

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kalimantan Timur merupakan salah satu provinsi Indonesia di bagian ujung timur Pulau Kalimantan yang berbatasan dengan Malaysia, Kalimantan Utara, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, Kalimantan Barat dan Sulawesi. Kalimantan Timur merupakan provinsi terluas kedua di Indonesia setelah Papua, dengan luas 194.489 km<sup>2</sup> yang hampir sama dengan Pulau Jawa atau sekitar 6,8% dari total luas wilayah Indonesia. Terletak di antara 113°44' dan 119°00' Bujur Timur, dan antara 2°33' Lintang Utara dan 2°25' Lintang Selatan. Kalimantan Timur merupakan salah satu gerbang utama untuk memasuki wilayah Indonesia bagian timur (Sejarah Kalimantan Timur, 2019). Kalimantan Timur yang memiliki komoditi kayu yang sangat melimpah dan terkenal dengan hasil pertambangannya memiliki ratusan sungai yang tersebar pada hampir semua kabupaten/kota dan digunakan sebagai salah satu jalur transportasi di samping jalan darat dengan Sungai Mahakam merupakan sungai terpanjang.

Kota Samarinda merupakan ibu kota dari Kalimantan Timur yang secara garis perbatasan terletak paling dekat dengan kutai kartanegara. Sungai Mahakam yang membelah kota Samarinda dengan panjang kurang lebih 920 Km memiliki spesies langka yang hampir punah yaitu Pesut Mahakam. Kota Samarindah memiliki potensi yang besar dari segi pariwisata dan berpotensi menjadi gerbang dari Kalimantan Timur. Hal tersebut bukan hanya karena potensi pariwisatanya

tetapi juga karena kebudayaan yang terdapat di Kota Samarinda masih cukup kental. (Sanjaya & Kartono, Pusat Informasi Pariwisata dan Kebudayaan Kalimantan Timur di Samarinda, 2014)

Kalimantan Timur memiliki danau yang cukup banyak yaitu 18 sungai dan sebagian danau tersebut berada di wilayah Kabupaten Kutai Kartanegara. Kalimantan Timur beriklim tropis seperti wilayah Indonesia pada umumnya. Kalimantan Timur dapat dikatakan sebagai hasil dari aspirasi rakyat dikarenakan sebelum tahun 1956, Kalimantan Timur merupakan salah satu karesidenan dari Provinsi Kalimantan dan pada tahun 2012 terjadi kembali pemekaran wilayah yang ditandai dengan pembentukan Provinsi Kalimantan Utara. (Sanjaya, Pusat Informasi Pariwisata dan Kebudayaan Kalimantan Timur di Samarinda, 2014).

Wilayah Kalimantan Timur pada dahulunya merupakan wilayah yang dipenuhi oleh hutan hujan tropis, dan terdapat beberapa kerajaan yang menduduki yaitu Kerajaan Kutai, Kesultanan Kutai Kartanegara ing Martadipura, Kesultanan Pasir dan Kesultanan Berau. Kerajaan – kerajaan tersebut berkembang dengan bahasa serumpun yang sama yaitu menggunakan bahasa rumpun Melayik dimana bahasa tersebut merupakan leluhur bahasa yang sama. Wilayah Kalimantan Timur merupakan wilayah taklukan Maharaja Suryanata, gubernur Majapahit di Negara Dipa hingga tahun 1602 pada masa Kesultanan Banjar. (Sejarah Kalimantan Timur, 2019)

Berkat perjanjian dengan VOC yang mengatur sistem perdagangan dari Kesultanan Kutai Kartanegara bahwa mereka hanya diberi ijin untuk berdagang dengan orang- orang dari Banjar dan Belanda saja, pengaruh kekuasaan dari

Kesultanan Kutai Kartanegara dapat disebarakan lebih luas lagi. Namun perjanjian tersebut menjadi motor penggerak berpindahnya orang – orang asal Banjar untuk berjualan di Kalimantan Timur sebelum migrasi orang Bugis pada tahun 1638 – 1654. Lalu pada tahun 1817 hingga tahun 1942 menjadi wilayah bagian Hindia Belanda dan mengalami perubahan status wilayah depedensi dimana artinya merupakan wilayah yang tidak bisa mengklaim kemerdekaan seperti layaknya suatu negara. Kalimantan Timur bergabung ke dalam tatanan Negara Indonesia secara resmi pada tahun 1950 karena setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, Belanda kembali untuk menguasai Indonesia sehingga Indonesia terpaksa mengalami perubahan wilayah.

Jauh sebelum terjadinya migrasi pertama kali ke Kalimantan Timur yang diakibatkan oleh perjanjian perdagangan oleh VOC, Kalimantan Timur memiliki penduduk asli yaitu suku Kutai, Dayak – Kutai atau disebut Urang Kutai yang mayoritasnya hidup di tepi sungai dan beragama Islam. Berdasarkan jenisnya, suku Kutai termasuk suku Melayu. Suku Kutai sendiri berasal dari perpindahan penduduk daratan Asia yang sekarang disebut provinsi Yunan – China yang berlangsung pada tahun 3000 – 1500 SM. Proses perpindahan penduduk saat itu tidak terhitung sulit dikarenakan masih berada pada zaman es sehingga permukaan laut tidak begitu tinggi karena terjadi pembekuan es di Kutub Utara dan Selatan, sehingga melewati selat dapat menggunakan perahu kecil saja.

Seiring berjalannya waktu, terjadi proses migrasi yang berawal dari orang – orang Banjar lalu diikuti orang dari Pulau Jawa, Sulawesi dan Kalimantan Selatan. Dan pada tahun 2010 tercatat bahwa Etnis Jawa tersebar luas di hampir

seluruh Kalimantan Timur baik daerah transmigrasi maupun perkotaan dan diikuti oleh Etnis Bugis, Etnis Banjar, Etnis Dayak, Etnis Kutai, Etnis Toraja, Paser, Sunda, Madura, Suku Buton serta suku – suku lainnya. (Suku Kutai, 2021)

Kalimantan Timur memiliki sumber daya yang beragam seperti hasil tambang minyak, gas alam dan batu bara. Untuk saat ini sektor yang sedang berkembang pada saat ini adalah sektor agrikultur, pariwisata dan industri pengolahan. Untuk mengembangkan sektor perekonomian Kalimantan Timur beberapa daerah seperti Balikpapan dan Bontang mulai mengembangkan kawasan industri berbagai bidang demi mempercepat pertumbuhan perekonomian. Hingga saat ini Kalimantan Timur memiliki 5 komoditas unggulan perkebunan yang masih dicoba untuk dikembangkan hingga sekarang.

5 komoditas tersebut adalah perkebunan kelapa sawit, karet, kelapa dalam, kakao dan perkebunan lada dengan komoditi kelapa sebagai fokus utamanya. Kakao juga memiliki peran penting terhadap perekonomian nasional, khususnya sebagai penyedia lapangan kerja, sumber pendapatan bagi daerah itu sendiri dan sebagai devisa negara. Kakao juga memiliki peran penting untuk mengembangkan bidang agroindustri. Sektor pertanian di Kalimantan Timur memiliki potensi yang besar pula dikarenakan dari segi teknis maupun ekonomis sudah mendapat dukungan dari pemerintah yang cukup besar. Pengembangan bioenergi di Kalimantan Timur bisa dilakukan dengan pengembangan tumbuhan singkong gajah, kelapa dalam dan pemanfaatan limbah sawit. (<https://kaltimprov.go.id/>, 2017)

Untuk bidang peternakan dan perikanan, Kalimantan Timur memiliki ikan kerapu yang cukup menjanjikan secara nilai ekonomis dikarenakan permintaan pasar dunia maupun domestik yang cukup tinggi. Dikarenakan wilayah Kalimantan Timur memiliki aspek teknis yang mendukung untuk membudidayakan ikan kerapu karena membudidayakan ikan kerapu dapat dikatakan sulit. Kalimantan Timur juga memiliki sapi potong dan kerbau kalang yang dapat dijadikan prospek untuk swasembada daging. (<https://kaltimprov.go.id/>, 2017)

Untuk sektor pertambangan mencakup pertambangan migas dan nonmigas. Sektor ini memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap perekonomian Kalimantan Timur dan Indonesia dikarenakan termasuk komoditi ekspor utama. Seperti batubara yang bisa dijadikan alternatif sumber tenaga listrik setelah melalui proses gasifikasi dan likuifikasi. Kalimantan Timur memiliki cadangan batubara yang relatif sangat besar sehingga bisa dijadikan sumber energi alternatif pengganti bahan bakar minyak. (Potensi Perkebunan Pertanian dan Peternakan, 2019)

Kalimantan Timur memiliki destinasi pariwisata yang menarik perhatian seperti Kepulauan Derawan di Berau, Taman Nasional Kayan Mentaran dan Pantai Batu Lamampu di Nunukan, Pulau Kumala di Tenggarong, Kampung Dayak di Samarinda dan beberapa peternakan hewan seperti peternakan buaya di Balikpapan dan peternakan rusa di Penajam. Tetapi Kalimantan Timur memiliki permasalahan di penebangan hutan hujannya yang berpotensi merusak ekosistem

hutan hujan dan Taman Nasional Kutai yang merupakan salah satu objek wisatanya.

Setelah melakukan pencarian awal mengenai Provinsi Kalimantan Timur, penulis semakin yakin untuk memilih Provinsi Kalimantan Timur dan memfokuskan di Kota Samarinda yang merupakan ibu kota dari Kalimantan Timur sebagai lokus penelitian tugas akhir penulis. Kalimantan Timur memiliki latar belakang daerah yang sangat menarik dimana berawal dari penduduk asli suku Kutai dan bertambah dengan banyak suku – suku lainnya. Dapat dikatakan bahwa Kalimantan Timur ditempati oleh bangsa Melayu, Dayak dan Cina. Keberagaman etnis – etnis di daerah ini menjadikan asimilasi antar budaya yang menghasilkan budaya – budaya baru. Keberagaman budaya yang menghasilkan keberagaman citarasa makanan ini yang menjadikan penulis tertarik menjadi Provinsi Kalimantan Timur sebagai Tugas Akhir dengan judul **“Pengembangan Presentasi Kuliner Kalimantan Timur”**.

Selain dari segi sejarah dan budaya Kalimantan Timur, penulis juga menyayangkan bahwa masyarakat awam hanya mengenal Kalimantan Timur dari segi pariwisatanya saja seperti kepulauan Derawan, Taman Nasional Kutai, Pulau Kakaban dan lain-lainnya. Berlandaskan dari pengetahuan tersebut penulis ingin memperkenalkan kuliner dari Kalimantan Timur agar semakin dikenal dan niscaya dapat membantu perekonomian Provinsi Kalimantan Timur.

## **1.2 Tujuan dari Presentasi Masakan**

Proposal usulan penelitian presentasi makanan ini dibuat dengan harapan dapat mencapai tujuan dan target yang dikategorikan menjadi 2 bagian, yaitu :

### **1.2.1. Tujuan Formal**

Proposal usulan penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

### **1.2.2. Tujuan Operasional**

- a. Untuk melatih dan menguji pengetahuan dan kemampuan dari penulis yang telah menempuh Pendidikan Manajemen Tata Boga selama 3 tahun di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
- b. Membantu mengembangkan pariwisata Kalimantan Timur dari bidang kulinernya yang kurang diketahui oleh masyarakat.
- c. Memberikan referensi menu baru kepada pebisnis baru yang khususnya bergerak di bidang kuliner.

