

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Presentasi Makanan

Kota Manado adalah ibukota Provinsi Sulawesi Utara. Menurut FEW. Parengkuan, L.Th. Manus, Rino S. Nihe, dan Djoko Suryo. 1986. Kota yang bernama Manado, sebelumnya dikenal dengan nama “mana rou”, artinya “tempat yang jauh, nama tersebut dihubungkan dengan jarak tempuh dari pedalaman Minahasa ke pesisir Barat Minahasa, yaitu Kota Manado yang sekarang, karena memakan waktu sangat panjang. Kota yang berada di ujung utara Pulau Sulawesi ini memiliki 11 kecamatan yaitu: Bunaken, Bunaken Kepulauan, Malalayang, Mapanget, Paal Dua, Sario, Singkil, Tikala, Tuminting, Wanea, dan Wenang, serta 87 kelurahan dan desa.

Menurut Abdi W. Buchari, Reiner Emyot Ointoe. 2007. Kota Manado terletak pada posisi geografis $124^{\circ}40'$ - $124^{\circ}50'$ BT dan $1^{\circ}30'$ - $1^{\circ}40'$ LU. Luas wilayah Kota Manado seluas $157,26 \text{ km}^2$. Kota Manado terletak di Teluk Manado yang memiliki garis pantai sepanjang 18,7 km. Wilayah Kota Manado utara, timur, dan selatan berbatasan dengan Kabupaten Minahasa. Serta wilayah bagian barat berbatasan dengan Laut Sulawesi.

Dengan letak geografis yang berada di dekat Laut Sulawesi membuat Kota Manado kaya akan hasil laut, yaitu salah satunya adalah ikan roa, ikan cakalang, dan lain - lain. ikan tersebut menjadi komoditas laut terbesar di Kota Manado, selain itu juga banyak kuliner Manado yang menggunakan bahan baku ikan sebagai hidangan utama ataupun pendampingnya.

Penduduk Kota Manado berdasarkan Badan Pusat Statistik Sulawesi Utara tahun 2019 memiliki kepercayaan mayoritas Kristen (55,33%) dan Islam (38,47%), sisanya memiliki kepercayaan seperti: Katolik (4,94%), Hindu (0,22%), Budha (0,12%), dan Konghucu (0,04%). Melalui data tersebut, kepercayaan masyarakat Kota Manado yang sebagian besarnya memeluk agama Kristen mempengaruhi budaya serta kuliner daerah Kota Manado.

Ibu kota Provinsi Sulawesi Utara memiliki potensi yang kuat di sektor pariwisata. Hal ini disebabkan oleh letak geografis Kota Manado yang terletak di Teluk Manado serta dikelilingi oleh pengunungan membuat Kota Manado kaya akan wisata bahari dan wisata gunung. Salah satu lokasi wisata di Kota Manado yang paling terkenal adalah Taman Nasional Bunaken, Taman Nasional Bunaken sendiri sudah menjadi destinasi unggulan bagi pariwisata Indonesia.

Selain kaya akan objek wisata, Kota Manado juga memiliki kekayaan kuliner yang cukup dikenal di beberapa kalangan masyarakat. Kuliner Manado biasa dikenal dengan cita rasa yang pedas dan penggunaan bahan baku yang tidak lazim seperti kelelawar, anjing, tikus, dan lain – lain. Penggunaan bahan baku yang tidak lazim tersebut disebabkan oleh pengaruh keyakinan dan kepercayaan mayoritas masyarakat Manado. Menurut Tim Hannigan. 2018. Kota Manado, dianggap sebagian besar masyarakat Indonesia sebagai kota yang memiliki kuliner *extreme* yang menyajikan daging anjing, ular, kelelawar, dan tikus. Hal tersebut membuat beberapa kalangan sungkan untuk mencicipi atau mengonsumsi Kuliner Manado. Namun, tidak semua olahan masakan dari Kota Manado ini menggunakan bahan baku yang tidak lazim. Masih terdapat beberapa Kuliner Manado yang dapat dikonsumsi dan dinikmati oleh semua kalangan masyarakat.

Melalui hal tersebut, penulis tertarik dan memilih untuk mengeksplorasi Kuliner Manado sebagai salah satu warisan dari kekayaan Kuliner Indonesia, dan menjadikan Kota Manado sebagai daerah yang ingin penulis angkat dan kembangkan, serta dipresentasikan kekayaan kulinernya. Hal ini didukung keinginan penulis untuk mengenalkan kekayaan Kuliner Manado kepada masyarakat sebangsa dan setanah air dan membawanya ke dunia internasional. Selain itu juga kuliner Manado memiliki potensi yang besar untuk dikembangkan, serta berpotensi untuk menjadi kuliner primadona nusantara.

Menurut informasi yang penulis dapatkan dari seorang narasumber bernama Ibu Vivi, yang merupakan orang asli Manado, serta mengelola usaha dibidang kuliner yang bernama RM. Manado Cakalang, berlokasi di Jl. Boulevard Hijau Raya No.32, RT.003/RW.030, Pejuang, Kecamatan Medan Satria, Kota Bekasi, Jawa Barat. Kuliner Manado memiliki cita rasa yang pedas dan kaya akan penggunaan bumbu dan rempah asli Indonesia. Dengan demikian, penulis berharap Kuliner Manado dapat menjadi kuliner yang populer dan dikenal oleh masyarakat seluruh Indonesia serta masyarakat internasional. Oleh karena itu, penulis menuangkan antusiasme dalam bentuk penelitian yang ditulis dalam bentuk Tugas Akhir dengan judul **“MENGANGKAT DAN MENGEMBANGKAN CITA RASA KULINER MANADO”**.

1.2 Tujuan Presentasi Makanan

A. Tujuan Formal:

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

B. Tujuan Opeasional:

1. Menyajikan kuliner Kota Manado dalam bentuk *Rijsttafel menu* yang dapat dijadikan referensi menu untuk industry kuliner, khususnya restoran yang bertema masakan Indonesia.
2. Mengubah sudut pandang masyarakat Indonesia mengenai kuliner Manado yang semula dikenal akan ke-ekstrimannya menjadi kuliner yang dapat dinikmati oleh semua kalangan masyarakat.

1.3 Usulan Menu Kuliner Kota Manado

Hidangan yang akan penulis presentasikan dalam tugas akhir ini, akan menggunakan tema *Rijsttafel*. Menurut Fadly Rahman, 2016. *Rijsttafel* diartikan *Rijst* berarti nasi dan *Tafel* berarti meja, merupakan istilah yang digunakan oleh Orang – Orang Belanda dalam menyebut jamuan hidangan Indonesia yang ditata komplit diatas meja makan. Penulis memilih menu makanan Manado untuk di presentasikan sebagai berikut :

9 Courses Manado Menu

Tinutuan

(Bubur khas Manado yang dimasak dengan campuran labuh dan ubi serta sayur mayur)

Sambal Roa

(Sambal yang dimasak dengan ikan roa asap yang telah digoreng dan dihaluskan)

Bakwan Jagung

(Gorengan yang berisikan campuran jagung yang dipipil dan rempah)

Sup Ikan Kuah Asam

(Sup ikan kakap merah dengan campuran kuah asam)

Udang Garo Rica

(Udang dimasak dengan bumbu garo rica yang berisikan campuran cabai dan rempah)

Ayam Bakar Paniki

(Ayam yang dimasak dengan bumbu paniki yang berisikan campuran rempah dan santan yang kemudian dibakar diatas bara api)

Rica Rodo

(Tumis sayur yang berisikan campuran terong, jagung, kacang panjang, dan kemangi)

Nasi Putih

Es Brenebon

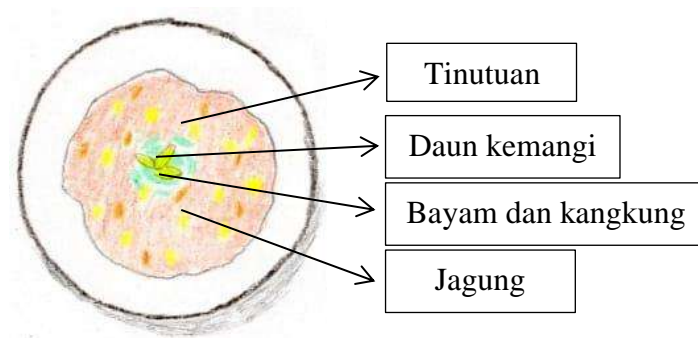
(Minuman yang terbuat dari kacang merah yang telah direbus lama dan campuran sirup gula aren serta susu kental manis)

1.4 Tinjauan Masakan

1.4.1 Jenis Produk

Berikut adalah informasi mengenai hidangan yang akan penulis presentasikan dalam Tugas Akhir *Food Presentation*:

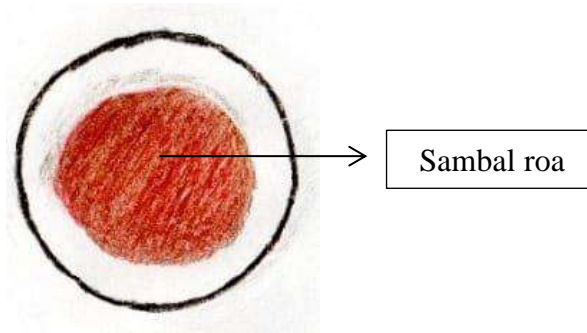
- Tinutuan



Gambar 1: Sketsa Tinutuan

Tinutuan atau yang biasa dikenal dengan nama lain yaitu Bubur Manado adalah salah satu hidangan Kota Manado. Tinutuan terbuat dari beras yang dimasak hingga menjadi bubur. Tidak seperti bubur yang biasa dikenal, Tinutuan memiliki ciri khas dengan penggunaan sayur – mayur seperti bayam, kangkung, labu kuning, ubi kuning, dan daun kemangi sebagai bahan pendampingnya. Biasanya Tinutuan dihidangkan dengan sambal roa sebagai pendamping, serta biasa disajikan pada pagi hari sebagai menu sarapan oleh masyarakat Kota Manado. Tinutuan memiliki rasa gurih dan sedikit manis yang datang dari campuran jagung dan ubi kuning. Selain itu, hidangan ini memiliki aroma kemangi yang dicampurkan didalamnya.

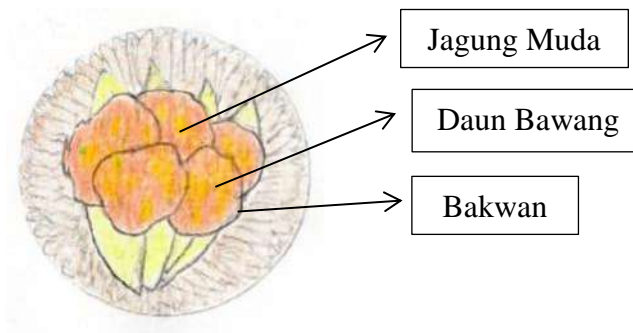
- Sambal Roa



Gambar 2: Sketsa Gohu

Sambal roa adalah sambal khas Manado yang terbuat dari ikan roa asap, bawang merah, bawang putih, cabai rawit merah, cabai merah keriting dan tomat merah. Sambal roa biasa dihidangkan sebagai hidangan pelengkap untuk menambah cita rasa pada makanan tertentu seperti tinutuan dan bakwan jagung. Sambal ini memiliki cita rasa gurih yang datang dari ikan roa asap dan pedas.

- Bakwan Jagung

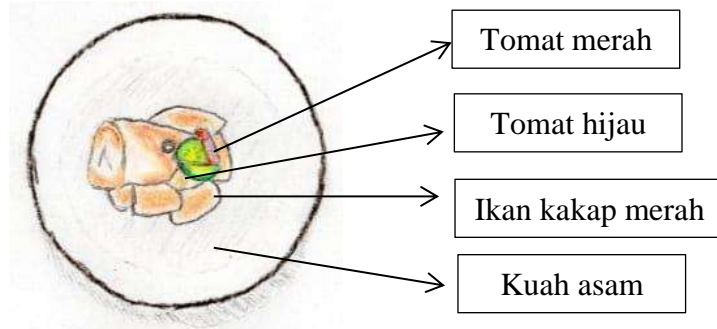


Gambar 3: Sketsa Bakwan Jagung

Bakwan jagung atau yang biasa dikenal dengan sebutan perkedel jagung, adalah makanan yang dapat menjadi kudapan atau hidangan pendamping untuk sebuah makanan. Bakwan jagung terbuat dari

campuran tepung terigu dan tepung beras serta jagung. Hidangan ini memiliki rasa manis dan gurih serta memiliki tekstur renyah.

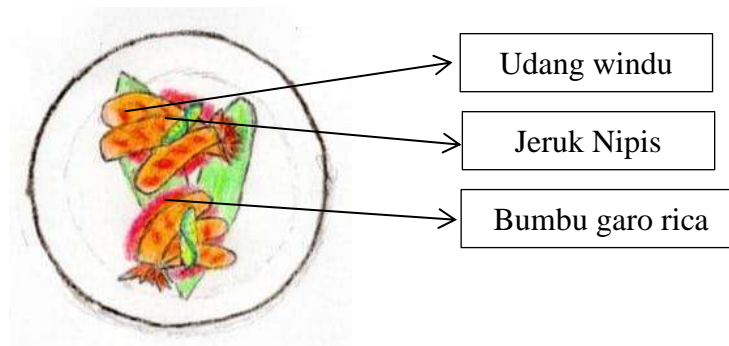
- Sup Ikan Kuah Asam



Gambar 4: Sketsa Sup Ikan Kuah Asam

Ikan kuah asam adalah olahan ikan yang dimasak kuah yang memiliki rasa yang asam. Ikan yang digunakan untuk hidangan ini adalah ikan kakap merah. Masakan ini terbuat dari ikan kakap yang di fillet, campuran rempah seperti bawang merah, bawang putih, jahe, serai, dan lengkuas, campuran tomat merah dan hijau, daun kemangi dan daun pandan, serta cabai rawit merah. Hidangan ini memiliki keistimewahan kuah yang bercita rasa asam, gurih, dan sedikit pedas. Ikan kuah asam biasa disajikan pada saat siang hari atau ketika cuaca hujan.

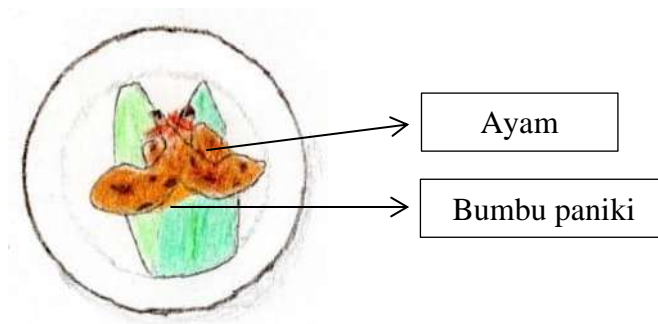
- Udang Garo Rica



Gambar 5: Sketsa Udang Garo Rica

Udang garo rica adalah hidangan yang berbahan dasar udang. Garo merupakan bahasa Manado yang memiliki arti campuran. Campuran pada hidangan ini terletak pada bumbu rica yang terdiri dari campuran sambal, serai, daun jeruk, daun kemangi, dan daun bawang. Yang dicampurkan dengan udang yang sudah digoreng. Pada mulanya, udang yang digunakan di hidangan ini tidak digoreng terlebih dahulu, namun untuk meningkatkan cita rasanya maka udang tersebut digoreng terlebih dahulu. Masakan ini memiliki rasa pedas dan gurih, serta memiliki aroma yang aromatik. Udang Garo Rica biasa disajikan dengan nasi hangat sebagai pendampingnya.

- Ayam Bakar Paniki

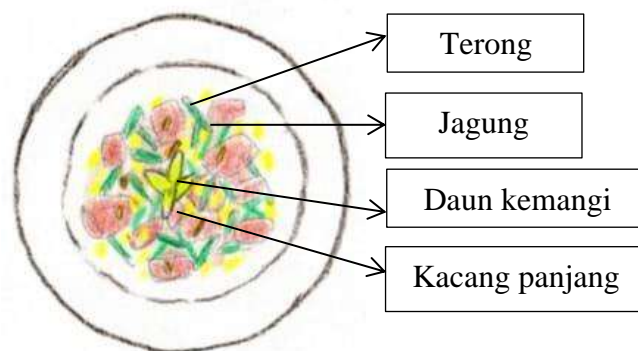


Gambar 6: Sketsa Ayam Bakar Paniki

Dalam bahasa Manado, paniki adalah sebutan untuk jenis kelelawar besar pemakan buah yang diolah menjadi sebuah masakan (Miftah Sanaji, 2013:26). Dikarenakan daging kelelawar adalah salah satu komoditi ekstrem yang sulit didapatkan maka pada hidangan ini, digantikan dengan ayam. Pada dasarnya, hidangan ini tidaklah dibakar, namun untuk meningkatkan cita rasanya, ayam paniki dibakar diatas bara api. Ayam bakar paniki adalah hidangan yang

berbahan dasar ayam yang diolah dengan campuran bumbu halus seperti: jahe, kunyit, cabai merah, bawang merah dan bawang putih. Lalu dimasak dengan santan, daun jeruk, dan daun kunyit. Hidangan ini dimasak dengan bumbu halus dan penyertanya, lalu di bakar diatas bara api. Ayam paniki memiliki rasa gurih, *smokey*, dan pedas, selain itu masakan ini memiliki tekstur yang empuk dan juicy. Hidangan biasa disantap dengan nasi hangat.

