalam <i>small bowl</i>

(sumber : merahputih.com ; Hasil wawancara dengan Narasumber dari Kupang; Data Olahan Penulis, 2019)

3. *Purchasing List*

Purchasing adalah usaha pengadaan barang dengan kualitas, jumlah, dan harga yang terbaik pada tempat yang terbaik. *Purchasing List* juga merupakan salah satu faktor terpenting atau bisa disebut pedoman dalam proses penentuan kuantitas, kualitas bahan dan makanan yang nanti akan dipresentasikan atau disajikan. Berikut adalah *Purchasing List* penulis.

TABEL 11
DAFTAR KEBUTUHAN BAHAN

No	Description	Qty	Price	Unit
<i>Beef</i>				
1	Beef Brisket	1 Kg	Rp 98.000	
<i>Poultry</i>				
2	Ayam Kampung	1 Kg	Rp 39.800	
<i>Seafood</i>				
3	Ikan Kakap Merah	Kg	Rp 50.000	
4	Ikan Teri (fresh)	300 gr	Rp 30.000	
<i>Vegetable</i>				
5	Jagung manis	200 gr	Rp 4.000	
6	Kacang Hijau	250 gr	Rp 7.000	
7	Kacang Tanah	250 gr	Rp 7.000	
8	Daun Kosambi	Kg	Rp 25.000	
9	Daun Jeruk	1 ons	Rp 3.000	
10	Daun Kemangi	2 ikat	Rp 4.000	
11	Kunyit	1 ons	Rp 2.000	
12	Cabai merah keriting	Kg	Rp 60.000	
13	Cabai domba	1 ons	Rp 3.000	
14	Serai	6 batang	Rp 6.000	
15	Jahe	1 ons	Rp 3.000	
16	Lengkuas	1 ons	Rp 2.000	
17	Belimbing Wuluh	200 gr	Rp 3.500	
18	Bunga Pepaya	1 pack	Rp 8.000	
19	Daun Singkong	5 ikat	Rp 7.000	
20	Bawang daun	1 iket	Rp 1.000	

TABEL 11
DAFTAR KEBUTUHAN BAHAN
(LANJUTAN)

21	Jeruk Nipis	100 gr	Rp 2.000	
23	Daun Pepaya	10 ikat	Rp 15.000	
24	Kacang Merah	250 gr	Rp 5.500	
25	Daun Kelor	3 ikat	Rp. 10.000	
<i>Groceries</i>				
26	Jagung pulut kering	½ Kg	Rp 40.000	
27	Garam	Pack (250 gr)	Rp 4.500	
28	Gula	Pack(1kg)	Rp 12.500	
29	Merica	Pack (2.5 gr)	Rp 1.000	
30	Minyak	Lt	Rp 19.000	
31	Asam Jawa	2 Pack	Rp 3.000	
32	Bawang Putih	1 Kg	Rp 23.000	
33	Bawang Merah	1 Kg	Rp 48.000	
34	Kemiri	200 gr	Rp 7.500	
35	Terasi	Pack (4,2 gr)	Rp 1.000	
36	Gula Merah	Kg	Rp 21.000	
37	Udang rebon	125 gr	Rp 5.000	
38	Cuka	1 bottle	Rp 5.000	
39	Kacang kenari	60 gr	Rp 20.000	
<i>Dairy Product</i>				
40	Santan	Lt	Rp 25.000	
<i>Lain-lain</i>				
41	Kayu kosambi	1 Kg	Rp 40.000	
		Total	Rp 686.300	
Selling Price : total belanja x 100%				
Rp 268.000 : 686.300 x 100 % = 39%				

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

4. *Recipe Costing*

Dalam buku yang berjudul *Principles of Food, Beverage, and Labor Cost*, (2003:159) menurut Paul R. Dittmer yang mengatakan “*To find a total cost, on list each ingredient and quality from the standard recipe on the recipe detail and cost card and then multiplies the quantity of each ingredients by the unit cost for that ingredients*”.