## **1.3 Usulan Masakan Kuliner Provinsi Kalimantan Timur**

Penulis akan melakukan presentasi produk berupa menu makanan dari Provinsi Kalimantan Timur. Menu yang akan disajikan oleh penulis adalah sebagai berikut :

**Nasi Bekepor**  
( Nasi dengan ikan asin dan daun kemangi )

\*\*\*

### **Sayur Gangan Asam Kutai**

( Sayur asam dengan ikan gabus, kangkung, talas dan jantung pisang )

\*\*\*

### **Daging Masak Bumi Hangus**

( daging sapi yang di *slow-braised* dengan saus tomat olahan dan 2 jenis kecap )

\*\*\*

### **Ayam Cincane**

( Ayam *ballontine* unkep bumbu cincane lalu dibakar )

\*\*\*

### **Botok Mengkudu**

(*Poach* ikan patin dalam minyak dan disajikan dengan gulai daun mengkudu)

\*\*\*

### **Sambal Raja**

( Sambal dengan telur dan 4 macam sayur )

\*\*\*

### **Kue Gegicak**

( Kue tepung ketan dengan saus gula merah dengan parutan kelapa bakar )

## **1.4 Tinjauan Produk**

### **1.4.1 Tema Masakan Kuliner Provinsi Kalimantan Timur**

Untuk Tugas Akhir ini, penulis telah menetapkan tema sajian kuliner dari Kalimantan Timur. Lalu untuk konsep dari penghidangan makanannya, penulis memilih untuk menggunakan konsep *Rijsttafel*.

Pada konsep awalnya, *Rijsttafel* merupakan cara penyajian makanan siang orang – orang londo yaitu menyajikan makanan pokok



nasi dengan lauk pauk yang beraneka ragam seperti ayam, kari, gulai ikan dan diteruskan hidangan Eropa seperti sayur – sayuran dan diakhir dengan *dessert*. ( *Rijsttafel, 58, Fadly Rahman, 2011* )

#### **1.4.2. Jenis – Jenis Masakan**

Makanan yang akan disajikan oleh penulis merupakan makanan dari Provinsi Kalimantan Timur. Penulis mengambil makanan – makanan dari beberapa kabupaten di Kalimantan Timur dengan meninjau dari nilai sejarah dan budayanya. Berikut merupakan penjelasan dari setiap hidangan yang akan disajikan oleh penulis :

##### **1. Nasi Bekepor**

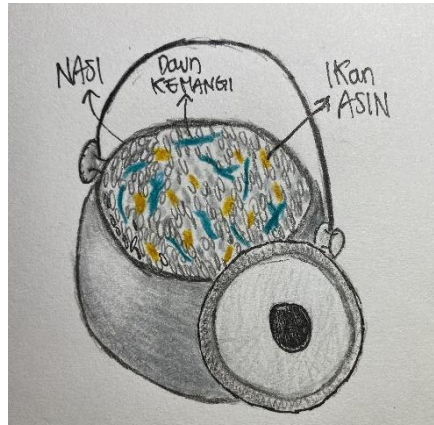
Nasi bekepor merupakan merupakan masakan dari Kerajaan Kutai Kertanegara. Nasi bekepor ini hanya disajikan untuk keluarga kerajaan dan para tamu yang dianggap oleh Raja Kutai Kartanegara spesial. Hal ini dapat terjadi bukan semata – mata karena selera kerajaan yang lebih tinggi dari rakyat biasa, tetapi dikarenakan menggunakan rempah – rempah yang merupakan komoditas yang bernilai tinggi di zaman tersebut.

Karena nuansa animisme dan budaya Hindu itu sendiri pada zaman Kerajaan Kutai Kertanegara, nasi bekepor akhirnya digunakan sebagai media untuk menyebarkan agama Islam. Hal ini dikarenakan saat itu Raja Kutai Kartanegara sendiri sudah memeluk agama Islam.

Pada zaman Kerajaan Kutai Kartanegara, nasi bekepor yang merupakan makanan khas kerajaannya dimasak dengan cara diputar diatas bara api menggunakan kenceng atau kendhil yang terbuat dari perunggu atau biasa serupa dengan kualii kastrol yang merupakan alat tradisional yang digunaaKn untuk memasak liwet. Proses pemasakan yang menggunakan teknik diputar inilah yang disebut dengan bekepor. Proses ini setidaknya membutuhkan waktu selama 45 menit.

Karena disajikan untuk raja, dahulu nasi bekepor dimasak dalam kenceng yang terbuat dari emas. Kenceng yang dibuat berbahan dasar emas ini dipercaya dapat menjaga suhu dari makanan yang didalamnya agar tetap hangat dalam waktu lama.

Pada saat proses memutar kendhil, dibacakan shalawat sebanyak tiga kali dan disebutkan nama seseorang yang diinginkan untuk bertemu seraya membayangkan wajahnya. Konon katanya, proses ritual ini selalu membuahkan hasil. Hasilnya adalah orang – orang yang disebutkan namanya seraya membayangkan wajahnya akan menemui si pelaksana ritual ini.



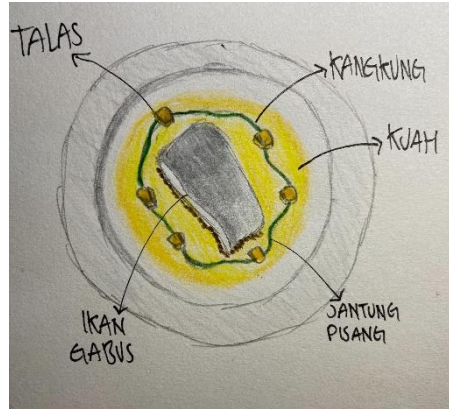
**Gambar 1 Sketsa Nasi Bekepor**

## **2. Sayur Gangan Asam Kutai**

Sayur gangan asam kutai merupakan makanan yang berasal dari Kalimantan timur yang biasa disajikan bersama nasi bekepor. Yang spesial dari makanan ini karena menggunakan kaldu dari kepala ikan gabus dan dicampur dengan komoditas pangan dari Kalimantan Timur sendiri seperti ubi, kangkong, talas dan jantung pisang batu.

Penggunaan ikan gabus didalam hidangan ini dikarenakan Kalimantan itu sendiri merupakan provinsi dengan sungai terbanyak di Indonesia. Habitat ikan gabus yang berada di sungai itu sendiri yang membuatnya menjadi mudah ditemukan. Keadaan e Kalimantan sehingga menjadi bahan makanan yang cukup sering digunakan di Kalimantan itu sendiri. Lalu yang membedakan dari sayur asam lainnya, apabila di Jawa

menggunakan asam jawa, di Kalimantan Timur rasa asam ini didapatkan dari terung asam atau terung Dayak.



**Gambar 2 Sketsa Sayur Gangan Asam Kutai**

### **3. Daging Masak Bumi Hangus**

Daging masak bumi hangus merupakan makanan yang berbahan dasar dari daging sapi. Daging Masak Bumi Hangus merupakan makanan yang biasa disajikan bersama dengan nasi bekepor. Nama dari daging masak bumi hangus didapatkan dari proses memasak daging sapi tersebut dalam kurun waktu yang cukup lama dengan menggunakan bumbu kecap dan rempah – rempah hingga warnanya berubah menjadi hitam dan menghasilkan aroma yang kuat pula. Daging masak bumi hangus merupakan makanan yang biasa disajikan disaat acara Idul Adha.



**Gambar 3 Sketsa Daging Masak Bumi Hangus**

#### **4. Ayam Cincane**

Ayam cincane adalah masakan khas Kalimantan timur yang sering disajikan pada acara – acara besar seperti pesta pernikahan, upacara adat dan penyambutan tamu – tamu kehormatan. Selain itu ayam cincane juga biasa disajikan pada acara hajat seperti ketika ada sanak saudara yang baru melahirkan atau menikah.



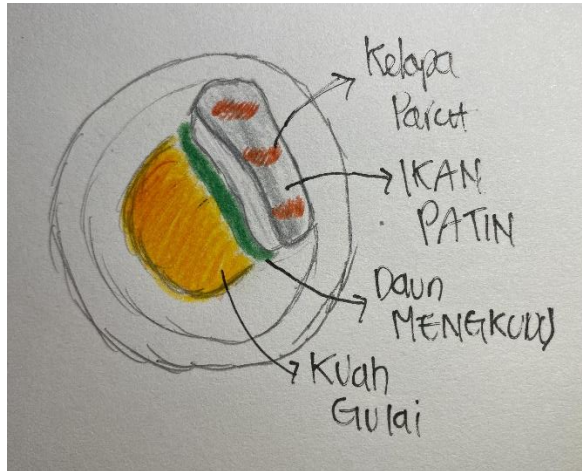
## **Gambar 4 Sketsa Ayam Cincane**

### **5. Botok Mengkudu**

Botok mengkudu merupakan makanan khas suku Dayak yang merupakan penduduk asli dari Kalimantan Timur. Botok sendiri berasal dari bahasa jawa, Bothok yang merupakan makanan khas Jawa yang awalnya terbuat dari ampas kelapa yang sudah diambil sarinya atau yang biasa kita sebut sebagai santan. Pada awalnya botok yang terbuat dari ampas kelapa ini dimasak dan diharapkan segala gizi yang berada di ampas tersebut masih bisa dimanfaatkan.

Meninjau dari kondisi penduduk Kalimantan Timur yang merupakan campuran orang-orang yang bertransmigrasi dari Jawa dan Banjar, makanan botok mengkudu bisa diasumsikan berasal dari pengaruh makanan botok dari Jawa yang dibawa saat terjadi transmigrasi orang-orang dari Jawa yang bersamaan dengan orang-orang dari Banjar. Lalu terjadi akulturasi dengan suku Dayak yang merupakan penduduk asli dari Kalimantan Timur. Botok yang dari Jawa hanya berisikan ampas kelapa dengan daun singkong atau daun pepaya, lalu karena terjadi akulturasi dengan Suku Dayak komposisi dari makanan tersebut berubah menjadi daun mengkudu yang merupakan salah satu tanaman obat dari suku Dayak dan ditambah dengan ikan yang menjadi sumber

makanan dari suku Dayak yang dipengaruhi dari lokasi mereka bermukim yaitu di hulu Kalimantan Timur.