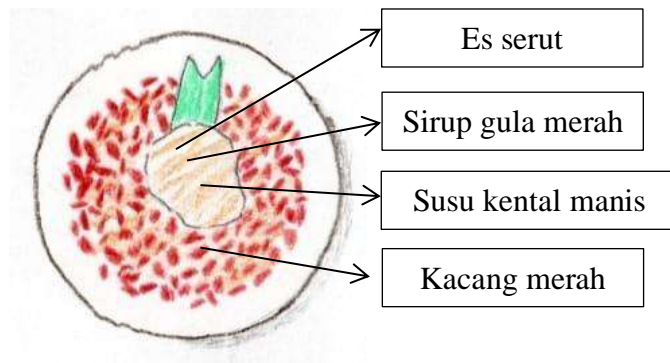
- Rica Rodo



Gambar 7: Sketsa Rica Rodo

Rica rodo adalah hidangan Kota Manado yang berisi terong, jagung, dan kacang panjang sebagai bahan utamanya yang dimasak dengan cara ditumis menggunakan bumbu rica yang terdiri dari: bawang merah, cabai rawit merah, jahe, serai, daun kunyit dan daun jeruk. Nama rica rodo diambil dari bahasa masyarakat minahasa, rica yang artinya sambal serta rodo yang artinya terong, hidangan ini memiliki cita rasa pedas dan gurih. Biasanya rica rodo disajikan sebagai hidangan pendamping dan disantap dengan nasi hangat.

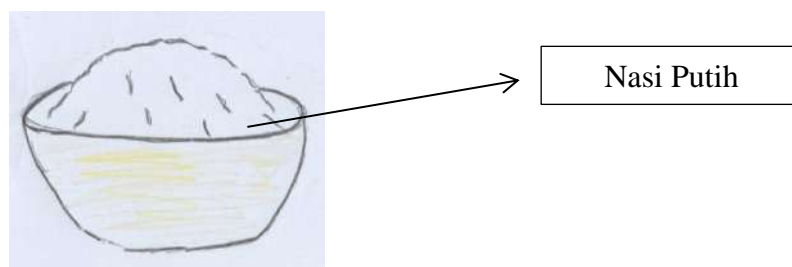
- Es Brenebon



Gambar 8: Sketsa Es Brenebon

Es brenebon adalah hidangan penutup yang terbuat dari kacang merah yang dimasak lama hingga lunak, lalu dipadukan dengan sirup gula merah serta serutan es. Nama brenebon merupakan pengucapan bahasa lokal masyarakat Manado. Nama tersebut diadopsi dari bahasa Belanda "*bruine bonen*" yang artinya kacang merah. Hidangan ini biasa disantap oleh masyarakat Kota Manado pada siang hari untuk menyejukkan suhu tubuh.

- Nasi Putih



Gambar 9: Sketsa Nasi

Nasi putih adalah salah satu sumber karbohidrat yang biasa dikonsumsi oleh mayoritas masyarakat Indonesia. Nasi putih juga dijadikan sebagai pendamping untuk menyantap suatu hidangan seperti udang garo rica, ayam paniki, dan rica rodo.

1.4.2 Usulan Resep

Menurut Siti Hamidah dan Kokom Komariah. 2018. Resep adalah seperangkat instruksi atau perintah kerja yang memuat petunjuk untuk membuat suatu hidangan. Resep memberi petunjuk secara seksama dan tepat mengenai berbagai hal meliputi: komposisi dan proporsi bahan, cara memperlakukan bahan, teknik – teknik olah yang digunakan, dan prosedur kerja suatu hidangan. Tujuannya adalah agar orang dapat melakukan hal yang sama seperti yang dikehendaki resep. Disamping itu resep juga merupakan cara untuk menerapkan teknik – teknik dasar pada bahan yang spesifik.

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat diketahui bahwa resep merupakan sebuah pedoman penting yang berisi komposisi bahan, proporsi bahan, teknik – teknik dalam mempersiapkan dan memasak membuat sebuah hidangan. Untuk menghasilkan sebuah hidangan yang terbaik maka dibutuhkan standart resep agar menghasilkan *quantity* dan *quality* yang diharapkan. Berdasarkan hal tersebut, penulis membuat standart resep yang diambil dari beberapa referensi buku yang ditulis oleh Miftah Sanaji, Yulia T., Astuti Utomo, dan Tiya. A. M untuk penelitian masakan Manado sebagai berikut:

TABEL 1.1
USULAN RESEP
TINUTUAN

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan Utama	Berat per-Porsi	: 80 gr
Alat Saji	: <i>Round Bowl</i>	Durasi Memasak	: 50 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 60°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	50	gr	Beras	Cuci bersih
		1000	ml	Air	
		300	gr	Jagung Manis	Pisahkan isi dari tongkolnya
		200	gr	Ubi Kuning	Potong kotak
		250	gr	Labu Kuning	Potong kotak
		150	gr	Daun Bayam	Cuci bersih
		150	gr	Daun Kangkung	Cuci bersih
		80	gr	Daun Kemangi	Cuci bersih
		50	gr	Serai	Memarkan
		20	gr	Garam	
2.	Hasil persiapan				
3.	Didihkan	50	gr	Beras	Dalam sebuah <i>sautoir</i> , campurkan beras, air, serai dan garam. aduk hingga rata dan didihkan selama 25 menit hingga mengental dan menjadi bubur.
		1000	ml	Air	
		15	gr	Serai	
		20	gr	Garam	
4.	Tambahkan	200	gr	Ubi Kuning	Kedalam <i>sautoir</i> berisi bubur, masak selama 10 menit hingga matang.
		250	gr	Labu Kuning	
		300	gr	Jagung	
5.	Tambahkan	150	gr	Daun Bayam	Kedalam <i>sautoir</i> berisi bubur, ubi kuning, dan labu kuning. Aduk rata, masak hingga mengental
		150	gr	Daun Kangkung	
		40	gr	Daun Kemangi	
6.	Sajikan				Pada suhu 60°

Sumber: Yulia T., Astuti Utomo (2007), Olahan penulis, 2020.

TABEL 1.2
USULAN RESEP
SAMBAL ROA

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: <i>Side Dish</i>	Berat per-Porsi	: 25 gr
Alat Saji	: <i>Small Bowl</i>	Durasi Memasak	: 50 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 40°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	80	gr	Cabai Merah	
		20	gr	Keriting	
		60	gr	Cabai Rawit	
		30	gr	Merah	
		50	gr	Bawang Merah	
		120	gr	Bawang Putih	
		8	gr	Tomat	
		10	gr	Ikan Roa	
		50	ml	Garam	
				Gula Pasir	
				Minyak Goreng	
2.	Hasil persiapan				
3.	Haluskan	80	gr	Cabai Merah	Dengan blender.
		20	gr	Keriting	
		60	gr	Cabai Rawit	
		30	gr	Merah	
		50	gr	Bawang Merah	
				Bawang Putih	
				Tomat	
4.	Goreng	120	gr	Ikan roa	Goreng kering, lalu tiriskan
5.	Tumbuk	120	gr	Ikan roa	Yang sudah digoreng menggunakan mortar(ulekan)
6.	Tumis	80	gr	Cabai Merah	Tumis bumbu sambal hingga matang
		20	gr	Keriting	
		60	gr	Cabai Rawit	
		30	gr	Merah	
		50	gr	Bawang Merah	
		50	ml	Bawang Putih	
				Tomat	
				Minyak goreng	
7.	Masukkan	120	gr	Ikan roa	Aduk hingga merata
8.	Sajikan			Sambal roa	

Sumber: Tiya A. M. (2017), Olahan penulis, 2020.