Berdasarkan kutipan Paul R.Dittmer *Recipe Costing* bertujuan untuk mengetahui harga bahan yang dibutuhkan yang selanjutnya akan akan di total menjadi biaya keseluruhan yang akan dibutuhkan dalam pembuatan satu makanan sesuai dengan standar resep yang telah tercantum sebelumnya. Terdapatnya harga total pada makanan dari setiap resep bertujuan mengetahui harga jual untuk satu porsi per *dish* nya. Maka dari itu untuk mengetahui harga satu porsi dari setiap makanannya kita harus menghitung *Recipe costing* terlebih dahulu.

Oleh karena itu penulis mengolah data berdasarkan usulan resep yang telah penulis cantumkan dengan berbagai sumber untuk mengetahui total harga bahan makanan yang tertera di dalam *Recipe* dan juga untuk mengetahui harga makanan per *serving*.

Berikut adalah daftar *Recipe* yang di usulkan oleh penulis dengan resep yang telah tertera dalam menu, yang berpaduan pada diktat *Food & Beverage Cost Control II STP NHI Bandung* (2002) dengan rumus sebagai berikut:

$$SELLING\ PRICE = \frac{COST\ OF\ FOOD}{FOOD\ COST\ \%}$$

The food service industry average for food cost percentage is 30% (Wiley 2004).

TABEL 12
RECIPE COSTING
JAGUNG BOSE

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			UNIT	HARGA	
1.	Jagung	400gr	Kg	Rp 12.000	Rp 4.800
2.	Kacang tanah	100gr	Kg	Rp 25.000	Rp 2.500
3.	Santan	500ml	Lt	Rp 25.000	rp 12.500
4.	Garam	20 gr	Pack(175 gr)	Rp. 4.500	Rp. 516
6.	<i>Recipe Costing</i>				Rp. 20.316
7.	<i>Dish Costing</i>				Rp. 5.500
8.	Food costing %				38%
9.	Selling price				Rp. 14.500

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 13
RECIPE COSTING
JAGUNG KATEMAK

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			UNIT	HARGA	
1.	Jagung	200 gr	Kg	Rp 12.000	Rp 2.400
2.	Kacang hijau	80 gr	Kg	Rp 30.000	Rp 2.400
3.	Kacang tanah	80 gr	Kg	Rp 25.000	Rp 2.000
4.	Daun kelor	20 gr	Kg	Rp 130.000	Rp 2.600
5.	Garam	16 gr	Pack (175 gr)	Rp 4.500	Rp 412
6.	Merica	5 gr	Kg	Rp 140.000	Rp 700
7.	Gula	8 gr	Kg	Rp 12.500	Rp 100
8.	<i>Recipe Costing</i>				Rp 10.612
9.	<i>Dish Costing</i>				Rp 3.000
10.	<i>Food costing %</i>				30%
11.	<i>Selling Price</i>				Rp 10.000

(Sumber Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 14
RECIPE COSTING
SE'I SAPI

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			UNIT	HARGA	
1.	Brisket	700 gr	Kg	Rp 98.000	Rp 68.600
2.	Bawang putih	80 gr	Kg	Rp 23.000	Rp 1.840
3.	Garam	30 gr	Pack(175 gr)	Rp 4.500	Rp 772
4.	Merica	16 gr	Kg	Rp 140.000	Rp 2.240
5.	Daun kosambi	20 gr	Kg	Rp 25.000	Rp 500
6.	Kayu kosambi	1 kg	Kg	Rp 40.000	Rp 40.000
7.	Daun jeruk	5 gr	Kg	Rp 44.000	Rp 220
8.	Bawang merah	60 gr	Kg	Rp 48.000	Rp 2.880
9.	Minyak	48 ml	Lt	Rp 19.000	Rp. 912
10.	<i>Recipe Costing</i>				Rp 117.964
11.	<i>Dish Costing</i>				Rp. 29.500
12.	<i>Food costing%</i>				36%
13.	Selling Price				Rp 82.000

