

Makanan Tradisional Banyuwangi

Sebagai Simbol Pewarisan Budaya Lokal

Sejarah kota-kota di Indonesia, terutama kota-kota yang pada masa lampau berkembang sebagai jalur perdagangan, telah menjadikan kota-kota tersebut menjadi tempat persinggahan, pertemuan dan perbauran lintas etnis, budaya, agama dan bangsa sehingga membuahkan kompleksitas masyarakat yang sangat tinggi. Kota menjadi representasi masyarakat yang plural dan berkarakter majemuk. Realitas sosio-kultural tersebut menjadi salah satu sumber pembentukan identitas kota.

Banyuwangi sejak masa lalu merupakan salah satu wilayah perlintasan multikultur yang dihuni beragam etnik. Komunitas etnik Using di Banyuwangi, yang dianggap sebagai pewaris kerajaan Blambangan masa lalu, merupakan elemen penting dalam membentuk identitas kota Banyuwangi masa kini. Tidak seperti kota-kota yang berfungsi sebagai pusat kebudayaan daerahnya, seperti Bandung untuk Sunda (Jawa Barat), serta Solo dan Yogyakarta untuk Jawa Tengah, kota Banyuwangi tidak memiliki fungsi tersebut. Seni, tradisi dan kebudayaan Using lebih banyak tersebar di sejumlah desa yang mengelilingi ibukota kabupaten. Hegemoni atas Blambangan di masa lalu oleh kekuatan dari luar berpengaruh besar terhadap seni, tradisi dan kebudayaan Using di Banyuwangi. Maka, mencermati entitas Using sebagai penanda identitas Banyuwangi masa kini, dalam berbagai perwujudannya, tidak bisa dilepaskan dari proses historis yang diiringi dengan geliat hibriditas kultural.



Anggota IKAPI
Ds. Kalianyar RT. 003/ RW. 002, Kec. Ngronggot, Kab. Nganjuk Jatim

www.dewapublishing.com
publishingdewa@gmail.com
dewapublishing
0877-7141-5004



DEWA
PUBLISHING

Makanan Tradisional Banyuwangi Sebagai Simbol Pewarisan Budaya Lokal

Dhalia Soetopo, M.Pd.
Nuryuana Dwi Wulandari, M.Pd.

Dhalia Soetopo, M.Pd. & Nuryuana Dwi Wulandari, M.Pd.

Makanan Tradisional Banyuwangi

Sebagai Simbol Pewarisan Budaya Lokal



DEWA
PUBLISHING

**MAKANAN TRADISIONAL
BANYUWANGI SEBAGAI
SIMBOL PEWARISAN
BUDAYA LOKAL**

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
 2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
 3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
 4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).
-

MAKANAN TRADISIONAL BANYUWANGI SEBAGAI SIMBOL PEWARISAN BUDAYA LOKAL

Dhalia Soetopo, M.Pd
Nuryuana Dwi Wulandari, M.Pd



2023

Makanan Tradisional Banyuwangi Sebagai Simbol Pewarisan Budaya Lokal

Dhalia Soetopo, M.Pd

Nuryuana Dwi Wulandari, M.Pd

Editor Naskah	: Achmad Wahdi
Perancang Sampul	: Tim Dewa Publishing
Penata Letak	: Tim Dewa Publishing

Diterbitkan oleh:



Redaksi:

CV. Dewa Publishing
Desa Kalianyar RT 003/RW 002, Kec. Ngronggot
Kab. Nganjuk, Jawa Timur

Email : publishingdewa@gmail.com
Website : www.dewapublishing.com
Phone : 0877-7141-5004

Cetakan Pertama, Januari 2024
i-vii+312 hlm, 15.5 cm x 23 cm

ISBN 978-623-8491-25-4

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan Sebagian atau seluruh isi
buku ini ke dalam bentuk apa pun secara elektronik maupun mekanis,
tanpa izin tertulis dari penerbit

All Rights Reserved



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini. Tak lupa juga mengucapkan salawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, karena berkat beliau, kita mampu keluar dari kegelapan menuju jalan yang lebih terang.

Kami ucapkan juga rasa terima kasih kami kepada pihak-pihak yang mendukung lancarnya buku ini mulai dari proses penulisan hingga proses cetak, yaitu orang tua kami, rekan-rekan kami, penerbit, dan masih banyak lagi yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu.

Adapun, buku kami yang berjudul **'MAKANAN TRADISIONAL BANYUWANGI SEBAGAI SIMBOL PEWARISAN BUDAYA LOKAL'** ini telah selesai kami buat secara semaksimal dan sebaik mungkin agar menjadi manfaat bagi pembaca yang membutuhkan informasi dan pengetahuan mengenai makanan tradisional Banyuwangi.

Dalam buku ini, tertulis bagaimana pentingnya makanan tradisional yang ada di kota Banyuwangi dan juga bagaimana makanan yang disajikan sangat relevan dengan pelestarian nilai

budaya, Sejarah dalam mencintai makanan tradisional khususnya di bumi pertiwi ini. Buku ini juga dapat menjadi alternatif pegangan bagi mahasiswa, dosen serta pelaku bisnis kuliner sebagai pegangan jika berkunjung ke Banyuwangi.

Kami sadar, masih banyak luput dan kekeliruan yang tentu saja jauh dari sempurna tentang buku ini. Oleh sebab itu, kami mohon agar pembaca memberi kritik dan juga saran terhadap karya buku ajar ini agar kami dapat terus meningkatkan kualitas buku.

Demikian buku ajar ini kami buat, dengan harapan agar pembaca dapat memahami informasi dan juga mendapatkan wawasan mengenai bidang sistem informasi manajemen serta dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam arti luas. Terima kasih.

Banyuwangi, 24 September 2023

Tim Penyusun



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I SELAYANG PANDANG TENTANG BANYUWANGI	1
BAB II MAKANAN TRADISIONAL	5
A. Pengertian Makanan Tradisional	5
B. Ciri-ciri Makanan Tradisional	9
C. Klasifikasi Makanan di Indonesia	10
BAB III MAKANAN TRADISIONAL BANYUWANGI	13
BAB IV USAHA PELESTARIAN MAKANAN TRADISIONAL	292
DAFTAR PUSTAKA	311



BAB I

SELAYANG PANDANG TENTANG BANYUWANGI

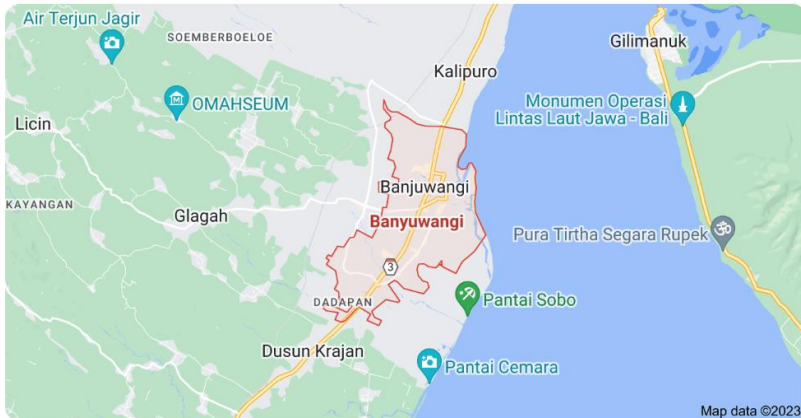
Sejarah kota-kota di Indonesia, terutama kota-kota yang pada masa lampau berkembang sebagai jalur perdagangan, telah menjadikan kota-kota tersebut menjadi tempat persinggahan, pertemuan dan perbauran lintas etnis, budaya, agama dan bangsa sehingga membuahkan kompleksitas masyarakat yang sangat tinggi. Kota menjadi representasi masyarakat yang plural dan berkarakter majemuk. Realitas sosio-kultural tersebut menjadi salah satu sumber pembentukan identitas kota.

Banyuwangi sejak masa lalu merupakan salah satu wilayah perlintasan multikultur yang dihuni beragam etnik. Komunitas etnik *Using* di Banyuwangi, yang dianggap sebagai pewaris kerajaan Blambangan masa lalu, merupakan elemen penting dalam membentuk identitas kota Banyuwangi masa kini. Tidak seperti kota-kota yang berfungsi sebagai pusat kebudayaan daerahnya, seperti Bandung untuk Sunda (Jawa Barat), serta Solo dan

Yogyakarta untuk Jawa Tengah, kota Banyuwangi tidak memiliki fungsi tersebut. Seni, tradisi dan kebudayaan Using lebih banyak tersebar di sejumlah desa yang mengelilingi ibukota kabupaten. Hegemoni atas Blambangan di masa lalu oleh kekuatan dari luar berpengaruh besar terhadap seni, tradisi dan kebudayaan Using di Banyuwangi. Maka, mencermati entitas Using sebagai penanda identitas Banyuwangi masa kini, dalam berbagai perwujudannya, tidak bisa dilepaskan dari proses historis yang diiringi dengan geliat hibriditas kultural.

Banyuwangi merupakan ibukota kabupaten dengan nama yang sama; terletak di ujung paling timur Pulau Jawa. Jarak ke pulau tetangga Bali hanya sekitar setengah jam perjalanan dengan feri. Banyak dari lalu lintas manusia dan barang yang berlangsung antara Jawa dan Bali dilakukan melalui pelabuhan Ketapang yang terletak hanya 10 km sebelah utara dari kota Banyuwangi. Posisi penting Banyuwangi, yang berada di antara Jawa dan Bali, membuat wilayah tersebut menjadi faktor yang penting dalam sejarah Indonesia. Meskipun demikian, dalam historiografi Indonesia, wilayah ini dalam jangka waktu yang cukup lama menjadi semacam terra incognita. Kajian dari sejarawan tentang babak-babak awal Jawa Modern tidak banyak mengungkap peran Blambangan, kerajaan Hindu terakhir di Jawa, yang mengontrol wilayah ujung timur Jawa sejak abad ke-7 (Margana, 2012: 1-2)

Kabupaten Banyuwangi, terletak di ujung paling Timur pulau Jawa dan berbatasan langsung dengan Kabupaten Situbondo di utara, selat Bali di Timur, Samudra Hindia di selatan serta Kabupaten Jember dan Kabupaten Bondowoso di barat. Dengan beribukotakan Banyuwangi, pelabuhan Ketapang adalah pelabuhan yang menghubungkan pulau Jawa di Banyuwangi dengan pelabuhan Gilimanuk di Bali.



Gambar 1. Peta Wilayah Banyuwangi

Sumber

Dokumentasi

<https://www.google.com/maps/place/Banyuwangi,+Kec.+Banyuwangi,+Kabupaten+Banyuwangi,+Jawa+Timur> diunduh pada tanggal 21 November Tahun 2023 pukul 14.06 Wib

Ibukota Kabupaten Banyuwangi berjarak 239 km sebelah timur Surabaya, dan dihuni oleh beragam suku bangsa. Mayoritas penduduk lokal Banyuwangi adalah suku Osing yang dipercaya merupakan sub-suku Jawa, dan suku lain yang hidup dengan damai seperti, suku Madura, suku Jawa, Bali dan Bugis. Dalam keseharian, penduduk lokal memakai bahasa Osing, yang merupakan ragam tertua bahasa Jawa tapi berdasarkan kebudayaan, budaya suku Osing banyak dipengaruhi oleh budaya Bali.

Dengan luas 5.800 Km², segala hal yang ada di Kabupaten Banyuwangi sangat menarik untuk di bahas, baik dari segi budaya, pariwisata alamnya atau bahkan kulinernya. Secara geografis, Banyuwangi terletak di daerah wisata alam yang masih hijau dan liar layaknya safari di Afrika, di tambah juga dengan lokasinya yang dekat dengan Samudra Hindia. Dengan begitu, terdapat penyatuan lokasi yang bisa dikunjungi yaitu pantai dan daerah pegunungan seperti Taman Nasional Baluran, Kawah Ijen, Taman Wisata

Rogojampi dan masih banyak lagi. Tak hanya potensi alam, dari segi kuliner Banyuwangi juga memiliki makanan khas yang tak kalah menarik, sebut saja, rujak soto. Dua jenis makanan yang sangat berbeda ini ternyata bisa menjadi padu padan makanan baru yang bisa dikreasikan oleh penduduk lokal Banyuwangi.



BAB II

MAKANAN TRADISIONAL

A. Pengertian Makanan Tradisional

Kabupaten Banyuwangi juga memiliki ciri khas yang sangat identic salah satunya adalah makanan tradisional. Kabupaten Banyuwangi memiliki banyak makanan tradisional seperti pecel pithik, uyah asem pitik atau disebut juga ayam kesrut, pecel rawon, nasi tempong dan masing banyak lagi makanan tradisional yang dimiliki Kabupaten Banyuwangi. Makanan tradisional memiliki identitas pengembangan nilai budaya dapat ditemukan dari Sejarah, bahan, citarasa, dan budaya yang berlaku di masyarakat. Namun selama ini pelestarian sumber makanan tradisional hanya berupa penjualan makanan tradisional oleh pedagang. Sumber tertulis maupun sumber lisan masih sangat minim. Sehingga menghimpun sumber Sejarah diperlukan penafsiran dan interpretasi dari seorang peneliti atau pengamat makanan.

Makanan tradisional biasanya dijual pada saat terdapat pasar tradisional seperti di Desa kemiren pada hari minggu dari jam 07.00

wib sampai dengan jam 11.00 wib dan di Desa Olehsari pada setiap hari Sabtu dari jam 17.00 wib sampai dengan jam 22.00 wib. Selain itu tidak hanya di jual pada pasar tradisional saja namun juga biasanya makanan tradisional dapat dijumpai pada saat moment perayaan tradisi seperti makanan pecel pithik yang hanya ada dibuat pada perayaan tradisi tumpeng sewu di kemiren.

Makanan tradisional merupakan makanan yang paling banyak memiliki ciri-ciri dimana seseorang yang dilahirkan atau tumbuh (Winarno, 1994). Makanan tradisional pada umumnya lebih banyak dikonsumsi oleh masyarakat yang menjadi daerah asal tersebut yang kemudian diperkenalkan kepada orang lain atau pendatang. Makanan tradisional diolah mengikuti ketentuan (resep) yang diberikan secara turun-menurun. Pada umumnya hasil resep turun menurun dan biasanya lebih banyak diturunkan di dalam keluarga. Hal ini dilakukan dengan cita rasa khas makanan tersebut tetap terjaga (Anonim, 2012). Makanan tradisional terbuat dari bahan-bahan yang diperoleh secara lokal sesuai selera dan tradisi setempat.

Sementara itu Hadisantosa (1993) dalam Adiasih,(2015) mendefinisikan makanan tradisional sebagai makanan yang dikonsumsi oleh golongan etnik dan wilayah spesifik, diolah berdasarkan resep yang secara turun temurun. Bahan baku yang digunakan berasal dari daerah setempat sehingga makanan yang dihasilkan juga sesuai dengan selera masyarakat. Yang termasuk pangan tradisional adalah makanan (termasuk cemilan) dan minuman, serta bahan campuran (*ingredient*) yang secara tradisional telah digunakan dan berkembang di daerah atau masyarakat Indonesia (Anon,1996 dalam Suter dan Yusa,2013).

Meskipun pangan tradisional banyak sekali ragamnya tetapi pada umumnya dapat di bagi menjadi 4 golongan besar (Winarno,1994 dalam Suter dan Yusa,2013) yaitu : 1. Makanan utama yaitu, jenis makanan yang menjadi pokok dari suatu menu, dibuat

dalam jumlah terbanyak teristimewa ditunjukan untuk menghilangkan rasa lapar 2. Lauk pauk, yaitu jenis masakan yang menyertai makanan utama , ditunjukan untuk menumbuhkan dan menambah selera makan. Lauk pauk dibagi lagi menjadi lauk pauk basah berkuah dan tidak berkuah , gorengan dan bakar-bakaran serta sambal-sambalan. 3. Jajan atau jajan pasar juga disebut makanan camilan , yaitu jenis masakan yang dimakan sepanjang hari sebagai hiburan, tidak terbatas pada suatu waktu , tempat dan jumlah yang dikonsumsi. Pengaruh camilan tidak semata-mata ditunjukan untuk mengurangi rasa lapar. Jajan sering berfungsi untuk menambah zat-zat makanan yang tidak ada atau kurang ada pada makanan utama dan lauk-pauk. 4. Minuman berfungsi untuk menghibur atau menghilangkan rasa haus, baik dalam bentuk wedang (wedang jahe, wedang sereh, dan lain-lain) Makanan tradisional pada umumnya memiliki kelemahan dalam hal keamanannya terhadap bahaya biologi atau mikrobiologi, kimia atau fisik. Adanya bahaya atau cemaran tersebut seringkali terdapat dan ditemukan karena rendahnya mutu bahan baku, teknologi pengolahan, belum diterapkannya praktik sanitasi dan higiene yang memadai dan kurangnya kesadaran pekerja maupun produsen yang menangani makanan tradisional (Nanuwasa, 2007 dalam Febria Agustina dkk, 2009).

Dari pengertian makanan tradisional di atas, dapat dikatakan bahwa makanan tradisional merupakan makanan yang diperoleh secara turun temurun dan di setiap daerah mempunyai ciri khas yang berbeda-beda. Makanan tradisional Indonesia sangat banyak macamnya, berdasarkan tingkat eksistensinya dalam masyarakat hingga saat ini. Keanekaragaman makanan tradisional yang ada dipengaruhi oleh keadaan daerah atau tempat tinggal dan budaya yang ada di daerah tersebut. Dengan banyaknya keanekaragaman makanan tradisional dalam suatu daerah, tidak sedikit pula makanan tradisional yang hampir terlupakan oleh masyarakat saat ini.

Menurut Murdijati (2017), makanan tradisional ini dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, antara lain:

1. Makanan tradisional yang hampir punah, Makanan tradisional yang hampir punah ini langka dan hampir jarang dapat ditemui mungkin disebabkan karena ketersediaan bahan dasarnya mulai sulit atau masyarakat pembuatnya mulai tidak mengerjakan lagi atau terdesak oleh produk makanan lain, contohnya karangan, cethot, entog-entog, getas, es semlo, dan hawuk-hawuk.
2. Makanan tradisional yang kurang populer, Kelompok makanan tradisional yang kurang populer adalah makanan tradisional yang masih mudah ditemui, tetapi makin tidak dikenal dan cenderung berkurang penggemarnya, dianggap mempunyai status sosial lebih rendah dalam masyarakat, contohnya kethak, adrem, wedang tahu, lemet, bothok sembukan, dan bajigur.
3. Makanan tradisional yang populer (tetap eksis). Kelompok makanan tradisional yang populer merupakan makanan tradisional yang tetap disukai masyarakat dengan bukti banyak dijual, laku, dan dibeli oleh konsumen bahkan beberapa menjadi ikon daerah tertentu seperti gudeg, emping melinjo, gatot, thiwul, tempe benguk, kipo, dan sate klathak.

Itulah sebabnya mengapa orang harus mengetahui makanan tradisional daerahnya masing-masing, supaya tidak menghilangkan ciri khas daerahnya masing-masing. Dalam pembuatan makanan tradisional biasanya menggunakan alat-alat yang masih tradisional dan cara pengolahan makanannya pun memiliki kekhasan.

B. Ciri-ciri Makanan Tradisional

Makanan dapat dikatakan menjadi makanan tradisional apabila makanan tersebut merupakan warisan dan merupakan ciri khas dalam suatu daerah. Pada dasarnya makanan dipengaruhi oleh ketersediaan bahan baku dari daerah tempat tinggalnya sehingga setiap daerah memiliki ciri khas makanannya masing masing. Sebagai contohnya antara lain makanan di daerah pegunungan dengan makanan di daerah pesisir pantai. Daerah pegunungan memiliki ketersediaan bahan makanan berupa variasi jenis tumbuhan yang dominan seperti umbi-umbian, padi, kacang-kacangan, dan sebagainya. Sebaliknya di daerah pantai ketersediaan bahan makanan banyak yang berasal dari laut seperti ikan, udang, cumi, dan lain sebagainya. Cara pengolahan pada resep makanan tradisional dan cita rasanya umumnya sudah bersifat turun temurun, serta sedikit sekali adanya inovasi produk.

Menurut Sosroningrat (1991), makanan tradisional mempunyai ciri-ciri antara lain :

1. Resep makanan yang diperoleh secara turun-temurun dari generasi pendahulunya,
2. Penggunaan alat tradisional tertentu di dalam pengolahan masakan tersebut (misalnya masakan harus diolah dengan alat dari tanah liat),
3. Teknik olah masakan merupakan cara pengolahan yang harus dilakukan untuk mendapatkan rasa maupun rupa yang khas dari suatu masakan.

Makanan tradisional merupakan wujud budaya yang berciri kedaerahan, spesifik, beraneka macam dan jenis yang mencerminkan potensi alam daerah masing-masing. Makanan tidak hanya sebagai sarana untuk pemenuhan kebutuhan gizi seseorang, tetapi juga berguna untuk mempertahankan hubungan antar

manusia, dapat pula dijual dan dipromosikan untuk menunjang pariwisata yang selanjutnya dapat mendukung pendapatan suatu daerah. Hal ini membuktikan bahwa di Indonesia tidak hanya dikatakan akan kaya akan alamnya, namun juga segala keaneka ragaman budaya dan makanan yang ada. Masing-masing wilayah maupun suku bangsa di Indonesia memiliki makanan tradisional yang berpotensi untuk dijadikan daya tarik daerahnya. Namun demikian tidak sedikit pula makanan tradisional yang sebenarnya sangat berpotensi tersebut tidak terjaga kelestariannya dan bahkan mungkin sudah tidak dikenal lagi oleh sebagian besar penduduknya (Minta Harsana, 2005). Di sekolah, pendidikan tentang makanan tradisional masih kurang diberikan dan disosialisasikan kepada siswa. Pengenalan tentang makanan tradisional kepada siswa diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa tentang makanan tradisional, menumbuhkan rasa memiliki terhadap keanekaragaman yang ada di daerahnya, menjadikan siswa lebih mencintai kebudayaan di daerahnya, dan mengajak siswa untuk dapat melestarikan budaya maupun makanan tradisional yang ada.

C. Klasifikasi Makanan di Indonesia

Menurut Marwanti (2011) Klasifikasi makanan di Indonesia memiliki susunan menu yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, sambal, sedap sedapan, dan minuman terdiri dari:

1. Hidangan Pokok (nasi dan pengantinya)

Makanan pokok adalah jenis yang merupakan makanan utama yang biasa dihidangkan dalam jumlah banyak. Makanan pokok pada masakan Indonesia adalah nasi. Disamping itu dikenal pula bahan makanan pokok yang lain, yaitu diantaranya singkong, ubi, jagung, pisang, dan sagu. Bahan-bahan tersebut dapat digunakan tersendiri atau dicampur dengan bahan lain.