TABEL 1.3
USULAN RESEP
BAKWAN JAGUNG

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Kudapan	Berat per-Porsi	: 50 gr
Alat Saji	: <i>BnB Plate</i>	Durasi Memasak	: 60 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 40°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	300	gr	Jagung Manis	Dipipil
		100	gr	Tepung Beras	
		50	gr	Tepung Terigu	
		5	gr	Ketumbar	Haluskan
		5	gr	Merica Bubuk	
		35	gr	Telur	
		10	gr	Garam	
		100	ml	Air Hangat	
		20	gr	Bawang Merah	Tumbuk kasar
		10	gr	Bawang Putih	Tumbuk Kasar
		5	gr	Daun Bawang	Iris Halus
		2	gr	Daun Jeruk	Iris Halus
		500	ml	Minyak Goreng	
2.	Hasil persiapan				
3.	Campurkan	300	gr	Jagung Manis	Aduk hingga rata
		5	gr	Ketumbar	
		5	gr	Merica Bubuk	
		35	gr	Telur	
		10	gr	Garam	
		20	gr	Bawang Merah	
		10	gr	Bawang Putih	
		5	gr	Daun Bawang	
2	gr	Daun Jeruk			
4.	Larutkan	100	gr	Tepung Beras	Aduk Rata
		50	gr	Tepung Terigu	
		100	ml	Air Hangat	
5.	Campurkan			Adonan Tepung Adonan Jagung	Aduk hingga tercampur rata
6.	Panaskan	500	ml	Minyak Goreng	
7.	Goreng			Adonan Bakwan Jagung	Sesendok demi sesendok hingga berwarna kecoklatan
8.	Angkat			Bakwan Jagung	
9.	Sajikan			Bakwan jagung	Diatas Bnb Plate selagi hangat

Sumber: Miftah Sanaji. 2011. Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.4
USULAN RESEP
SUP IKAN KUAH ASAM

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Sup	Berat per-Porsi	: 2 dl
Alat Saji	: <i>Soup Plate</i>	Durasi Memasak	: 70 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 70°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	600	gr	Ikan kakap merah	Cuci dan bersihkan
		100	gr	Jeruk Nipis	Peras
		30	gr	Bawang Merah	Kupas, iris tipis
		10	gr	Bawang Putih	Kupas, iris tipis
		30	gr	Serai	Memarkan
		20	gr	Jahe	Bersihkan, iris tipis
		20	gr	Lengkuas	
		15	gr	Cabai Rawit Merah	Pisahkan tangkai
		15	gr	Daun Bawang	Iris tipis
		10	gr	Daun Pandan	Iris kasar
		40	gr	Tomat Merah	Potong kotak
		20	gr	Tomat Hijau	Potong kotak
		10	gr	Daun Kemangi	
		750	ml	Air	
		20	ml	Minyak Goreng	
		15	gr	Gula	
20	gr	Garam			
8	gr	Merica bubuk			
2.	Hasil persiapan				
3.	Tumis	30	gr	Bawang Merah	Hingga mengeluarkan aroma
		10	gr	Bawang Putih	
		30	gr	Serai	
		20	gr	Jahe	
		20	gr	Lengkuas	
		20	ml	Minyak Goreng	
4.	Tambahkan	750	ml	Air	Kedalam tumisan, panaskan hingga mendidih
5.	Masukkan	700	gr	Ikan Kakap Merah	Kedalam air mendidih, masak selama 10 menit

TABEL 1.4
USULAN RESEP
SUP IKAN KUAH ASAM
(LANJUTAN)

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Sup	Berat per-Porsi	: 2 dl
Alat Saji	: <i>Soup Plate</i>	Durasi Memasak	: 70 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 70°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
6.	Tambahkan	15	gr	Cabai Rawit Merah	Kedalam rebusan ikan, aduk rata, didihkan selama 5 menit.
		10	gr	Daun Pandan	
		40	gr	Tomat Merah	
		20	gr	Tomat Hijau	
		10	gr	Daun Pandan	
7.	Tambahkan	15	gr	Gula	Kedalam sup ikan kuah asam, aduk rata, matikan api
		20	gr	Garam	
		8	gr	Merica bubuk	
		100	gr	Perasan jeruk nipis	
8.	Tambahkan	10	gr	Daun Kemangi	Kedalam sup, aduk hingga merata
9.	Sajikan			Sup Ikan Kuah Asam	Diatas <i>Soup Plate</i>

Sumber: Miftah Sanaji. 2013. Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.5
USULAN RESEP
UDANG GARO RICA

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Berat per-Porsi	: 60 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi Memasak	: 60 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 50°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	500	gr	Udang Windu	Bersihkan dan buang kepala udang Peras, ambil airnya Iris tipis Iris tipis
		100	gr	Jeruk Nipis	
		15	gr	Garam	
		15	gr	Daun Kemangi	
		5	gr	Daun Jeruk	
		5	gr	Daun Bawang	
		50	gr	Bawang Merah	
		25	gr	Bawang Putih	
		30	gr	Cabai Merah	
				Keriting	
		70	gr	Tomat	
		10	gr	Jahe	
		15	gr	Serai	
		10	gr	Garam	
		15	gr	Gula Pasir	
50	ml	Minyak Goreng			
5	pcs	Tusuk Sate			
2.	Hasil persiapan				
3.	<i>Marinate</i>	500	gr	Udang Windu	Lumuri udang windu dengan air perasan jeruk nipis dan garam, diamkan selama 15 menit
		100	gr	Jeruk Nipis	
		15	gr	Garam	
4.	Haluskan	50	gr	Bawang Merah	Haluskan dengan mortar (ulekan)
		25	gr	Bawang Putih	
		30	gr	Cabai Merah	
				Keriting	
		70	gr	Tomat	
		10	gr	Jahe	
15	gr	Serai			
5.	Tusuk	500	gr	Udang Windu	Tusuk daging udang dengan tusuk sate agar lurus.
		5	pcs	Tusuk Sate	
6.	Goreng	500	gr	Udang Windu Minyak Goreng	Goreng udang windu setengah matang

TABEL 1.5
USULAN RESEP
UDANG GARO RICA
(LANJUTAN)

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Berat per-Porsi	: 60 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi Memasak	: 60 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 50°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
7.	Lepaskan	500	Gr	Udang Windu	Yang sudah digoreng dari tusuk sate
8.	Tumis	50	gr	Bawang Merah	Yang sudah dihaluskan bersama daun jeruk tumis hingga matang.
		25	gr	Bawang Putih	
		30	gr	Cabai Merah	
		70	gr	Keriting	
		10	gr	Tomat	
		15	gr	Jahe	
		5	gr	Serai	
50	ml	Daun Jeruk	Minyak Goreng		
9.	Masukkan	500	gr	Udang Windu	Yang sudah digoreng setengah matang kedalam tumisan bumbu. Aduk hingga merata
10.	Sajikan			Udang Garo Rica	Bersama dengan nasi hangat

Sumber: Miftah Sanaji. 2013. Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.6
USULAN RESEP
AYAM BAKAR PANIKI

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Berat per-Porsi	: 80 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi Memasak	: 70 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 50°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	500	gr	Ayam	Cuci bersih, potong menjadi 4 bagian
		200	ml	Santan	
		2	gr	Daun Jeruk	
		20	gr	Serai	
		2	gr	Daun Kunyit	
		50	ml	Minyak Goreng	
		40	gr	Cabai Merah	
				Keriting	
		35	gr	Bawang Merah	
		15	gr	Bawang Putih	
		5	gr	Kunyit	
		5	gr	Jahe	
		15	gr	Garam	
10	gr	Gula			
2.	Hasil persiapan				
3.	Haluskan	40	gr	Cabai Merah	Dengan menggunakan Blender, haluskan bahan hingga halus
				Keriting	
		35	gr	Bawang Merah	
		15	gr	Bawang Putih	
		5	gr	Kunyit	
5	gr	Jahe			
4.	Tumis	50	ml	Minyak Goreng	Bumbu halus, daun jeruk, serai, dan daun kunyit dengan minyak goreng.
		40	gr	Cabai Merah	
				Keriting	
		35	gr	Bawang Merah	
		15	gr	Bawang Putih	
		5	gr	Kunyit	
		5	gr	Jahe	
		2	gr	Daun Jeruk	
		20	gr	Serai	
2	gr	Daun Kunyit			
6.	Tambahkan	200	ml	Santan	Lalu aduk hingga rata

TABEL 1.6
USULAN RESEP
AYAM BAKAR PANIKI
(LANJUTAN)

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Berat per-Porsi	: 80 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi Memasak	: 70 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 50°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
7.	Masukkan	500	gr	Ayam	Kedalam bumbu paniki, lalu masak hingga matang
8.	Angkat	500	gr	Ayam	Dari bumbu paniki
9.	Bakar	500	Gr	Ayam	Diatas bara api
10.	Olesi			Bumbu paniki	Keatas ayam selagi dibakar
11.	Angkat	500	Gr	Ayam	Yang sudah dibakar
12.	Sajikan			Ayam bakar paniki	Diatas dinner plate, lalu tuangkan sisa bumbu paniki keatas ayam.

Sumber: Miftah Sanaji. 2013. Olahan penulis, 2020.