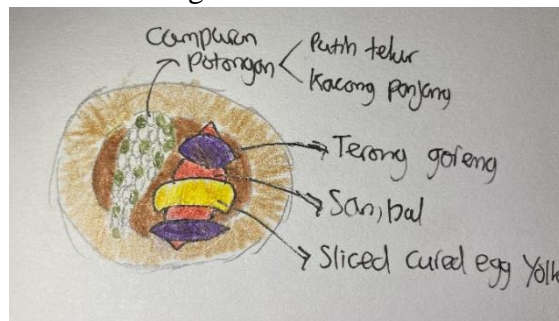


**Gambar 5 Sketsa Botok Mengkudu**

## **6. Sambal Raja**

Sambal raja merupakan sambal khas dari Kalimantan Timur. Sambal raja merupakan makanan spesial dari kerajaan kutai kartanegara. Sesuai dengan namanya, sambal ini hanya bisa dinikmati oleh para keluarga kerajaan atau tamu tamu spesial kerajaan pada zaman Kerajaan Kutai Kartanegara dan biasanya disajikan dengan nasi bekepor.

Sambal Raja tidak seperti sambal pada umumnya yang hanya terdiri dari campuran dasar bawang merah, bawang putih dan cabai, tetapi sambal raja memiliki 4 bahan utama yang membuat sambal ini berbeda dari segi rasa dan penampilan. Gambaran umumnya sambal raja adalah sambal yang dicampur dengan irisan kacang panjang, terong, telur rebus dan bawang merah yang digoreng tidak lupa dengan irisan limau Kasturi yang akan menambahkan kesegaran ke dalam sambal tersebut.



**Gambar 6 Sketsa Sambal Raja**

## **7. Kue Gecik**

Kue Gecik merupakan jajanan basah khas Kalimantan Timur. Kue Gecik berbahan dasar tepung ketan putih dan diberi campuran kelapa parut dan gula merah cair. Warna hijau yang terdapat dari kue Gecik berasal dari daun pandan. Kue Gecik biasa menjadi incaran warga Kalimantan Timur pada saat berbuka di bulan Ramadhan. Kue ini memiliki bentuk bulat dan cekungan ditengahnya yang biasanya disiram dengan gula merah cair dan



ditaburi kelapa parut sehingga tercipta manis, gurih, dan wangi pandan di setiap gigitannya.

Kue Gegicak bisa dikatakan mirip dengan klepon. Yang menjadi pembeda dari Klepon dengan Kue Gegicak adalah penggunaan gula merah pada masing – masing makanan tersebut. Bila pada kue gegicak saus gula merah disiramkan diatasnya sedangkan pada kue klepon saus gula merah tersebut dimasukkan di dalam kuenya walau terkadang gula merah yang terdapat di dalam klepon masih berbentuk kasar dan memberikan sensasi “renyah”.



**Gambar 7 Sketsa Kue Gegicak**

+

### 1.4.3 Standard Recipe

**TABEL 1.1.**

**STANDARD RECIPE**

**Nasi Bekepor**

|                |                      |                 |           |
|----------------|----------------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 1 dari 1           | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : Kalimantan Timur   | Suhu Penyajian  | : Panas   |
| Jenis Hidangan | : Makanan Pendamping | Porsi penyajian | : 100 g   |

| NO | METODE    | KUANTITI   | BAHAN  | KETERANGAN   |
|----|-----------|--|--|--|
| 1  | Persiapan | 250 g<br>500 g<br>5 g<br>5 g<br>20 g<br>30 g<br>5 mL<br>10 g | Beras<br>Air<br>Daun Salam<br>Daun Pandan<br>Daun Kemangi<br>Ikan Asin<br>Jeruk Nipis<br>Garam | Cuci sebanyak 3 kali hingga bersih<br><br>Bersihkan<br>Bersihkan<br>Bersihkan<br>Suwir |
| 2  | Hasil     |  |  |  |
| 3  | Masukkan  | 250 g<br>500 g<br>5 g<br>5 g<br>5 mL<br>10 g                 | Beras<br>Air<br>Daun Salam<br>Daun Pandan<br>Jeruk Nipis<br>Garam                              | Masak di dalam kuali kastrol selama 20 menit   |
| 4  | Campurkan | 30 g<br>20 g   | Ikan Asin<br>Daun Kemangi  | Dengan Nasi yang sudah matang  |
| 5  | Sajikan   |  |  |  |

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.2.****STANDARD RECIPE****Sayur Gangan Asam Kutai**

|                |                    |                 |           |
|----------------|--------------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 1 dari 2         | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : Kalimantan Timur | Suhu Penyajian  | : Panas   |
| Jenis Hidangan | : Sup              | Porsi penyajian | : 200 mL  |

| NO | METODE    | KUANTITI  | BAHAN  | KETERANGAN  |
|----|-----------|---|--|---|
| 1  | Persiapan | 0,6 kg<br>1,2 L<br>300 g<br>200 g<br>200 g<br>150 g<br>50 mL<br>25 g<br>30 g<br>50 mL<br>10 g<br>10 g<br><br>Bumbu halus :<br>30 g<br>20 g<br>10 g<br>10 g<br>5 g | Ikan Gabus<br><br>Kaldu Ikan<br>Kangkung<br>Talas<br>Jantung pisang<br>Terung Dayak<br>Jeruk Nipis<br>Lengkuas<br>Sereh<br>Minyak<br>Garam<br>Gula<br><br>Bawang merah<br>Bawang putih<br>Kemiri<br>Kunyit<br>Terasi | <i>Fillet</i> dengan kulitnya dan sisihkan tulangnya<br><br>Disemai<br>Dipotong kotak<br>Dipotong kotak kecil |
| 2  | Hasil     |   |  |   |
| 3  | Marinasi  | 0,6 kg<br>50 mL   | Ikan Gabus<br>Jeruk Nipis  | Diamkan di dalam <i>container</i>   |
| 4  | Masukkan  | 20 mL<br>25 g   | Minyak<br>Sereh  | Kedalam panci dan tumis hingga wangi  |
| 5  | Masukkan  |   | Bumbu halus  | Tumis hingga matang   |
| 6  | Masukkan  | 1,2 L<br>150 g<br>25 g  | Kaldu Ikan<br>Terung Dayak<br>Lengkuas   | Panaskan hingga mendidih  |
| 7  | Masukkan  | 300 g<br>200 g<br>200 g   | Kangkung<br>Talas<br>Jantung pisang  | Rebus hingga matang lalu sisihkan sebagai kondimen  |

**LANJUTAN TABEL 1.2.****STANDARD RECIPE****Sayur Gangan Asam Kutai**

|                |                    |                 |           |
|----------------|--------------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 2 dari 2         | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : Kalimantan Timur | Suhu Penyajian  | : Panas   |
| Jenis Hidangan | : Sup              | Porsi penyajian | : 2 dL    |

| NO | METODE   | KUANTITI | BAHAN      | KETERANGAN   |
|----|----------|----------|------------|--|
| 8  | Masukkan | 0,6 kg   | Ikan Gabus | Ke dalam kuah sayur asam dengan api sedang agar tidak merusak tekstur ikan |
| 9  | Saring   |          |            | Kuah dari sayur asam dengan penyaring dan tisu hingga bersih               |
| 10 | Sajikan  |          |            | Dengan mangkuk dan tata letak kondimen dengan rapih                        |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.3.****STANDARD RECIPE****Kaldu Ikan**

|                |            |                 |     |
|----------------|------------|-----------------|-----|
| Halaman        | : 1 dari 2 | Jumlah Porsi    | : - |
| Asal Daerah    | : -        | Suhu Penyajian  | : - |
| Jenis Hidangan | : -        | Porsi penyajian | : - |

| NO | METODE         | KUANTITI                        | BAHAN   | KETERANGAN   |
|----|----------------|---------------------------------|---|--|
| 1  | Persiapan      | 300 g<br>900 mL<br>10 g<br>10 g | Tulang Ikan<br>Air<br>Bawang daun<br>Bawang putih | Digeprek   |
| 2  | Hasil          |                                 |   |  |
| 3  | Masukkan       | 300 g<br>300 mL                 | Tulang Ikan<br>Air                                | Masukkan ke dalam panci sedari kondisi air dan tulang masih dingin. Panaskan hingga mendidih   |
| 4  | Buang dan cuci |                                 |   | Tulang yg baru saja direbus  |
| 5  | Masukkan       | 600mL<br>300 g                  | Air<br>Tulang Ikan                                | Panaskan hingga mencapai titik didih lalu turunkan menjadi api kecil dan masukkan bawang putih dan bawang daun. Tunggu selama 30 menit |

**LANJUTAN TABEL 1.3.**

**STANDARD RECIPE**

**Kaldu Ikan**

|                |            |                 |     |
|----------------|------------|-----------------|-----|
| Halaman        | : 2 dari 2 | Jumlah Porsi    | : - |
| Asal Daerah    | : -        | Suhu Penyajian  | : - |
| Jenis Hidangan | : -        | Porsi penyajian | : - |

| NO | METODE            | KUANTITI | BAHAN | KETERANGAN  |
|----|-------------------|----------|-------|---|
| 6  | Angkat dan saring |          |       | Menggunakan saringan dan <i>cheese cloth</i> apabila ada, letakkan di kulkas untuk pemakaian selanjutnya. |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.4.**

**STANDARD RECIPE**

**Daging Masak Bumi Hangus**

|                |                      |                 |           |
|----------------|----------------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 1 dari 2           | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : Kalimantan Timur   | Suhu Penyajian  | : Panas   |
| Jenis Hidangan | : Makanan Pendamping | Porsi penyajian | : 80 g    |

| NO | METODE    | KUANTITI  | BAHAN  | KETERANGAN  |
|----|-----------|---|--|---|
| 1  | Persiapan | 500 g<br>10 g<br>5 g<br>50 g<br>100 mL<br>50mL<br>50 mL<br>500 mL<br>50 g<br>15 g<br>100 g<br>5 g | Daging Leher Sapi<br>Pala<br>Merica Putih<br>Bawang Bombay<br>Saus Tomat olahan<br>Kecap Inggris<br>Kecap Manis<br>Air<br>Mentega<br>Garam | Dipotong kotak sedang<br>Bubuk<br>Bubuk<br>Dipotong Kotak Kecil |
| 2  | Hasil     |   |  |   |
| 3  | Masukkan  | 500 g   | Daging leher   | Ke dalam panci dan masak hingga kecoklatan                      |
| 4  | Sisihkan  |   |  |   |
| 5  | Masukkan  | 100 g   | Mentega  | Masak hingga terkaramelisasi                                    |

**LANJUTAN TABEL 1.4.**

***STANDARD RECIPE***

**Daging Masak Bumi Hangus**

|                |                      |                 |           |
|----------------|----------------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 2 dari 2           | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : Kalimantan Timur   | Suhu Penyajian  | : Panas   |
| Jenis Hidangan | : Makanan Pendamping | Porsi penyajian | : 80 g    |

| <b>NO</b> | <b>METODE</b> | <b>KUANTITI</b>   | <b>BAHAN</b>   | <b>KETERANGAN</b>  |
|-----------|---------------|---|--|--|
|           |               | 50 g  | Bawang<br>Bombay   |  |
| 6         | Masukkan      | 500 g<br>10 g<br>5 g<br>100 mL<br>50 mL<br>50 mL<br>15 g<br>5 g | Daging Leher sapi<br>Pala<br>Merica putih<br>Saus Tomat<br>Kecap Inggris<br>Kecap Manis<br>Garam | Masak dengan api kecil selama 4- 5 jam, tambahkan air secara berkala agar tidak kering |
| 7         | Sajikan       |   |  | Ke dalam wadah saji dengan rapi  |