2. Hidangan lauk pauk.

Laup-pauk adalah suatu hidangan yang merupakan pelengkap nasi yang dapat berasal dari bahan hewani dan produknya, tumbuh-tumbuhan, atau 2 kombinasi bahan hewan dan tumbuhan yang biasanya dimasak dengan bumbu tertentu. Teknik pengolahan lauk pauk diantaranya dengan cara digoreng, dikukus, dibakar, kombinasi dari beberapa teknik dan dengan teknik ganda. Teknik penyajian lauk pauk dapat dengan per porsi atau secara prasmanan. Bahan makanan sumber protein hewani yang banyak digunakan dalam masakan Indonesia adalah telur, daging, unggas, ikan, hasil laut dan lain-lain.

3. Hidangan Sayur.

Sayur adalah suatu hidangan berkuah yang merupakan kelengkapan nasi yang dapat dimakan dengan atau tanpa nasi. Sayur biasanya berisi kuah dan bahan pokok sayuran atau dapat pula ditambahkan dengan bahan lain seperti bahan hewani atau tumbuh-tumbuhan seperti produknya (makaroni, soun). Bahan yang digunakan dalam masakan sayur dapat berupa air, kaldu, atau santan. Bumbu yang digunakan bisa bervariasi tergantung rasa yang diinginkan, karena bumbu yang digunakan tiap daerah berbeda-beda.

4. Sambal.

Sambal adalah hidangan yang tidak berdiri sendiri, tetapi harus dimakan dengan bahan lain, terutama lalap. Sambal juga dapat digunakan sebagai penambah rasa dan melengkapi hidangan lain. Sambal dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu sambal mentah dan matang.

5. Sedap-Sedapan/Kudapan.

Sedap-sedapan atau kudapan adalah makanan kecil yang biasa dihidangkan bersama minuman, baik untuk keperluan sehari-hari maupun untuk kesempatan khusus.

6. Minuman.

Minuman adalah salah satu kebutuhan hidup yang penting dan harus dipenuhi. Kegunaan minuman adalah untuk mencegah rasa haus, menambah nilai gizi serta memenuhi kebutuhan tubuh akan air. Minuman Indonesia menurut jenisnya dibedakan menjadi dua yaitu minuman panas dan dingin. Minuman panas ada dua macam yaitu minuman panas tidak berisi (teh, kopi, coklat, jeruk) dan minuman panas berisi (bajigur, wedang ronde, sekoteng dan wedang ublek). Sedangkan minuman dingin juga ada dua macam yaitu minuman dingin tidak berisi (es sirup, es limun, es beras kencur) dan minuman dingin berisi (dawet, es campur, es buah).



BAB III

MAKANAN TRADISIONAL BANYUWANGI

Indonesia memiliki Berbagai suku yang tersebar di semua wilayah nusantara. Kebhinekaan jenis panganan tradisional merupakan sumber daya yang harus dikembangkan dan dimanfaatkan seiring dengan arah pembangunan nasional khususnya di bidang pangan sebagaimana diamanatkan dalam GBHN 1993.

Makanan merupakan bagian budaya yang sangat penting. Hal ini sering kita sedari, bahwa proses sosialisai kita dimulai melalui makanan, setelah bayi berhenti menyusui, yang diberikan adalah makanan yang biasa dimakan keluarganya, memang saat ini anak-anak cenderung mendapatkan makanan dari berbagai formula yang dibuat oleh pabrik. Namun demikian, secara berangsur-angsur anak akan mengkonsumsi makanan yang biasa dikonsumsi dalam keluarga. Makanan dalam keluarga untuk Sebagian besar adalah

makanan yang secara turun menurun dikonsumsi dengan berbagai modifikasi (Yaumil Agus Achir dan Kartomo Wirosuhardjo, 1995)

Menurut Guthe & Mead kebiasaan makanan adalah suatu cara dari seseorang atau kelompok orang akibat adanya tekanan kultural, pilihan makanan, konsumsi makanan, dan dengan memanfaatkan keberadaan jenis-jenis makanan yang terdapat di tempat atau lokasi tersebut (Restamjah, dkk, 1988). Indonesia terdiri dari berbagai jenis suku atau kelompok etnik, maka kebiasaan makan masing-masing suku atau kelompok juga akan sangat beragam. Di Indonesia diperkirakan terdapat sekitar 300 suku atau kelompok etnik utama (Sumardi, dkk, 1988). Oleh karena itu, dapat diperkirakan sangat banyak variasi jenis makanan tradisional yang ada. Namun demikian, informasi tentang beragamnya makanan tradisional yang terdapat di Indonesia masih sangat terbatas.

Jenis dan jumlah makanan tradisional tidak sama antara daerah yang satu dengan daerah yang lain. (Suharja 1993) membedakan antara makanan yang sudah diolah atau dimasak dan siap disantap. dengan makanan termasuk bahan mentah atau setengah jadi yang perlu dimasak. perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengertian makanan tradisional tidak terbatas pada makanan yang dikonsumsi tetapi juga meliputi bahan untuk membuat makanan. bahan makanan tersebut sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan teknologi yang dikuasai oleh masyarakat. sebagai contoh singkong yang dianggap kurang digemari oleh sebagian masyarakat setelah dibuat keripik diberi rasa tertentu menjadi makanan yang menarik. tepung tapioka berasal dari singkong setelah dibuat kue misalnya kue martabek menjadi makanan yang banyak digemari masyarakat.

Dalam susunan hidangan menu masakan Indonesia mengalami perkembangan dari masa ke masa karena perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. untuk dapat mengenali makanan tradisional Indonesia perlu dikaji dengan

melihat pengelompokan hidangan Indonesia yaitu makanan pokok dari beras dan penggantinya lauk pauk hidangan sayuran dan sayur-sayuran sambal goreng sambal, sedap-sedapan dan minuman (Palupi, dkk, 1995).

Ditinjau dari pemakaian bumbu, makanan tradisional Indonesia terutama masakan lauk pauk selalu memakai bumbu tradisional (kecuali beberapa suku terpencil yang kurang/tidak mengenal bumbu). Teknik memasak yang menggunakan aneka bumbu, membuat makanan tradisional Indonesia menjadikan suatu seni dan budaya makanyang tergolong tinggi di dunia. Aneka bumbu tradiisonal khas akan menimbulkan selera makan, karena memberi rasa sedap dan enak yang khas. Meskipun terdapat berbagai jenis makanan tradisional dari berbagai wilayah di Indonesia, namun jenis bumbu tradisional umumnya terbuat dari jenis tanaman tertentu, hanya kombinasinya saja yang berubah.

Banyak diantara makanan tradisional kita yang tidak terdapat di negara lain, baik yang berupa makanan pokok, makanan ringan (sedap-sedapan) maupun minuman yang juga disukai, makanan tersebut juga banyak dikonsumsi oleh tamu-tamu asing di hotel seperti gado-gado, soto, rawon, lempeng, lumpia, emping serta berbagai minuman. Penelitian Sri Palupi (1994) melaporkan bahwa semua hotel berbintang di DIY menjual makanan tradiisonal hingga 44 macam kue, dan yang banyak disukai para tamu adalah lumpia, lempeng dan jangkong, makanan tersebut mempunyai cita rasa khas dan idak telaly tajam atau menyengat. Oleh karena itu, makanan tradisional mempunyai peluang besar untuk diterima ssebagai cita rasa global. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi peneliti diperoleh beberapa makanan tradisional yang hingga kini masih ada diantaranya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Makanan Tradisional Banyuwangi		
No	Nama makanan tradisional	Jenis makanan
1	Botok Tawon	Makanan
2	Cenil	Jajanan
3	kelepon	Jajanan
4	Uceng-uceng	Jajanan
5	serabi	Jajanan
6	Lupis	Jajanan
7	Lanun	Jajanan
8	Pepes oling	Makanan
9	wader	Makanan
10	Botok lamtoro	Makanan
11	Pepes ikan teri	Makanan
12	Jenang waluh	Jajanan
13	Arang/wasik	Jajanan
14	Ketan Duren	Jajanan
15	Apem mblog	Jajanan
16	Jongkong ijo	Jajanan
17	Semanggi	Makanan
18	Lontong sayur	Makanan
19	Tombol/tewel	Makanan
20	Jenang gerundul	Jajanan
21	Ketan salak	Jajanan
22	Ketan kutil jagung	Jajanan
23	Telur petis	Makanan
24	Sego tempong	Makanan
25	Ayam kesrut/ uyah asem pitik	Makanan
26	Pecel rawon	Makanan
27	Bagiak	Jajanan
28	Tahu walik	Makanan
29	Pindang koyong	Makanan
30	Utir-utir	Jajanan
31	Dodol dopita	Jajanan
32	Bikang	Jajanan
33	Kucur	Jajanan
34	Pecel picuk	Makanan

Makanan Tradisional Banyuwangi		
No	Nama makanan tradisional	Jenis makanan
35	Kelemben	Jajanan
36	Pecel Pithik	Makanan
37	Rujak Cingur	Makanan
38	Rujak Kelang	Makanan
39	Rujak Soto	Makanan
40	Jenang abyang	Makanan
41	Kue Putu Bambu	Jajanan
42	Awug-awug	Jajanan
43	Kue Lempog	Jajanan
44	Tahu isi Bihun	Makanan
45	Kue Jemblem	Jajanan
46	Rondo Royal	Jajanan
47	Kue Klepon	Jajanan
48	Kue Nagosari/ Sumping	Jajanan
49	Kue Lupis	Jajanan
50	Manisan Cerme	Jajanan
51	Manisan Pala	Jajanan
52	Tape Ketan	Jajanan
53	Bubur Sumsum	Makanan
54	Bubur Merah Putih/Jenang Abang	Makanan
55	Jenang Gerendul	Makanan
56	Horog-Horog	Jajanan
57	Jajan Lemet	Jajanan
58	BlendungJ agung	Makanan
59	Setup Kolang Kaling	Makanan
60	Dawet	Makanan
61	Kolak Pisang	Makanan
62	Rujak Kecut	Makanan
63	Rujak Cemplung	Makanan
64	Rujak Gobet	Makanan
65	Rujak Kecut/ Rujak Cemplung	Makanan
66	Rujak Petis	Makanan
67	Karang Mas Ubi Jalar	Jajanan

Makanan Tradisional Banyuwangi		
No	Nama makanan tradisional	Jenis makanan
68	Arum Manis	Jajanan
69	Ladrang Sabrang	Jajanan
70	Kue Semprong	Jajanan
71	Pisang Sale Goreng tepung	Makanan
72	Dadar Jagung	Makanan
73	Serundeng Jagung	Makanan
74	Serundeng Daging	Makanan
75	Sayur Tewel/Nangka	Makanan
76	Sayur Ontong Pisang	Makanan
77	Sego Cawuk	Makanan
78	Sayur Lodho	Makanan
79	Nasi Golong	Makanan
80	Kontol Kambing	Jajanan

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. **Botok tawon**



Gambar 4. Botok Tawon

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan sejarah Botok Tawon

Botok Tawon adalah salah satu kuliner Banyuwangi yang cukup unik karena berbahan dasar sarang tawon atau sarang lebah/ sarang tawon tersebut diolah menggunakan bumbu sederhana. Nama *botok tawon* merupakan serapan Bahasa Jawa yang diartikan sebagai *botok* (makanan yang dikukus) dengan bahan utama lebah. Oleh Masyarakat Banyuwangi sering kali dipercaya dengan menghadirkan *botok tawon* pada perayaan ritual adat membangun rumah, memulai usaha, hingga pernikahan *botok tawon* disajikan pada acara-acara tertentu dipercaya sebagai symbol yang diharapkan mampu mendatangkan kemudahan dan dapat memberikan manfaat untuk kehidupan masyarakat. Analogi ini sama dengan sarang lebah yang selalu dihindangi oleh lebah hingga menghasilkan madu. Adapun tawon yang digunakan sebagai *botok* bukanlah tawon dewasa, melainkan larva yang tersimpan di dalam sarang.



Gambar 5. Botok Tawon

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi tanggal 17 Juni 2023

b. Proses Produksi Botok Tawon

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan oleh bu Misnah penjual *botok tawon* yang sudah eksis sejak 1981 dan terus dipertahankan hingga kini pada tanggal 17 Juni 2023 pada pukul 10.00 wib. Proses pengelolaan *botok tawon* sangatlah sederhana. Sajian dibuat dengan cara memotong sarang tawon menjadi lempengan kecil tanpa perlu mengeluarkan semua sarang tawon sekaligus. Setelah itu lempengan kecil dimasukan ke dalam *pincukan* pisang. Kemudian botok tawon yang telah dicampur tumisan bumbu halus dikukus hingga mengeluarkan kuah. Setelah 15 menit, tambahkan lagi daun yang sudah layu dan angkat kukusan. Sajian ini memiliki perpaduan cita rasa yang getir. Kuah *botok tawon* bahkan memiliki rasa yang menyerupai sayur bening.



Gambar 6. Wawancara dengan Ibu Misnah Pemilik warung wader di Desa Kenjo

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi pada tanggal 17 Juni 2023

Adapun Resep *botok Tawon* yaitu

- 1) Bahan : 200 gram sarang tawon muda segar, 8 cabai hijau besar, iris bulat-bulat, 4 buah cabai merah besar, iris bulat-bulat, 2 buah ranti (tomat hijau), 10 cabai rawit, iris bulat-bulat, 4 daun salam, kemiri, 4 iris lengkuas, garam, lada, 4 butir bawang merah dan bawang putih iris tipis, daun pisang dan lidi seceukupnya untuk membungkus.
- 2) Bumbu halus : 1 butir bawang merah, 1 siung bawang putih, 3 irisan kencur, 1 sendok makan garam.
- 3) Cara membuat : haluskan bumbu halus, campur dengan penyedam rasa, garam lada dan gula sesuai selera, rendam sarang tawon dalam air mendidik selama 1 menit saja, saring lalu sisihkan. Siapkan bahan yang akan dikukus ke dalam daun pisang. Satu daun pisah diisi setengah tomat, dua cabai hijau satu cabai merah dan dua cabai rawit. Kemudian satu iris lengkuas, satu daun salam dan masing-masing satu irisan bawang merah dan bawang putih. Setelah itu bagi 4 sarang tawon yang sudah direndam. Bungkus semua bahan dan tawon ke dalam daun pisang yang sudah dilapisi dengan plastic agar tidak bocor. Urutannya adalah daun pisang satu lembar, kemudian berikan plastic lalu daun pisang lagi. Masukkan bahan yang sudah disiapkan, tambahkan tawon lipat daun dan sematkan lidi usahakan jangan sampai bocor. Kemudian masukkan botok tawon ke dalam kukusan yang airnya sudah mendidik selama lebih kurang 30-45 menit. Jika sudah keluarkan botok tawon dari dandang dan sajikan selagi hangat.

c. Manfaat mengkonsumsi Botok Tawon

Makanan tradisional Kabupaten Banyuwangi ini dipercaya mampu meningkatkan gairah stamina khususnya

untuk pria. *Botok Tawon* juga memiliki manfaat lain untuk Kesehatan seperti sebagai antioksidan, antivirus, obat alami aterosklerosis, meningkatkan kemampuan system imun tubuh dan regenerasi sel hati. Disamping itu sarang tawon juga dikenal dengan kekayaan proteinnya. Kandungan protein sangat bermanfaat dalam meningkatkan stamina laki-laki. *Botok tawon* juga dapat meredakan rasa pegal-pegal pada tubuh laki-laki dengan meningkatnya jumlah stamina.

2. Cenil



Gambar 7. Cenil

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Cenil

Cenil adalah makanan tradisional yang telah ada sejak dahulu dan hamper sama dengan klepon. Makanan berbentuk lojong dan dalam penyajiannya biasanya ditambahkan taburan kelapa parut. *Cenil* ini mempunyai aneka ragam bentuk seperti persegi Panjang, kotak persegi, ataupun bulat. Selain itu *cenil* juga mempunyai banyak warna yang dihasilkan dari pewarna makanan. Tekstur *cenil* mencerminkan karakter orang Jawa yang sangat erat dalam tali persaudaraan. Nama lain dari *cenil* yaitu *centhil* yang berarti pelit dalam Bahasa Jawa. Pelit disini bukan merujuk ke seseorang, namun karena ukuran *cenil* yang kecil-kecil. Saat penyajian kue *cenil* juga dilengkapi dengan picuk. Picuk meruoajan sendok yang terbuat daru daun pisang. Kata *picuk* disini merupakan kepanjangan dari pinter-pinten yang berarti berapapun merasa cukup. Filososfi dibalik *picuk* tersebut selalu merasa bersyukur oleh Rahmat Tuhan.

Cenil dibuat saat Indonesia sedang mengalami masa sulit pangan. Kemunculan *cenil* yang lengket dan kenyal jadi lambang kehidupan Masyarakat di masa kuno yang erat dan saling membantu Bersama agar sama-sama bisa bertahan. *Cenil* Bersama dengan sejumlah panganan tradisional lain dianggap sebagai bahan makanan untuk bertahan hidup Masyarakat Jawa.



Gambar 8. Cenil

Sumber Dokumentasi: Dokumentasi Pribadi Pada Tanggal 18 Juni 2023

b. Proses Produksi Cenil

Jajanan Cenil memiliki tekstur dan rasa manis gurih dari gula serta parutan kelapa dan sangat cocok sebagai teman minum teh atau kopi. Pada masa sekarang, cenil berwarna-warnai dan sangat menarik untuk dicicipi. Di daerah Pacitan disajikan menggunakan gula aren sedangkan untuk wilayah kabupaten Banyuwangi cenil biasanya disajikan dengan gula halus.

Menurut hasil wawancara dengan bu tutik selaku penjual makanan tradisional di pasar minggu kemiren mengatakan proses pembuatan cenil diantaranya

- 1) Bahan : 250 gram tepung kanji (tapioca), 100 ml air, pewarna makanan pasta merah, hijau, putih (opsional) 125 gram kelapa setengah tua, parut memanjang, 50 gram gula pasir (atau lebih sesuai selera).

- 2) Cara membuat : didihkan 100 ml liter. Encerkan satu sendok makan tepung kanji dengan sedikit air kurang lebih dua sendik makan. Masukkan ke dalam air mendidih, sambil diaduk rata hingga mengental. Masukan sisa tepung kanji sedikit demi sedikit, sambil terus diaduk. Matikan api. Uleni adonan sampai kalis. Bagi adonan menjadi tiga bagian. Tambahkan masing-masing adonan dengan pewarna. Uleni sampai rata. Pilih adonan memanjang lalu potong-potong sepanjang tiga sentimeter. Rebus cenil dalam air mendidih hingga terapung, angkat lalu gulingkan dalam kelapa parut yang telah dikukus. Sajikan dengan taburan gula pasir.



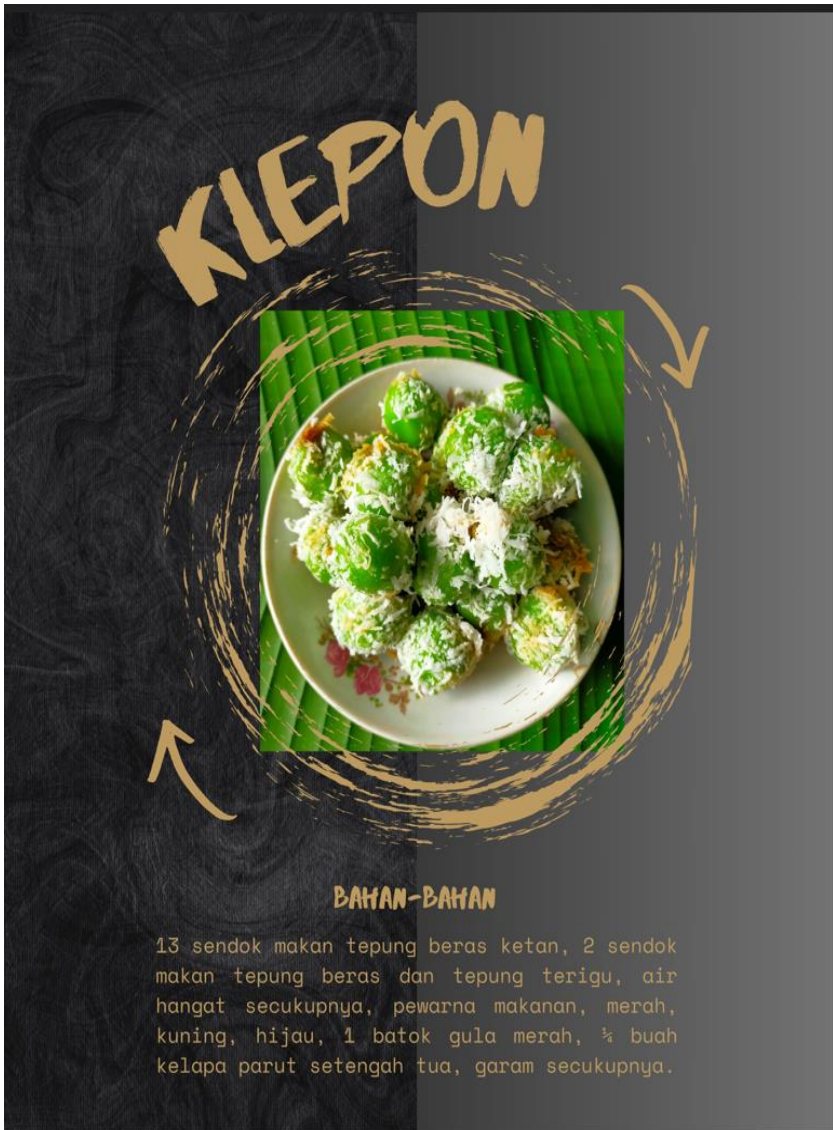
Gambar 9. Wawancara dengan Bu tutik di Pasar Minggu Kemiren

Sumber dokumentasi : Dokumentasi Pribadi pada tanggal 18 Juni 2023

c. Manfaat mengkonsumsi Cenil

Disamping sebagai jajanan pasar yang enak dan menarik ternyata cenil juga dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah sehingga dapat dijadikan camilan sehat. Tepung tapioca sebagai bahan utama pembuatan cenil mengandung zat besi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Cenil juga bermanfaat melancarkan pencernaan, mencegah sembelit, menurunkan kadar gula darah, membantu program diet, membantu menambah berat badan.