TABEL 1.7
USULAN RESEP
RICA RODO

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Berat per-Porsi	: 40 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi Memasak	: 45 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 40°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN	
1.	Siapkan	100	gr	Terong	Potong ukuran kotak kecil Potong ukuran kecil	
		250	gr	Jagung Manis		
		100	gr	Kacang Panjang		
		20	gr	Daun Kemangi		
		150	ml	Air		
		30	gr	Bawang Merah		Iris tipis
		15	gr	Cabai Rawit Merah		Iris kasar
		5	gr	Jahe		Memarkan
		8	gr	Serai		Memarkan
		2	gr	Daun Kunyit		
		2	gr	Daun Jeruk		
		8	gr	Garam		
		5	gr	Gula		
		5	gr	Merica Bubuk		
20	ml	Minyak Goreng				
2.	Hasil persiapan					
3.	Tumis	5	gr	Jahe	Hingga mengeluarkan aroma	
		8	gr	Serai		
		2	gr	Daun Kunyit		
		2	gr	Daun Jeruk		
		20	ml	Minyak Goreng		
4.	Tambahkan	30	gr	Bawang Merah	Ke dalam wajan yang sama, tumis hingga harum	
		15	gr	Cabai Rawit Merah		
5.	Masukkan	100	gr	Terong	Kedalam tumisan bumbu, aduk hingga rata	
		250	gr	Jagung Manis		
		100	gr	Kacang Panjang		
6.	Tambahkan	150	ml	Air	Lalu aduk hingga rata	
7.	Tambahkan	8	gr	Garam	Lalu aduk hingga rata, matikan api.	
		5	gr	Gula		
		5	gr	Merica Bubuk		
		20	gr	Daun Kemangi		
8.	Sajikan			Rica Rodo	Selagi hangat	

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.8
USULAN RESEP
NASI PUTIH

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: <i>Side Dish</i>	Berat per-Porsi	: 40 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi Memasak	: 30 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 40°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	200 250	gr ml	Beras Air	Cuci Bersih
2.	Hasil persiapan				
3.	Masukkan	200 250	gr ml	Beras Air	Kedalam penanak nasi, masak selama 25 menit, sajikan dengan lauk pauk

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.9
USULAN RESEP
ES BRENEBON

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan penutup	Berat per-Porsi	: 80 ml
Alat Saji	: <i>Dessert Bowl</i>	Durasi Memasak	: 45 Menit
Asal Daerah	: Kota Manado	Suhu Penyajian	: 18°C

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	100 400 15 100 100 300 50 150	gr ml gr gr gr ml gr ml	Kacang Merah Air Daun Pandan Gula Merah Gula Pasir Air Susu Kental Manis Es Serut	Rendam kacang merah dengan air semalaman
2.	Hasil persiapan				
3.	Rebus	15 100 100 300	gr gr gr ml	Daun Pandan Gula Merah Gula Pasir Air	Masak hingga mengental menjadi sirup
4.	Rebus	100 300	gr ml	Kacang Merah Air	Rebus kacang merah yang sudah di rendam semalaman hingga lunak, lalu angkat dan tiriskan
5.	Tata	150 200 100 50	ml gr gr gr	Es Serut Kacang Merah Sirup Gula Merah Susu Kental Manis	Tata secara berurutan kedalam <i>dessert bowl</i>
6.	Sajikan				Es Brenebon siap di nikmati

Sumber: Yulia T., Astuti Utomo (2007), Olahan penulis, 2020.

1.4.3 Purchasing List

Dalam membuat mengolah sebuah menu, diperlukan adanya *purchasing list*. *Purchasing list* berisi kebutuhan bahan yang akan diolah dalam sebuah menu. Dalam hal ini *purchasing list* berperan sebagai pedoman untuk mengetahui kebutuhan bahan pada saat melakukan pembelanjaan barang di pasar. Dengan begitu, penulis dapat meminimalisir terjadinya kekurangan atau kelebihan bahan pada saat memasak.

TABEL 1.10
PURCHASING LIST

NO.	NAMA BAHAN	UNIT	KUANTITI	KETERANGAN
<i>PERISHABLE</i>				
<i>SEAFOOD AND POULTRY</i>				
1.	Ayam utuh	gr	500	Ayam Pejantan
2.	Ikan kakap merah	gr	600	Segar
3.	Udang windu	gr	500	Ukuran 15cm
<i>VEGETABLE</i>				
4.	Bawang merah	gr	225	Segar
5.	Bawang putih	gr	90	Segar
6.	Cabai merah keriting	gr	150	Segar
7.	Cabai rawit merah	gr	50	Segar
8.	Daun bayam	gr	150	Segar
9.	Daun bawang	gr	25	Segar
10.	Daun jeruk	gr	11	Segar
11.	Daun kangkung	gr	100	Segar
12.	Daun kemangi	gr	85	Segar
13.	Daun kunyit	gr	4	Segar
14.	Daun pandan	gr	25	Segar
15.	Jagung manis	gr	850	Segar
16.	Serai	gr	123	Segar
17.	Labu kuning	gr	250	Segar
18.	Jahe	gr	40	Segar
19.	Jeruk nipis	gr	200	Segar
20.	Kacang panjang	gr	100	Segar
21.	Kunyit	gr	5	Segar
22.	Lengkuas	gr	20	Segar

LANJUTAN TABEL 1.10
PURCHASING LIST

NO.	NAMA BAHAN	UNIT	KUANTITI	KETERANGAN
PERISHABLE				
VEGETABLE				
23.	Santan	ml	200	Segar
24.	Terong	gr	100	Segar
25.	Tomat Hijau	gr	20	Segar
26.	Tomat Merah	gr	160	Segar
27.	Ubi kuning	gr	200	Segar
GROCERIES				
28.	Beras	gr	300	
29.	Garam	gr	106	Dolpin
30.	Gula merah	gr	100	
31.	Gula pasir	gr	155	
32.	Ikan roa asap	gr	120	
33.	Kacang merah	gr	200	
34.	Ketumbar	gr	5	
35.	Merica bubuk	gr	18	
36.	Minyak goreng	ml	690	
37.	Susu kental manis	ml	50	
38.	Telur	gr	35	
39.	Tepung beras	gr	100	Rosebrand
40.	Tepung terigu	gr	50	Segitiga biru
41.	Tusuk sate	pcs	5	

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

1.4.4 Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Setelah menetapkan *standart recipe* dari setiap hidangan pada usulan menu, selanjutnya penulis akan membuat *recipe costing*, *dish costing*, dan selanjutnya menentukan *selling price* untuk menu yang akan di presentasikan. *Recipe costing* adalah perhitungan biaya bahan baku yang di perlukan dalam sebuah resep. *Dish costing* adalah perhitungan biaya yang diperlukan untuk membuat satu porsi makanan. Lalu *selling price* adalah perhitungan biaya produksi, non produksi, serta laba yang akan menghasilkan harga jual yang akan dibebankan kepada konsumen.

Menurut Yudi Arimba Wani, Laksmi Karunia Tanuwijaya dan, Eva Putri Arfiani. 2019. Perencanaan anggaran makanan akan dapat disediakan dengan baik. Bila setiap menu atau masakan telah dihitung biaya per standart porsi. Biaya per standart porsi adalah jumlah uang yang akan dikeluarkan untuk membuat setiap porsi makanan yang terstandart. Berikut adalah rumus perhitungan biaya per porsi:

$$\text{Cost per portion} = \frac{\text{Total recipe cost}}{\text{Number of portion}}$$

Menurut Pam Rabone. 2007. Menyatakan bahwa untuk menjadi berhasil, sebuah restoran harus mempunyai *gross profit* diantara 60% - 70% dan *food cost* harus berada diantara 30% - 35%. Melalui pernyataan tersebut, penulis akan menetapkan *food cost* dari setiap hidangan sebesar 30% hingga 35%. Berikut adalah hasil dari perhitungan untuk menentukan harga jual terhadap hidangan yang akan penulis sajikan.