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.5.**

***STANDARD RECIPE***

**Saus Tomat Olahan**

|                |            |                 |           |
|----------------|------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 1 dari 2 | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : -        | Suhu Penyajian  | : -       |
| Jenis Hidangan | : Saus     | Porsi penyajian | : -       |

| <b>NO</b> | <b>METODE</b> | <b>KUANTITI</b>                         | <b>BAHAN</b>   | <b>KETERANGAN</b>   |
|-----------|---------------|---|--|---|
| 1         | Persiapan     | 150 g<br>100 g<br>30 g<br>10 g<br>20 mL | Tomat ceri<br><i>Red beefsteak tomato</i><br>Bawang putih<br>Garam<br>Minyak | Dibagi 2 memanjang<br>Dibagi 4 bentuk lingkaran<br>Taburkan diatas potongan tomat<br>Dirajang halus |

**LANJUTAN TABEL 1.5.**

***STANDARD RECIPE***

**Saus Tomat Olahan**

|                |            |                 |           |
|----------------|------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 2 dari 2 | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : -        | Suhu Penyajian  | : -       |
| Jenis Hidangan | : Saus     | Porsi penyajian | : -       |

| <b>NO</b> | <b>METODE</b> | <b>KUANTITI</b> | <b>BAHAN</b>  | <b>KETERANGAN</b>  |
|-----------|---------------|-----------------|---|--|
| 2         | Hasil         |                 |   |  |
| 3         | Masukkan      | 150 g<br>100 g  | Tomat ceri<br><i>Red beefsteak</i><br><i>tomato</i> | Kedalam oven lalu dipanaskan dengan suhu 120 derajat selama 2 hingga 3,5 jam |
| 4         | Tumis         | 30 g            | Bawang putih  | Masak hingga kecoklatan  |
| 5         | Blender       | 20 mL           | Minyak  | Dengan tomat – tomat yang sudah dikeringkan dengan bawang putih              |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.6.*****STANDARD RECIPE*****Ayam Cincane**

|                |                      |                 |           |
|----------------|----------------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 1 dari 2           | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : Kalimantan Timur   | Suhu Penyajian  | : Panas   |
| Jenis Hidangan | : Makanan Pendamping | Porsi penyajian | : 80 g    |

| <b>NO</b> | <b>METODE</b>  | <b>KUANTITI</b>   | <b>BAHAN</b>  | <b>KETERANGAN</b>  |
|-----------|----------------|---|---|--|
| 1         | Persiapan      | 500 g<br>500 mL<br>100 mL<br>20 g<br>5 g<br>5 g<br>5 g<br>30 g<br>10 mL<br>50 mL<br>5 g<br>10 g<br><br>Bumbu halus:<br>65 g<br>35 g<br>20 g<br>10 g | Ayam Kampung<br>Santan alami<br>Air<br>Serai<br>Daun dalam<br>Jahe<br>Lengkuas<br>Gula merah<br>Jeruk nipis<br>Minyak<br>Gula<br>Garam<br><br>Cabai merah<br>Bawang merah<br>Bawang putih<br>Terasi | Bagian paha lengkap dengan kakinya<br><br>Memarkan<br><br>Memarkan<br>Memarkan<br>Disisir<br>Diperas<br><br>Dibakar                          |
| 2         | <i>De-bone</i> | 500 g   | Ayam Kampung  | Dibagian pahunya saja, usahakan tidak putus dengan cekernya. Lalu lebarkan daging paha tersebut karena nantinya akan digulung seperti rolade |
| 3         | Marinasi       | 500 g<br>10 mL  | Ayam Kampung<br>Jeruk Nipis   | Selama 30 menit  |
| 4         | Masukkan       | 5 g<br>20 g   | Daun Salam<br>Serai   | Ke dalam panci, tumis hingga wangi   |
| 5         | Masukkan       |   | Bumbu Halus   | Masak hingga matang  |
| 6         | Ambil          | 30 g  | Bumbu Halus   | Masukkan kedalam ayam tadi, beri garam sedikit lalu digulung dan diikat  |



**LANJUTAN TABEL 1.6.**

***STANDARD RECIPE***

**Ayam Cincane**

|                |                      |                 |           |
|----------------|----------------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 2 dari 2           | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : Kalimantan Timur   | Suhu Penyajian  | : Panas   |
| Jenis Hidangan | : Makanan Pendamping | Porsi penyajian | : 80 g    |

| <b>NO</b> | <b>METODE</b> | <b>KUANTITI</b>                                 | <b>BAHAN</b>  | <b>KETERANGAN</b>  |
|-----------|---------------|---|---|--|
| 7         | Masukkan      | 500 g<br>500 mL<br>100 mL<br>5 g<br>5 g<br>10 g | Ayam Kampung<br>Santan Alami<br>Air<br>Jahe<br>Lengkuas<br>Gula Merah | Masak dengan api sedang hingga ayam matang   |
| 8         | Angkat        | 500 g   | Ayam Kampung  | Tiriskan   |
| 9         | Masak         |   |   | Air sisa rebusan ayam tersebut hingga mengental untuk dijadikan saus pada nantinya             |
| 10        | Bakar         | 500 g   | Ayam Kampung  | Hingga terbentuk <i>grill mark</i> dan sekali- kali diolesi dengan saus tadi agar tidak kering |
| 11        | Sajikan       |   |   | Tata rapih ayam dan sausnya  |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.7.**  
**STANDARD RECIPE**

**Botok Mengkudu**

|                |                      |                 |           |
|----------------|----------------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 1 dari 2           | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : Kalimantan Timur   | Suhu Penyajian  | : Panas   |
| Jenis Hidangan | : Makanan Pendamping | Porsi Penyajian | : 80 g    |

| NO | METODE    | KUANTITI  | BAHAN  | KETERANGAN  |
|----|-----------|---|--|---|
| 1  | Persiapan | 400 g<br>10 lbr<br>70 g<br>20 mL<br>30 g<br>500 mL<br>10 g<br>10 g<br>10 g<br>Bumbu halus:<br>30 g<br>15 g<br>5 g<br>5 g<br>5 g | Ikan patin<br>Daun mengkudu<br>Kelapa bakar parut<br>Jeruk nipis<br>Serai<br>Minyak<br>Garam<br>Gula<br>Merica<br>Bawang merah<br>Bawang putih<br>Ketumbar<br>Jinten<br>Kunyit | Di fillet dibagi 80 g dan sisihkan trimmingan<br>Bersihkan, rebus 2 kali untuk mengurangi pahit<br><br>Digepek                                |
| 2  | Hasil     |   |  |   |
| 3  | Marinasi  | 400 g   | Ikan patin   | Dengan jeruk nipis, garam, merica dan gula. Diamkan selama 20 menit   |
| 4  | Masukkan  | 400g<br>20 g<br>450 mL  | Ikan patin<br>Serai<br>Minyak  | Ke dalam panci dan panaskan diatas kompor hingga 50 derajat lalu masukkan ke oven dengan suhu yang sama selama 25 menit. Angkat lalu sisihkan |
| 5  | Masukkan  | 50 mL<br>10 g   | Minyak<br>Serai  | masak hingga wangi  |
| 6  | Masukkan  |   | Bumbu halus  | Ke dalam panci dan masak hingga wangi   |
| 7  | Masukkan  | 10 lbr<br>70 g  | Daun mengkudu<br>Kelapa bakar parut  | Bumbui dan masak selama 5 menit hingga daun matang dan empuk  |

|  |  |  |                 |  |
|--|--|--|-----------------|--|
|  |  |  | Trimmingan ikan |  |
|--|--|--|-----------------|--|

**LANJUTAN TABEL 1.7.**

***STANDARD RECIPE***

**Botok Mengkudu**

|                |                      |                 |           |
|----------------|----------------------|-----------------|-----------|
| Halaman        | : 2 dari 2           | Jumlah Porsi    | : 5 porsi |
| Asal Daerah    | : Kalimantan Timur   | Suhu Penyajian  | : Panas   |
| Jenis Hidangan | : Makanan Pendamping | Porsi penyajian | : 80 g    |

| <b>NO</b> | <b>METODE</b> | <b>KUANTITI</b> | <b>BAHAN</b>                           | <b>KETERANGAN</b>   |
|-----------|---------------|-----------------|--|---|
| 8         | Angkat        |                 | Daun mengkudu<br>Kelapa bakar<br>parut | Sisihkan untuk dijadikan<br>kondimen  |
| 9         | Sisihkan      |                 |  | Kuah dari botok mengkudu dengan<br>menggunakan saringan, jangan<br>sampai bumbu dan ampas ikan<br>terbawa |
| 10        | Sajikan       |                 |  | Di wadah saji bersama ikan patin,<br>daun mengkudu, kelapa bakar<br>parut dan kuah gulai                  |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.8.****STANDARD RECIPE****Sambal Raja**

Halaman : 1 dari 1

Jumlah Porsi : 5 porsi

Asal Daerah : Kalimantan Timur

Suhu Penyajian : suhu ruangan

Jenis Hidangan : Makanan Pendamping

Porsi penyajian : 80 g

| <b>NO</b> | <b>METODE</b> | <b>KUANTITI</b>  | <b>BAHAN</b>  | <b>KETERANGAN</b>  |
|-----------|---------------|--|---|--|
| 1         | Persiapan     | 50 mL<br>60 g<br>60 g<br>30 g<br>30 g<br>Sambal :<br>80 g<br>30 g<br>5 g<br>5 mL<br>2 g<br>3 g | Minyak kelapa<br>Putih telur rebus<br>Kacang panjang<br>terong ungu<br>Bawang merah sumenep<br><br>Cabai merah<br>Cabai domba<br>Terasi<br>Limau kasturi<br>Garam<br>Gula pasir | potong dadu<br>potong dadu<br><br>Dibagi 2 melintang<br><br><br><br>Peras, sisihkan kulitnya |
| 2         | Hasil         |  |   |  |
| 3         | Haluskan      | 80 g<br>30 g<br>5 g<br>5 mL<br>2 g<br>3 g  | Cabai merah<br>Cabai domba<br>Terasi<br>Limau kasturi<br>Garam<br>Gula pasir  | Menggunakan ulekan   |
| 4         | Bakar         | 30 g   | Bawang merah  | hingga ada tanda bakaran   |
| 5         | Bakar         | 30 g   | Terong Ungu   | Hingga kecoklatan  |
| 6         | Masukkan      | 50 mL  | Minyak Kelapa<br>Sambal   | Ke panci dan masak hingga mengeluarkan aroma   |
| 7         | Sajikan       | 60 g<br>60 g<br>30 g<br>30 g   | Putih telur rebus<br>Kacang panjang<br>Terong ungu<br>Bawang merah sumenep  | Sajikan dan dengan kondimen lainnya  |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.9.****STANDARD RECIPE****Kue Gegicak**