3. Kelepon



Gambar 10 Cenil

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah keleston

Istilah keleston adalah panganan yang dibuat dari tepung jetab, berbentuk bulat-bulat, diisi gula merah dan dikukus, dimakan dengan parutan kelapa. Penamaan kue keleston tersebut berdasarkan bentuknya bulat kecil dan bertabur dengan parutan kelapa sehingga jajan tersebut dinamakan keleston. Asal nama keleston diambil dari Bahasa Jawa yang berarti “indung telur hewan” sehingga penanamannya merujuk pada bentuknya yang bulat dan kecil-kecil. Kue keleston diperkenalkan oleh Imigran Indonesia kepada Masyarakat Belanda Sejak tahun 1950. Menurut sejarahnya keleston memiliki Sejarah yang Panjang di dunia kuliner Indonesia dan memiliki symbol dan makna identitas. Menurut Nimpuni “Nostalgia Kue Tenong” (2016) mengatakan bahwa teksturs alot yang ada di dalam klepon akan diikuti rasa manis seiring keleston dikunah. Hal ini dimaknai sebagai peristiwa yang susah akan terasa manis dikemudian hari.



Gambar 11. Keleston

Sumber dokumentasi : Dokumentasi Pribadi pada tanggal 18 Juni 2023

Kelepon juga merupakan pelambang kesederhanaan hal ini dapat dilihat dari bahan-bahannya yang simple dan mudah di dapatkan, yaitu tepung ketan, garam, pandan, gula merah, air, air kapur dan kelapa. Kesederhanaan juga Nampak dari cara membuatnya yang sangat mudah dan bisa dilakukan siapa saja. Sifat sederhana, bersahaja atau tidak berlebihan merupakan perilaku yang terpuji yang wajib dimiliki manusia dalam kehidupannya. Selain itu bentuk bulat, warna hijau, dan rasa yang manis ternyata memiliki makna masing-masing diantaranya : Bentuk bulat yang melambangkan bahwa hidup seperti bulatan yang tidak diketahui mana ujung dan pangkalnya. Bulatan tidak sempurna dan tidak rata menjadi symbol bagi kehidupan manusia tidak ada yang sempurna dan tidak ada yang pasti. Sedangkan warna hijau berasal dari bahan pewarna alami, seperti daun suji atau daun pandan. Warna ini melambangkan kehidupan, dimana seseorang harus menjaga hatinya agar tetap hidup. Dengan hati yang hidup, dia akan selalu berusaha berbuat kebaikan dan menjauhi kejahatan. Rasa manis berasal dari isianya yang berupa gula aren atau gula jawa. Hal ini melambangkan pentingnya manusia memiliki kebaikan hati. Walaupun tidak terlihat dari luar, kebaikan hati dapat dirasakan. Kelepon dibalur dengan parutan kelapa yang melambangkan tahap kehidupan manusia. Kelapa dilapisi sabut dan batok yang keras. Setelah kedua lapisan ini dikupas, masih ada lapisan lain berupa kulit ari yang berwarna kecoklatan dan kehitaman. Dibalik kulit ari terdapat daging buah kelapa yang kemudian diparut dan dihaluskan untuk membaluri kelepon. Seperti halnya dalam hidup, kita harus melewati beberapa tahap untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Tahapan dalam membuat jajanan ini juga menyimpan sebuah makna. Meski sesederhana dan bahannya mudah didapatkan, namun membuatnya tidak boleh sembarangan. Untuk membuat kelepon yang lezat

dibutuhkan kemampuan untuk mencampur bahan-bahan dengan takaran yang pas. Proses pembuatan kelepon melambangkan pentingnya ketepatan, ketelitian dan kesabaran dalam melakukan berbagai pekerjaan.

b. Proses produksi Kelepon

Kelepon biasanya berwarna hijau, bertaburan kelapa muda parut yang gurih, dan berisi kinca atau gula merah cair. Ketika dimakan, gula merah yang ada di dalam kelepon akan luber dan meleleh dimulut. Sensasi inilah yang membuat kelepon menjadi salah satu jajanan tradisional yang populer. Kelepon tidak sekadar memperkaya variasi kuliner Indonesia, melainkan juga menjadi salah satu warisan budaya Indonesia.

Kelepon sangat mudah dibuat dan bahannya bisa kita temukan dengan gampang. Akan tetapi kelepon adalah kue basah yang tidak dapat disimpan berhari-hari. Jadi setelah membuat kelepon sebisa mungkin kelepon dihabiskan maksimal selama 2 hari. Jika mau memanaskan *kelepon* bisa dikukus sekitar 5 menit agar teksturnya kenyal Kembali, tapi mungkin rasanya tidak akan seenak seperti saat pemasakan pertama. Masyarakat Jawa biasanya menyajikan *kelepon* Bersama kue tradisional lainnya seperti getuk dan cenil. Disamping sebagai sarapan, jajanan manis ini juga sering dijadikan sebagai hidangan dalam suatu acara ataupun pertemuan kampung.

Menurut hasil wawancara dengan Bu Tutik pada tanggal 18 Juni 2023 proses pembuatan *kelepon* adalah sebagai berikut :

- 1) Bahan : 13 sendok makan tepung beras ketan, 2 sendok makan tepung beras dan tepung terigu, air hangat secukupnya, pewarna makanan, merah, kuning, hijau, 1

batok gula merah, ¼ buah kelapa parut setengah tua, garam secukupnya.

- 2) Cara membuat : Langkah pertama, kukus parutan kelapa yang telah dicampur garam, sisihkan. Campurkan tepung beras ketan, tepung beras dan tepung terigu, tambahkan air hangat, aduk dan uleni. Bagi adonan menjadi tiga bagian, masing-masing beri pewarna makanan merah, kuning dan hijau. Uleni hingga kalis dan warna tercampur rata. Bentuk menjadi bola-bola kecil, pipihkan dan isi dengan gula merah yang sudah dihaluskan atau dipotong kecil-kecil. Bentuk menjadi bulat kembali. Rebus adonan bulat dengan air mendidih hingga mengapung dan matang. Angkat dan tiriskan, dan baluri dengan parutan kelapa yang sudah dikukus,. Kelepon siap dihidangkan. Untuk menambah keindahan sajian, gunakan daun pisang sebagai wadah.

c. Manfaat mengkonsumsi Kelepon

Kelepon memiliki senyawa niacin yang membantu system pencernaan menjadi lebih lancar. Dengan system pencernaan yang lancar akan membuat tubuh terhidar dari berbagai macam jenis penyakit pencernaan seperti sembelit.

4. Uceng-uceng



Gambar 12. Cenil

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Uceng-uceng

Uceng-uceng adalah salah satu penganan asli Banyuwangi. Makanan menjadi buruan Masyarakat Banyuwangi dikarenakan rasanya yang khas dan nikmat. Terbukti dengan beberapa perkataan Masyarakat yang mengatakan bahwa uceng-uceng banyak digemari dan cocok sebagai teman minum teh hangat dan kopi. Sajian ini memang sangat sederhana, disamping cara membuatnya pun sangat gampang. Uceng adalah kata Bahasa Jawa yang terdiri dari 5 huruf dan Berawal dari huruf u yang berarti nama ikan Sungai seperti lele tetapi kecil sebesar jari kelingking. Oleh karena itu nama makanan ini disebut Uceng-uceng karena bentuknya seperti ikan kecil-kecil disungai.



Gambar 13. Uceng-uceng

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 17 Juni 2023

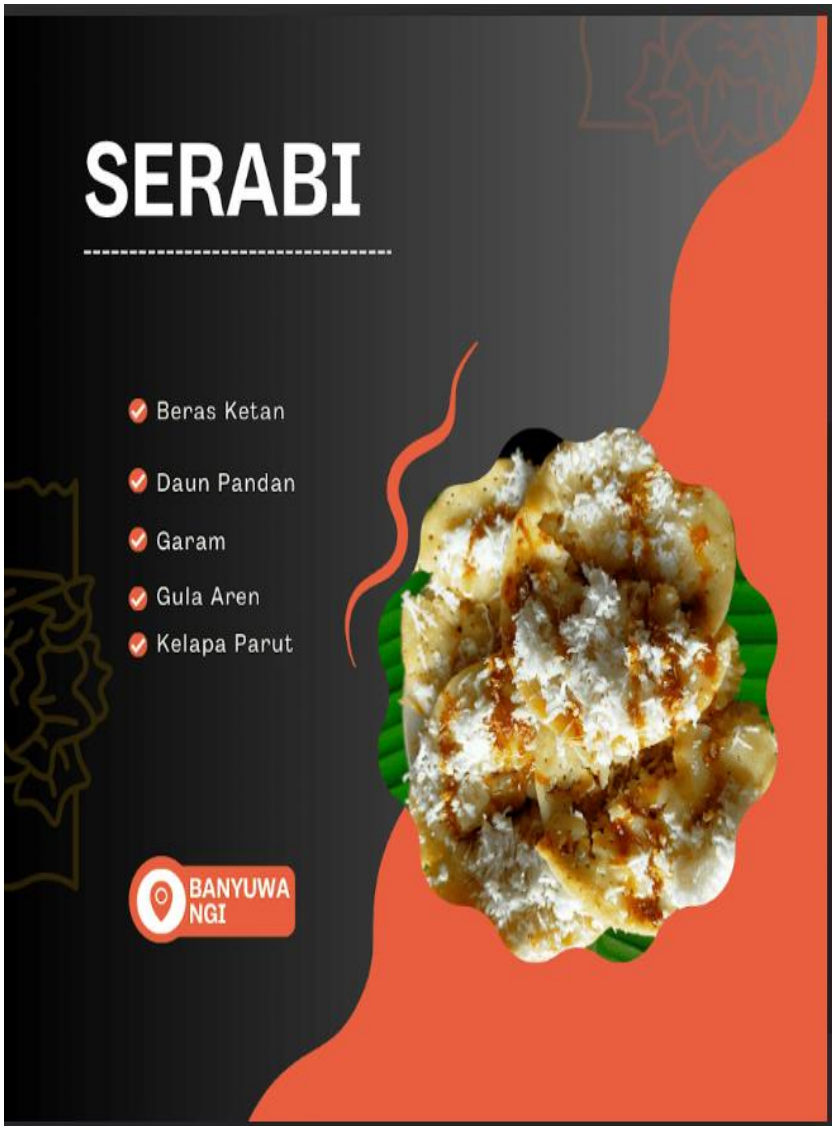
b. Proses produksi Uceng-uceng

Adapun proses pembuatannya adalah sebagai berikut :

- 1) Bahan : Tepung beras, sedikit garam, secukupnya air, pewarna makanan (merah muda dan hijau) gula pasir, kelapa parut, daun kelapa.

- 2) Cara membuat :siapkan semua bahan, kemudian campurkan tepung beras dengan takaran sesuai yang diinginkan, tambahkan sedikit garam kemudian uleni dengan air sampai kalis. Masukkan air sedikit demi sedikit agar tidak encer. Setelah kalis, bagi adonan menjadi 3 bagian, 2 bagian beri pewarna merah muda dan hijau, 1 bagian lainnya biarkan putih. Setelah pewarna tercampur, pilin adonan seperti memilin kue telur gabus. Lakukan semua sampai semua adonan habis. Setelah selesai siapkan air dan didihkan setelah air mendidih rebus semua adonan hingga matang dan tiriskan hingga dingin. Setelah dingin, letakan diatas piring yang telah dialasi daun pisang, taburi dengan parutan kelapa dan gula pasir. Uceng-uceng siap disajikan.

5. Serabi



Gambar 14. Serabi

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Serabi

Serabi salah satu kudapan yang sudah ada sejak zaman Kerajaan Mataram. Serat centhini yang ditulis pujangga keraton Surakarta sekira tahun 1814-1823 beberapa kali menyebutkan makanan serabi. Kudapan gurih manis ini terbuat dari tepung beras yang dibakar menggunakan tembikar bundar merupai piring, sehingga menghasilkan aroma sangit yang khas. Beberapa daerah di Jawa Tengah dan Jawa Timur ada yang menggunakan kelapa parut sebagai topping tanpa kuah (Asti, 2017).

Ada beberapa kemungkinan tentang darimana kue serabi ini berasal. Kalau dilihat dari penampakannya sekilar kue *serabi* ini memang mirip dengan *Pancake* yang merupakan Kuliner khas Belanda. Ini bisa saja terjadi karena belanda memang pernah menjajah Indonesia dalam jangka waktu yang cukup lama. Jika ada banyak kuliner Belanda yang kemudian dimodifikasi oleh orang-orang pribumi menjadi kuliner baru yang mirip-mirip. Hanya saja *Pancake* memang menggunakan bahan berupa terigu, telur dan susu yang merupakan bahan khas Eropa. Sementara *Serabi* menggunakan bahan asli Indonesia yaitu tepung beras dan santan kelapa. Walaupun ada juga yang mencampur tepung beras dengan menggunakan tepung terigu dengan komposisi yang seimbang.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia yaitu *serabi/se-ra-bi/n* penganan berbentuk bundar pipih berpori-pori, dibuat dari adonan tepung beras (gandum) air kelapa (santan dan sebagainya), ragi dan sebagainya, sebelum dimasak dibiarkan mengembang, dimakan dengan kuah gula jawa bercampur santan. Sedangkan ada beberapa istilah penyebutan yaitu *serabi* (kadang disebut *Surabi*) merupakan jajanan pasar tradisional yang berasal dari Indonesia, ada dua jenis *serabi*

yaitu serabi manis yang menggunakan kinca dan serabi asin dengan taburan oncom yang telah dibumbui diatasnya. Serabi memiliki bentuk yang mirip dengan pancake namun lebih kecil dan tebal.



Gambar 15. Serabi

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi pribadi 17 Juni 2023

b. Proses Produksi Serabi

Serabi merupakan salah satu bentuk panganan yang cukup diminati Masyarakat Indoneisa khususnya yang tinggal di wilayah perkotaan. Umumnya Masyarakat memilih serabi karena praktis dan serabi dapat dijadikan makanan alternatif pengganti nasi. Produk ini berbeda dengan produk-produk roti lainnya karena pada tahap akhir proses pembuatannya tidak digoreng, melainkan dibakar dengan menggunakan wadah. (amalia, 2016). Serabi umumnya terbuat dari tepung beras atau tepung terigu atau gabungan dari tepung beras dan tepung terigu yang berupa adonan yang dibakar dengan menggunakan alat tradisional yaitu tungku dan cetakan dari tanah liat (Erwin, 2009).

Seiring dengan perkembangan zaman, banyak yang terus berinovasi dengan menambahkan berbagai topping seperti sosis, keju, maupun mayones yang tujuannya untuk

mematahkan asumsi bahwa serabi adalah makanan yang terkesan rendahan. Tempat yang menyajikan serabi dengan berbagai variasi rasa tersebar di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, dan Bogor. (amalita, 2016)

Menurut hasil wawancara dengan salah satu penjual di pasar minggu Kemiren Ibu Tutik mengatakan didalam pembuatan serabi bahan-bahan yang digunakan dibagi menjadi dua kelompok yaitu bahan pengikat dan bahan tambahan. Bahan-bahan yang berfungsi sebagai bahan pengikat adalah tepung beras, tepung mocaf dan santan. Sedangkan bahan-bahan yang berfungsi sebagai tambahan air dan garam. Adapun bahan-bahan dan proses pembuatan serabi sebagai berikut :

- 1) Bahan : bahan yang digunakan untuk membuat tepung mocaf adalah modifikasi dari tepung ubi kayu, sedangkan bahan yang digunakan adalah pembuatan *serabi* adalah 150 gram tepung beras, 100 tepung mocaf, 1 sendok makan vanili, 1 sendok makan fermipan, 1 sendok makan garam, 500 ml air, 200 gram parutan kelapa, gula merah secukupnya.
- 2) Cara membuat : campurkan tepung beras dan tepung mocaf sampai rata, aduk pakai tangan sambil dikepal-kepal. Tambahkan vanili, fermipan, dan garam, campur lagi sampai rata. Tuangkan air sedikit-sedikit sambil diuleni. Lalu tambahkan sisa air sampai habis. Tutup adonan dan diamkan 30 menit. Bagi adonan menjadi 2 adonan satu dicampur dengan irisan gula merah. Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan biasa (bukan yang manis) 1 sendok sayur, tutup. Lalu tuang adonan manis sedikit di atasnya, tutup lagi. Tuang lagi sedikit adonan manis. Tutup lagi. Biarkan sampai matang dengan api kecil. Angkat.

c. Manfaat mengkonsumsi serabi

Serabi bukan sekedar jajanan pasar semata. Tetapi serabi sudah menjadi bagian dari gaya hidup ini karena *serabi* sudah bisa tampil modern dengan berbagai topping pilihan namun tidak meninggalkan nilai-nilai kuliner tradisionalnya. Dengan deretan kandungan yang ada didalam *serabi*, mengkonsumsi dapat menjadi sumber karbohidrat bagi tubuh. Selain itu, dengan kandungan kalsiumnya, *serabi* juga bisa menguatkan tulang dan memperkuat imunitas.

6. Lupis



Gambar 16. Lupis

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Lupis

Nama kue lupis sudah tidak asing lagi bagi Masyarakat Indonesia. Kue yang merupakan jajajn tradisional ini cukup dikenal Masyarakat Indonesia khususnya pulau jawa. Tak hanya di Jawa di beberapa daerah lain juga mengenal kue lupis seperti di daerah Sulawesi. Pada umumnya kue lupis terbuat dari bahan dasar besar ketan yang dibungkus dengan daun pisang yang dibentuk segitiga, namun ada pula yang berbentuk bulat memanjang. Kue ini biasanya sangat digemari oleh warga Betawi begitupun juga Masyarakat luar Betawi. Sampai saat ini kue lupis masih menjadi salah satu jenis kue yang banyak diminati oleh Masyarakat. *Lupis* merupakan salah satu jajanan pasar yang terbuat dari beras ketan. *Lupis* biasanya dibentuk persegi Panjang pipih yang dibungkus menggunakan daun pisang, diolah menggunakan Teknik olah rebus. *Lupis* disantap menggunakan juruh (gula merah cair kental) ditaburi kelapa parut (Yuyun Alamsyah, 2006:49).



Gambar 17. Lupis

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 17 Juni 2023

b. Proses Produksi Lupis

Seperti jenis jajan pasar lainnya, kue lapis juga gampang dibuat dan memakai bahan sederhana. Hanya beras Ketan, daun pisang, kelapa dan gula merah. Keunikan kue lapis ini terletak pada tekstur beras ketan yang pulen legit dengan aroma wangi daun pisang. Kue lapis bisa dibentuk segitiga atau berbentuk silinder Panjang seperti lontong. Bungkus daun pisang merupakan hal yang tidak boleh diganti karena warna dan aroma daun pisang jadi ciri khas lapis.

Adapun bahan-bahan dan proses produksinya sebagai berikut :

- 1) Bahan : 350 gram beras ketan, rendam minimal 1 jam, garam $\frac{1}{4}$ sendok makan, 4 lembar daun pandan, air untuk merebus secukupnya, daun pisang untuk membungkus secukupnya, tusuk gigi untuk menyematkan, 200 gram gula aren, 150 ml air, kelapa parut bagian putihnya $\frac{1}{2}$ butir, garam $\frac{1}{4}$ sendok makan.
- 2) Cara membuat : tiriskan beras ketan dan cuci bersih. Tiriskan Kembali. Campir beras ketan dengan garam. Aduk rata. Ambil selemba daun pisang. Bentuk jadi contong segitiga atau kerucut. Isi dengan 2 sdm beras ketan hingga penuh. Lipat daun hingga ketat tertutup dan berbentuk segitiga. Sematkan dengan tusuk gigi. Lakukan hingga semua habis. Siapkan oanci presto. Masukkan lapis dan daun pandan. Isi panci dengan air hingga setengah panci. Tutup rapat lalu rebus dengan api besar. Saat muncul bunyi nyaring atau mendesis, kecilkan api. Rebus selama 1 jam hingga matang. Angkat dan tiriskan. Ambil lapis dan buka pembungkus daun pisangnya. Gulingkan atau taburi dengan kelapa parut. Siap disajikan.

c. Manfaat mengkonsumsi lupis

Meski tidak sebanyak beras merah atau gandum, beras ketan juga kaya nutrisi sehat. Dalam satu porsi beras ketan mengandung 2 miligram kalsium, 4 miligram magnesium, 02 miligram besi, 7 miligram fosfor dan 9 miligram kalium. Nutrisi ini baik untuk Kesehatan dan pertumbuhan tulang. Jadi lupis yang berbahan beras ketan dapat mencegah terjadinya obesitas (kegemukan) cukup tingginya kandungan kalsium menjaga keseimbangan cairan tubuh.

7. Lanun



Gambar 18. Lanun

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Lanun

Istilah lanun adalah panganan yang dibuat dari tepung beras yang dicampur pewarna hitam kemudian dikukus dan diberi parutan kelapa dan gula merah cair. Istilah lanun dikategorikan sebagai daerah kangean yang mempunyai simbolis solidaritas kelompok untuk melawan kejahatan, sehingga kue tersebut diberi nama kue lanun. Lanun merupakan salah satu jajanan khas Banyuwangi yang

biasanya disandingkan dengan cenil, lupis maupun kicak. Jajanan ini sudah ada sejak jaman dahulu dan masih digemari hingga zaman sekarang. Mungkin yang sedikit membedakan adalah Teknik pewarnaanya. Lanun jaman dahulu diwarnai dengan bahan alami, yaitu bakaran daun pisang kering, karena zaman sekarang serba praktis dan simple, maka cukup diwarnai pakai pasta pandan dan pewarna makanan.

b. Proses produksi Lanun

Meskipun harganya lumayan murah, tapi akan puas jika bisa membuat olahan beras ini di rumah. Dengan menghadirkan hidangan buatan sendiri juga bisa memberikan kebahagiaan tersendiri. Maka dari itu, buat yang ingin sekali berkreasi di dapur, maka cobalah resep kue lanun khas Banyuwangi dan ciptakan kelezatannya.