TABEL 1.11
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
TINUTUAN (PER 5 PORSI)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
1.	Beras	50 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp. 600,-
2.	Air	1000 ml	-	-	-
3.	Jagung Manis	300 gr	1 kg	Rp. 12.500,-	Rp. 3.750,-
4.	Ubi Kuning	200 gr	1 kg	Rp. 14.000,-	Rp. 2.800,-
5.	Labu Kuning	250 gr	1 kg	Rp. 15.000,-	Rp. 3.750,-
6.	Daun Bayam	150 gr	1 kg	Rp. 18.000,-	Rp. 2.700,-
7.	Daun Kangkung	150 gr	1 kg	Rp. 12.500,-	Rp. 1.875,-
8.	Daun Kemangi	40 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp. 800,-
9.	Serai	50 gr	500 gr	Rp. 15.000,-	Rp. 1.500,-
10.	Garam	20 gr	500 gr	Rp. 6.000,-	Rp. 240,-
<i>Food Cost 32%</i>				<i>Recipe Costing</i>	Rp. 18.015,-
				<i>Selling Price 5 Pax</i>	Rp. 56.000,-
				<i>Selling Price 1 Pax</i>	Rp. 11.200,-

Sumber: Harga Pasar Famili (18/09/2020). Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.12
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
SAMBAL ROA (PER 5 PORSI)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
1.	Cabai Merah keriting	80 gr	250 gr	Rp. 11.000,-	Rp. 3.520,-
2.	Cabai Rawit Merah	20 gr	250 gr	Rp. 7.000,-	Rp. 560,-
3.	Bawang Merah	60 gr	1 kg	Rp. 25.000,-	Rp. 1.500,-
4.	Bawang Putih	30 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp. 600,-
5.	Tomat	50 gr	1 kg	Rp. 8.000,-	Rp. 400,-
6.	Ikan Roa Asap	120 gr	100 gr	Rp. 35.000,-	Rp. 42.000,-
7.	Garam	8 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp. 96,-
8.	Gula Pasir	10 gr	500 gr	Rp. 6.000,-	Rp. 22,-
9.	Minyak Goreng	50 ml	2 lt	Rp. 25.000,-	Rp. 625,-

TABEL 1.12
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
SAMBAL ROA (PER 5 PORSI)
(LANJUTAN)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
				<i>Recipe Costing</i>	Rp. 49.323,-
				<i>Selling Price 5 Pax</i>	Rp. 140.000,-
				<i>Selling Price 1 Pax</i>	Rp. 28.000,-
	<i>Food Cost 35%</i>				

Sumber: Harga Pasar Famili (18/09/2020). Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.13
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
BAKWAN JAGUNG (PER 5 PORSI)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
1.	Jagung Manis	300 gr	1 kg	Rp. 12.500,-	Rp.3.750,-
2.	Tepung Beras	100 gr	500 gr	Rp. 9.000,-	Rp.1.800,-
3.	Tepung Terigu	50 gr	1 kg	Rp. 10.000,-	Rp.500,-
4.	Ketumbar	5 gr	500 gr	Rp. 13.000,-	Rp.130,-
5.	Merica Bubuk	5 gr	250 gr	Rp. 25.000,-	Rp.500,-
6.	Telur	35 gr	1 kg	Rp. 21.000,-	Rp.735,-
7.	Garam	10 gr	500 gr	Rp. 6.000,-	Rp.120,-
8.	Air Hangat	100 ml	-	-	-
9.	Bawang Merah	20 gr	1 kg	Rp. 25.000,-	Rp.500,-
10.	Bawang putih	10 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp.200,-
11.	Daun Bawang	5 gr	500 gr	Rp. 12.000,-	Rp.120,-
12.	Daun Jeruk	2 gr	1 kg	Rp. 50.000,-	Rp.100,-
13.	Minyak Goreng	500 ml	2 lt	Rp. 25.000,-	Rp.6.250,-
				<i>Recipe Costing</i>	Rp.14.705-
				<i>Selling Price 5 Pax</i>	Rp. 47.000,-
				<i>Selling Price 1 Pax</i>	Rp.9.500,-
	<i>Food Cost 31%</i>				

Sumber: Harga Pasar Famili (18/09/2020). Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.14
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
SUP IKAN KUAH ASAM (PER 5 PORSI)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
1.	Ikan kakap merah	600 gr	500 gr	Rp. 45.000,-	Rp.54.000,-
2.	Jeruk Nipis	100 gr	1 kg	Rp. 24.000,-	Rp.2.400,-
3.	Bawang Merah	30 gr	1 kg	Rp. 25.000,-	Rp.750,-
4.	Bawang Putih	10 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp.200,-
5.	Serai	30 gr	500 gr	Rp. 15.000,-	Rp.900,-
6.	Jahe	20 gr	500 gr	Rp. 21.000,-	Rp.840,-
7.	Lengkuas	20 gr	500 gr	Rp. 6.500,-	Rp.260,-
8.	Cabai Rawit Merah	15 gr	250 gr	Rp. 7.000,-	Rp.420,-
9.	Daun Bawang	15 gr	500 gr	Rp. 12.000,-	Rp.360,-
10.	Daun Pandan	10 gr	100 gr	Rp. 4.000,-	Rp.400,-
11.	Tomat Merah	40 gr	1 kg	Rp. 8.000,-	Rp.320,-
12.	Tomat Hijau	20 gr	250 gr	Rp. 4.000,-	Rp.320,-
13.	Daun Kemangi	10 gr	100 gr	Rp. 2.500,-	Rp.250,-
14.	Air	750 ml	-	-	-
15.	Minyak Goreng	20 ml	2 lt	Rp. 25.000,-	Rp.250,-
16.	Gula	15 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp.180,-
17.	Garam	20 gr	500 gr	Rp. 6.000,-	Rp.240,-
18.	Merica Bubuk	8 gr	250 gr	Rp. 25.000,-	Rp 800,-
				<i>Recipe Costing</i>	Rp.62.890,-
<i>Food Cost 30%</i>				<i>Selling Price 5 Pax</i>	Rp.209.000,-
				<i>Selling Price 1 Pax</i>	Rp.42.000,-

Sumber: Harga Pasar Famili (18/09/2020). Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.15
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
UDANG GARO RICA (PER 5 PORSI)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
1.	Udang Windu	500 gr	500 gr	Rp. 125.000,-	Rp. 125.000
2.	Jeruk Nipis	100 gr	1 kg	Rp. 24.000,-	Rp. 240,-
3.	Daun Kemangi	15 gr	100 gr	Rp. 2.500,-	Rp. 375,-
4.	Daun Jeruk	5 gr	1 kg	Rp. 50.000,-	Rp. 250,-
6.	Daun Bawang	5 gr	500 gr	Rp. 12.000,-	Rp. 120,-
7.	Bawang Merah	50 gr	1 kg	Rp. 25.000,-	Rp. 1.250,-

TABEL 1.15
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
UDANG GARO RICA (PER 5 PORSI)
(LANJUTAN)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
8.	Bawang Putih	25 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp. 500,-
9.	Cabai Merah Keriting	30 gr	250 gr	Rp. 11.000,-	Rp. 1.320,-
10.	Tomat	70 gr	1 kg	Rp. 8.000,-	Rp. 560,-
11.	Jahe	10 gr	500 gr	Rp. 21.000,-	Rp. 420,-
12.	Serai	15 gr	500 gr	Rp. 15.000,-	Rp. 450,-
13.	Garam	25 gr	500 gr	Rp. 6.000,-	Rp. 310,-
14.	Gula Pasir	15 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp. 180,-
15.	Minyak Goreng	50 ml	2 lt	Rp. 25.000,-	Rp. 625,-
16.	Tusuk Sate	5 pcs	100 pcs	Rp. 5.000,-	Rp. 250,-
<i>Food Cost 31%</i>				<i>Recipe Costing</i>	Rp.131.850
				<i>Selling Price 5 Pax</i>	Rp.425.000,-
				<i>Selling Price 1 Pax</i>	Rp.85.000,-

Sumber: Harga Pasar Famili (18/09/2020). Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.16
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
AYAM BAKAR PANIKI (PER 5 PORSI)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
1.	Ayam	500 gr	700 gr	Rp. 35.000,-	Rp. 25.000,-
2.	Santan	200 ml	1 lt	Rp. 10.000,-	Rp. 2.000,-
3.	Daun Jeruk	2 gr	1 kg	Rp. 50.000,-	Rp. 100,-
4.	Serai	20 gr	500 gr	Rp. 15.000,-	Rp. 600,-
5.	Daun Kunyit	2 gr	200 gr	Rp. 17.000,-	Rp. 170,-
6.	Minyak Goreng	50 gr	2 lt	Rp. 25.000,-	Rp. 625,-
7.	Cabai Merah Keriting	40 gr	250 gr	Rp. 11.000,-	Rp. 1.760,-
8.	Bawang Merah	35 gr	1 kg	Rp. 25.000,-	Rp. 875,-
9.	Bawang Putih	15 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp. 300,-
10.	Kunyit	5 gr	1 kg	Rp. 25.000,-	Rp. 125,-
11.	Jahe	5 gr	500 gr	Rp. 21.000,-	Rp. 210,-
12.	Garam	15 gr	500 gr	Rp. 6.000,-	Rp. 180,-
13.	Gula	10 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp. 120,-

TABEL 1.16
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
AYAM BAKAR PANIKI (PER 5 PORSI)
(LANJUTAN)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
				<i>Recipe Costing</i>	Rp. 32.065,-
				<i>Selling Price 5 Pax</i>	Rp. 100.000,-
				<i>Selling Price 1 Pax</i>	Rp. 20.000,-