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 5 porsi

Asal Daerah : Kalimantan Timur

Suhu Penyajian : suhu ruangan

Jenis Hidangan : Makanan Penutup

Porsi penyajian : 100 gr

| <b>NO</b> | <b>METODE</b> | <b>KUANTITI</b>   | <b>BAHAN</b>   | <b>KETERANGAN</b>   |
|-----------|---------------|---|--|---|
| 1         | Persiapan     | 450 g<br>150 mL<br>30 mL<br>100 mL<br>75 g<br>30 g<br><br>Saus :<br>100 g<br>75 mL<br>5 g<br>30 g<br><br>Taburan :<br>350 g<br>10 g<br>70 g | Tepung ketan<br>Air dingin<br>Air kapur sirih<br>Air daun suji<br>Gula merah<br>Garam<br><br>Gula merah<br>Air<br>Garam<br>Pandan<br><br>Kelapa bakar parut<br>Garam<br>Gula | Disisir<br><br>Disisir  |
| 2         | Hasil         |   |  |   |
| 3         | Campur        | 30 mL<br>50 mL<br>30 g<br>450 g   | Air Kapur Sirih<br>Air Daun Pandan<br>Garam<br>Tepung Ketan  | Campur bahan basah lalu tepung dan garam aduk hingga menyatu di dalam wadah                                 |
| 4         | Masukkan      | 150 mL<br>30 mL   | Air Dingin<br>Air Kapur Sirih  | Campurkan sedikit – sedikit hingga kalis  |
| 5         | Bentukkan     |   |  | Menjadi adonan bola – bola, pipihkan sedikit lalu tekan tengahnya dengan jempol hingga membentuk “kubangan” |
| 6         | Masukkan      | 100 g<br>75 mL<br>5 g<br>30 g   | Gula merah<br>Air<br>Garam<br>Pandan   | Ke dalam panci dan masak hingga mengental   |

## LANJUTAN TABEL 1.9.

### STANDARD RECIPE

#### Kue Gegicak

|                |                    |                 |                |
|----------------|--------------------|-----------------|----------------|
| Halaman        | : 2 dari 2         | Jumlah Porsi    | : 5 porsi      |
| Asal Daerah    | : Kalimantan Timur | Suhu Penyajian  | : suhu ruangan |
| Jenis Hidangan | : Makanan Penutup  | Porsi penyajian | : 100 gr       |

| NO | METODE   | KUANTITI              | BAHAN                               | KETERANGAN  |
|----|----------|-----------------------|-------------------------------------|---|
| 8  | Masukkan |                       |                                     | Adonan yang sudah terbentuk tadi ke dalam kukusan dan dikukus selama 10 menit |
| 9  | Masukkan | 350 g<br>10 g<br>70 g | Kelapa bakar parut<br>Garam<br>Gula | Ke dalam <i>pan</i> lalu sangai hingga garam dan gula menyatu dengan kelapa   |
| 10 | Angkat   |                       |                                     | Angkat kue tersebut dan sajikan dengan saus dan taburan kelapa                |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

#### 1.4.4 Costing Standard Recipe, Costing per Dish dan Selling Price

*Food Costing* merupakan hal yang sangat penting karena seperti yang kita sudah ketahui, *Food Cost* memiliki dampak yang besar terhadap tingkat keuntungan dari sebuah restoran atau hotel. Dalam penjelasan secara mudahnya, *Food Cost* adalah perhitungan yang hanya mencakup harga bahan makanan tanpa memasukan perhitungan keuangan yang lain seperti gaji pegawai dan biaya operasional. ( *Food Costing, unileverfoodsolutions.co.id, 2021* )

Untuk menentukan *costing per dish* dan *selling price*, perhitungan awalnya berasal dari menentukan *cost standard recipe*. *Cost standard recipe* menghitungnya dengan cara mencari harga- harga

dari tiap bahan sesuai dengan kuantiti dari resepnya tersebut.  
Singkatnya;

$$\text{Cost Standard Recipe} = \text{Kuantiti Bahan} * \text{Harga Bahan.}$$

Perhitungan dari *Cost Standard Recipe* bermanfaat sebagai gambaran kasar berapa pengeluaran yang dibutuhkan untuk membeli bahan – bahan untuk satu jenis masakan.

Lalu setelah itu baru lah kita bisa menentukan *costing per dish* dengan cara membagi *cost standard recipe* dengan anjuran *pax* dari resep tersebut. Semisalnya resep tersebut dibuat untuk 9 porsi maka menghitungnya dengan cara

$$\text{Costing per Dish} = \text{Costing Standard Recipe} / \text{Porsi yang Dianjurkan.}$$

2 perhitungan dasar ini bermanfaat untuk sang juru masak agar mengetahui berapa pengeluaran yang dikeluarkan untuk memasak satu jenis masakan.

Lalu untuk perhitungan terakhir adalah menentukan *Selling Price*. Perhitungan ini dibutuhkan untuk menghitung harga jual yang dipastikan agar saat makanan ini terjual, pengeluaran untuk membeli bahan – bahan dapat didapatkan kembali tetapi kita tetap mendapatkan keuntungan dan harga yang didapatkan tidak terhitung sangat mahal atau menjauhi batas wajar. Maka dari itu untuk menentukan batas harga wajar dari *cost – cost* yang sudah diitung, maka ditetapkan diantara 25% - 35%. Perhitungan ini didapatkan dengan cara ;

$$\text{Selling Price} = (100 / \text{Food Cost}) * \text{Costing per Dish.}$$

Setelah menempuh Pendidikan selama 2,5 tahun di STP Bandung, penulis mendapatkan pengajaran mengenai *Food Costing*. Maka dari itu penulis berharap cara pengaplikasian yang dilakukan oleh penulis sesuai dengan ilmu – ilmu yang sudah didapatkan di Tugas Akhir *Food Presentation*.

**TABEL 1.10.**

**RECIPE COSTING**

**Nasi Bekepor**

**Yield : 5 Porsi**

| No                   | Nama         | Kuantitas                    |        | Pasar  |                   | Total Harga<br>(dalam rupiah) |
|----------------------|--------------|------------------------------|--------|--------|-------------------|-------------------------------|
|                      |              | Jumlah                       | Satuan | Harga  | Satuan            |                               |
| 1                    | Beras        | 250                          | g      | 11,000 | kg                | 2,750                         |
| 2                    | Air          | 300                          | mL     | -      | -                 | -                             |
| 3                    | Daun Salam   | 5                            | g      | 5,000  | Ikat (70 g)       | 350                           |
| 4                    | Daun Pandan  | 5                            | g      | 5,000  | Ikat (70 g)       | 350                           |
| 5                    | Daun Kemangi | 20                           | g      | 2,000  | Ikat (20 g)       | 2,000                         |
| 6                    | Ikan Asin    | 30                           | g      | 80,000 | Kg                | 2,400                         |
| 7                    | Jeruk Nipis  | 5                            | mL     | 15,000 | Kg                | 75                            |
| 8                    | Garam        | 10                           | g      | 2,000  | Bks<br>( 250 gr ) | 80                            |
| <b>FOOD COST 30%</b> |              | <b>Recipe Costing for 5</b>  |        |        |                   | <b>Rp. 8,005</b>              |
|                      |              | <b>Dish Costing for 1</b>    |        |        |                   | <b>Rp. 1,601</b>              |
|                      |              | <b>Selling Price per pax</b> |        |        |                   | <b>Rp. 5,000</b>              |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021



**TABEL 1.11.****RECIPE COSTING****Sayur Gangan Asam Kutai****Yield : 5 Porsi**

| No                   | Nama           | Kuantitas                    |        | Pasar   |              | Total Harga<br>(dalam rupiah) |
|----------------------|----------------|------------------------------|--------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                | Jumlah                       | Satuan | Harga   | Satuan       |                               |
| 1                    | Ikan Gabus     | 600                          | g      | 150,000 | Kg           | 90,000                        |
| 2                    | Kangkung       | 300                          | g      | 22,500  | Kg           | 6,750                         |
| 3                    | Talas          | 200                          | g      | 20,000  | Kg           | 4,000                         |
| 4                    | Jantung Pisang | 200                          | g      | 3,500   | Buah (350g)  | 2,000                         |
| 5                    | Terung Dayak   | 150                          | g      | 45,000  | Kg           | 6,750                         |
| 6                    | Jeruk Nipis    | 50                           | mL     | 15,000  | Kg           | 750                           |
| 7                    | Lengkuas       | 25                           | g      | 36,000  | Kg           | 900                           |
| 8                    | Sereh          | 30                           | g      | 15,000  | Kg           | 450                           |
| 9                    | Minyak         | 50                           | mL     | 15,000  | L            | 750                           |
| 10                   | Garam          | 10                           | g      | 2,000   | Bks (250 g)  | 80                            |
| 11                   | Gula           | 10                           | g      | 13,000  | Bks ( 1 kg ) | 130                           |
| 12                   | Kaldu Ikan     | 1,2                          | L      | -       | -            | -                             |
| 13                   | Bawang Merah   | 30                           | g      | 40,000  | Kg           | 1,200                         |
| 14                   | Bawang Putih   | 20                           | g      | 24,000  | Kg           | 480                           |
| 15                   | Kemiri         | 10                           | g      | 15,000  | Kg           | 150                           |
| 16                   | Kunyit         | 10                           | g      | 10,500  | Kg           | 105                           |
| 17                   | Terasi         | 5                            | g      | 55,000  | Kg           | 28                            |
| <b>FOOD COST 35%</b> |                | <b>Recipe Costing for 5</b>  |        |         |              | <b>Rp. 115,013</b>            |
|                      |                | <b>Dish Costing for 1</b>    |        |         |              | <b>Rp. 23,000</b>             |
|                      |                | <b>Selling Price per pax</b> |        |         |              | <b>Rp. 65,500</b>             |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.12.**

***RECIPE COSTING***

**Daging Masak Bumi Hangus**

**Yield : 5 Porsi**

| No                   | Nama              | Kuantitas |        | Pasar                        |              | Total Harga<br>(dalam rupiah) |
|----------------------|-------------------|-----------|--------|------------------------------|--------------|-------------------------------|
|                      |                   | Jumlah    | Satuan | Harga                        | Satuan       |                               |
| 1                    | Daging Leher Sapi | 500       | g      | 100,000                      | Kg           | 50,000                        |
| 2                    | Pala              | 10        | g      | 140,000                      | Kg           | 1,400                         |
| 3                    | Merica Putih      | 5         | g      | 90,000                       | Kg           | 450                           |
| 4                    | Bawang Bombay     | 50        | g      | 24,200                       | Kg           | 1,210                         |
| 5                    | Saos Tomat Olahan | 100       | mL     | -                            | -            | 12,352                        |
| 6                    | Kecap Inggris     | 50        | mL     | 20,000                       | Btl (320 mL) | 3,125                         |
| 7                    | Kecap Manis       | 50        | mL     | 13,000                       | Btl (135 mL) | 4,814                         |
| 8                    | Air               | 500       | mL     | -                            | -            | -                             |
| 9                    | Mentega           | 50        | g      | 6,900                        | Bks (200 g)  | 1,725                         |
| 10                   | Garam             | 15        | g      | 2,000                        | Bks (250 g)  | 30                            |
| <b>FOOD COST 25%</b> |                   |           |        | <b>Recipe Costing for 5</b>  |              | <b>Rp. 75,106</b>             |
|                      |                   |           |        | <b>Dish Costing for 1</b>    |              | <b>Rp. 15,021</b>             |
|                      |                   |           |        | <b>Selling Price per pax</b> |              | <b>Rp. 60,000</b>             |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.13.**