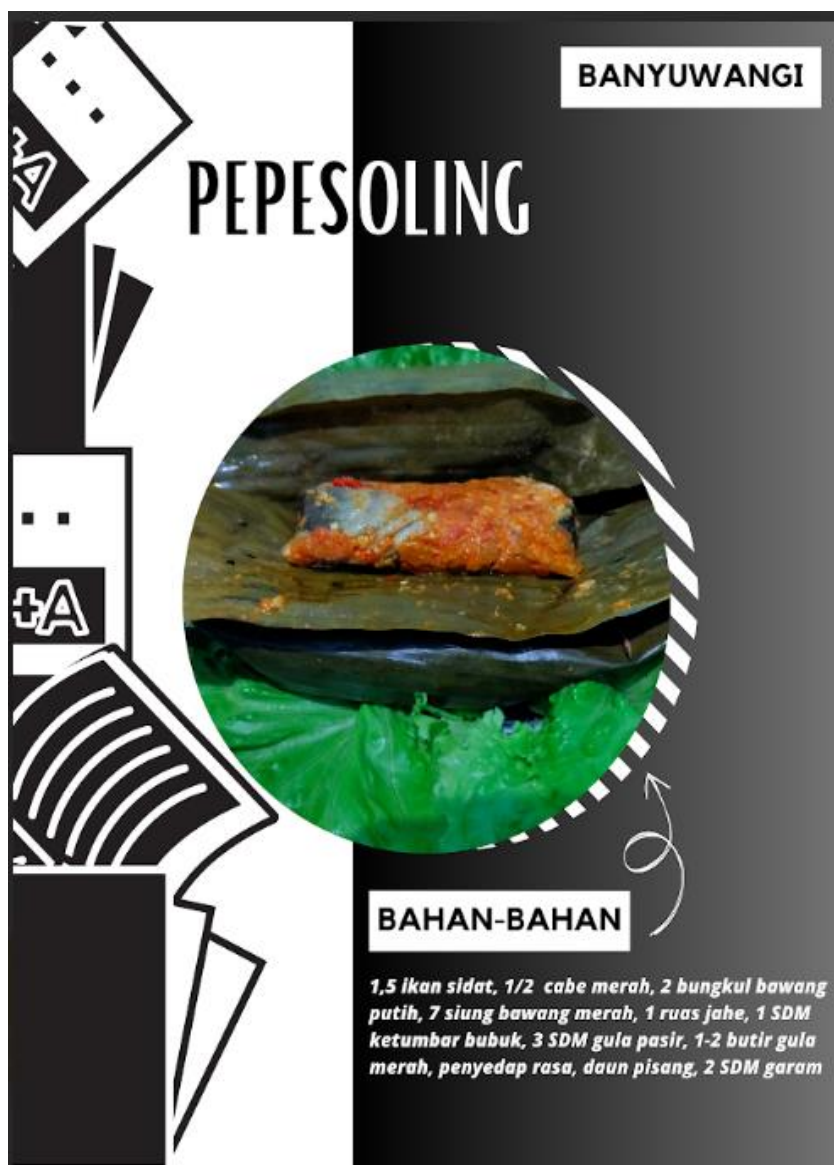
Gambar 19. Lanun

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 17 Juni 2023

- 1) Bahan : tepung beras secukupnya, gula jawa secukupnya, air secukupnya, kelapa secukupnya, daun pisang kering secukupnya.
- 2) Cara membuat :pertama-tama siapkan semua bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat kue *Lanun* khas

Banyuwangi ini. Lalu ambik daun pisang kering dan cucui sampai bersih. Keringkan Kembali, bakar dan ambillah abunya. Kemudian campur abu daun pisang tersebut Bersama tepung beras dan air secukupnya. Aduk-aduk sampai merata dan menjadi larut. Setelah itu masak adonan tersebut selama kurang lebih seperempat jam. Angkat dan tunggu beberapa menit hingga dingin. Kalau sudah dingin, bungkus dengan daun pisang lain yang sudah anda siapkan sampai semua adonan habis. Berikutnya kukus bungkusan tersebut selama 20menit. Angkat. Selanjutnya dinginkan sebentar dan buka dari bungkusan. Sementara itu buat saus gula jawa dengan cara memanaskan dengan air sampai mencair. Aduk-aduk merata. Iris-iris tipis kue *lanun* dan sajikan di atas piring Bersama parutan kelapa serta saus gula merah tadi. Kue *lanun* siap dinikmati.

8. Pepes oling



Gambar 20. Pepes Oling

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Pepes Oling

Oling dapat berarti menjadi 3 arti yang berbeda, menurut orang Banyuwangi oling itu adalah sidat, sedangkan Bahasa indonesianya ikan sidat merupakan ikan sejenis dengan belut, dan Bahasa internasionalnya adalah Unagi. Unagi atau ikan sidat ini menjadi salah satu kuliner favorit warga Jepang. Ikan sidat ini sangat enak dibakar karena teksturnya yang berlendir. Kuliner berbahan dasar ikan sidat ini rupanya sejak zaman dahulu telah dinikmati oleh warga Banyuwangi. Konon kabarnya kuliner sidat ini menjadi pilihan para raja saat bersantap. Sejumlah destinasi wisata kuliner di Banyuwangi juga banyak menyediakan menu ikan oling. Salah satunya adalah warung bu misnah yang sudah ada sejak lama. Di warung bu misnah ini menyediakan pepe soling yang dikukus. Citarasanya dan kenikmatan oling berpadu dengan bumbu dan daun pisang. Selain itu aroma yang dihasilkan juga menggugah selera.



Gambar 21. Pepes Oling

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 17 Juni 2023

b. Proses produksi Pepes Oling

Untuk *oling* yang disajikan dengan bumbu sambal, resepnya berasal dari sambal khas suku osing. Yang memiliki rasa pedas dan bumbu yang kuat. Para pecinta kuliner pedas akan menyukainya. Tidak hanya itu, bahan untuk sambal oling diakui lebih sehat. Sebab bahan-bahan untuk sambal seperti Lombok dan tomat ditanam secara organik atau tidak menggunakan pupuk kimia. Menurut bu misnah sidat pada zaman dahulu merupakan makanan para raja. Adapun proses produksinya adalah sebagai berikut :

- 1) Bahan : 1,5 kg ikan sidat, ½ kg cabe merah, 2 bungkul bawang putih, 7 siung bawang merah, 7 kemiri, 1 ruas jahe, 1 sdm ketumbar bubuk, 3-4 sdm gula pasir, 1-2 butir gula merah, penyedap rasa, daun pisang, 2 sdm garam.
- 2) Cara membuat : cuci bersih sidat, potong-potong lalu cuci Kembali dan tiriskan. Blender semua bahan cabe bawang merah, bawang putih, jahe, ketumbar, kemiri sampai halus. Panaskan wajan masukkan bumbu tersebut agar airnya menyusut. Lalu tambahkan gula pasir gula merah, garam, penyedap rasa, aduk-aduk sampai merata, setelah air tidak ada matikan api. Masukkan sidat kedalam wajan lalu aduk-aduk agar bumbu meresap api jangan di hidupkan. Siapkan daun pisang dan bungkus ikan sidat beserta bumbu. Kukus pepes sidat sampai daun tidak berkeringat dan berubah warna. Setelah matang siapkan piring sajikan.



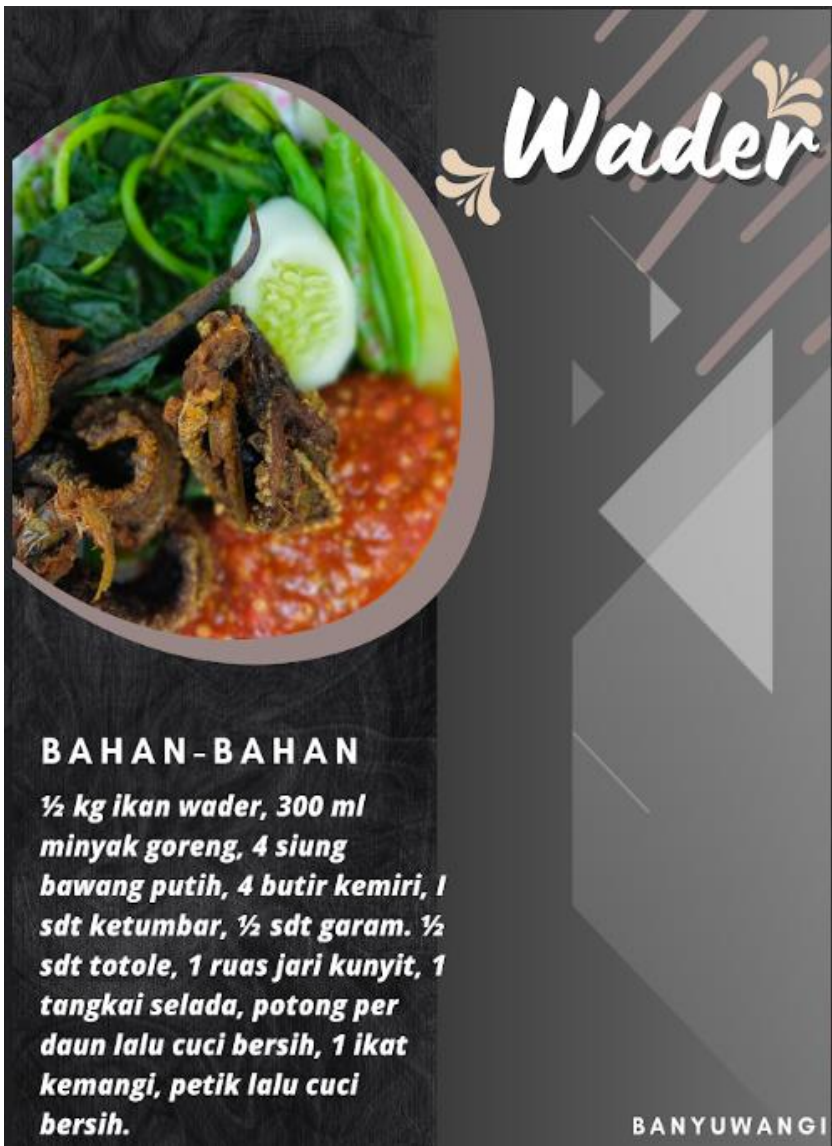
Gambar 22. Pepes Oling

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 17 Juni 2023

c. Manfaat Mengkonsumsi Pepes Oling

Menurut bu misnah oling memiliki berbagai manfaat. Apalagi oling merupakan salah satu makanan kesukaan para raja. Tentunya memiliki khasiat khusus selain gizinya yang memang tinggi. Manfaat mengkonsumsi ikan sidat bagi Kesehatan sangat banyak. Seperti meningkatkan kecerdasan otak, menurunkan kandungan lemak jahat, mencegah penyakit jantung, menjaga tekanan darah, mengandung banyak vitamin untuk tubuh, menjaga Kesehatan mata dan sebagai antioksidan.

9. Wader



Gambar 23. Wader

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Wader

Di Jawa dikenal sebagai *wader*, dalam bahasa Indonesia disebut sebagai *lunjar*, ikan wader si kecil yang gurih ini dikenal sebagai sajian yang berjodoh dengan sambal, lalapan dan nasi hangat. Makanan wader ini merupakan makanan yang berbahan ikan wader jenis ikan dari suku Cyprinidae. Ikan ini adalah satu keluarga dengan ikan mas, ikan karper atau ikan mas hias. Namun, ikan ini memiliki tubuh yang kecil dibandingkan ikan mas. Ikan wader disebut juga ikan beunteur, ikan paray, dan ikan cere. Ikan ini sejak dulu sudah menjadi panganan sumber protein di Nusantara dan merupakan penghuni parit, sungai, danau dan waduk yang ada di Indonesia.



Gambar 24. Wader

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 17 Juni 2023

b. Proses produksi Wader

Dalam proses pembuatan lalapan wader ini sangatlah mudah diantaranya :

- 1) Bahan : $\frac{1}{2}$ kg ikan wader, 300 ml minyak goreng, 4 siung bawang putih, 4 butir kemiri, 1 sdt ketumbar, $\frac{1}{2}$ sdt

garam. ½ sdt totole, 1 ruas jari kunyit, 1 tangkai selada, potong per daun lalu cuci bersih, 1 ikat kemangi, petik lalu cuci bersih.

- 2) Cara membuat : bersihkan ikan, siapkan bumbu. Haluskan bumbu lalu tambahkan air dan tuang dalam wadah berisi ikan wader tambahkan 3 lembar daun jeruk lalu diamkan kurang lebih 3 jam dalam kulkas biar bumbu meresap baru goreng besok paginya. Siapkan minyak panas masukan ikan pelan-pelan dan biarkan hingga ikan matang, baru dibalik sekali baling langsung diangkat. Ikan wader goreng siap disajikan dengan sambal kemangi dan lalapan.

c. Manfaat mengkonsumsi Wader

Selain nikmat dan murah, ikan wader yang punya banyak manfaat bagi tubuh melalui berbagai kandungan zat baiknya. Ikan wader merupakan salah satu jenis ikan tawar memiliki kandungan protein yang sangat tinggi, asam lemak omega 3 dan zat besi yang sangat tinggi. Mengkonsumsi ikan yang memiliki kandungan protein yang sangat tinggi tentu saja sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Asam lemak omega 3 dalam ikan wader berfungsi untuk system saraf. Selain itu, ikan wader juga dapat meningkatkan system imun sehingga bagi yang mengkonsumsi tidak mudah terserang penyakit.

10. Botok lamtoro



Gambar 25. Botok Lamtoro

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Botok Lamtoro

Satu lagi kuliner kuno yang juga bisa bertahan di masa modern ini yaitu botok. Masyarakat desa atau kalangan tertentu di perkotaan sepertinya tidak asing dengan kuliner berbungkus daun pisang itu. Dalam sejarahnya, botok tidak tertulis jelas dalam bukti Sejarah seperti prasasti. Berbeda dengan pepes yang terdapat pada sejumlah sumber data tekstual yang tertulis dalam Bahasa Bali dan Jawa Kuno, botok malah tidak ada informasi data tektual yang menjelaskan sejarahnya, baik dalam data tektual Jawa Kuno maupun Jawa tengahan. Dalam kitab Dewaruci botok bukan dalam konteks makanan melainkan menunjuk pada sebangsa tumbuhan. Maka bisa dipahami panganan ini dinamakan botok lantaran bahan bakunya adalah unsur tanaman botok yang kemungkinan itu adalah unsur daunnya. Dalam kamus Bahasa Indonesia, botok merujuk kepada lauk tradisional berupa ikan dan sebagainya yang dicampur dengan parutan kelapa muda dengan dibumbui kemudian dibungkus daun pisang lalu dikukus.



Gambar 26. Botok Lamtoro

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 17 Juni 2023

b. Proses Produksi Botok Lamtoro

Botok biasanya berbahan seperti petai cina, udang, tawon serta daun yang dijadikan sebagai bahan-bahan pun kian beragam. Misalnya daun *sembukan*, *kemangi*, *beluntas* serta biji-bijian seperti biji *mlandingan*, rajangan jantung pisang (*ontong*) demikian pula tahu tempe, jeroan hewan aneka ikan tawar dan ikan laut maka sesuai dengan jenis bahan terdapat aneka sebutan terhadap produk botok tersebut. Sebut saja botok *sembukan*, *botok kemangi*, *botok luntas*, *botok ontong*, *botok mlanding*. Adapun bahan-bahan botok lamtoro diantaranya adalah :

- 1) Bahan-Bahan : 1 papan kecil tempe, $\frac{1}{2}$ butir kelapa setengah tua parut, 2 genggam petai cina/lamtoro. 1 genggam teri, 3 buah cabe hijau, iris, serong, 10 buah cabe rawit utuh, 1 genggam daun melinjo, daun salam secukupnya, garam dan gula merah secukupnya, 6 butir bawang merah, 4 siung bawang putih, 5 buah cabe rawit (sesuai selera), 1 ruas jari kencur.
- 2) Cara membuat : potong kecil-kecil lalu kukus sampai matang supaya tidak sengir. Siapkan semua bahan. Tuang bumbu halus keatas bahan botok. Tuang bumbu halus keatas bahan botok (kecuali daun salam), bumbui garam dan gula merah, tes rasa, bila sudah pas adonan siap dibungkus. Ambil daun pisang, beri selebar daun salam beri 1-2 sdm adonan botok, bungkus dan semat dengan lidi. Kukus botok selama 15-20 menit, angkat dan sajikan.

c. Manfaat mengkonsumsi Botok Lamtoro

Lamtoro sering dimanfaatkan sebagai peneduh tanaman kopi, penghasil kayu bakar, serta sumber pakan ternak yang lekas tumbuh. Di Indonesia sendiri, masyarakat

memanfaatkan daun dan bijinya sering diolah sebagai bahan makanan. Berdasarkan data kemenkes RI setiap 100 gram :*botok Lamtoro*” mengandung 26,0 mg besi 771 mg kalsium, 027 mg tiamina, 2,1 gram serat dan 322 mg fosfor menunjukkan bahwa kandungan besi, kalsium, tiamina, serta dan fosfor termasuk tinggi dan cukup tinggi yang bermanfaat untuk Kesehatan seperti berikut : menyeimbangkan tingkat keasamaan darah, mengatasi dan mencegah resiko anemia, menurunkan kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik dalam darah, mencegah resiko terjadinya hipertensi, menjaga gula darah tetap stabil, menunjang dan meningkatkan Kesehatan kardiovaskular, meningkatkan pembekuandarah, mencegah terjadinya penyakit gagal jantung kongestif, membantu produksi *hemoglobin*.

11. Pepes ikan teri



Gambar 27. Pepes Ikan Teri

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Pepes Ikan Teri

Pepes merupakan salah satu makanan tradisional khas Indonesia yang populer. Asal usul *pepes* rupanya berasal dari tanah pasundan. Mulanya Masyarakat Sunda menamai hidangan yang dibungkus dengan daun pisang ini dengan sebutan “*pais*”. Namun tidak ada yang mengetahui kapan tepatnya *pepes* sudah mulai dikenal atau biasa dinikmati oleh Masyarakat Sunda. Jika melihat dari cara membuat dan proses pematangannya yang sederhana, bisa dipastikan asal usul *pepes* sudah berusia sangat tua. Seiring perkembangan zaman, muncul banyak variasi *pepes* dari berbagai daerah di Indonesia. Meski umumnya *pepes* terbuat dari bahan utamanya yaitu ikan, namun banyak juga yang menambahkan bahan lainnya untuk dijadikan bahan utama pembuatan *pepes*. Salah satunya adalah *pepes* ikan teri.

Ikan teri memang biasa dijadikan berbagai olahan lezat, salah satunya adalah *pepes* ikan teri. Ikan teri memiliki tekstur yang lunak, sehingga cepat menyerap bumbu dan tidak memerlukan waktu lama untuk mengukusnya. Makanan ini eksis ditahun 1970-an yang asal-usulnya dari Masyarakat perkebunan dan pegunungan yang sering memasak dengan menggunakan daun sebagai metodenya. *Pepes* ikan teri ini ternyata merupakan makanan kesukaan dari Barack Obama mantan Presiden Amerika Serikat. *Pepes* sebenarnya juga merupakan metode masakan tertua di Asia, Amerika dan negara yang dilewati garis khatulistiwa. Namun salah satu hidangan terkenal di Indonesia ini sangat populer di tatar sunda dan memiliki kisah tersendiri.



Gambar 28. Pepes Ikan Teri

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juli 2023

b. Proses Produksi Pepes Ikan Teri

Bahan untuk membuat *pepes* sendiri bisa menggunakan bahan apa saja. Kebiasaan Masyarakat Banyuwangi yang selalu memanfaatkan alam untuk kehidupan sehari-hari, diterapkan juga Ketika membuat hidangan *pepes*. Untuk membuatnya, pertama ikan teri dibersihkan terlebih dahulu dan diberi perasan jeruk nipis. Kemudian campurkan dengan bumbu yang sudah dihaluskan seperti bawang merah, bawang putih, cabai merah, kunyit jahe, kemiri dan lengkuas. Jangan lupa tambahkan garam dan gula secukupnya. Setelah semua bahan tercampur rata, berikan juga daun kemangi dan tomat kemudian bungkus dengan daun pisang. Tahap terakhir, *pepes* ikan teri siap dikukus selama kurang lebih 10 menit saja. Adapun dalam proses pembuatannya adalah sebagai berikut :

- 1) Bahan : 250 gram ikan teri basah, buang kepalanya dan ikan cuci bersih sisihkan, 13 cabe merah, 6 bawang merah, 2 bawang putih, 7 kemiri, $\frac{1}{2}$ ruas jari kunyit, $\frac{1}{2}$ ruas jari jahe, $\frac{1}{2}$ sm gula merah iris, secukupnya daun kemangi, daun pisang secukupnya.

- 2) Cara membuatnya : haluskan bawang merah, putih, cabe, kemiri, gula merah, kunyit dan jahe. Masukkan ikan kedalam bumbu yang dihaluskan, aduk rata, beri penyedap rasa, garam jangan lupa tetap dicoba bumbunya. Siapkan daun bagi 4 bagian adonan ikan tadi, bungkus dan atasnya beri daun kemangi sematkan biting/lidi. Kukus ikan yang telah dibungkus tadi selama $\frac{1}{2}$ jam angkat. Bakarlah ikan yang telah dikukus tadi membakarnya cukup letakkan alat pembakaran dikompur letakkan ikan diatasnya bolak balik, daun agak gosong tidak apa-apa, karena dengan membakarnya membuat bumbu yang tadi dikukus menjadi padat dan aroma menjadi wangi.

c. Manfaat Mengonsumsi Pepes Ikan teri

Ikan teri menjadi salah satu jenis ikan yang banyak ditemukan dalam masakan khas Indonesia. Ikan teri termasuk dalam keluarga Engraulidae dan memiliki lebih dari 140 spesies di dunia. Ikan yang berukuran sekitar 2-40 sentimeter ini memiliki cita rasa yang unik, dan biasanya diaolah dengan berbagai cara baik seperti diasap, dikeringkan, diasiinkan sebelum dinikmati. Ikan teri juga kaya akan selenium dan asam lemak omega-3. Bahkan kandungan asam lemak omega-3 dalam ikan teri tak kalah dengan ikan salmon, tuna dan sarden. bermanfaat menjaga Kesehatan jantung. Kandungan asam lemak omega-3 dalam ikan teri baik untuk menjaga Kesehatan jantung, menjaga Kesehatan tulang, mencegah penyakit Alzheimer, menjaga Kesehatan mata, membantu menurunkan berat badan.

12. Jenang waluh



Gambar 29. Jenang Waluh

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Jenang Waluh

Jenang waluh termasuk dalam kue tradisional khas Jawa. Sajian ini kerap dihidangkan dalam acara pernikahan adat. Terlebih pernikahan adat Jawa kepa menghidangkan jenang waluh. Jenang waluh juga biasanya menjadi hantaran pengantin. Sesuai dengan Namanya, jajanan itu terbuat dari waluh atau labu. Labu merupakan buah yang dihasilkan oleh sejumlah anggota suku labu-labuan (cucurbitaceae), terutama yang berukuran cukup besar dan berbentuk bulat atau memanjang. Waluh biasanya oleh Masyarakat dibuat makanan berupa kolak atau kue, di Jember buah waluh sangatlah banyak sekali dipasar tradisional, karena banyaknya itu muncullah bbeerapa ide untuk dibuat makanan yang beda dengan yang lain yaitu berupa jenang, jenang waluh produksi jember sangat digemari oleh Masyarakat tidak hanya local tapi juga luar daerah, selain rasanya yang lezat jenang waluh juga sangatlah ekonomis.



Gambar 30. Jenang Waluh

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Produksi Jenang Waluh

Adapun bahan-bahan dalam proses pembuatannya diantaranya :

- 1) Bahan : 500 gram labu kuning (kupas, buang isinya, kukus dan haluskan), 500 gram tepung ketan, 250 gram tepung

beras, 600 gram gula pasir, 500 ml santan, 1 sdt gram, 1 sdt vanili bubuk.