Sumber: Harga Pasar Famili (18/09/2020). Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.17
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
RICA RODO (PER 5 PORSI)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
1.	Terong	100 gr	500 gr	Rp. 6.000,-	Rp. 1.200,-
2.	Jagung Manis	250 gr	1 kg	Rp. 12.500,-	Rp. 3.125,-
3.	Kacang Panjang	100 gr	100 gr	Rp. 6.500,-	Rp. 6.500,-
4.	Daun Kemangi	20 gr	100 gr	Rp. 2.500,-	Rp. 500,-
5.	Air	150 ml	-	-	-
6.	Bawang Merah	30 gr	1 kg	Rp. 25.000,-	Rp. 750,-
7.	Cabai Rawit Merah	15 gr	250 gr	Rp. 7.000,-	Rp. 105,-
8.	Jahe	5 gr	500 gr	Rp. 21.000,-	Rp. 630,-
9.	Serai	8 gr	500 gr	Rp. 15.000,-	Rp. 150,-
10.	Daun Kunyit	2 gr	200 gr	Rp. 17.000,-	Rp. 170,-
11.	Daun Jeruk	2 gr	1 kg	Rp. 50.000,-	Rp. 100,-
12.	Garam	8 gr	500 gr	Rp. 6.000,-	Rp. 96,-
13.	Gula	5 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp. 60,-
14.	Merica Bubuk	5 gr	250 gr	Rp. 25.000,-	Rp. 500,-
15.	Minyak Goreng	20 ml	2 lt	Rp. 25.000,-	Rp. 250,-
				<i>Recipe Costing</i>	Rp. 14.136,-
				<i>Selling Price 5 Pax</i>	Rp. 40.000,-
				<i>Selling Price 1 Pax</i>	Rp. 8.000,-

Sumber: Harga Pasar Famili (18/09/2020). Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.18
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
NASI PUTIH (PER 5 PORSI)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
1.	Beras	200 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp. 2.400,-
2.	Air	260 ml	-	-	-
<i>Food Cost 35%</i>				<i>Recipe Costing</i>	Rp.2.400,-
				<i>Selling Price 5 Pax</i>	Rp. 7.000,-
				<i>Selling Price 1 Pax</i>	Rp. 1.500,-

Sumber: Harga Pasar Famili (18/09/2020). Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.19
RECIPE COSTING, DISH COSTING, DAN SELLING PRICE
ES BRENEBON (PER 5 PORSI)

NO.	BAHAN	KUANTITI	UNIT	HARGA PASAR	TOTAL
1.	Kacang Merah	100 gr	1 kg	Rp. 40.000,-	Rp. 4.000
2.	Air	400 ml	-	-	-
3.	Daun Pandan	15 gr	100 gr	Rp. 4.000,-	Rp. 600,-
4.	Gula Merah	100 gr	1 kg	Rp. 18.000,-	Rp.1.800,-
5.	Gula Pasir	100 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp.1.200,-
6.	Air	300 ml	-	-	-
7.	Susu Kental Manis	50 gr	370 gr	Rp 9.000,-	Rp. 1.216,-
8.	Es Serut	150 ml	-	-	-
<i>Food Cost 34%</i>				<i>Recipe Costing</i>	Rp. 8.816,-
				<i>Selling Price 5 Pax</i>	Rp. 25.000,-
				<i>Selling Price 1 Pax</i>	Rp. 5.200,-

Sumber: Harga Pasar Famili (18/09/2020). Olahan Penulis, 2020.

Berdasarkan perhitungan diatas, maka *selling price* yang telah disatukan untuk *Rijsttafel Menu* yang dapat dikonsumsi oleh 5 orang dan *selling price* per porsi untuk setiap menu adalah sebagai berikut:

TABEL 1.20
SELLING PRICE RIJSTTAFEL MENU

No.	Menu	<i>Selling Price</i>
1.	Tinutuan	Rp. 56.000,-
2.	Sambal Roa	Rp. 140.000,-
3.	Bakwan Jagung	Rp. 47.000,-
4.	Sup Ikan Kuah Asam	Rp. 209.000,-
5.	Udang Garo Rica	Rp. 425.000,-
6.	Ayam Bakar Paniki	Rp. 100.000,-
7.	Rica Rodo	Rp. 40.000,-
8.	Nasi Putih	Rp. 7.000,-
9.	Es Brenebon	Rp. 25.000,-
TOTAL		Rp. 1.049.000,-

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.21
SELLING PRICE PER 1 PAX

No.	Menu	<i>Selling Price</i>
1.	Tinutuan	Rp. 11.200,-
2.	Sambal Roa	Rp. 28.000,-
3.	Bakwan Jagung	Rp. 9.500,-
4.	Sup Ikan Kuah Asam	Rp. 42.000,-
5.	Udang Garo Rica	Rp. 85.000,-
6.	Ayam Bakar Paniki	Rp. 20.000,-
7.	Rica Rodo	Rp. 8.000,-
8.	Nasi Putih	Rp. 1.500,-
9.	Es Brenebon	Rp. 5.200,-
TOTAL		Rp. 210.400,-

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

1.4.5 Daftar Nilai Gizi

Makanan yang dikonsumsi oleh manusia, selain berfungsi untuk mengenyangkan perut, juga memiliki fungsi lain yang sangat penting dalam metabolisme tubuh serta meregenerasi sel – sel yang ada didalam tubuh manusia. Selain itu, makanan yang dikonsumsi juga berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh manusia untuk beraktivitas. Maka dari itu, manusia perlu mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, agar hal – hal tersebut dapat diperoleh oleh tubuh dengan baik. Hal tersebut di diperoleh dari kandungan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi oleh manusia.

Menurut Nirmala Devi (2010:5-6) mengatakan bahwa “Makanan adalah bahan nutrisi yang digunakan tubuh untuk memelihara/mempertahankan hidup, untuk pertumbuhan dan untuk perbaikan jaringan tubuh. Zat gizi atau *nutrient* merupakan substansi yang diperoleh dari makanan dan digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh. Ada enam zat gizi, yaitu: Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin, Mineral, dan Air.”

Melalui pernyataan tersebut, nutrisi atau gizi yang terkandung dalam makanan memiliki fungsi yang sangat besar bagi tubuh manusia. Nutrisi tersebut dimanfaatkan tubuh untuk mempertahankan serta memelihara, dan juga berfungsi untuk perbaikan dan pertumbuhan jaringan tubuh. Untuk menunjang hal tersebut, kandungan nutrisi yang terdiri dari Karbohidrat, Protein, dan lain – lain memiliki fungsi dan manfaat yang berbeda bagi tubuh.

Menurut Pattola Pattola, Arfan Nur, Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja, Andi Eka Yuniarto, Rasmaniar, Ismail Marzuki, Lalu Unsunnidhal, Deborah Siregar, Ratna Pusita, Martina Pakpahan, Agung Mahardika Venansius Purba. 2020. Menyatakan bahwa karbohidrat memiliki fungsi: memberikan rasa kenyang, cadangan tenaga bagi tubuh dan menghasilkan energi. Protein memiliki fungsi: pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dan sel – sel tubuh, pembentukan hormon – hormone seperti tiroid, insulin, dan epinefrin, serta menjaga keseimbangan asam basa pada cairan tubuh. Lemak memiliki fungsi: sumber energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K, serta mendukung

kesehatan organ tubuh seperti ginjal, hati, jantung, dan usus agar tidak mudah terluka dan cedera.

Dari data diatas, dapat diketahui bahwa kandungan nutrisi yang terdapat pada makanan berperan besar dalam keberlangsungan hidup manusia, selain kebutuhan akan gizi, manusia juga memerlukan kalori untuk beraktifitas yang di dapatkan dari makanan yang dikonsumsi sehari – hari.

Menurut Peraturan Kementrian Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019, tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Mengatakan bahwa kebutuhan kalori yang dianjurkan untuk laki – laki dewasa perhari sebesar 2650 kkal, sedangkan kebutuhan kalori yang dianjurkan untuk perempuan dewasa perhari sebesar 2250 kkal.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis menyadari bahwa pentingnya kandungan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi oleh manusia setiap harinya. Maka dari itu, penulis akan memaparkan kandungan nilai – nilai gizi yang terdapat di setiap hidangan khas Manado yang akan di presentasikan. Kandungan nilai gizi tersebut dihitung oleh penulis melalui aplikasi *fatsecret*. Berikut adalah tabel gizi dari setiap hidangan Kota Manado.