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 15
RECIPE COSTING
IKAN KUAH ASAM

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			UNIT	HARGA	
1.	Ikan kakap merah	1 kg	Kg	Rp 48.000	Rp 48.500
2.	Bawang merah	100 gr	Kg	Rp 33.000	Rp 3.300
3.	Bawang putih	40 gr	Kg	Rp 23.000	Rp 575
4.	Kunyit	20 gr	Kg	Rp 13.000	Rp 260
5.	Cabe merah Keriting	25 gr	Kg	Rp 45.000	Rp 1.125
6.	Gula	10 gr	Kg	Rp 12.500	Rp 125
7.	Garam	20 gr	Pack (175 gr)	Rp 4.500	Rp 516
8.	Merica	10 gr	Kg	Rp 140.000	Rp 1.400
9.	Minyak	32 ml	Lt	Rp 19.000	Rp 608
10.	Serai	36 gr	Kg	Rp 8.100	Rp 292
11.	Jahe	6 gr	Kg	Rp 27.000	Rp 162
12.	Lengkuas	20 gr	kg	Rp 17.500	Rp 350
13.	Belimbing wuluh	100 gr	Kg	Rp 17.500	Rp 1.750
14.	Asam jawa	30 gr	10 gr	2.000	Rp 6.000

TABEL 15
RECIPE COSTING
IKAN KUAH ASAM
(LANJUTAN)

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL
			UNIT	HARGA	HARGA
15.	Cabe domba	12 Gr	Kg	85.000	Rp 1.020
9.	Minyak	32 ml	Lt	Rp 19.000	Rp 608
10.	<i>Recipe Costing</i>				Rp 66.591
11.	<i>Dish Costing</i>				Rp 17.000
12	<i>Food costing %</i>				34%
13	Selling price				Rp 50.000

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 16
RECIPE COSTING
PELEPAH MANUK

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			UNIT	HARGA	
1.	Ayam kampung	1 kg	Kg	Rp 39.800	Rp 39.800
2.	Minyak	20 ml	Lt	Rp 19.000	Rp 380
3.	Bawang putih	50 gr	Kg	Rp 23.000	Rp 1.150
4.	Bawang merah	150 gr	Kg	Rp 24.000	Rp 3.600
5.	Cabai merah keriting	60 gr	Kg	Rp 29.250	Rp 1.755
6.	Kemiri	20 gr	Kg	Rp 37.000	Rp 740
7.	Terasi	2,1 gr	Pack (4,2 gr)	Rp 2.500	Rp 2.500
8.	Kunyit	15 gr	Kg	Rp 13.000	Rp 195
9.	Garam	20 gr	Pack (175 gr)	Rp 4.500	Rp 515
10.	Gula merah	10 gr	Kg	Rp 21.000	Rp 210
11.	Santan	300 ml	Lt	Rp 25.000	Rp 7.500
10.	<i>Recipe Costing</i>				Rp 58.345
11.	<i>Dish Costing</i>				Rp 15.000

TABEL 16
RECIPE COSTING
PELEPAH MANUK
(LANJUTAN)

12	<i>Food costing %</i>	37%
13	Selling price	Rp. 41.000

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 17
RECIPE COSTING
LAWAR IKAN SARDIN

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			UNIT	HARGA	
1.	Ikan teri segar	350 gr	Kg	Rp 90.000	Rp 31.500
2.	Bawang merah	150 gr	Kg	Rp 33.000	Rp 4.950
3.	Cabai merah	75 gr	Kg	Rp 45.000	Rp 3.375
4.	Daun kemangi	1 ikat	ikat	Rp 2.000	Rp 1.000
5.	Jeruk nipis	100 gr	Kg	Rp 17.500	Rp 525
6.	Gula	14 gr	Kg	Rp 12.500	Rp 200
7.	Garam	16 gr	Pack (175 gr)	Rp 4.500	Rp 412

TABEL 17
RECIPE COSTING
LAWAR IKAN SARDIN
(LANJUTAN)