- 2) Cara membuat : siapkan wadah, campurkan labu kuning yang telah dihaluskan santan, tepung beras, dan ketan, aduk rata. Lalu saring. Masak tepung ketan, tepung beras garam, vanili dan gula di wajan anti lengket. Aduk rata semua bahan tersebut sembari menambkan adonan yang ada di nomor 1. Masak adonan tersebut di atas api sedang. Masak hingga adonan liat dan kalis. Angkat. Siapkan Loyang yang telah diolesi minyak, masukkan adonan dalam Loyang tersebut. Tunggu hingga dingin. Keluarkan jenang waluh dari cetakan. Potong-potong sesuai selera, lalu hidangkan.

c. Manfaat Mengkonsumsi Jenang Waluh

Konsumsi buah *waluh* ternyata bisa membantu memelihara Kesehatan kulit. Kandungan mineral, antiosidan dan beta karoten di dalamnya dapat perkencang kulit dan menjadikannya lebih sehat. Selain itu labu kuning juga bisa digunakan sebagai perawatan kulit luar seperti digunakan sebagai masker wajah. Disamping itu labu kuning dapat menyehatkan organ pencernaan, mengatasi sembelit dan menurunkan berat badan, membantu menjaga Kesehatan mata, menurunkan resiko kanker, meringankan anemia, dan menjaga Kesehatan jantung.

13. Arang/wajik



Gambar 31. Arang/Wajik

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Arang/wajik

Wajik merupakan kue tradisional yang dibuat dari campuran bahan gula jawa atau gula pasir yang ditambahkan dengan parutan kelapa. *Wajik* juga merupakan salah satu ragam kekayaan kuliner di Nusantara. Kue *wajik* memiliki beberapa sebutan yang berbeda-beda di setiap daerah. Selain penyebutannya juga berbeda Indonesia juga memiliki bermacam-macam, jenis *wajik*. *Wajik* yang paling dikenal adalah *wajik ketan* yaitu *wajik* yang berasal dari beras ketan. Meskipun kue ini dikenal luas di Indonesia, kue ini juga terkenal di negara tetangga, sehingga kue ini terkadang juga diakui sebagai kue khas negara tetangga Indonesia. *Wajik* yang biasa dikenal Masyarakat luas adalah *wajik* yang berasal dari ketan atau *wajik ketan*. *Wajik ketan* terbuat dari beras ketan yang dikukus kemudian dimasak dengan campuran santan, dan gula hingga berminyak dan terasa lembut. Gula yang digunakan pada *wajik* jenis ini biasanya adalah gula merah. Gula merah yang digunakan akan membuat *wajik* menjadi berwarna coklat muda hingga coklat tua. Setelah *wajik* diangkat dari tempat pengolahan, *wajik* kemudian akan dibentuk atau diiris sesuai dengan keinginan pembuat. Bentuk yang biasa dibuat adalah bentuk belah ketupat atau jajar genjang. Bentuk belah ketupat atau jajar genjang oleh orang banjar biasanya disebut bentuk *wajik* sedangkan di Banyuwangi *wajik* disebut dengan Arang. Arang atau *wajik* biasanya cenderung berbau harum karena dalam pengolahannya menggunakan daun pandan.

Kue *wajik* memiliki cita rasa manis. Rasa manis tersebut sering pula ditambahkan dengan aroma lain seperti pandan dan panili. Sedangkan rasa makanan ini ada yang memiliki rasa asli yaitu rasa gula merah dan rasa durian. Kue *wajik* memiliki

tekstur seperti beras yang belum matang tetapi apabila dimakan akan terasa lunak dan mudah digigit.



Gambar 32. Arang/Wajik

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Produksi Arang/wajik

Wajik adalah salah satu ragam kuliner di Indonesia. *Wajik* merupakan makanan semi basah yang diolah dari beras ketan, gula dan santan kelapa serta dengan atau tanpa bahan tambahan lainnya. (Boga, 2017). *Wajik* ketan adalah makanan semi basah yang terbuat dari beras ketan yang dikukus yang kemudian dimasak dengan campuran santan kelapa, dan gula merah sampai adonan berminyak dan terasa lembut. Setelah adonan kering, lalu adonan dicetak dalam baki atau tambah, lalu setelah adonan dapat dipotong-potong, karena apabila adonan masih dalam keadaan panas adonan akan sulit dibentuk (Zakaria, 2012).

- 1) Bahan : bahan utama dalam membuat *wajik* yaitu beras ketan putih. Beras ketan putih (*orza satva glutinosa*) merupakan salah satu varietas padi yang termasuk dalam famili *graminae*. Beras ketan sebanyak 500 gram

direndam selama kurang lebih 2 jam, 200 ml air mendidih, 500 ml santan dari 1 butir kelapa, 350 gram gula merah, sisir halus, 3 lembar daun pandan, $\frac{1}{4}$ sdt garam.

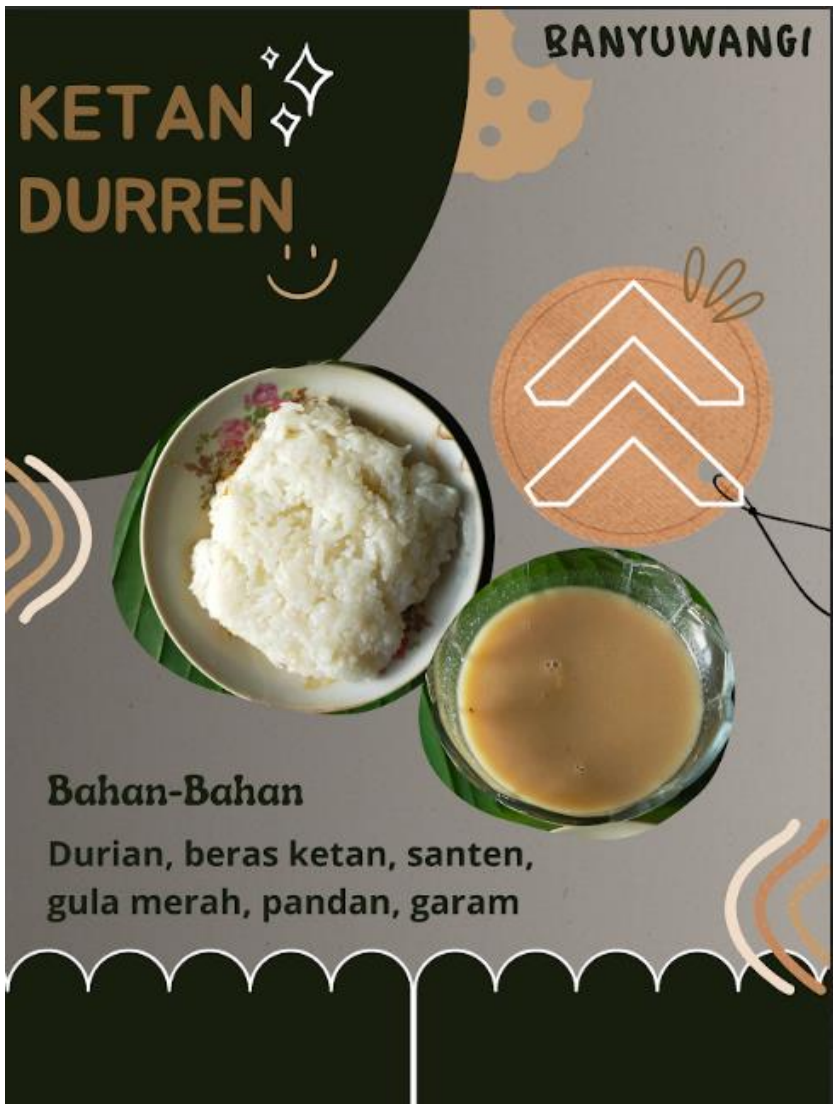
- 2) Cara membuat : kukus ketan selama 15 menit, angkat lalu siram dengan air mendidih biarkan hingga terserap. Kukus ketan selama 30 menit. Masak santan, gula merah, dau pandan dan garam sambal diaduk hingga berminyak. Masukkan $\frac{3}{4}$ bagian ketan lalu aduk hingga terserap dan berminyak. Lakukan hal yang sama pada sisa ketan tetapi tanpa gula merah. Sisipkan Loyang persegi 22 cm, olesi dengan minyak lalu dialasi daun pisang. Tuang dan ratakan wajik putih ke dalam Loyang, masukkan wajik gula merah di atasnya. Potong setelah dingin lalu sajikan untuk 16 potong.

c. Manfaat Mengonsumsi Arang/wajik

Makanan ini banyak diproduksi secara tradisional oleh Masyarakat di berbagai daerah. Dari hasil analisis telah diketahui kandungan gizi pada *wajik* yaitu kadar lemak 5,4%, kadar protein 3,67% dan kadar karbohidrat 22,54% sehingga hasil Analisa kadar lemak, kadar protein dan kadar karbohidrat sudah memenuhi standar produksi makanan.

Nutrisi tersebut sangat baik dan bermanfaat bagi tubuh yaitu dapat mengurangi resiko penyakit jantung, menjaga kelembaban kulit dan meningkatkan energi secara instan.

14. Ketan Duren



Gambar 33. Ketan Duren

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Ketan Duren

Ketan durian merupakan sajian khas yang berada di Sumatera Barat. Sajian ini melengkapi menu makanan khas yang ada di kawasan tersebut. Bahkan, klaim menyebutkan jika tidak lengkap rasanya menikmati makanan tanpa adanya sajian khas ini. Khususnya saat perayaan hari raya. Nah, bukan cuma warga sekitar loh yang suka sajian ini, tapi wisatawan asing yang datang juga sering memburu sajian lezat satu ini. Ketan durian ini biasa disebut juga dengan kinca durian. Bahan dasarnya tentu daging buah durian. Daging durian ini akan dibuat menjadi sebuah kuah. Kuah inilah yang kemudian diguyurkan langsung di atas ketan siap makan.



Gambar 34. Ketan Duren

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Produksi ketan Duren

Bahan ketan: 300 gram beras ketan putih, 250 ml santan, 1 lembar daun pandan, Garam secukupnya. Bahan saus durian: 500 gram daging durian montong atau durian susu atau durian lokal lainnya, 100 gram gula pasir atau sesuai selera, 100 ml air 1/2 sdt garam, 2 lembar daun pandan, 350 ml santan, 1 sdt maizena, larutkan dengan sedikit santan. Cara masak :

Rendam ketan dengan air selama 1 jam. Kukus beras ketan sampai setengah matang atau selama 10 menit. Angkat dan sisihkan. Masak santan, garam, dan daun pandan sampai mendidih. Masukkan beras ketan kukus, masak bersama santan dan daun pandan. Aduk rata. Diamkan beberapa saat sampai santan terserap ketan. Kukus kembali ketan sampai matang selama 45 menit. Saus durian : pisahkan daging durian dengan bijinya. Haluskan dengan garpu. Masak santan, garam, air, gula, daun pandan, dan maizena. Rebus sampai harum. Masukkan daging durian. Masak sampai mengental dengan api sedang. Sajikan ketan dan saus durian

c. Manfaat Mengonsumsi ketan Duren

Beras ketan mempunyai banyak fungsi, salah satunya beras ketan mengandung 169 kalori 200 gram sehingga sesuai dengan asupan kalori yang dibutuhkan oleh badan kita. Beras ketan juga bermanfaat untuk Kesehatan badan yaitu mengurangi resiko jantung, menjaga supaya tulang sehat, melancarkan pencernaan dan mencegah anemia. Beras ketan juga mempunyai kandungan nutrisi B6 dan mempunyai tembaga yang dapat membuat otak supaya tetap sehat. Ternyata disamping itu beras ketan juga memiliki manfaat untuk ibu hamil. Salah satunya manfaatnya adalah meningkatkan imunitas tubuh agar tidak terkena penyakit. Durian juga dapat bermanfaat mempercepat penyembuhan luka, membantu meringankan gejala malaria.

15. Apem mblog



Gambar 35. Apem Mblog

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Apem Mblog

Makanan tradisional Apem berasal dari Bahasa Arab 'Afuwun yang diartikan sebagai symbol memohon ampunan kepada Allah Yang maha Pemaaf. Apem merupakan kue khas Jawa yang dipanggang atau dikukus menggunakan cetakan. Sedangkan kata Mblog merupakan Bahasa Osing yang berarti lembut kenyal dan dilihat dari bentuknya itu berisi atau gemuk. Apem mblog biasanya digunakan atau dibuat sebagai hidangan ringan sehari-hari maupun untuk kenduru atau hajatan. Kue ini juga dipakai sebagai pelengkap atau syarat ajian untuk ritual-ritual tertentu yang berhubungan dengan mistis.



Gambar 36 Apem Mblog

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Produksi Apem Mblog

Bahan utama pembuatan apem mblog adalah tepung terigu dan gula aren . berikut adalah cara pembuatan apem mblog diantaranya :

- 1) Bahan : 250 gram gula merah, 250ml santan, 150 gram tepung beras, 100 gram tepung terigu, 1 sendok makan ragi instan/ tape nasi, 2 lembar daun pandan, $\frac{1}{4}$ sendol the garam.

- 2) Cara membuat : campur tape dan gula aduk sampai halus. Masukkan tepung, fermifan sambal diuleni dengan santan sedikit demi sedikit. Tambahkan vanili dan garam. Diamkan selama 10 menit, jika sudah agak mengembang, panaskan cetakan apem olesi cetakan dengan minyak goreng secukupnya. Tuangkan adonan ke cetakan dengan api kecil agar tidak gosong (cetakan dilapirisi lembaran seng) bila sudah matang angkat dan sajikan.

c. Manfaat Mengonsumsi Apem Mblog

Makanan yang tinggi kalsium dan zat besi. Kandungan ini berasal dari bahan utamanya, yaitu tepung beras. Maka dari itu, mengonsumsi kue ini dapat membantu tubuh mencukupi kebutuhan kalsium dan zat besi, serta sebagai sumber energi untuk meningkatkan metabolisme pada tubuh.

16. Jongkong ijo



Gambar 37. Jongkong Ijo

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Jongkong Ijo

Jongkong dalam Bahasa Osing dapat berarti Panjang/memanjang seperti corong dan dalam membuatnya itu biasanya berisi isian gula aren. Jongkong ijo makanan yang adonannya terbuat dari campuran perasan daun pandan dan memanjang seperti corong dan didalamnya terdapat isi gula merah. Setelah campuran tersebut terbentuk, mereka akan dibungkus dengan daun pisang Rasanya manis dan lembut, dengan aroma gula merah yang khas. Jongkong seringkali menjadi salah satu jajanan pasar yang populer dan memiliki nilai historis dalam budaya makanan Indonesia.



Gambar 38. Jongkong Ijo

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Produksi Jongkong Ijo

BAHAN – BAHAN

- 1) Tepung ketan dan tepung terigu: Tepung ketan dan tepung terigu digunakan sebagai bahan dasar untuk adonan jongkong.

- 2) Gula merah: Gula merah digunakan sebagai pemanis dan memberikan warna serta aroma khas pada jongkong.
- 3) Air: Air digunakan untuk melarutkan gula merah dan membentuk adonan.

CARA MEMBUAT

- 1) gula merah: potong-potong gula merah sampai menjadi potongan kecil-kecil.
- 2) Campurkan tepung ketan dan tepung terigu: campurkan tepung ketan dan tepung terigu, lalu campurkan air Aduk hingga terbentuk adonan yang rata dan kental,lalu dikasih pewarna makanan warna hijau.
- 3) Bungkus adonan: Ambil sejumlah satu setengah sendok lalu dibungkus menggunakan daun pisang dan ditengah adonan dikasih irisan gula merah.
- 4) Kukus: lalu dikukus sampai matang

c. Manfaat Mengkonsumsi Jongkong Ijo

Warisan Budaya: Mengonsumsi jajan tradisional jongkong dapat membantu menjaga dan melestarikan warisan budaya Indonesia. Jajanan seperti ini merupakan bagian dari identitas kuliner tradisional yang memiliki nilai historis dan budaya.

Kenangan dan Nostalgia: Bagi banyak orang, jajanan tradisional seperti jongkong sering kali membawa kembali kenangan masa kecil dan momen-momen berharga. Ini bisa menjadi pengingat nostalgia dan ikatan dengan masa lalu.

Kegembiraan dan Kelezatan: Meskipun mungkin tidak memiliki nilai nutrisi yang tinggi, jajan tradisional jongkong bisa memberikan kegembiraan dan kenikmatan bagi mereka yang menikmati rasa manis dan tekstur lengketnya.

Kesenangan dalam Berbagi: Jajanan tradisional seringkali menjadi makanan yang bagus untuk dibagikan dengan teman, keluarga, atau orang-orang terdekat. Ini bisa meningkatkan hubungan sosial dan menghadirkan kebahagiaan melalui berbagi makanan.

17. Semanggi



Gambar 39. Semanggi

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah semanggi

Banyuwangi memang terkenal memiliki banyak kuliner yang lezat. Salah satu kuliner khas Banyuwangi yang terkenal adalah kulupan semanggi . Kuliner khas Banyuwangi ini tentunya harus Anda coba bila berkesempatan untuk berkunjung ke kota Banyuwangi. Sebagaimana diketahui, kulupan Semanggi ini merupakan makanan yang terbuat dari daun semanggi.



Gambar 40. Semanggi

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Produksi Semanggi

BAHAN – BAHAN

- 1) 200 gram daun semanggi
- 2) 200 gram kerupuk puli yang telah digoreng
- 3) 100 gram taoge

Bumbu sambal

- 1) 6 Cabe
- 2) 2 Tomat
- 3) Setengah sendok makan Garam
- 4) Bawang putih dan bawang merah
- 5) Gula
- 6) Micin

CARA MEMBUAT

- 1) Siapkan panci yang sudah diisi air, lalu didihkan terlebih dahulu. Masukkan taoge dan daun semanggi ke dalam panci, biarkan sampai matang.
- 2) Setelah matang, segera keluarkan dari panci dan tiriskan. Biarkan beberapa menit, supaya airnya tidak tersisa.
- 3) Untuk bumbunya, kamu harus menghaluskan gula merah, bawang putih, dan merah. Kemudian sisihkan. Barulah haluskan ubi dan kacang tanah. Masukkan campuran gula merah dan ubi ke dalam mangkuk kecil. Tambahkan kencur, air, petis, dan taburan garam, lalu aduk sampai merata.
- 4) Untuk penyajiannya, kamu harus siapkan piring. Bisa juga menggunakan piring rotan dilapisi daun pisang biar semakin terasa nuansa tradisionalnya.

c. Manfaat Mengonsumsi Semanggi

- 1) Mengatasi infeksi saluran kencing

Khasiat daun semanggi yang pertama yaitu sebagai obat yang dapat mengatasi penyakit pada saluran kencing, terutama infeksi. Saluran ini berpotensi mengidap

banyak infeksi karena menjadi tempat tumbuhnya kuman bakteri.

2) Mengobati terlambat datang bulan

Khasiat daun semanggi yang berikutnya yaitu bermanfaat untuk mengobati haid yang tidak lancar pada wanita. Daun ini akan menyeimbangkan hormone dan meredakan stress yang Anda rasakan sehingga tidak mengganggu kelancaran haid.

3) Anti hipertensi

Khasiat daun semanggi yang berikut ini cukup penting yaitu mencegah timbulnya penyakit hipertensi. Tekanan darah tinggi atau hipertensi mampu dicegah dengan daun ini jika dikonsumsi dengan teratur.

4) Mencegah lelah dan lesu

Khasiat daun semanggi juga berguna sebagai obat atau pun jamu untuk menghilangkan lelah serta lesu. Bagi Anda yang memiliki kegiatan padat sehari-harinya disarankan untuk mencoba daun ini dalam meningkatkan stamina tubuh.

5) Meredakan demam

Khasiat daun semanggi untuk mengobati penyakit juga dapat dipakai untuk menurunkan panas demam. Daun ini memiliki senyawa yang pas untuk menetralkan suhu tubuh Anda sehingga panas tubuh bisa diredakan.

6) Mengobati flu

Daun semanggi merupakan daun herbal yang bisa mengobati flu. Kandungan aktif di dalam daun ini akan mengusir virus penyebab flu. Manfaat lainnya yaitu menghilangkan rasa hidung yang tersumbat.

7) Anti diare

Daun semanggi mampu menyembuhkan penyakit pencernaan, yaitu diare. Daun ini akan membunuh semua kuman yang menimbulkan penyakit diare. Selain itu, pencernaan Anda bisa lebih sehat dan berfungsi dengan baik untuk sistem pencernaan.

8) Mengobati hepatitis

Manfaat daun semanggi juga ampuh untuk menyembuhkan penyakit kuning atau hepatitis. Kandungan alami dalam buah ini bisa dijadikan obat herbal untuk menyembuhkan hepatitis tanpa menimbulkan efek samping.

9) Mengatasi radang tenggorokan

Radang tenggorokan adalah jenis penyakit radang yang bisa menyerang siapa saja, terutama bagi seseorang yang stamina dan daya tahan tubuhnya turun. Cobalah untuk menggunakan daun semanggi dalam mengobati radang tenggorokan.

10) Melancarkan aliran darah

Aliran darah yang lancar akan membuat tubuh Anda jauh lebih sehat dan terhindar dari beberapa penyakit saluran darah. Untuk mengatasinya, Anda bisa mencoba khasiat daun semanggi yang mampu melancarkan aliran darah.

18. Lontong sayur



Gambar 41. Lontong Sayur

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Lontong sayur

Makanan tradisional Indonesia berbahan dasar beras ialah lontong. Lontong dibuat dengan cara merebus beras yang dibungkus dalam selongsong daun pisang. Penggunaan daun pisang membuat lontong memiliki aroma yang khas. Lontong banyak ditemui di berbagai daerah di Indonesia sebagai pengganti nasi putih dan sudah dikenal sebagai makanankhas dan asli Indonesia. Apabila terdapat lontong di negara lain seperti khas dan asli Indonesia. Apabila terdapat *lontong* di negara lain seperti Malaysia, Brunei dan singapura, hal tersebut tidak lain budaya serapan yang dibawa oleh perantara Indonesia ke negeri tersebut sejak dahulu kala.

Lontong dapat dijadikan sebagai bahan utama dalam beberapa hidangan sepiring lengkap. Hidangan sepiring lengkap berbahan dasar lontong yang paling banyak dijumpai adalah *lontong* dipotong-potong dan disajikan Bersama kuah sayur tertentu. Setiap daerah memiliki ciri khas tersendiri untuk kuah sayur yang digunakan dalam menikmati lontong, mulai dari sayur kari, sayur godog, masak habang, opor dan lainnya. Selain itu, lontong juga dapat disajikan bersama sayuran dengan bumbu kacang seperti *lontong balap* yang sangat populer.