***RECIPE COSTING***

**Saus Tomat Olahan**

**Yield : 5 Porsi**

| No                   | Nama                        | Kuantitas                    |        | Pasar  |             | Total Harga<br>(dalam rupiah) |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------|--------|--------|-------------|-------------------------------|
|                      |                             | Jumlah                       | Satuan | Harga  | Satuan      |                               |
| 1                    | Tomat Ceri                  | 150                          | g      | 60,000 | Kg          | 9,000                         |
| 2                    | <i>Red Beefsteak Tomato</i> | 100                          | g      | 29,000 | Kg          | 2,900                         |
| 3                    | Bawang Putih                | 30                           | g      | 24,000 | Kg          | 72                            |
| 4                    | Garam                       | 10                           | g      | 2,000  | Bks (250gr) | 80                            |
| 5                    | Minyak                      | 20                           | mL     | 15,000 | L           | 300                           |
| <b>FOOD COST - %</b> |                             | <b>Recipe Costing for 5</b>  |        |        |             | <b>Rp. 12,352</b>             |
|                      |                             | <b>Dish Costing for 1</b>    |        |        |             | <b>Rp. 2,470</b>              |
|                      |                             | <b>Selling Price per pax</b> |        |        |             | <b>-</b>                      |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.14.****RECIPE COSTING****Ayam Cincane****Yield : 5 Porsi**

| No                   | Nama              | Kuantitas                    |        | Pasar  |             | Total Harga<br>(dalam rupiah) |
|----------------------|-------------------|------------------------------|--------|--------|-------------|-------------------------------|
|                      |                   | Jumlah                       | Satuan | Harga  | Satuan      |                               |
| 1                    | Paha Ayam Kampung | 500                          | g      | 50,000 | kg          | 25,000                        |
| 2                    | Santan Alami      | 500                          | mL     | 10,000 | L           | 5,000                         |
| 3                    | Air               | 100                          | mL     | -      | -           | -                             |
| 4                    | Sereh             | 20                           | g      | 15,000 | Kg          | 300                           |
| 5                    | Daun Salam        | 5                            | g      | 5,000  | Ikat (70g ) | 357                           |
| 6                    | Jahe              | 5                            | g      | 60,000 | Kg          | 300                           |
| 7                    | Lengkuas          | 5                            | g      | 36,000 | Kg          | 180                           |
| 8                    | Gula Merah        | 30                           | g      | 22,500 | kg          | 675                           |
| 9                    | Jeruk Nipis       | 10                           | mL     | 15,000 | Kg          | 150                           |
| 10                   | Minyak            | 50                           | mL     | 15,000 | L           | 750                           |
| 11                   | Gula              | 5                            | g      | 13,000 | Bks ( 1kg)  | 65                            |
| 12                   | Garam             | 10                           | g      | 2,000  | Bks (250 g) | 80                            |
| 13                   | Cabai Merah       | 65                           | g      | 70,000 | Kg          | 4,550                         |
| 14                   | Bawang Merah      | 35                           | g      | 40,000 | Kg          | 1,400                         |
| 15                   | Bawang Putih      | 20                           | g      | 24,000 | Kg          | 480                           |
| 16                   | Terasi            | 10                           | g      | 55,000 | Kg          | 550                           |
| <b>FOOD COST 25%</b> |                   | <b>Recipe Costing for 5</b>  |        |        |             | <b>Rp. 39,837</b>             |
|                      |                   | <b>Dish Costing for 1</b>    |        |        |             | <b>Rp. 7,967</b>              |
|                      |                   | <b>Selling Price per pax</b> |        |        |             | <b>Rp. 32,000</b>             |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.15.****RECIPE COSTING****Botok Mengkudu****Yield : 5 Porsi**

| No                   | Nama               | Kuantitas                    |        | Pasar  |             | Total Harga<br>(dalam rupiah) |
|----------------------|--------------------|------------------------------|--------|--------|-------------|-------------------------------|
|                      |                    | Jumlah                       | Satuan | Harga  | Satuan      |                               |
| 1                    | Ikan Patin         | 400                          | g      | 25,000 | Kg          | 10,000                        |
| 2                    | Daun Mengkudu      | 10                           | lbr    | -      | -           | -                             |
| 3                    | Kelapa Bakar Parut | 70                           | g      | 20,000 | Kg          | 1,400                         |
| 4                    | Jeruk Nipis        | 20                           | mL     | 15,000 | Kg          | 300                           |
| 5                    | Serai              | 30                           | g      | 15,000 | Kg          | 450                           |
| 6                    | Minyak             | 500                          | mL     | 15,000 | L           | 7,500                         |
| 7                    | Jinten             | 5                            | g      | 5,500  | Btl(32gr)   | 859                           |
| 8                    | Garam              | 10                           | g      | 2,000  | Bks(250 gr) | 80                            |
| 9                    | Gula               | 10                           | g      | 13,000 | Bks(1 kg)   | 130                           |
| 10                   | Merica Putih       | 10                           | g      | 90,000 | Kg          | 900                           |
| 11                   | Bawang Merah       | 30                           | g      | 40,000 | Kg          | 1,200                         |
| 12                   | Bawang Putih       | 15                           | g      | 24,000 | Kg          | 360                           |
| 13                   | Ketumbar           | 5                            | g      | 30,000 | Kg          | 150                           |
| 14                   | Kunyit             | 5                            | g      | 10,500 | Kg          | 52                            |
| <b>FOOD COST 25%</b> |                    | <b>Recipe Costing for 5</b>  |        |        |             | <b>Rp. 23,381</b>             |
|                      |                    | <b>Dish Costing for 1</b>    |        |        |             | <b>Rp. 4,676</b>              |
|                      |                    | <b>Selling Price per pax</b> |        |        |             | <b>Rp. 18,500</b>             |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.16.****RECIPE COSTING****Sambal Raja****Yield : 5 Porsi**

| No                   | Nama                 | Kuantitas                    |        | Pasar   |            | Total Harga<br>(dalam rupiah) |
|----------------------|----------------------|------------------------------|--------|---------|------------|-------------------------------|
|                      |                      | Jumlah                       | Satuan | Harga   | Satuan     |                               |
| 1                    | Minyak Kelapa        | 50                           | mL     | 35,000  | L          | 1,750                         |
| 2                    | Putih Telur          | 60                           | g      | 28,850  | Kg         | 1,731                         |
| 3                    | Kacang Panjang       | 60                           | g      | 6,000   | Kg         | 3,600                         |
| 4                    | Terong Ungu          | 30                           | g      | 14,000  | Kg         | 420                           |
| 5                    | Bawang Merah Sumenep | 30                           | g      | 58,000  | Kg         | 1,740                         |
| 6                    | Cabai Merah          | 80                           | g      | 70,000  | Kg         | 5,600                         |
| 7                    | Cabai Domba          | 30                           | g      | 100,000 | Kg         | 3,000                         |
| 8                    | Terasi               | 5                            | g      | 55,000  | Kg         | 275                           |
| 9                    | Limau Kasturi        | 5                            | mL     | 70,000  | Kg         | 350                           |
| 10                   | Garam                | 2                            | g      | 2,000   | Bks (250g) | 16                            |
| 11                   | Gula                 | 3                            | g      | 13,000  | Kg         | 39                            |
| <b>FOOD COST 30%</b> |                      | <b>Recipe Costing for 5</b>  |        |         |            | <b>Rp. 18,518</b>             |
|                      |                      | <b>Dish Costing for 1</b>    |        |         |            | <b>Rp. 3,703</b>              |
|                      |                      | <b>Selling Price per pax</b> |        |         |            | <b>Rp. 12,000</b>             |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.17.****RECIPE COSTING****Kue Gegicak****Yield : 1 Porsi**

| No                    | Nama               | Kuantitas                    |        | Pasar  |            | Total Harga<br>(dalam rupiah) |
|-----------------------|--------------------|------------------------------|--------|--------|------------|-------------------------------|
|                       |                    | Jumlah                       | Satuan | Harga  | Satuan     |                               |
| 1                     | Tepung Ketan       | 450                          | g      | 11,000 | Bks(500g)  | 9,900                         |
| 2                     | Air                | 225                          | mL     | -      | -          | -                             |
| 3                     | Air Kapur Sirih    | 30                           | mL     | 6,000  | Bks(250g)  | 720                           |
| 4                     | Air Daun Suji      | 100                          | mL     | 5,000  | Ikat(50g)  | 10,000                        |
| 5                     | Gula Merah         | 175                          | g      | 22,500 | Kg         | 3,937                         |
| 6                     | Garam              | 45                           | g      | 2,000  | Bks(250 g) | 360                           |
| 7                     | Gula               | 70                           | g      | 13,000 | Kg         | 910                           |
| 8                     | Pandan             | 30                           | g      | 5,000  | Ikat(70g)  | 214                           |
| 9                     | Kelapa Bakar Parut | 350                          | g      | 20,000 | Kg         | 7,000                         |
| <b>FOOD COST 30 %</b> |                    | <b>Recipe Costing for 5</b>  |        |        |            | <b>Rp. 33,041</b>             |
|                       |                    | <b>Dish Costing for 1</b>    |        |        |            | <b>Rp. 6,608</b>              |
|                       |                    | <b>Selling Price per pax</b> |        |        |            | <b>Rp. 22,000</b>             |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**TABEL 1.18.****MARKET LIST**