TABEL 1.22
KANDUNGAN NUTRISI
TINUTUAN (5 PORSI)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
Beras	50 gr	205	40,5	3,35	4
Air	1000 ml	0	0	0	0
Jagung Manis	300 gr	170	38	2,4	6,4
Ubi Kuning	200 gr	170	40	0,2	3,2
Labu Kuning	250 gr	65	16,25	0,25	2,5
Daun Bayam	150 gr	34,5	5,44	0,58	4,29
Daun Kangkung	150 gr	30	5,71	0,51	3,76
Daun Kemangi	40 gr	10,8	1,73	0,25	1,06
Serai	50 gr	49,5	12,65	0,24	0,91
Garam	20 gr	0	0	0	0
TOTAL		734,8	160,3	7,8	26
TOTAL PER PORSI		146,96	32,06	1,56	5,2

Sumber: fatsecret.co.id, Olahan Data Penulis (2020)

TABEL 1.23
KANDUNGAN NUTRISI
SAMBAL ROA (5 PORSI)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
Cabai Merah keriting	80 gr	8	7,04	0,32	1,52
Cabai Rawit Merah	20 gr	63,2	11,32	3,44	2,4
Bawang Merah	60 gr	25,2	6,06	0	0,6
Bawang Putih	30 gr	44,7	9,9	1,5	4,8
Tomat	50 gr	9	1,96	0,1	0,44
Ikan Roa Asap	120 gr	8,88	0	2,16	17,12
Garam	8 gr	0	0	0	0
Gula Pasir	10 gr	38,7	10	0	0
TOTAL		197,68	46,28	7,52	26,88
TOTAL PER PORSI		39,54	9,26	1,5	5,37

Sumber: fatsecret.co.id, Olahan Data Penulis (2020)

TABEL 1.24
KANDUNGAN NUTRISI
BAKWAN JAGUNG (5 PORSI)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
Jagung Manis	300 gr	255	57	3,6	9,6
Tepung Beras	100 gr	365	80	1,4	6
Tepung Terigu	50 gr	175	37,5	0,5	5
Ketumbar	5 gr	14,9	2,75	0,89	0,62
Merica Bubuk	5 gr	16,67	3,33	0	0
Telur	35 gr	51,45	0,27	3,48	4,4
Garam	10 gr	0	0	0	0
Air Hangat	100 ml	0	0	0	0
Bawang Merah	20 gr	8,4	2,02	0	0,2
Bawang putih	10 gr	14,9	3,3	0,5	1,6
Daun Bawang	5 gr	3,05	0,71	0,01	0,07
Daun Jeruk	2 gr	0	0	0	0
TOTAL		904,37	186,88	10,4	27,5
TOTAL PER PORSI		180,87	37,37	2,08	5,5

Sumber: fatsecret.co.id, Olahan Data Penulis (2020)

TABEL 1.25
KANDUNGAN NUTRISI
SUP IKAN KUAH ASAM (5 PORSI)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
Ikan kakap merah	600 gr	600	0	6	144
Jeruk Nipis	100 gr	30	10,54	0,2	0,7
Bawang Merah	30 gr	12,6	3,03	0	0,3
Bawang Putih	10 gr	14,9	3,3	0,5	1,6
Serai	30 gr	29,7	7,59	0,14	0,55
Jahe	20 gr	16	3,56	0,16	0,4
Lengkuas	20 gr	14,2	3	0,2	0,02
Cabai Rawit Merah	15 gr	47,7	8,49	2,58	1,8
Daun Bawang	15 gr	9,15	2,12	0,04	0,22
Daun Pandan	10 gr	0	0	0	0
Tomat Merah	40 gr	7,2	1,57	0,08	0,35
Tomat Hijau	20 gr	4,6	1,02	0,04	2,4
Daun Kemangi	10 gr	2,7	0,43	0,06	0,25
Air	750 ml	0	0	0	0

TABEL 1.26
KANDUNGAN NUTRISI
SUP IKAN KUAH ASAM (5 PORSI)
(LANJUTAN)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
Gula	15 gr	58,05	15	0	0
Garam	20 gr	0	0	0	0
Merica Bubuk	8 gr	26,67	5,33	0	0
TOTAL		859,27	61,98	6,8	152,57
TOTAL PER PORSI		171,85	12,4	1,36	30,51

Sumber: fatsecret.co.id, Olahan Data Penulis (2020)

TABEL 1.27
KANDUNGAN NUTRISI
UDANG GARO RICA (5 PORSI)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
Udang Windu	500 gr	720	1,75	3,3	38,65
Jeruk Nipis	100 gr	30	10,54	0,2	0,7
Daun Kemangi	15 gr	4,05	0,64	0,09	0,37
Daun Jeruk	5 gr	0	0	0	0
Daun Bawang	5 gr	3,05	0,42	0,01	0,04
Bawang Merah	50 gr	21	5,05	0	0,5
Bawang Putih	25 gr	37,25	8,25	1,25	4
Cabai Merah Keriting	30 gr	3	2,64	0,12	0,57
Tomat	70 gr	12,6	2,75	0,14	0,61
Jahe	10 gr	8	1,78	0,8	0,2
Serai	15 gr	14,85	3,79	0,07	0,27
Garam	25 gr	0	0	0	0
Gula Pasir	15 gr	58,05	15	0	0
TOTAL		911,85	52,61	5,98	45,91
TOTAL PER PORSI		182,37	10,52	1,2	9,18

Sumber: fatsecret.co.id, Olahan Data Penulis (2020)

TABEL 1.28
KANDUNGAN NUTRISI
AYAM PANIKI (5 PORSI)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
Ayam	500 gr	893,57	0	38,57	135,35
Santan	200 ml	184	4,43	1,83	19,08
Daun Jeruk	2 gr	0	0	0	0
Serai	20 gr	19,8	5,05	0,1	0,36
Daun Kunyit	2 gr	0	0	0	0
Cabai Merah Keriting	40 gr	4	3,52	0,16	0,76
Bawang Merah	35 gr	14,7	3,53	0	0,35
Bawang Putih	15 gr	22,35	4,95	0,75	2,4
Kunyit	5 gr	17,7	3,25	0,5	0,4
Jahe	5 gr	4	0,89	0,4	0,1
Garam	15 gr	0	0	0	0
Gula	10 gr	38,7	10	0	0
TOTAL		1.198,82	35,62	42,31	156,64
TOTAL PER PORSI		238,76	7,12	8,46	31,32

Sumber: fatsecret.co.id, Olahan Data Penulis (2020)

TABEL 1.29
KANDUNGAN NUTRISI
RICA RODO (5 PORSI)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
Terong	100 gr	24	5,7	0,2	1
Jagung Manis	250 gr	212,5	47,5	3	6,86
Kacang Panjang	100 gr	31	7,13	0,12	1,82
Daun Kemangi	20 gr	5,4	0,86	0,12	0,5
Air	150 ml	0	0	0	0
Bawang Merah	30 gr	12,6	3,03	0	0,3
Cabai Rawit Merah	15 gr	47,7	8,49	2,58	1,8
Jahe	5 gr	4	0,89	0,04	0,1
Serai	8 gr	7,92	2,02	0,04	0,14
Daun Kunyit	2 gr	0	0	0	0
Daun Jeruk	2 gr	0	0	0	0
Garam	8 gr	0	0	0	0
Gula	5 gr	19,35	5	0	0
Merica Bubuk	5 gr	16,6	3,3	0	0

TABEL 1.30
KANDUNGAN NUTRISI
RICA RODO (5 PORSI)
(LANJUTAN)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
TOTAL		381,07	83,92	6,1	12,52
TOTAL PER PORSI		76,21	16,78	1,22	2,5

Sumber: fatsecret.co.id, Olahan Data Penulis (2020)

TABEL 1.31
KANDUNGAN NUTRISI
NASI PUTIH (5 PORSI)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
Beras	200 gr	820	162	13,2	16
Air	300 ml	0	0	0	0
TOTAL		820	162	13,2	16
TOTAL PER PORSI		164	32,4	2,64	3,2

Sumber: fatsecret.co.id, Olahan Data Penulis (2020)

TABEL 1.32
KANDUNGAN NUTRISI
ES BRENEBON (5 PORSI)

BAHAN	QTY	CAL (kkal)	CARB (g)	FAT (g)	PRO (g)
Kacang Merah	100 gr	337	61,3	1,06	22,5
Air	1100 ml	0	0	0	0
Daun Pandan	15 gr	0	0	0	0
Gula Merah	100 gr	377	97,33	0	0
Gula Pasir	100 gr	387	100	0	0
Susu Kental Manis	50 gr	166,6	27,38	5,36	1,19
Es Serut	150 ml	0	0	0	0
TOTAL		1.267,6	286,01	6,43	23,69
TOTAL PER PORSI		253,52	57,2	1,28	4,73

Sumber: fatsecret.co.id, Olahan Data Penulis (2020)

1.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

1.5.1 Lokasi Penelitian

Penelitian serta uji coba untuk Tugas Akhir ini penulis lakukan di dapur rumah penulis yang terletak di Kota Harapan Indah, Bekasi Barat, dan di sebuah rumah makan khas Manado yang berada dekat rumah penulis.

1.5.2 Waktu Penelitian

Penelitian serta uji coba yang penulis lakukan untuk Tugas Akhir berjudul **Mengangkat dan Mengembangkan Cita Rasa Kuliner Manado**, dimulai pada bulan September 2020 hingga bulan Januari 2021.