13.	<i>Recipe Costing</i>	Rp 41.962
11.	<i>Dish Costing</i>	Rp 10.500
12	<i>Food costing %</i>	35%
13	Selling price	Rp 30.000

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 18
RECIPE COSTING
RUMPU RAMPE

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			UNIT	HARGA	
1.	Bunga pepaya	50 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 1.750
2.	Daun singkong	100 gr	Kg	Rp 10.000	Rp 1.000
3.	Daun pepaya	100 gr	Kg	Rp 13.000	Rp 1.300
4.	Bawang merah	150 gr	Kg	Rp 33.000	Rp 4.950
5.	Bawang putih	75 gr	Kg	Rp 23.000	Rp 1.725
6.	Cabai merah	30 gr	Kg	Rp 45.000	Rp 1.350
7.	Serai	36 gr	Kg	Rp 8.100	Rp 292

TABEL 18
RECIPE COSTING
RUMPU RAMPE
(LANJUTAN)

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			UNIT	HARGA	
8.	Lengkuas	60 gr	Kg	Rp 17.500	Rp 1.050
10.	Terasi	4,2 gr	Pack (4,2 gr)	Rp 2.500	Rp 2.500
11.	Udang rebon	10 gr	Kg	Rp 32.500	Rp 325
12.	Garam	1 sdm	Pack (175 gr)	Rp 4.500	Rp 412
13.	Minyak	32 ml	Lt	R 19.000	Rp 608
13.	<i>Recipe Costing</i>				Rp 17.262
11.	<i>Dish Costing</i>				Rp 4.500
12	<i>Food costing %</i>				32%
13	Selling price				Rp 14.500

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 19
RECIPE COSTING
JAGUNG TITI

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			UNIT	HARGA	
1.	Jagung	100 gr	Kg	Rp 12.000	Rp 1.200
2.	Kacang Kenari	50 gr	Kg	Rp 125.000	Rp 6.250
2.	Garam	48 gr	Pack (175 gr)	Rp 4.500	Rp 1.300
5.	<i>Recipe Costing</i>				Rp 8.750
6.	<i>Dish Costing</i>				Rp 2.500
7.	<i>Food costing %</i>				30%
8.	Selling price				Rp 8.500

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 20
RECIPE COSTING
TEH DAUN KELOR

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL
			UNIT	HARGA	HARGA
1.	Daun Kelor	100 gr	Gr	Rp 8.500	Rp 8.500
2.	Air mineral	600 ml	Lt	Rp 4.000	Rp 2.400
3.	<i>Recipe Costing</i>				Rp 10.900
4.	<i>Dish Costing</i>				Rp 3.000
5.	<i>Food costing</i>				38%
6.	<i>Selling Price</i>				Rp 7.500

(sumber : Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 21
RECIPE COSTING
SAMBAL LU'AT

NO	BAHAN	JUMLAH	HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			UNIT	HARGA	
1.	Cabai rawit	100 gr	Kg	Rp 60.000	Rp 6.000
2.	Bawang merah	60 gr	Kg	Rp 33.000	Rp 1.980
3.	Jeruk nipis	70 gr	Kg	Rp 17.500	Rp 1.225
4.	Daun kemangi	6 gr	Ikat	Rp 2.000	Rp 500
5.	Daun bawang	8 gr	Kg	Rp 20.000	Rp 160
6.	Garam	8 gr	Pack (175 gr)	Rp 4.500	Rp 206
7.	Gula	4 gr	Kg	Rp 12.500	Rp 50
8.	<i>Recipe Costing</i>				Rp 10.121
9.	<i>Dish Costing</i>				Rp 3.000
10	<i>Food costing %</i>				30%
11	Selling price				Rp 10.000