Gambar 42. Lontong Sayur

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Produksi Lontong Sayur

Lontong merupakan sumber karbohidrat sehingga lontong disajikan Bersama lauk-pauk dan sayur yang mengandung protein, lemak, vitamin berpadu dalam satu porsi hidangan dapat dikategorikan sebagai hidangan sepiring lengkap.

Lontong sayur merupakan hidangan sepiring lengkap yang berasal dari Jawa Timur berbahan dasar kikil (kulit sapi), ayam, tahu, tempe Nangka, dan kerupuk. *Lontong sayur* disajikan dengan kuah yang dimasak menggunakan berbagai rempah-rempah seperti jahe, bawang merang, bawang putih dan kunyit. Kuah *lontong sayur* berwarna kuning seperti opor ayam tetapi rasa lebih seger karena tidak menggunakan santan. Rasa kuahnya juga menghangatkan karena adanya jahe di dalam bumbu yang digunakan. Pelengkap sajian ini adalah taburan daun bawang yang diiris halus, sambal cuka serta jeruk nipis. Sensasi yang didapat saat menikmati lontong sayur hamper sama dengan menikmati *lontong* dengan kuah soto (Asti dan Laela, 2009).

- 1) Bahan :500 gram, daun pisang secukupnya, 2 batang serai, hancurkan, 3 lembar daun jeruk, 1 ruas lengkuas, hancurkan, 1 sdm garam, 2 liter air, 300 gram labu siam, kupas, potong dadu, 100 gram kacang Panjang, potong-potong, 2 jagung manis, potong-potong, 2 lembar daun salam, 2 lembar daun jeruk, 1 batang serai, hancurkan, 1 ruas lengkuas, hancurkan. 4 siung bawang merah beserta 3 siung bawang putih, iris tipis, 2 sdm minyak goreng, 1 sdt garam, 1 sdt gula pasir, ½ sdt merica bubuk.
- 2) Cara membuat : cuci beras sampai bersih, tiriskan. Siapkan daun pisang, lalu ambil 2 lembar daun pisang untuk membungkus ketan. Ambil beras dan masukkan ke dalam bungkus daun pisang, lalu kukus selama kurang lebih 1 jam hingga matang. Jika kesulitan membuat bungkus pisang, bisa dengan plastic namun tetap diberi daun pisang agar aroma khas lontong tetap ada. Plastic harus diberi lubang banyak dengan cara ditusuk tusuk dengan jarum atau lidi. Setelah matang, angkat dan dinginkan sebentar, lalu iris-iris sesuai selera. Untuk membuat kuah sayur, tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Tambahkan serai, lengkuas daun salam dan daun jeruk. Aduk rata. Masukkan labu siam, kacang Panjang, jagung aduk rata. Tambahkan santan, garam, gula dan merica bubuk. Aduk rata dan masak hingga sayur matang. Sajikan irisan lontong dan kuah sayur dalam mangkuk. Lontong sayur siap disantap, nikmati Bersama keluarga atau teman-teman anda. Untuk jenis sayuran bisa diubah sesuai selera.

c. Manfaat Mengonsumsi Lontong sayur

Menyantap hidangan lontong sayur dapat memberikan beberapa manfaat bagi Kesehatan diantaranya : sebagai sumber serat dapat membantu menjaga Kesehatan saluran

pencernaan dan menurunkan risiko penyakit jantung dan diabetes. Lontong sayur juga dapat membangun dan memperbaiki jaringan karena mengandung protein. Lontong sayur mengandung sumber karbohidrat dapat memberikan energi yang dibutuhkan tubuh guna beraktifitas. Disamping itu dengan ditambahkannya sayuran dalam lontong seperti, labu siam, kangkong dapat menjadi suber nutrisi yang sangat bermanfaat bagi kesehatanjantung karena mengandung antiosidan yang dapat menurunkan resiko penyakit jantung. Lontong sayur juga mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh seperti vitamin A, vitamin C, kalsium dan zat besi.

19. Tombol/tewel



Gambar 43. Tombol/Tewel

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Tombol/tewel

Makanan khas banyuwangi selanjutnya yang tidak boleh terlewatkan saat berlibur ke sini yaitu Jangan Tewel atau sayur nangka muda. Tewel adalah bahasa Jawa untuk nangka muda, jadi sego tewel merupakan nasi yang berdampingan dengan sayur nangka muda. Menunya cukup sederhana, nasi tersebut akan dialasi dengan daun jati, kemudian ditambah sayur tewel yang dimasak dengan kuah santan encer dengan cita rasa pedas gurih.



Gambar 44. Tombol/Tewel

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Produksi Tombol/Tewel

Bahan

1 bungkus nangka muda cacah, rebus, 4 batang kacang panjang potong-potong, 1 lembar daun salam, 2 ruas jempol lengkuas, secukupnya kikil potong kecil (optional), Secukupnya kaldu bubuk, gula, 3 gelas santan (dari setengah butir kelapa),

Bumbu halus : 3 siung bawang merah, 3 siung bawang putih, 4 buah cabe merah besar, 5 cabe rawit, 2 butir kemiri, secukupnya lada bubuk

Cara Memasak

Rebus nangka muda agar getah nya hilang. Cuci kacang panjang dan kikil. Haluskan bumbu lalu tumis sampai harum. Masukkan salam dan lengkuas. Masukkan kacang panjang, kikil oseng-oseng Sebentar lalu masukan nangka yg sudah di rebus. Masukkan kaldu bubuk, gula dan santan. Masak hingga matang.

c. Manfaat Mengonsumsi Tombol/tewel

Membantu Menurunkan Berat Badan. Nangka muda memiliki kalori yang jauh lebih rendah dibanding nasi tetapi bisa membuat perut jauh lebih kenyang, Membantu Mengatasi Diabetes Membantu Menurunkan Kolesterol Mencegah Kanker Usus.

20. Jenang Bedil/ Gerendul



Gambar 45. Jenang Bedil/Gerendul

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Jenang Bedil/Gerendul

Jenang bedil memiliki nama lain, yaitu jenang Sappar di beberapa kota lain, baik yang ada di Jawa Timur terutama ada di Banyuwangi, Menurut kepercayaan masyarakat Jawa pada umumnya, sifat bulan Safar hampir sama dengan bulan sebelumnya yang merupakan kelanjutan dari bulan Suro (Muharram). Jenang safar merupakan "jenang grendul" berbentuk bundar-bundar, itu mengandung makna, ada kalanya siklus kehidupan manusia ada di atas, kadang ada pula di bawah. Jadi, seperti konsep bola (roda kehidupan). Jenang Sappar atau Jenang Sappar, yaitu makanan yang berbahan dasar dari tepung, santan dan air serta beberapa hiasan lainnya, yang memiliki citarasa yang manis.



Gambar 46. Jenang Gerendul

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses produksi Jenang Gerendul

Bahan bubur mutiara : 2 bks sagu Mutiara, 15 gelas air (sesuai selera)

Bahan bubur sumsum :200 gr tepung beras, 2 liter santan dari 3 butir kelapa parut, 1/2 sdt garam, 3 lembar daun pandan

Bahan jenang sapar : bulatan

A : bahan 2 kg tepung ketan putih, 2 sdt garam, 16 sdt air kapur sirih, 1600 ml air hangat (secukupnya sampai kalis)

B : bahan kuah, 6800 ml santAn kental dari 8 butir kelapa parut, 1200 gr gula merah, sisir kasar, 200 gr gula pasir, 10 lembar daun pandan,simpulkan

Pelengkap : daun pisang secukupnya untuk alas.

c. Manfaat mengkonsumsi Jenang Gerendul

Karbohidrat, Meningkatkan kolesterol baik,mencegah kerusakan sel, meningkatkan fungsi kognitif, menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan jantung

21. Ketan salak



Gambar 47. Ketan Salak

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Ketan salak

Hidangan tradisional khas pernikahan adat Jawa yang terbuat dari bahan dasar beras ketan, santan kelapa, dan gula merah. Kudapan yang sudah ada sejak jaman Majapahit ini, masuk dalam jajanan klasik khas Jawa Tengah dan Jawa Timur. Jajanan ini banyak diminati oleh kalangan anak – anak hingga dewasa. Namun kue wajik bersifat mudah rusak karena adanya kandungan minyak yang tinggi sehingga dapat menyebabkan ketengikan. Selain itu wajik juga termasuk makanan semi basah dimana kadar air sekitar 10-40% dengan aktivitas air (aw) 0,65-0,90, sehingga memiliki tingkat keawetan tertentu



Gambar 48. Ketan Salak

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Produksi Ketan Salak

BAHAN – BAHAN

- 1) 500 gram beras ketan

- 2) 200-250 gram gula kelapa
- 3) 50 gram gula pasir
- 4) 1/2 sdt garam
- 5) 400 ml santan kental (hasil perasan pertama)
- 6) 300 ml santan biasa (hasil perasan ke 2)
- 7) secukupnya Daun pandan

CARA MEMBUAT

Langkah 1 : Cuci bersih beras ketan, rendam minimal 2 jam, tiriskan. Kukus ketan sampai ½ matang

Langkah 2 : Rebus santan yang 300 ml bersama garam dan daun pandan sampai mendidih

Langkah 3 : Tuang santan panas ke ketan kukus ½ matang selagi panas. Aduk sampai rata. Biarkan sesaat supaya santan terserap sempurna oleh ketan.

Langkah 4: Kukus ketan sampai matang tanak

Langkah 5 : Rebus santan kental 400 ml bersama gula merah sisir, gula pasir, pandan dan garam sampai mengental berambut.

Langkah 6 : Masukkan ketan kukus matang tanak. Aduk sampai tercampur rata. Masak sampai santan kering dan ketan wajik berminyak.

Langkah 7: Angkat dan cetak dengan loyang yang diolesi sedikit minyak atau bisa dialas daun pisang. Biarkan dingin dan potong sesuai selera.

c. Manfaat Mengonsumsi Ketan Salak

Beras ketan ini memang mengandung serat, tetapi tidak sebanyak yang ditemukan pada beras merah dan beras putih

lainnya. Beras ketan hampir tidak memiliki lemak atau kolesterol. Beras ini juga memiliki kadar protein, vitamin B, selenium, seng, magnesium, tembaga, dan fosfor. Beras ketan tidak mengandung gluten, protein yang ditemukan dalam gandum, dan aman untuk orang yang diet bebas gluten

22. Ketan kutil jagung



Gambar 49. Ketan Kutil Jagung

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Ketan Kutil Jagung

Ketan kutil jagung merupakan jajanan khas Banyuwangi yang sangat diminati warga sekitar. Yang berbahan dari ketan, jagung dan kelapa parut. Makanan ini dinamakan ketan kutil jagung karena perpaduan menggunakan kacang tolo sehingga bentuknya menyerupai kutil yang berwarna kecoklatan dan berbintik-bintik kecil di kulit.



Gambar 50. Ketan Kutil Jagung

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses produksi ketan kutil jagung

- **BAHAN – BAHAN** : 500 gr ketan putih impor, 1 btr kelapa parut untuk santan, Secukupnya garam, 2 bonggol jagung manis, 1 btr kelapa muda parut kasar
- **CARA MEMBUAT** : Rendam ketan selama 2 jam, stlh itu cuci bersih dan kukus, Matikan kompor, tuang santan dengan ketan yang dikukus tadi, Aduk hingga rata dqn kukus Kembali, Kukus 5 menit dan angkat dan siap di hidangkan

c. Manfaat Mengonsumsi Ketan kutil Jagung

Beras ketan ini memang mengandung serat, tetapi tidak sebanyak yang ditemukan pada beras merah dan beras putih lainnya. Beras ketan hampir tidak memiliki lemak atau kolesterol. Beras ini juga memiliki kadar protein, vitamin B, selenium, seng, magnesium, tembaga, dan fosfor. Beras ketan tidak mengandung gluten, protein yang ditemukan dalam gandum, dan aman untuk orang yang diet bebas gluten. Jagung kaya akan lutein, zeaxanthin, dan karotenoid, senyawa antioksidan yang membantu melindungi mata. Ketiganya bersifat menurunkan risiko peradangan dan berbagai masalah terkait mata. Ditemukan pula senyawa quercetin yang berpotensi menurunkan risiko penyakit alzheimer terkait usia.

Dalam satu cangkir kelapa parut menyediakan sekitar 4 gram serat makanan. The American Heart Association merekomendasikan agar Anda mengonsumsi setidaknya 25 gram serat setiap hari. Mengonsumsi kelapa parut bisa memberikan cukup serat bisa mengurangi risiko sembelit dan wasir.

23. Telur petis



Gambar 51. Telur Cit/ Telur Petis

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Telur Petis /telur cit

Nama telur cit biasa dikenal juga dengan nama encit (endog cit). Endog adalah bahasa Jawa dari telur sedangkan cit adalah nama bumbunya. Penampilannya yang berwarna hitam membuat masakan ini unik. Jika telur bumbu biasanya berwarna merah atau kuning, maka lain halnya dengan telur ini yakni berwarna hitam. Warna hitam inilah yang membuat telur cit menarik. telur cit adalah masakan berbahan dasar telur ayam yang direbus kemudian dibumbui dengan saus kental berwarna hitam yang membuatnya tampak coklat kehitaman.



Gambar 52. Telur Petis

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses produksi Telur Petis /telur cit

Bahan bahan telur cit; 1/2 kilogram telur ayam, 6 siung bawang merah, 5 siung bawang putih, 4 buah kemiri sangria, Jahe dan lengkuas secukupnya, cabai rawit sesuai selera, 1

sendok makan petis udang, 2 batang serai, 3 sendok makan cuka, 3 lembar daun jeruk, garam, gula merah, lada bubuk, dan kecap manis secukupnya

Cara masak : Rebus telur selama 12 menit terhitung dari saat telur dimasukan ke air yang sudah mendidih Tumis hingga harum bumbu yang sudah dihaluskan Tambahkan air dan aduk. Kemudian tambahkan petis, gula merah, gula, garam, royco, kaldu jamur bubuk, kecap, daun jeruk, sereh dan daun salam. Test rasa dan kemudian masukan telur . Masak dengan api kecil hingga kuah menggental dan berkurang kadar airnya. Test rasa lagi, jika kurang manis atau asin bole di tambahkan gula dan garam sesuai selera. Setelah kuah mengental dan mendidih, sajikan. Selamat mencoba

c. **Manfaat Mengkonsumsi Telur Petis**

Mengonsumsi telur juga bermanfaat untuk memberikan tubuh asupan energi, protein, serta vitamin yang diperlukan untuk beraktivitas. bagi anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, telur merupakan sumber asam amino, kolin, dan omega-3. Kandungan nutrisi tersebut dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan saraf serta jaringan otak anak, sehingga dapat membantu meningkatkan kecerdasan Si Kecil

24. Sego tempung



Gambar 53. Sego Tempung

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Sego Tempong

Sego Tempong (Nasi Tempong) adalah salah satu makanan tradisional yang berasal dari Banyuwangi. Makanan ini disajikan dengan berbagai lauk pauk, lalapan dan sambal yang khas. Nama sego tempong berasal dari kata “tempong” yang dalam bahasa osing berarti “tampar”. Makanan ini dinamakan demikian karena memang ciri khas dari sego tempong ini adalah sambalnya yang pedas seakan menampar mulut orang yang memakannya. Awalnya sego tempong merupakan bekal yang dibawa oleh masyarakat Banyuwangi ke sawah. Sego Tempong biasanya disajikan dalam porsi besar, lengkap dengan lauk pauknya untuk menambah tenaga bagi para petani yang sedang berkerja di sawah.



Gambar 54. Sego Tempong

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Produksi Sego tempong

Bahan bahan ayam unkap

- ½ ekor Ayam

- 8 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 ruas kunyit
- 1 sdm ketumbar
- 1 batang sereh
- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 sdm garam
- 800 ml air
- Minyak Goreng Secukupnya (untuk menggoreng ayam ungkep)

Bahan-bahan sambel tempong

- 10 buah cabai merah (sesuaikan dengan selera bisa lebih atau kurang)
- 8 buah cabai rawit (sesuaikan dengan selera bisa lebih atau kurang)
- 1 sdt terasi bakar
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt gula pasir
- 3 buah tomat ranti / 1 buah tomat biasa (jika tidak ada tomat ranti)
- 1 buah jeruk limau
- Sejumput penyedap

Perlengkapan :

- Tahu, goreng
- Tempe, goreng
- Ikan asin goreng, secukupnya – secukupnya
- Nasi Putih
- Kacang panjang rebus
- Kol rebus
- Timun
- Terong lalap
- Daun kemangi

Cara Memasak

- 1) Haluskan bumbu ayam ungkep, sisihkan. Rebus air, masukkan ayam setelah mendidih dan bumbu ayam ungkep. Masak hingga air menyusut.
- 2) Goreng ayam, sampai kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
- 3) Uleg bahan sambal. Tambahkan perasan jeruk limau. Uleg lagi hingga halus.
- 4) Ambil piring saji, tata nasi putih, ayam goreng, pelengkap, dan lalapan
- 5) Tambahkan sambal tempong, sego tempong siap disajikan.

c. Manfaat Mengonsumsi Sego Tempong

Tempong bisa menjadi makanan sehat. Lauknya terdiri tahu, tempe dan ikan asin. Tahu merupakan protein nabati terbaik dan memiliki komposisi asam amino lengkap serta daya cerna tinggi. Tempe selain mengandung protein, lemak

dan vitamin, tempe mengandung zat anti-oksidan untuk mencegah penyakit degeneratif dan zat antibiotik untuk menyembuhkan berbagai infeksi. Ada pula ikan asin yang menjadi ciri khas soto tempung. Ikan asin kaya akan sumber protein dan kalsium yang berfungsi untuk kesehatan tulang, namun jangan dikonsumsi setiap hari karena sesuatu yang berlebih pasti tidak baik. Sayuran hijau yang dihidangkan memiliki banyak manfaat salah satunya sebagai sumber zat besi yang membantu mencegah terjadinya anemia.

25. Ayam kesrut/ uyah asem pitik



Gambar 55. Ayam Kesrut

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Ayam Kesrut/Uyah Asem Pitik

Ayam kesrut atau yang biasa disebut dengan uyah asem merupakan makanan klas Banyuwangi yang juga berbahan dasar ayam kampung namun diberi *lucu* (kecombrang) dan dibumbui dengan cabe, bawang dan rempah lainnya, kesrut merupakan jenis makanan yang berkuah. Orang Kemiren menamai uyah asem, karena jaman dulu masyarakat Kemiren tidak pernah membeli bahan maskan, hanya garam saja yang beli, karena mereka menanamnya sendiri sehingga jika ingin memasak di sawah langsung mengambil bahan dari kebun dan dihaluskan kemudian dimasukkan ke dalam kuah uyah asem. Ketika memasak mereka menambahkan wadung yang masih muda dengan rasanya yang asam. Jadi rasa asam itu terbuat dari wadung dan *lucu* (kecombrang). Kata uyah (garam) hanya kata kiasan saja atau ibarat memasaknya mudah, bumbunya mudah dan tidak terlalu banyak macam. Orang di luar Kemiren menyebutnya ayam kesrut karena rasa pedasnya sampai orang yang makan mengesrut ingus dan mengeluarkan bunyi semacam “*kesrut*”.

Ini sudah ada sejak 200 tahun yang lalu. Pada masa itu kuliner ini dimasak pada saat-saat tertentu saja, seperti saat syukuran atas panen melimpah, berdirinya rumah adat Banyuwangi, dan pada saat mendirikan pondok di sawah, pada masa itu orang-orang bekerja secara gotong-royong, mereka akan disuguhkan makanan-makanan yang membuat rasa lelah hilang. Nenek moyang Kemiren berpesan bagi masyarakat desa Kemiren yang sudah berumah tangga untuk memelihara ayam, barangkali ada selamatan sawah (panen raya), mendirikan rumah dan pondok supaya lebih mudah.



Gambar 56. Ayam Kesrut/Uyah Asem Pitik

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses produksi Ayam Kesrut/Uyah Asem Pitik

1) Bahan

- - Ayam kampung : 1 ekor
- - tomat : 4 buah
- - daun salam : 2 lembar
- - lengkuas : 2 cm
- - garam : secukupnya
- - gula : secukupnya
- - kaldu bubuk : secukupnya

Bumbu

- - cabai rawit : 15 buah
- - cabai merah : 5 buah
- - bawang merah : 4 siung
- - bawang putih : 2 siung

2) Cara membuat

Haluskan bumbu yang telah disiapkan, setelah bumbu sudah halus siapkan wajan dengan minyak, tumis hingga harum. Setelah menumis tuang air bersama bahan-bahan lainnya, kemudian tambahkan daun salam dan lengkuas bersama air ke dalam wajan, aduk sampai merata. Biarkan mendidih selama beberapa menit. Barulah masukkan potongan ayam lalu aduk kembali. Biarkan bumbu meresap, taburi garam, gula, dan kaldu bubuk ke dalam wajan. Biarkan bumbunya meresap pada daging ayam, ayam kesrut siap disajikan.

c. **Manfaat Mengonsumsi Ayam Kesrut/ Uyah Asem Pitik**

Mengonsumsi ayam kesrut (uyah asem) memiliki banyak sekali manfaat, karena mengandung banyak vitamin seperti vitamin C, kemudian protein, karbohidrat, serat dan masih banyak lagi lainnya.

26. Pecel rawon



Gambar 57. Pecel Rawon

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Pecel Rawon

Nasi Pecel yang pedas dan kuah rawon yang sedap berpadu menjadi satu, sempurna dalam satu piring. Itulah pecel rawon Banyuwangi yang siap menggoyang lidah para pecinta kuliner di Indonesia. Pecel rawon atau rawon pecel menjadi salah satu makanan khas Banyuwangi, kabupaten ujung paling timur Pulau Jawa yang sering disebut “Sunrise of Java”. Makanan ini mudah didapati mulai dari restoran sampai warung-warung kaki lima dengan harga Rp 5.000 per porsi hingga Rp 10.000. Pecel rawon disajikan lengkap dengan menu lauk-pauknya. Jika Anda pesan seporsi pecel rawon, akan datang sepiring nasi pecel yang berisi sayuran rebus, seperti bayam, taoge, kacang panjang, dan sambal pecel, ditambah kuah rawon. Pelengkapanya, udang goreng, empal sapi, ragi, paru goreng kering, dan remukan rempeyek kacang

b. Proses Produksi Pecel Rawon

Bahan bahan pecel rawon

- 1) ½ kg daging sapi sandung lamur
- 2) 4 siung bawang putih
- 3) 7 butir bawang merah
- 4) 5 butir kemiri serta merica, disangrai
- 5) 2 buah kluwek, seduh di air panas
- 6) 2 buah cabai merah besar
- 7) 1 sdm ketumbar, disangrai
- 8) ½ sdm jinten, disangrai
- 9) Garam secukupnya
- 10) Penyedap rasa sapi secukupnya

Bumbu untuk Pecel:

- 1) 5 buah cabai keriting, digoreng
- 2) ¼ kg kacang tanah, digoreng
- 3) 3 lembar daun jeruk, digoreng
- 4) 2 siung bawang putih, digoreng
- 5) 1 ruas kencur
- 6) Garam dan gula secukupnya

Bahan Sayur:

- 1) Kacang panjang
- 2) Tauge
- 3) Kangkung
- 4) Timun
- 5) Kemangi

Cara membuat rawon

Haluskan semua bumbu, kemudian tumis hingga harum. Berikan sedikit air biasa atau air kaldu. Masukkan daging sapi, lalu ungkep hingga warna daging berubah. Tambahkan air, garam, serta penyedap rasa. Jangan lupa untuk koreksi rasa. Tambahkan air untuk kuah, rebus daging hingga empuk.