| No | Nama                 | Kuantitas (g/mL) | Pasar               |                        |
|----|----------------------|------------------|---------------------|------------------------|
|    |                      |                  | Harga               | Kuantitas              |
| 1  | Bawang Bombay        | 50g              | <b>Rp24.200,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 2  | Bawang Daun          | 10g              | <b>Rp13.500,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 3  | Bawang Merah         | 95g              | <b>Rp40.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 4  | Bawang Merah Sumenep | 30g              | <b>Rp58.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 5  | Bawang Putih         | 85g              | <b>Rp24.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 6  | Beras                | 250g             | <b>Rp11.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 7  | Cabai Domba          | 30g              | <b>Rp100.000,00</b> | <b>1 kg</b>            |
| 8  | Cabai Merah          | 145g             | <b>Rp70.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 9  | Daging Leher Sapi    | 500g             | <b>Rp100.000,00</b> | <b>1 kg</b>            |
| 10 | Daun Kemangi         | 50g              | <b>Rp2.000,00</b>   | <b>Ikat (20 g)</b>     |
| 11 | Daun Pandan          | 35g              | <b>Rp5.000,00</b>   | <b>70 g</b>            |
| 12 | Daun Salam           | 10g              | <b>Rp5.000,00</b>   | <b>70 g</b>            |
| 13 | Daun Suji            | 100 g            | <b>Rp5.000,00</b>   | <b>50 g</b>            |
| 14 | Garam                | 165g             | <b>Rp2.000,00</b>   | <b>Bungkus (250 g)</b> |
| 15 | Gula                 | 135g             | <b>Rp13.000,00</b>  | <b>Bungkus (1 kg)</b>  |
| 16 | Gula Merah           | 205g             | <b>Rp22.500,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 17 | Ikan Asin            | 30g              | <b>Rp80.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 18 | Ikan Gabus           | 600g             | <b>Rp150.000,00</b> | <b>1 kg</b>            |
| 19 | Ikan Patin           | 400g             | <b>Rp25.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 20 | Jahe                 | 5g               | <b>Rp60.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 21 | Jantung Pisang       | 200g             | <b>Rp3.500,00</b>   | <b>350 g</b>           |
| 22 | Jeruk Nipis          | 85mL             | <b>Rp15.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 23 | Jinten               | 5g               | <b>Rp5.500,00</b>   | <b>Botol (32 g)</b>    |
| 24 | Kacang Panjang       | 60g              | <b>Rp6.000,00</b>   | <b>1 kg</b>            |
| 25 | Kangkung             | 300g             | <b>Rp22.500,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 26 | Kapur Sirih          | 30g              | <b>Rp6.000,00</b>   | <b>250 g</b>           |
| 27 | Kecap Inggris        | 50mL             | <b>Rp20.000,00</b>  | <b>Botol (320 mL)</b>  |
| 28 | Kecap Manis          | 50mL             | <b>Rp13.000,00</b>  | <b>Botol (135 mL)</b>  |
| 29 | Kelapa Parut         | 70g              | <b>Rp20.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 30 | Kemiri               | 10g              | <b>Rp15.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 31 | Ketumbar             | 5g               | <b>Rp30.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 32 | Kunyit               | 15g              | <b>Rp10.500,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 33 | Lengkuas             | 30g              | <b>Rp36.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 34 | Limau Kasturi        | 5mL              | <b>Rp70.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |



LANJUTAN TABEL 1.18.

*MARKET LIST*

| No | Nama                 | Kuantitas (g/mL) | Pasar               |                        |
|----|----------------------|------------------|---------------------|------------------------|
|    |                      |                  | Harga               | Kuantitas              |
| 35 | Mentega              | 50g              | <b>Rp6.900,00</b>   | <b>Bungkus (200 g)</b> |
| 36 | Merica Hitam         | 2g               | <b>Rp30.500,00</b>  | <b>Botol (60 g)</b>    |
| 37 | Merica Putih         | 15g              | <b>Rp90.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 38 | Minyak               | 620mL            | <b>Rp15.000,00</b>  | <b>1 L</b>             |
| 39 | Minyak Kelapa        | 5mL              | <b>Rp35.000,00</b>  | <b>1 L</b>             |
| 40 | Paha Ayam Kampung    | 500g             | <b>Rp50.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 41 | Pala                 | 12g              | <b>Rp140.000,00</b> | <b>1 kg</b>            |
| 42 | Red Beefsteak Tomato | 100g             | <b>Rp29.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 43 | Santan Alami         | 500mL            | <b>Rp10.000,00</b>  | <b>1 L</b>             |
| 44 | Sereh                | 80g              | <b>Rp15.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 45 | Talas                | 200g             | <b>Rp20.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 46 | Telur                | 150 g            | <b>Rp28.500,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 47 | Tepung Ketan         | 450g             | <b>Rp11.000,00</b>  | <b>Bungkus (500 g)</b> |
| 48 | Terasi               | 20g              | <b>Rp55.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 49 | Terong Ungu          | 30g              | <b>Rp14.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 50 | Terung Dayak         | 150g             | <b>Rp45.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |
| 51 | Tomat Ceri           | 150g             | <b>Rp60.000,00</b>  | <b>1 kg</b>            |

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

**1.4.5. Nilai Nutrisi dari Makanan**

Nilai sebuah makanan tidak hanya terletak dari segi rasa dan seberapa mahal nya bahan baku yang digunakan. Ada satu aspek yang dikesampingkan oleh orang – orang pada umumnya, yaitu nilai gizi. Nilai gizi ini merupakan kandungan – kandungan yang terkandung di setiap bahan makanan tersebut yang nantinya berguna untuk menopang pertumbuhan dan perkembangan tubuh kita. Kesehatan kita juga sangat dipengaruhi dari asupan gizi yang kita dapatkan.([ww2.health.wa.gov.au](http://ww2.health.wa.gov.au)) Walau olahraga setiap hari tetapi asupan gizi dan makanan yang anda konsumsi tidak mencukupi kebutuhan dari tubuh anda, maka efek dari olahraga tersebut tidak akan begitu maksimal.

Karena dari itu penulis akan mencamtukan nilai – nilai nutrisi yang terdapat dari makanan – makanan yang penulis sajikan. Hal ini penulis lakukan karena penulis menyadari betul seberapa pentingnya nutrisi atau gizi dari setiap makanan yang kita konsumsi.

**TABEL 1.19.**

***NILAI NUTRISI***

**Nasi Bekepor**

| <b>No</b>                 | <b>Nama</b>  | <b>Kuantitas<br/>(g/ml)</b> | <b>Kalori<br/>(kcal)</b> | <b>Karbo<br/>(g)</b> | <b>Lemak<br/>(g)</b> | <b>Protein<br/>(g)</b> | <b>Gula<br/>(g)</b> |
|---------------------------|--------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| 1                         | Beras        | 250                         | 243                      | 52.5                 | 0.48                 | 5.53                   | 0.33                |
| 2                         | Daun Salam   | 5                           | 16                       | 3.75                 | 0.42                 | 0.38                   | 0.0                 |
| 3                         | Daun Pandan  | 5                           | 5                        | 0.71                 | 0.02                 | 0.18                   | 0.0                 |
| 4                         | Daun Kemangi | 20                          | 12                       | 1.33                 | 0.32                 | 1.58                   | 0.15                |
| 5                         | Ikan Asin    | 30                          | 87                       | 0.0                  | 0.71                 | 18.85                  | 0.0                 |
| 6                         | Jeruk Nipis  | 5                           | 1                        | 0.42                 | -                    | 0.02                   | 0.08                |
| 7                         | Garam        | 10                          | 0.0                      | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| <b>TOTAL</b>              |              |                             | <b>364</b>               | <b>58.71</b>         | <b>1.95</b>          | <b>26.54</b>           | <b>0.56</b>         |
| <b><i>Per Portion</i></b> |              |                             | <b>72.8</b>              | <b>11.74</b>         | <b>0.39</b>          | <b>5.31</b>            | <b>0.112</b>        |

Sumber: Olahan Penulis, 2021

**TABEL 1.20.**  
***NILAI NUTRISI***  
**Sayur Gangan Asam Kutai**

| <b>No</b>                 | <b>Nama</b>    | <b>Kuantitas<br/>(g/ml)</b> | <b>Kalori<br/>(kcal)</b> | <b>Karbo<br/>(g)</b> | <b>Lemak<br/>(g)</b> | <b>Protein<br/>(g)</b> | <b>Gula<br/>(g)</b> |
|---------------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| 1                         | Ikan Gabus     | 600                         | 414                      | 6                    | 10.2                 | 151.2                  | 0.0                 |
| 2                         | Kangkung       | 300                         | 57                       | 9.42                 | 0.6                  | 7.8                    | 1.2                 |
| 3                         | Talas          | 200                         | 224                      | 52                   | 0.0                  | 2                      | 0.0                 |
| 4                         | Jantung Pisang | 200                         | 102                      | 18                   | 0.0                  | 2                      | 0                   |
| 5                         | Terung Dayak   | 150                         | 418                      | 57                   | 0.0                  | 4.5                    | 58.5                |
| 6                         | Jeruk Nipis    | 50                          | 12                       | 4.21                 | 0.04                 | 0.21                   | 0.85                |
| 7                         | Lengkuas       | 25                          | 17.75                    | 3.25                 | 0.25                 | 0.25                   | 0.0                 |
| 8                         | Sereh          | 30                          | 34.5                     | 7.5                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 9                         | Minyak         | 50                          | 140                      | 0.0                  | 50                   | 0.0                    | 0.0                 |
| 10                        | Garam          | 10                          | 0.0                      | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 11                        | Gula           | 10                          | 39                       | 10                   | 0.0                  | 0.0                    | 9.98                |
| 12                        | Kaldu Ikan     | 1200                        | 60                       | 0.0                  | 0.0                  | 12                     | 0.0                 |
| 13                        | Bawang Merah   | 30                          | 22                       | 5.04                 | 0.03                 | 0.75                   | 2.36                |
| 14                        | Bawang Putih   | 20                          | 30                       | 6.61                 | 0.1                  | 1.27                   | 0.2                 |
| 15                        | Kemiri         | 10                          | 40                       | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 16                        | Kunyit         | 10                          | 8.8                      | 1.1                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 17                        | Terasi         | 5                           | 30                       | 0.3                  | 3                    | 0.6                    | 0.0                 |
| <b>TOTAL</b>              |                |                             | <b>1649.05</b>           | <b>180.4</b>         | <b>64.22</b>         | <b>182.58</b>          | <b>73.09</b>        |
| <b><i>Per Portion</i></b> |                |                             | <b>329.81</b>            | <b>36.09</b>         | <b>12.844</b>        | <b>36.516</b>          | <b>14.618</b>       |

Sumber: Olahan Penulis, 2021

**TABEL 1.21.*****NILAI NUTRISI*****Daging Masak Bumi Hangus**

| <b>No</b>                 | <b>Nama</b>       | <b>Kuantitas<br/>(g/ml)</b> | <b>Kalori<br/>(kcal)</b> | <b>Karbo<br/>(g)</b> | <b>Lemak<br/>(g)</b> | <b>Protein<br/>(g)</b> | <b>Gula<br/>(g)</b> |
|---------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| 1                         | Daging Leher Sapi | 500                         | 1350                     | 0.0                  | 108                  | 85.5                   | 0.0                 |
| 2                         | Pala              | 10                          | 0.0                      | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 3                         | Merica Putih      | 5                           | 6.3                      | 1.2                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 4                         | Bawang Bombay     | 50                          | 20                       | 4.5                  | 0.0                  | 0.5                    | 2                   |
| 5                         | Saos Tomat Olahan | 100                         | 16.8                     | 3.3                  | 0.0                  | 0.6                    | 2                   |
| 6                         | Kecap Inggris     | 50                          | 0.0                      | 10                   | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 7                         | Kecap Manis       | 50                          | 130                      | 31                   | 0.0                  | 1.5                    | 31                  |
| 8                         | Mentega           | 50                          | 355                      | 0.0                  | 39.5                 | 0.0                    | 0.0                 |
| 9                         | Garam             | 15                          | 0.0                      | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| <b>TOTAL</b>              |                   |                             | <b>1878.1</b>            | <b>50</b>            | <b>147.5</b>         | <b>88.1</b>            | <b>35</b>           |
| <b><i>Per Portion</i></b> |                   |                             | <b>375.62</b>            | <b>10</b>            | <b>29.5</b>          | <b>17.62</b>           | <b>7</b>            |