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 22
SELLING PRICE

No	Menu	Food Cost	Dish Cost	Selling Price
1.	Jagung Bose	38%	Rp 5.500	Rp 14.500
2.	Jagung Katemak	30%	Rp 3.000	Rp 10.000
3.	Se'i Sapi	36%	Rp 29.500	Rp 82.000
4.	Ikan Kuah Asam	34%	Rp 17.000	Rp 50.000
5.	Pelepah Manuk	37%	Rp 15.000	Rp 41.000
6.	Lawar Ikan Sardin	35%	Rp 10.500	Rp 30.000
7.	Rumpu Rampe	32%	Rp 4.000	Rp 14.500
8.	Jagung Titi	30%	Rp 2.500	Rp 8.500
9.	Teh Daun Kelor	35%	Rp 3.000	Rp 7.500
10.	Sambal Lu'at	30%	Rp 3.000	Rp 10.000
Total			Rp 93.000	Rp 268.000

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2019)

5. Nilai Gizi / Nutrition Value

Nutrisi adalah kandungan pada suatu makanan atau minuman yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk bertahan hidup. Kandungan gizi merupakan suatu hal yang terpenting bagi tubuh manusia, karena segala asupan untuk tubuh bukan hanya sekedar makanan ataupun minuman tersebut enak tetapi tubuh memerlukan gizi yang cukup, itu dikarenakan tubuh terus berkembang dari waktu ke waktu. Oleh karena itu penulis akan menjabarkan kandungan gizi yang terdapat pada setiap menu yang akan penulis presentasikan dengan perhitungan gizi berdasarkan aplikasi *MyFitnessPal* sebagai berikut :

TABEL 23
NUTRITION VALUE
JAGUNG BOSE

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrisi				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
1	Jagung	400	Gr	344	4,72	76,08	12,88	12,88
2	Kacang Tanah	100	Gr	283,5	24,26	8,065	122,9	1,985
3	Santan	150	Gr	345	35,76	8,31	3,435	5,01
4	Air kelapa	600	Gr	114	1,2	22,26	4,32	15,66
5	Garam	15	Gr	0	0	0	0	0

(Sumber : *MyFitnessPal* , Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 24
NUTRITION VALUE
JAGUNG KATEMAK

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrisi				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
1	Jagung	200	Gr	86	1,18	19,02	3,22	3,22
2	Kacang hijau	80	Gr	81	0,4	14,46	5,42	5,67
3	Kacang tanah	80	Gr	567	49,24	16,13	25,8	3,97
4	Daun kelor	20	Gr	15,8	0,4	2,38	1,6	-
5	Garam	20	Gr	0	0	0	0	0
6	Merica	8	Gr	13	0	3,3	0,8	0
7	Gula	8	Gr	15	0	4	0	4

(Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 25
NUTRITION VALUE
SE'I SAPI

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrisi				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
1	Daging sapi	700	Gr	2.037	140.1	0	189,5	0
2	Bawang putih	50	Gr	30	0	6	1.2	0
3	Garam	30	Gr	0	0	0	0	0
4	Merica	15	Gr	43	0	10,7	2,7	0
5	Bawang Merah	60	Gr	6	0	1,3	0,2	0,6
6	Daun Jeruk	5	Gr	0	0	0	0	0
8	Minyak	3	Sdm	360	42	0	0	0

(Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 26
NUTRITION VALUE
IKAN KUAH ASAM

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrisi				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
1	Ikan kakap merah	1	Kg	653	8,7	0	132,7	0
2	Bawang merah	50	Gr	36	0,1	8,4	1,3	3,9
3	Bawang putih	30	Gr	30	0	6	1,2	0
4	Kunyit	8	Gr	16	0,4	2,8	0,4	0,2
5	Cabe merah keriting	18	Gr					
6	Gula	½	Sdm	33	0	8,4	0	8,4
7	Garam	1	Sdm	0	0	0	0	0
8	Merica	1	Sdt	43	0	10,7	2,7	0
9	Minyak	5	Sdm	600	70	0	0	0

(Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 26
NUTRION VALUE
IKAN KUAH ASAM
(LANJUTAN)