Cara Membuat Bumbu Pecel:

Haluskan semua bumbu pecel serta kacang, kemudian beri air sedikit.

Sayuran

Rebus kangkung, tauge, dan kacang panjang.

Cara Penyajian:

Tatalah nasi di piring saji, kemudian beri sayuran yang sudah direbus, daun kemangi, dan cacahan timun. Siram atas nasi dengan kauh rawon hitam. Berilah topping bumbu pecel serta bawang goreng. Berilah pelengkap seperti kerupuk, rempeyek, atau lainnya yang sesuai dengan selera Anda.



Gambar 58 Pecel Rawon

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 28 Juli 2023

c. Manfaat

Sayur sayuran dan kacang kacangan. Semua tau bahwasayur sayuran itu memilikivitamin yang sangat banyak. Manfaatlainnya yaitu menambah metabolisme tubuh.Tidak hanya itu, bahan untuk membuat nasi pecel adalah nasi,yang tentunya mengandung karbohidrat yang memberikanenergi bagi tubuh. Dan yang paling penting dari nasi peceladalah bahan bumbunya, yang terbuat dari kacang-kacangan.Umumnya, adalah kacang tanah, kacang tanah

yang sudah ternoda karena sebuah mitos yang mengatakan bahwa kacang tanah dapat menyebabkan jerawat itu tidak enar, justru sebaliknya, kacang yang bisa dibuat sebagai pelembut wajah.

27. Bagiak



Gambar 59. Bagiak

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Bagiak

Kue bagiak merupakan makanan tradisional yang berasal dari kota Banyuwangi. secara fisik, bentuk bagiak ini bulat memanjang. Kue bagiak memiliki tekstur keras dibagian luar tetapi menjadi lembek/lumer, ketika sudah masuk di mulut. Kue bagiak terbuat dari tepung garut, tepung tapioka, margarin, gula, telur, susu skim dan bahan pengembang. (Pambudi dan Widjarko, 2015). Rasa dari kue ini manis, gurih dan garing dengan aroma kayu manis. Selain itu keunikan kue Bagiak bisa dilihat dari teksturnya, jika tekstur kue bagiak memiliki kualitas yang bagus maka akan terlihat retak/pecag (Sari *et al.*, 2012).



Gambar 60. Bagiak

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 28 Juli 2023

b. Proses Produksi Bagiak

Proses produksi dari kue bagiak sendiri meliputi beberapa bagian, yaitu pemilihan bahan baku, penyiapan

bahan, pencampuran bahan, pencetakan, pengovenan dan pendinginan sampai pengemasan produk siap jual. Bahan baku utama kue bagiak adalah tepung kanji (tapioka) dan tepung garut. Bahan pembantu adalah telur, gula, mentega, air, soda kue, vanili, garam dan susu bubuk, minyak goreng untuk mengolesi loyang dan bubuk rasa (Sari et al., 2012).

1) Bahan

Bahan yang digunakan dalam produksi kue bagiak antara lain :

- - Kelapa parut : 150 gram
- - Tepung sagu : 175 gram
- - Tepung garut : 50 gram
- - Mentega : 50 gram
- - Susu skim : 20 gram
- - Vanili : 0,5 gram
- - Bubuk kayu manis : 1,25 gram
- - Garam : 1 gram
- - Gula pasir : 75 gram
- - Telur : 1 butir
- - Air : 4 ml

2) Cara membuat

Sangrai 70 gram kelapa parut, kemudian blender kelapa sangrai dan 75 gram gula pasir. Setelah itu campur tepung sagu tani 175 gram, tepung garut 50 gram, susu bubuk 20 gram, campuran kelapa, telur 1 butir, margarin 50 gram, vanili bubuk 0,5 gram, garam halus 1 gram, kayumanis bubuk 1,25 gram, dan air 2ml, aduk hingga

rata. Setelah seluruh bahan tercampur dengan rata, maka berlanjut ke proses pencetakan. Setelah dicetak dengan bentuk bulat memanjang, adonan di oven selama $\pm 1,5$ jam pada suhu 100°C . setelah di oven bagiak didinginkan lalu dikemas dan diberi label.

c. Manfaat Mengkonsumsi Bagiak

Hasil penelitian dari Pambudi & Widjanarko (2015), menyatakan bahwa dalam takaran persentase berat kering (% b/k) kue bagiak komersial mengandung beberapa nutrisi yaitu kadar protein 11,15%; kadar lemak 8,44%; kadar pati 51,31%; kadar serat 0,86%; kadar air 2,79%; dan kadar abu 0,50%.

28. Tahu walik



Gambar 61. Tahu Walik

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Tahu Walik

Banyuwangi merupakan kabupaten terluas di Pulau Jawa yang kaya akan varian menu kuliner andalan nan unik, salah satunya adalah Tahu Walik. Jajanan asal Banyuwangi yang sedang populer ini mulai diburu oleh masyarakat luas di Indonesia yang ingin mencoba menu kuliner ini. Namanya yang mengandung kata unik "Walik", berarti terbalik, membuat setiap orang penasaran seperti apa bentuk dan rasa hidangan yang cocok dimakan sebagai lauk ketika makan nasi, atau hanya sebagai camilan ini. Tahu Walik hampir sama dengan jajanan tahu bakso, yakni tahu yang dibelah kemudian dalamnya diisi dengan daging bakso. Namun kreasi masyarakat Banyuwangi membuat Tahu Walik tampil beda. Tahu yang telah dipotong hampir terpisah, kemudian kedua sisinya dibalik atau diputar sehingga bagian kulit tahu berada di dalam, dan bagian daging tahu berwarna keputihan berada di luar. Termasuk rencana usaha ini, melihat minat masyarakat yang tidak ada habisnya terhadap cemilan tahu. Saya membuat inovasi baru yaitu dengan memproduksi Tahu Walik, yang memiliki lokasi pemasaran di Stasiun Pondok Cina, lokasi ini dipilih sebagai lokasi pemasaran dikarenakan letaknya yang strategis dan dekat dengan kampus Universitas Indonesia. Implementasi usaha Tahu Walik yang lezat dan juga bergizi dengan harga terjangkau diharapkan dapat menjadi makanan tradisional yang tidak kalah eksis dengan makanan kekinian yang cukup populer. Selain itu Tahu Walik dapat menjadi makanan tradisional Indonesia yang dapat dinikmati oleh masyarakat luas. Berdasarkan potensi tersebut, saya berkeinginan untuk mengembangkan usaha sederhana ini menjadi usaha yang berpotensi mendatangkan keuntungan maksimal.

b. Proses Pembuatan Tahu walik

BAHAN – BAHAN

- 1) 500 gram tapioca
- 2) 300 gram terigu
- 3) ½ kilogram daging ayam atau daging sapi
- 4) 5 siung bawang putih
- 5) 1 sendok teh merica
- 6) 1 ikat daun bawang
- 7) Garam secukupnya
- 8) Merica bubuk secukupnya
- 9) 1 bungkus kaldu ayam bubuk
- 10) Tahu yang sudah digoreng

Cara membuat

- 1) Haluskan bawang putih dan merica. Cincang ayam atau daging sapi lalu blender. Masukkan bumbu halus, garam, merica bubuk, kaldu bubuk, dan daun bawang ke dalam ayam atau daging, lalu aduk rata.
- 2) Perlahan masukkan tepung tapioka dan terigu secara bergantian. Aduk rata sampai jadi adonan yang bisa dipulung dengan sendok.
- 3) Tahu goreng potong serong lalu balik perlahan bagian luar (warna kecoklatan) menjadi di dalam.
- 4) Setelah tahu dibalik semua, masukkan adonan ayam atau daging ke dalam lekukan. Goreng tenggelam di minyak banyak dan panas. Jangan lupa atur besar kecil api agar dalamnya tahu matang.

- 5) Sajikan dengan cocolan bumbu saus tomat, sambal, atau sambal petis ikan.



Gambar 62. Pindang Koyong

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 28 Juli 2023

c. Manfaat mengkonsumsi Tahu walik

Tahu merupakan hasil olahan kacang kedelai yang dicairkan dan dikentalkan. Berdasarkan teksturnya, tahu dapat dibedakan menjadi tahu padat, tahu lembut, dan tahu sutra. Meski demikian, ketiga jenis tahu ini memiliki kandungan nutrisi yang hampir sama. Hanya saja, tahu yang bertekstur padat memiliki lebih banyak kalori dan nutrisi di dalamnya daripada tahu yang bertekstur lembut. Selain sebagai sumber protein, tahu juga mengandung beragam nutrisi, seperti karbohidrat, serat, dan lemak. Kandungan asam amino esensial dan berbagai mineral, seperti kalsium, selenium, fosfor, magnesium, dan zat besi, pun dapat ditemukan di dalam tahu.

29. Pindang koyong



Gambar 63. Pindang Koyong

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Pindang Koyong

Pindang Koyong adalah masakan khas Banyuwangi yang berbahan dasar. Penampilannya mirip seperti soto ikan. Ikan yang digunakan biasanya Ikan tongkol atau Ikan tenggiri. Bahan bumbu yang digunakan adalah bahan bumbu yang lazim digunakan dalam masakan di Jawa. Hidangan ini bisa dibilang sebagai makanan klasik khas suku Osing. Suku ini dikenal hidup di pesisir laut yang kaya kan hasil tangkapan ikannya. Hal inilah kenapa mereka juga memiliki masakan khas lain berbahan dasar ikan.

b. Proses Pembuatan Pindang Koyong

BAHAN – BAHAN

- 1) 500 gram pindang
- 2) 5 biji belimbing wuluh (iris)
- 3) 1 daun bawang (iris)
- 4) 3 lembar daun jeruk
- 5) serai (memarkan)
- 6) 10 buah cabai rawit
- 7) 5 siung bawang merah
- 8) 3 siung bawang putih
- 9) 2 cm kunyit
- 10) lengkuas 5 cm
- 11) 3 cm jahe
- 12) 2 buah kemiri
- 13) 800 ml air
- 14) Garam

- 15) 10 biji daun kemangi
- 16) Minyak goreng



Gambar 64. Pindang Koyong

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 28 Juli 2023

CARA MEMBUAT

- Haluskan cabai rawit, bawang merah, bawang putih, kunyit, lengkuas, jahe, dan kemiri. Boleh di blender atau dihaluskan dengan cobek.
- Siapkan wajan, tumis semua bahan yang sudah dihaluskan dengan minyak goreng, tambahkan serai, garam, dan daun jeruk. Biarkan tetap di dalam wajan sampai aromanya keluar.
- Tambahkan segelas air, aduk. Tambahkan ikan dan didihkan selama 5 menit. Tuang sisa air dan rebus ikan selama 15 menit setelah mendidih.

- Masukkan belimbing wuluh, daun bawang, dan kemangi. Biarkan mendidih selama 10 menit lagi dan Pindang Koyong anda siap untuk disajikan.

c. Manfaat mengkonsumsi Pindang Koyong

Mengandung vitamin B kompleks di mana manfaat vitamin B kompleks ini sangatlah beragam, antara lain untuk DNA, RNA, dan reproduksi sel tubuh. Vitamin B kompleks ini berfungsi untuk mencegah kulit menjadi kering, kusam, keriput, rambut rontok maupun kuku pecah.

30. Kecipir



Gambar 65. Pindang Koyong

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Kecipir

Kue tambang atau kecipir merupakan makanan ue kering yang sangat enak sebagai camilan dirumah, atau untuk hidangan para tamu dan juga menjadi salah satu hidangauntuk hari lebaran sebagai menu kue kering tradisional. Nama dari kue ini memang terinspirasi dari bentuk sajian kue yang melilit serupa dengan tambang. Maka dari itu nama sajian ini tidak jauh beda dengan bentuk sajiannya. Untuk bentuknya sendiri sangat unik, karena lilitan tambang tersebut dihias dengan warna yang sangat indah. Kue tambang ini ada yang menyebutnya dengan kue puntir karena proses membuatnya dengan di puntir-puntir. Orang Jawa sering menyebutnya dengan sebutan kue kecipir.

b. Proses Pembuatan Kecipir

1) Proses produksi

Bahan bahan untir untir : 250 gram tepung terigu, 1/4 sendok teh baking powder, 2 butir telur ayam, 1 kg minyak goreng, 50 gram margarin, 80 gram gula pasir halus, 1/4 sendok teh soda kue, 1/2 sendok teh garam



Gambar 66 : Kecipir

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

2) Cara Membuat

Campur tepung terigu, soda kue dan baking powder sambil diaduk hingga benar-benar rata. Kemudian ambil ayakan, lalu ayak tepung terigu yang telah dicampur tersebut hingga didapati yang halusnnya saja. Tambahkan gula pasir halus dan margarin aduk lagi hingga rata. Setelah itu tambahkan pula telur ayam dan aduk kembali hingga benar – benar tercampur rata. Selanjutnya uleni terus adonan tadi hingga kalis dengan menggunakan tangan. Jika sudah diamkan dahulu selama kurang lebih 25 menit. Berikutnya bentuk adonan dengan cara mengambil secukupnya adonan dan bentuk memanjang kemudian lipat sampai kedua ujungnya sama. Lalu lilit adonan yang telah dibentuk tadi menyerupai tali tambang dan jepit antara ujungnya. Teruskan bentuk seperti itu hingga adonan habis. Bila semuanya sudah terbentuk lalu goreng adonan yang telah terbentuk tadi dalam minyak yang telah dipanaskan. Goreng hingga kue tambang matang. Angkat dan tiriskan dahulu. Letakan diatas piring dan sajikan akan lebih nikmat bila ditemani dengan secangkir kopi

c. Manfaat mengkonsumsi Kecipir

Kue kecipir adalah camilan tradisional yang nikmat dan memiliki beberapa manfaat potensial:

- 1) **Sumber Energi:** Kue kecipir mengandung karbohidrat dari tepung ketan dan tepung tapioka, sehingga dapat memberikan energi yang cukup saat dikonsumsi.
- 2) **Santan:** Santan yang digunakan dalam resep kue kecipir bisa memberikan kandungan lemak sehat. Selain itu, santan juga mengandung mineral seperti magnesium, fosfor, dan zat besi.

- 3) **Kandungan Gula:** Meskipun harus dikonsumsi dengan bijak, gula dalam kue kecipir dapat memberikan rasa manis yang nikmat.
- 4) **Sumber Serat:** Kue kecipir biasanya terbuat dari bahan baku tepung ketan dan tepung tapioka, yang mengandung serat makanan. Serat makanan dapat membantu pencernaan dan menjaga kesehatan usus.
- 5) **Sumber Protein:** Tepung ketan dan telur dalam resep kue kecipir juga memberikan sedikit kandungan protein.

Namun, penting untuk diingat bahwa kue kecipir juga mengandung lemak jenuh dari margarin yang digunakan dalam resep. Oleh karena itu, sebaiknya mengonsumsinya dengan bijak sebagai camilan sesekali dan tidak berlebihan, terutama jika Moms memiliki masalah kesehatan tertentu yang memerlukan pembatasan asupan gula atau lemak.

31. Dodol dopita



Gambar 67. Dodol Dopita

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Dopita

Dolpita merupakan istilah dari dodol kopi robusta, dopita merupakan makanan khas asli Desa Gombongsari yang keinovatifan produk ini belum diikuti oleh kemajuan pelaku usaha dodol kopi dalam memanejemen usaha tersebut sehingga saya saing produk dodol kopi ini masih rendah.



Gambar 68: Dodol Dopita

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 18 Juni 2023

b. Proses Pembuatan Dodol Dopita

- 1) Bahan bahan dolpita : Gula aren, Bahan baku ketan, Serta campuran kopi robusta, santan, garam
- 2) Cara masak : Yang pertama biji kopi robusta ditumbuk terlebih dahulu sebelum dimasukan diloyang, Setelah itu, kita campur tepung dan gula merah yang sudah diiris – iris. Selanjutnya kita masukkan santan air. Kemudian kita

beri garam secukupnya. Ketika bahan sudah tercampur semua, kita rebus campuran tersebut sampai mengental. Kemudian, kita tuangkan kembali santan kelapa tua dan juga gula pasir. Kemudian, kita masak sampai campuran adonan mengental. Kita masak kurang lebih 3 setengah jam. Kemudian, kita tuangkan adonan dodol di atas tempat yang besar yang sudah diberi kertas minyak sebelumnya. Setelah adonan kita tuang, kita bisa mengoleskannya dengan minyak goreng sampai merata. Kemudian, kita dinginkan adonan terlebih dahulu. Kemudian gulung sampai berbentuk bulat lonjong seperti bentuk dodol pada umumnya. Kita juga bisa membentuk adonan tersebut sesuai selera kita. Selanjutnya, kita bisa membungkus adonan dodol menggunakan kertas minyak atau plastik yang telah diolesi minyak

c. Manfaat mengkonsumsi Dopita

Kandungan kalsium, niasin, zat besi, karoten, vitamin B1 dan B2 pada ddodol lebih tinggi daripada cake. Tidak banyak orang mengetahui rendahnya kadar dodol membuatnya menjadi salah satu makanan yang baik untuk penderita hipertensi.

32. Bikang



Gambar 69. Bikang

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Bikang

Kue *Bikang* merupakan salah satu jenis kue basah khas jajanan Indonesia. Kue ini dapat kita temukan hampir di setiap daerah Indonesia. Dengan tekstur yang lembut dan dikemas dalam bentuk menarik seperti mawar, sehingga membuat kue *baking* ini selalu mengambil hati para pecinta jajanan pasar. Kue *bikang* berbahan dasar tepung terigu dan tepung beras di padu dengan bumbu-bumbu pilihan khas nusantara membuat sajian ini terasa nikmat. Kue *Bikang* banyak digemari masyarakat mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa.



Gambar 70. Bikang

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 28 Juli 2023

b. Proses Produksi Bikang

- 1) Bahan bahan bikang : 550 ml santan, 250 gram tepung beras, 100 gram atau 3 sdm tepung maizena, 150 gram gula pasir, Sejumput garam halus, Pewarna hijau atau merah muda, 1 buah telur ayam
- 2) Cara membuat: Siapkan bahan-bahan. Di wadah, campurkan tepung beras tepung terigu, garam, maizena,

dan gula. Tambahkan santan dikit demi sedikit, lalu aduk hingga rata. Tambahkan telur setelahnya. Aduk kembali hingga merata, lalu saring adonan agar tidak ada yang menggumpal (bergerinjal). Bagi adonan menjadi 2, lalu beri warna hijau dan merah muda. Siapkan lap yang sudah dibasahi, lalu sisikan. Panaskan teflon dengan api kecil, lalu tuang adonan berwarna secara bergantian. Tunggu sampai permukaan atasnya membentuk pori-pori dan mengering. Apabila sudah tidak lengket, angkat. Letakkan loyang di atas lap basah yang sudah disediakan terlebih dahulu. Mekarkan adonan dengan tutup botol hingga selesai. Siap disantap

c. Manfaat Mengonsumsi Bikang

Setiap 100 gram tepung terigu gandum utuh (*whole wheat grain*) mengandung 340 kalori. Didominasi oleh karbohidrat, protein, dan serat. Selebihnya adalah vitamin, air, dan mineral.. Tingginya kandungan karbohidrat, protein, dan serat dalam tepung terigu memberikan manfaat kesehatan tersendiri seperti mendukung system pencernaan, mencegah kanker usus, dan memberikan energi bagi tubuh. Santan mengandung zat besi yang cukup tinggi. Mengonsumsi secukupnya membantu untuk menambahkan kebutuhan jumlah zat besi pada tubuh. Hasilnya, tubuh mampu memproduksi sel darah merah dengan baik. Dengan begitu, kamu akan terhindar dari penyakit anemia.

33. Kucur



Gambar 71. Kucur

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Kucur

Kue *kucur* menjadi salah satu kuliner tradisional yang ada di Nusantara dan disukai banyak orang. Memiliki cita rasa khas yang cukup manis dan tekstur yang lembut serta aromanya yang wangi, *cucur* sudah ada sejak zaman dulu banyak yang menyebut *cucur* berasal dari daerah Betawi. Namun, tak hanya di Betawi atau Jakarta saja, *cucur* juga bisa ditemukan di berbagai daerah di Indonesia. Bahkan, *cucur* yang terbuat dari tepung beras ini juga bisa ditemukan di negara lain seperti Malaysia, Singapura dan Thailand. Biasanya, *cucur* selalu ada dan dihidangkan dalam acara hajatan yang dibuat oleh masyarakat Betawi seperti pernikahan, potong rambut bayi, lamaran dan berbagai acara lainnya. *Cucur* juga masih cukup mudah ditemukan karena banyak yang masih menjualnya



Gambar 72. Kucur dan Kopi

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 28 Juli 2023

b. Proses Produksi Kucur

Bahan bahan kucur : 125 gr tepung beras, 100 gr tepung terigu, 130 gr gula merah, 50 gr gula pasir, 250-300 ml air, 1/4

sdt garam, 1 lembar daun pandan, Minyak secukupnya

Cara masak : Rebus gula merah, gula pasir, garam dan air dengan menambahkan daun pandan sampai gula larut. Sisihkan dan tunggu agak dingin dahulu. Masukkan tepung beras dan terigu ke dalam wadah. Tambahkan rebusan air gula merah sambil disaring. Aduk dengan whisk sampai tercampur rata. Setelah itu mixer selama 5 menit dengan kecepatan rendah. Diamkan adonan minimal 15 menit. Setelah didiamkan, aduk adonan kembali dengan whisk. Jika dirasa adonan mengental, tambahkan air sedikit demi sedikit sampai konsistensi adonan pas. Tidak kental dan tidak terlalu encer. Panaskan minyak secukupnya, masukkan satu sendok sayur adonan. Gunakan api kecil, sambil siram cucur bagian atas dengan minyak panas. Masak sampai matang dan berwarna coklat

c. **Manfaat Mengonsumsi Kukur**

Selain itu kue kukur juga mengandung 2,39 gram protein yang bisa berfungsi meningkatkan kecerdasan dan kalsium sebanyak 10 mg yang bermanfaat untuk kesehatan tulang. Nah, meskipun kelihatannya sederhana kue tradisional ini ternyata memiliki banyak kandungan yang bermanfaat bagi tubuh.