Sumber: Olahan Penulis, 2021

**TABEL 1.22.*****NILAI NUTRISI*****Ayam Cincane**

| <b>No</b>                 | <b>Nama</b>  | <b>Kuantitas<br/>(g/ml)</b> | <b>Kalori<br/>(kcal)</b> | <b>Karbo<br/>(g)</b> | <b>Lemak<br/>(g)</b> | <b>Protein<br/>(g)</b> | <b>Gula<br/>(g)</b> |
|---------------------------|--------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| 1                         | Ayam Kampung | 500                         | 1225                     | 0.0                  | 90                   | 100                    | 0.0                 |
| 2                         | Santan Alami | 500                         | 1400                     | 0.0                  | 140                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 3                         | Serai        | 20                          | 23                       | 5                    | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 4                         | Daun Salam   | 5                           | 63                       | 0.9                  | 2.7                  | 9                      | 0.0                 |
| 5                         | Jahe         | 5                           | 1                        | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 6                         | Lengkuas     | 5                           | 1.5                      | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 7                         | Jeruk Nipis  | 30                          | 9                        | 3.16                 | 0.06                 | 0.21                   | 0.51                |
| 8                         | Gula Merah   | 10                          | 37.7                     | 9.7                  | 0.0                  | 0.0                    | 9.6                 |
| 9                         | Minyak       | 50                          | 450                      | 0.0                  | 50                   | 0.0                    | 0.0                 |
| 10                        | Gula         | 5                           | 19.35                    | 4.9                  | 0.0                  | 0.0                    | 4.99                |
| 11                        | Garam        | 10                          | 0.0                      | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 12                        | Cabai Merah  | 65                          | 26                       | 5.73                 | 0.29                 | 1.22                   | 3.45                |
| 13                        | Bawang Merah | 35                          | 25                       | 5.88                 | 0.04                 | 0.88                   | 2.75                |
| 14                        | Bawang Putih | 20                          | 30                       | 6.61                 | 0.1                  | 1.27                   | 0.2                 |
| 15                        | Terasi       | 10                          | 47.57                    | 0.67                 | 4.02                 | 1.34                   | 0.0                 |
| <b>TOTAL</b>              |              |                             | <b>3358.12</b>           | <b>42.55</b>         | <b>287.21</b>        | <b>113.92</b>          | <b>21.5</b>         |
| <b><i>Per Portion</i></b> |              |                             | <b>671.624</b>           | <b>8.51</b>          | <b>57.442</b>        | <b>22.784</b>          | <b>4.3</b>          |

Sumber: Olahan Penulis, 2021

**TABEL 1.23.*****NILAI NUTRISI***  
**Botok Mengkudu**

| <b>No</b>                 | <b>Nama</b>        | <b>Kuantitas<br/>(g/ml)</b> | <b>Kalori<br/>(kcal)</b> | <b>Karbo<br/>(g)</b> | <b>Lemak<br/>(g)</b> | <b>Protein<br/>(g)</b> | <b>Gula<br/>(g)</b> |
|---------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| 1                         | Ikan Patin         | 400                         | 356                      | 0.0                  | 8                    | 56                     | 0.0                 |
| 2                         | Daun Mengkudu      | 50                          | 20                       | 4                    | 0.0                  | 2                      | 0.0                 |
| 3                         | Kelapa bakar parut | 70                          | 247.8                    | 10.5                 | 2.1                  | 2.1                    | 0.0                 |
| 4                         | Jeruk Nipis        | 20                          | 5                        | 1.68                 | 0.01                 | 0.08                   | 0.34                |
| 5                         | Serai              | 30                          | 32.1                     | 7.49                 | 0.0                  | 1.07                   | 0.0                 |
| 6                         | Minyak             | 500                         | 4420                     | 0.0                  | 500                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 7                         | Garam              | 10                          | 0.0                      | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 8                         | Gula               | 10                          | 39                       | 10                   | 0.0                  | 0.0                    | 9.98                |
| 9                         | Merica putih       | 10                          | 30                       | 6.68                 | 0.21                 | 1.04                   | 0.0                 |
| 10                        | Bawang Merah       | 30                          | 22                       | 5.04                 | 0.03                 | 0.75                   | 2.36                |
| 11                        | Bawang Putih       | 15                          | 22                       | 4.96                 | 0.08                 | 0.95                   | 0.15                |
| 12                        | Ketumbar           | 5                           | 15                       | 2.75                 | 0.89                 | 0.62                   | 0.0                 |
| 13                        | Kunyit             | 5                           | 16                       | 3.36                 | 0.16                 | 0.48                   | 0.16                |
| 14                        | Jinten             | 5                           | 19                       | 2.21                 | 1.11                 | 0.89                   | 0.11                |
| <b>TOTAL</b>              |                    |                             | <b>5243.9</b>            | <b>58.67</b>         | <b>512.59</b>        | <b>65.98</b>           | <b>13.1</b>         |
| <b><i>Per Portion</i></b> |                    |                             | <b>1048.78</b>           | <b>11.73</b>         | <b>102.518</b>       | <b>13.196</b>          | <b>2.62</b>         |

Sumber: Olahan Penulis, 2021

**TABEL 1.24.*****NILAI NUTRISI*****Sambal Raja**

| <b>No</b>                 | <b>Nama</b>             | <b>Kuantitas<br/>(g/ml)</b> | <b>Kalori<br/>(kcal)</b> | <b>Karbo<br/>(g)</b> | <b>Lemak<br/>(g)</b> | <b>Protein<br/>(g)</b> | <b>Gula<br/>(g)</b> |
|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| 1                         | Minyak Kelapa           | 50                          | 442                      | 0.0                  | 50                   | 0.0                    | 0.0                 |
| 2                         | Putih Telur             | 60                          | 31                       | 0.44                 | 0.1                  | 6.54                   | 0.43                |
| 3                         | Kacang Panjang          | 60                          | 11.25                    | 2                    | 0.0                  | 0.75                   | 0.0                 |
| 4                         | Terong Ungu             | 30                          | 3.13                     | 0.63                 | 0.0                  | 0.13                   | 0.0                 |
| 5                         | Bawang merah<br>sumenep | 30                          | 150                      | 18                   | 9                    | 3                      | 0.0                 |
| 6                         | Cabai Merah             | 80                          | 32                       | 7.05                 | 0.35                 | 1.5                    | 4.24                |
| 7                         | Cabai Domba             | 30                          | 95.4                     | 16.8                 | 5.1                  | 3.6                    | 3                   |
| 8                         | Terasi                  | 5                           | 20.3                     | 0.29                 | 1.74                 | 0.58                   | 0.0                 |
| 9                         | Limau Kasturi           | 5                           | 18.75                    | 4.65                 | 0.0                  | 0.0                    | 4.65                |
| 10                        | Garam                   | 2                           | 0.0                      | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 12                        | Gula                    | 2                           | 8                        | 2                    | 0.0                  | 0.0                    | 2                   |
| 13                        | <i>Cured Egg Yolk</i>   | 30                          | 110                      | 0.0                  | 8                    | 6                      | 0.0                 |
| <b>TOTAL</b>              |                         |                             | <b>921.83</b>            | <b>51.86</b>         | <b>74.29</b>         | <b>22.1</b>            | <b>14.32</b>        |
| <b><i>Per Portion</i></b> |                         |                             | <b>184.366</b>           | <b>10.37</b>         | <b>14.858</b>        | <b>4.42</b>            | <b>2.864</b>        |

Sumber: Olahan Penulis, 2021

**TABEL 1.25.*****NILAI NUTRISI*****Kue Gegicak**

| <b>No</b>                 | <b>Nama</b>        | <b>Kuantitas<br/>(g/ml)</b> | <b>Kalori<br/>(kcal)</b> | <b>Karbo<br/>(g)</b> | <b>Lemak<br/>(g)</b> | <b>Protein<br/>(g)</b> | <b>Gula<br/>(g)</b> |
|---------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| 1                         | Tepung Ketan       | 450                         | 827.2                    | 180.48               | 0.0                  | 15.04                  | 0.0                 |
| 2                         | Air Kapur Sirih    | 30                          | 0.0                      | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 3                         | Air Daun Suji      | 100                         | 4.3                      | 0.9                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 4                         | Gula Merah         | 175                         | 659.75                   | 169.75               | 0.0                  | 0.0                    | 168                 |
| 5                         | Garam              | 45                          | 0.0                      | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                    | 0.0                 |
| 6                         | Pandan             | 5                           | 5                        | 0.71                 | 0.02                 | 0.18                   | 0.0                 |
| 7                         | Kelapa Bakar Parut | 350                         | 1239                     | 52.5                 | 115.5                | 10.5                   | 21                  |
| <b>TOTAL</b>              |                    |                             | <b>2735.25</b>           | <b>404.3</b>         | <b>115.52</b>        | <b>25.72</b>           | <b>189</b>          |
| <b><i>Per Portion</i></b> |                    |                             | <b>547.05</b>            | <b>80.87</b>         | <b>23.104</b>        | <b>5.144</b>           | <b>37.8</b>         |

Sumber: Olahan Penulis, 2021

**TABEL 1.26.*****NILAI NUTRISI***

| <b>No</b>                 | <b>Nama</b>                  | <b>Kuantitas<br/>(porsi)</b> | <b>Kalori<br/>(kcal)</b> | <b>Karbo<br/>(g)</b> | <b>Lemak<br/>(g)</b> | <b>Protein<br/>(g)</b> | <b>Gula<br/>(g)</b> |
|---------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| 1                         | Nasi Bekepor                 | 5                            | 364                      | 58.71                | 1.95                 | 26.54                  | 0.56                |
| 2                         | Sayur Gangan<br>Asam Kutai   | 5                            | 1649.05                  | 180.4                | 64.22                | 182.58                 | 73.09               |
| 3                         | Daging Masak<br>Bumi H Angus | 5                            | 1878.1                   | 50                   | 147.5                | 88.1                   | 35                  |
| 4                         | Ayam Cincane                 | 5                            | 3358.12                  | 42.55                | 287.21               | 113.92                 | 21.5                |
| 5                         | Botok Mengkudu               | 5                            | 5243.9                   | 58.67                | 512.59               | 65.98                  | 13.1                |
| 6                         | Sambal Raja                  | 5                            | 921.83                   | 51.86                | 74.29                | 22.1                   | 14.32               |
| 7                         | Kue Gegicak                  | 5                            | 2735.25                  | 404.3                | 115.52               | 25.72                  | 189                 |
| <b>TOTAL</b>              |                              |                              | <b>16150.25</b>          | <b>846.49</b>        | <b>1203.28</b>       | <b>524.94</b>          | <b>346.57</b>       |
| <b><i>Per Portion</i></b> |                              |                              | <b>3230.05</b>           | <b>169.298</b>       | <b>240.656</b>       | <b>104.988</b>         | <b>69.314</b>       |

Sumber: Olahan Penulis, 2021



## **1.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian**

### **1.5.1. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dari Tugas Akhir ini penulis laksanakan di dapur penulis sendiri, sedangkan lokasi untuk sidang akhir pada nantinya akan mengambil tempat di rumah penulis sendiri

### **1.5.2. Waktu Penelitian**

Proses penulisan tugas akhir hingga pelaksanaan tugas akhir oleh penulis dari bulan Februari hingga bulan Juni 2021.