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrition				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
10	Serai	30	Gr	8	0.3	0.7	0.1	0.3
11	Jahe	5	Gr	10	0	2	0,1	0,1
12	Lengkuas	17	Gr	4,3	0,05	0,783	0,167	0
13	Belimbing wuluh	40	Gr	14,4	0,16	3,52	0,16	
14	Daun kemangi	5	Gr	2,3	0,05	0,45	0,2	
15	Asam jawa	10	Gr	2	0	0,6	0	0,4

(Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 27
NUTRITION VALUE
PELEPAH MANUK

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrisi				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
1	Ayam Kampung	1	Kg	2460	90		379	-
2	Minyak	2	Sdm	240	28	0	0	0
3	Bawang Putih	30	Gr	45	0,2	9,9	1,9	0,3
4	Bawang Merah	50	Gr	36	0,1	8,4	1,3	3,9
5	Cabai merah Keriting	18	Gr	7	0	1,6	0	0,8
6	Kemiri	10	Gr	63	6,2	1	1,8	0
7	Terasi	2,1	Gr	4	0,6	0	7,3	0,4
8	Kunyit	5	Gr	4	0,1	0,8	0,1	0

TABEL 27
NUTRITION VALUE
PELEPAH MANUK
(LANJUTAN)

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrition				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
9	Garam	1	Sdm	0	0	0	0	0
10	Gula merah	10	Gr	38	0	9,7	0	9,6
11	Santan	300	MI	492	47,6	10,6	10,6	10,6

(Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 28
NUTRITION VALUE
LAWAR IKAN SARDIN

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrisi				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
1	Ikan teri	350	Gr	185	3,5	10,25	25,75	-
2	Bawang merah	40	Gr	3	0	0,7	0,1	0,3
3	Daun kemangi	8	Gr	3,68	0,08	0,72	0,32	-
4	Cuka	3	Sdm	8	0	0	0	0
5	Jeruk nipis	30	Gr	0	0	0,3	0	0,1
6	Gula	14	Gr	49	0	12,6	0	12,6
7	Garam	15	Gr	0	0	0	0	0

(Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 29
NUTRITION VALUE
RUMPU RAMPE

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrisi				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
1	Bunga pepaya	50	Gr	22,5	0,15	4,5	1,3	-
2	Daun pepaya	100	Gr	87	2	11,9	8	-
3	Daun singkong	100	Gr	38	0,29	7,25	3,66	0,06
4	Bawang merah	18	Gr	1	0	0,3	0	0,1
5	Bawang putih	8	Gr	12	0	12,6	0,5	0,1
6	Cabai merah	14	Gr	6	0	1,2	0,3	0,6
7	Terasi	1	Sdt	10	0	1,5	17,5	1
8	Udang rebon	8	Gr	10	0,3	0	1,4	0
9	Garam	1	Sdm	0	0	0	0	0
10	Gula	½	Sdm	15	0	4	0	4
11	Minyak	2	Sdm	240	28	0	0	0

(Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 30
NUTRITION VALUE
JAGUNG TITI

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrisi				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
1	Jagung	150	Gr	198	2,73	43,93 5	7,44	7,44
2	Garam	1	Sdm	0	0	0	0	0

(Sumber : MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2019)

TABEL 31
NUTRITION VALUE
TEH DAUN KELOR

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrisi				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
1	Daun Kelor	100	Gr	82	1,7	14,3	6,7	0
2	Air mineral	600	ml	0	0	0	0	0

(Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 201)

TABEL 32
NUTRITION VALUE
SAMBAL LU'AT

No	Ingredients	Qty	Unit	Nutrisi				
				Cal	Fat	Carbs	Protein	Sugar
1	Bawang merah	18	Gr	1	0	0,3	0	0,1
2	Cabe rawit merah	100	Gr	120	2,4	19,9	4,7	-
3	Jeruk nipis	30	Gr	8	0	2,5	0,1	0,5
4	Tomat	15	Gr	4	0	0,9	0,1	0
5	Daun kemangi	8	Gr	5	0,1	0,9	0,4	-
6	Garam	½	Sdm	0	0	0	0	0
7	Gula	1	Sdt	15	0	4	0	4

(Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2019)