34. Pecel pincuk



Gambar 73. Pecel Pincuk

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Pecel Pincuk

Pecel pincuk merupakan jenis makanan yang bahan utamanya adalah sayuran yang direbus dan bumbu kacang. Pecel adalah istilah yang ada dalam Bahasa Jawa yang dapat diartikan sebagai rebusan daun yang diperas airnya. Sedangkan pincuk adalah membungkus dengan menggunakan daun pisang yang dibentuk seperti kerucut. Pecel pincuk umumnya menggunakan sayuran yang direbus dan pelengkap, seperti telur cemplok, rempeyek teri atau rempeyek kacang, tahu dan tempe bacem. Bumbu kacang untuk pecel pincuk lebih terasa aroma kencur dan daun jeruknya dibandingkan yang lain. Pecel Pincuk bisa juga disajikan dengan nasi, lontong ataupun ketupat. Pecel biasanya disajikan “dipincuk” atau ditata dalam piring yang dialasi dengan daun pisang.

Konsep hidangan pecel pincuk mirip dengan hidangan salad dalam kuliner Barat. Keduanya sama-sama menggunakan sayuran segar sebagai bahan utama (body) dan menggunakan dressing. Perbedaannya adalah jika kebanyakan salad menggunakan mayones dan minyak sebagai dressing, maka pecel pincuk menggunakan sambal pecel. Makanan ini juga mirip dengan gado-gado walaupun ada perbedaan dalam bahan-bahan yang digunakan.



Gambar 74. Pecel Pincuk

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 12 Agustus 2023

b. Proses Produksi Pecel Pincuk

Adapun proses produksi *pecel pincuk* adalah sebagai berikut :

- 1) Bahan : 100 gram bayam, 100 gram kacang tanah, 100 gram kecipir, 100 gram tauge, 100 gram mentimun muda, 200 ml air panas, 200 gram kacang tanah goreng, 2 sendok makan gula merah, 2 sendok minyak goreng, 1 sendok makan air asam jawa, 2 siung bawang putih, 3 buah cabai merah, 3 buah cabai rawit merah, 1 sedok makan kencur iris, 1 sendok terasi, 1 sendok garam.
- 2) Cara membuat :minyak goreng dipanaskan. Cabai merah, cabai rawit, bawang putih dan kencur digoreng hingga layu, angkat. Cabai merah, cabai rawit, bawang putih, dan kencur dihaluskan lalu diberi terasi, gula garam dan air asam. Setelah halus dan tercampur rasa, kacang tanah dimasukkan dan dihaluskan Kembali. Bumbu yang sudah halus dipindahkan ke baskom, lalu dituangi air panas

sambal diaduk hingga rata dan kental. Nasi putih dibagi menjadi beberapa porsi menjadi beberapa porsi dan sayuran ditata diatas nasi. Sambal kacang disiramkan pada sayuran sesuai selera. Nasi pecel bisa dinikmati dengan pelengkap.

c. Manfaat Mengonsumsi Pecel Pincuk

Pecel pincuk dihidangkan dengan berbagai macam sayuran, tentunya makanan pecel ini juga sangat banyak manfaatnya bagi tubuh, pecel kebanyakan dihidangkan dengan nasi yang tentunya mengandung karbohidrat yang memberikan energi bagi tubuh. Dan yang paling penting dari nasi pecel adalah bahan bumbunya, yang terbuat dari kacang-kacangan. Membuat bumbu pecel biasanya menggunakan kacang tanah, ada sebuah mitos yang mengatakan bahwa kacang tanah dapat menyebabkan jerawat, namun dalam kedokteran hal itu tidak dibenarkan, sebaliknya kacang yang bisa dibuat sebagai pelembut wajah. Selain itu manfaat pecel bagi Kesehatan yaitu dapat mengatur gula darah, mencegah batu empedu, mencegah depresi, meningkatkan daya ingat, mencegah penyakit jantung, dan dapat menurunkan berat badan.

35. Kelemben



Gambar 75. Pecel Pincuk

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Kelemben

Kelemben merupakan jajanan khas Banyuwangi Jawa timur yang banyak dicari saat hari raya idul fitri. Kelemben merupakan bolu kering dengan rasa manis dan gurih dan disuguhkan kepada para tamu saat idul fitri. Kelemben di Banyuwangi masih dibuat secara tradisional dengan menggunakan tungku tradisional. Tungku dipanaskan menggunakan kayu bakar dan serabut kelapa.



Gambar 76. Kelemben

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 12 Agustus 2023

b. Proses Produksi Kelemben

Menurut penuturan ibu penjual kelemben di pasar minggu kemiren mengatakan bahwa ia belajar membuat kelemben dari orang tuanya yang turun temurun. Adapun proses produksinya sebagai berikut :

- 1) Bahan : 5 butir telur ukuran besar, 400 gram gula pasir, 400 gram tepung terigu, 2 lembar daun pandan, $\frac{1}{2}$ sendok makan vanili bubuk, $\frac{1}{2}$ sendok makan garam, secukupnya minyak/margarin cair untuk olesan.
- 2) Cara membuat : sangria tepung terigu Bersama pandan dengan api kecil sampai terasa ringan, angkat, dinginkan.

Kocok gula dan telur sampai mengembang dan lembut, tambahkan garam dan vanilla bubuk, mixer terus sampai tercampur rata, matikan mixer. Tambahkan terigu sangria dalam kocokan telur sedikit demi sedikit, hentikan pemberian terigu jika dirasa adonan sudah cukup kental, aduk rata perlahan, sisihkan. Tuangkan adonan kedalam cetakan bolu kelemben yang sudah diolesi tipis minyak/margarin, masukkan oven yang sudah dipanaskan terlebih dahulu, panggang dengan suhu 150-160 darcel sampai matang kekuningan, angkat, dinginkan lalu simpan dalam wadah kedap udara. Sajikan sebagai teman ngeteh ataupun ngopi.



Gambar 77. Wawancara dengan Pedagang Kelemen di Pasar Minggu Kemiren

Sumber dokumentasi: dokumentasi pribadi, 18 Juli 2023

c. Manfaat Mengkonsumsi Kelemben

Kelemben merupakan makanan yang sangat baik guna menjaga Kesehatan mata secara lebih baik. Didalam menurunkan Kesehatan badan ternyata dengan mengkonsumsi kelemben merupakan salah satu solusi bagi penurunan berat badan. Disamping itu kelemben yang didalamnya memiliki kandungan vitamin D yang berfungsi sebagai vitamin untuk membantu penyerapan kalsium bagi tulang. Kelemben yang memiliki senyawa protein cukup tinggi yang dapat digunakan di dalam menyehatkan serta membantu perkembangan otot, karena di dalam pengelolaan makanan banyak di fermentasikan dengan berbagai makanan yang bermanfaat salah satunya telur yang ada di dalam makanan ini, sedangkan telur sendiri sangat baik sekali bagi anda yang sedang proses pembentukan otot.

36. Pecel Pithik



Gambar 78. Pecel Pithik

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Pecel Pithik

Pecel pitik merupakan makanan khas Banyuwangi yang bahan utamanya yakni ayam kampung muda utuh tanpa jeroan *dipetheteng*, disalibkan pada *sujen* bambu lalu dipanggang di atas bara api dan diracik dengan kelapa yang telah dibumbui. Sejarah pecel pitik diawali dengan adanya musim *pageblug*. *Pageblug* merupakan istilah dari pagi sakit malam meninggal dan sore sakit pagi meninggal. Akhirnya untuk menanggulangi masalah tersebut nenek moyang desa Kemiren menebang hutan belantara yang memiliki pohon kemiri, durian dan aren. Dari penebangan pohon-pohon inilah desa ini disebut dengan desa “Kemiren” (daerah asal pecel pitik). Setelah penebangan hutan belantara tersebut nenek moyang desa ini mengharuskan penduduk sekitar untuk mengadakan selamatan pecel pitik supaya terhindar dari segala hal buruk yang terjadi. Filosofi nama pecel pitik yaitu “*ketitiko barang hang apik*” yang artinya segala hal yang buruk dapat dibuang dan yang baik disimpan serta digunakan seumur hidup.



Gambar 79. Ornamen pecel pithik

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 22 Juni 2023

Ada perbedaan pengucapan pecel pitik dan pecêl pitik. Dulu ada orang desa Olehsari ketika selamatan di tempat Buyut Cili (sesepuh) ketika memotong-motong ayam atau bahasa jawanya di pecêl menggunakan pisau , namun karena ayamnya besar, kemungkinan mereka yang menamai pecêl pitik. Namun berbeda dengan Kemiren yang ayamnya tetap disuwir-suwir dengan tangan sehingga namanya tidak berubah. Nenek moyang desa Kemiren berpesan agar setiap hari Minggu sore atau Kamis sore masyarakat desa Kemiren harus selalu mengadakan selamatan pecel pitik agar segala macam penyakit yang diderita bisa kembali ke asa mula penyakit itu datang dan terhindar dari mara bahaya. Pesan lain yang disampaikan oleh nenek moyang desa Kemiren adalah ketika padi sudah mulai tumbuh buahnya atau suah menguning sedikit harus di adakan selamatan pecel pitik untuk setiap sawah yang ada di sekitar desa Kemiren. Tujuannya adalah agar terhindar dari resiko gagal panen. Selamatan pecel pitik diharuskan untuk membuat nasi tumpeng yang berbentuk kerucut. Bentuk kerucut ini memiliki makna setinggi apapun cita-cita seseorang yang memakan nasi tumpeng pecel pitik bisa tercapai.

b. Produksi Pecel Pithik

Bahan

- ayam kampung : 1 ekor
- jeruk : secukupnya
- kacang : 1 kg
- kemiri : 12 butir
- cabai besar : 3 buah
- cabai kecil : 6 buah

- terasi : secukupnya
- garam : secukupnya
- kelapa : 1 buah

Cara membuat

Potong-potong ayam kampung menjadi 12 bagian (kepala,ceker, paha, berutu, perut, gulu peragatan, rongkongan peragatan, bokong, sayap). Panggang ayam yang telah dipotong tersebut, kemudian goreng kemiri dan kacang, parut kelapa, haluskan cabe, kemiri dan kacang. Setelah itu campurkan bumbu dengan parutan kelapa kemudian masukkan ayam kampung muda yang telah digoreng tersebut dan ditambahkan perasan jeruk agar lebih segar.



Gambar 8o. Hidangan Pecel pithik

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 22 Juni 2023

c. Manfaat mengkonsumsi Pecel Pithik

Banyak sekali kandungan yang terdapat dalam makanan ini, seperti vitamin C yang berfungsi untuk meningkatkan

kekebalan tubuh. Terdapat protein yang tinggi di dalamnya yang bermanfaat dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, tidak hanya itu protein juga berfungsi untuk membentuk antibodi. Lalu dalam pecel pitik terkandung pula karbohidrat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

37. Rujak Cingur



KULINER BANYUWANGI
RUJAK CINGUR

BAHAN

- Cingur (tulang rawan hidung sapi)	: 250 gram
- kangkung	: 1 ikat
- taoge	: 75 gram
- kecipir	: 75 gram
- mentimun	: 1 buah
- mangga muda	: 1 buah
- Tempe	: 5 papan
- Tahu	: 3 papan

SAMBAL

Kacang Tanah	: 100 gram
- cabai rawit	: 6 buah
- petis udang	: 100 gram
- terasi bakar	: secukupnya
- asam jawa	: secukupnya
- gula kelapa	: secukupnya
- garam	: secukupnya
- air	: secukupnya

Gambar 81. Rujak Cingur

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Rujak Cingur

Berdasarkan KBBI, rujak adalah makanan yang dibuat dari buah-buahan dan kadang-kadang disertai dengan sayuran yang diiris (ditumbuk dan sebagainya). Aneka bahan ini kemudian diberi bumbu atau kuah yang terdiri atas asam, gula, cabai, dan sebagainya. Rujak atau yang sering disebut “salad Jawa”, memiliki cita rasa yang unik, terutama pada bumbu rujak berbahan dasar kacang goreng. Rujak cingur khas Banyuwangi mirip dengan rujak uleg atau rujak sayur, yakni bumbu rujaknya dibuat dengan cara diulek dan bahan dasarnya berupa sayur mayur. Rujak cingur tergolong istimewa karena adanya penambahan cingur oada rujak. Cingur merupakan bagian dari tulang rawan di sekitar bibir atau moncong sapi (bahasa Jawa: congor). Beberapa penjual rujak cingur bahkan kerap memajang bagian cingur secara utuh, legkap dengan dua lubang hidung sapi. Hak ini dilakukan agar pembeli dapat melihat bahwa cingur yang digunakan adalah asli, bukan bagian kulit atau kaki sapi. Selain daerah bibir, rujak cingur juga dapat ditambahkan tulang rawan di sekitar kaki sapi atau kikel.



Gambar 82. Ornament Rujak Cingur

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 22 Juni 2023

Rujak cingur berisi sayuran rebus seperti kangkung, taoge, kacang panjang, kecipir, krai (sejenis mentimun), ditambah dengan tahu serta tempe. Aneka bahan tersebut disiram dengan bumbu kacang yang telah dihaluskan. Bumbu kacang yang digunakan berbeda dengan bumbu kacang pada umumnya, yakni pada proses pembuatannya ditambahkan pula pisang kluthuk yang belum masak dan petis udang. Agar diperoleh sensasi pedas, tidak lupa diberi cabai rawit yang penambahannya sesuai selera penikmatnya. Perpaduan rasa khas pedas dari cabai rawit, serta asegaranya sayuran menambahkan kenikmatan rujak cingur.

Mengenai asal-usul makanan ini, terdapat cerita tersendiri yang dipercaya masyarakat walaupun kebenarannya belum dapat dipastikan. Diceritakan bahwa zaman dahulu terdapat raja bernama Firaun Hanyokrowati di Masiran yang disegani warganya. Suatu ketika pada saat merayakan ulang tahunnya beliau meminta semua juru masak di istana untuk membuat suatu hidangan yang akan disantap, tetapi tidak ada satupun yang sesuai dengan keinginan Sang Raja. Hingga pada suatu hari datanglah pemuda bernama Abdul Rozak yang membawa makanan untuk dipersembahkan pada raja dengan dibungkus daun pisang. Sewaktu mencicipinya, Raja merasakan bahwa hidangan tersebut nikmat meskipun terasa pedas. Abdul Rozak ditanyai mengenai nama makanan tersebut, tetapi nama tersebut belum ditentukan. Kemudian Raja menanyai kembali mengenai bahan yang digunakan untuk membuat makanan tersebut. Dan dijelaskan bahwa bahan tersebut adalah cingur unta. Sang Raja memutuskan memberi nama makanan tersebut “Rozak Cingur”

Raja yang merasa puas dengan hidangan tersebut kemudian memberikan Abdul Rozak hadiah berupa kapal laut

yang selanjutnya digunakan mengembara. Pengembaraannya hingga memasuki wilayah Tanjung Perak, Surabaya. Di sana ia mulai mengenalkan makanan hasil ciptaannya kepada masyarakat setempat, namun, bahan baku cingur unta sulit ditemukan sehingga diganti dengan cingur sapi yang ternyata membuat kualitas rujaknya semakin baik. Kelezatan masakan tersebut membuat orang-orang penasaran hingga berdatangan ke Tanjung Perak untuk mencicipinya. Masyarakat sekitar yang kesulitan mengucapkan kata “rozak” membuat penyebutan “rozak cingur” berganti menjadi “rujak cingur”. Seiring berjalannya waktu, nama rujak cingur lebih dikenal hingga resepnya pun tersebar ke masyarakat sekitar dan selanjutnya makanan tersebut mulai dikembangkan hingga saat ini (anonim, 2014)

b. Produksi Rujak Cingur

Bahan

- Cingur (tulang rawan hidung sapi) : 250 gram
- Kangkong : 1 ikat
- taoge : 75 gram
- kecipir : 75 gram
- mentimun : 1 buah
- mangga muda : 1 buah
- Tempe : 5 papan
- Tahu : 3 papan

Bahan saus kacang :

- Kacang Tanah : 100 gram
- cabai rawit : 6 buah

- petis udang : 100 gram
- terasi bakar : secukupnya
- asam jawa : secukupnya
- gula kelapa : secukupnya
- garam : secukupnya
- air : secukupnya

Cara membuat

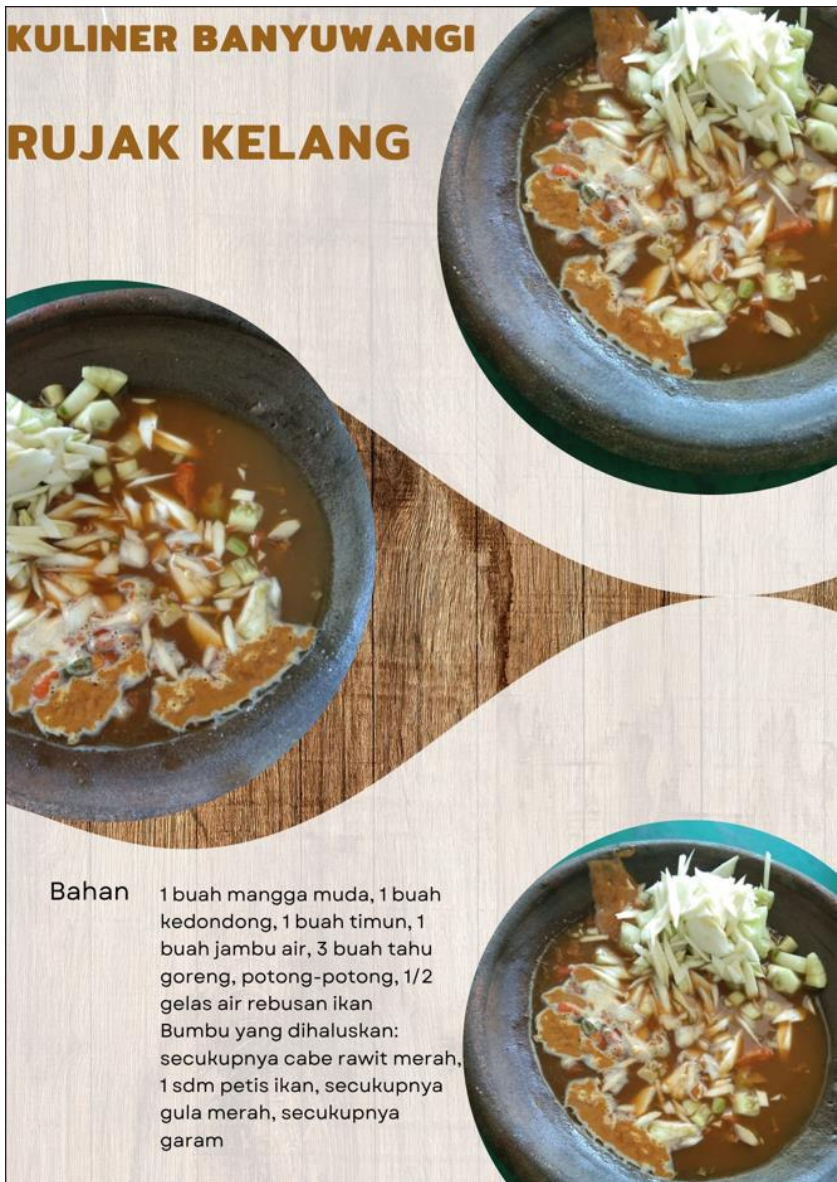
Kukus sayur mayur, potong-potong mangga muda dan mentimun, goreng tahu dan tempe lalu dipotong kecil-kecil, kemudian goreng juga kacang tanah. Setelah semua bahan siap dan matang, campur dan haluskan semua bahan saus kacang. Setelah itu semua bahan rujak ditata dalam piring saji, disiram dengan saus kacang dan siap disajikan.

c. Manfaat mengkonsumsi Rujak Cingur

Kandungan selenium yang ada di dalam rujak cingur dapat mencegah kerusakan terhadap jaringan atau organ tubuh akibat degeneratif, kandungan protein dan kalsium yang ada di dalam makanan ini juga berperan penting untuk membantu pertumbuhan sel-sel dalam tubuh. Terdapat pula collagen yang sangat bermanfaat untuk mempertahankan kekuatan dan elastisitas kulit. Kandungan vitamin C yang ada di dalamnya dapat mencegah kanker. Kandungan asam folat dan protein yang ada di dalam rujak cingur ini juga mampu mencegah penyakit yang berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah akibat kardiovaskular, rujak cingur juga mengandung saponin yang mampu meningkatkan kekebalan tubuh sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit. Tidak hanya itu, makanan ini mengandung zat antibakteri yang berguna untuk mencegah terjadinya hipertensi. Kandungan

fitosterol yang ada di dalamnya mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Dalam rujak cingur juga terkandung estrogen yang dapat mencegah kerapuhan tulang atau osteoporosis.

38. Rujak Kelang



Gambar 83. Rujak Kelang

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Rujak Kelang

Jika berkunjung ke Pelabuhan Ikan Muncar di Banyuwangi, Jawa Timur, selain memborong aneka hasil laut seperti ikan, kepiting dan cumi, anda bisa mencicipi makanan khas dari pelabuhan ikan terbesar di Indonesia. Namanya adalah rujak kelang. Seperti rujak lainnya, rujak kelang terdiri dari potongan buah mangga, ketimun, pepaya, bengkoang yang dicacah. Kemudian dicampur dengan kuah pindang ikan yang hangat dengan sedikit petis ikan, garam dan potongan cabe rawit. Agar lebih nikmat biasanya dilengkapi dengan potongan tahu goreng dan kerupuk kromoleo dari tepung singkong.



Gambar 84. Ornament Rujak Kelang

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 22 Juni 2023

b. Produksi Rujak Kelang

Bahan: 1 buah mangga muda, 1 buah kedondong, 1 buah timun, 1 buah jambu air, 3 buah tahu goreng, potong-potong, 1/2 gelas air rebusan ikan

Bumbu yang dihaluskan: secukupnya cabe rawit merah, 1 sdm petis ikan, secukupnya gula merah, secukupnya garam

Cara Membuat

Langkah 1 : Cuci bersih buah-buahan lalu tiriskan. Kemudian cacah kasar buah-buahan. Sisihkan.

Langkah 2 : Masukkan bumbu yang telah dihaluskan tadi kedalam mangkok kemudian tuangkan air rebusan ikan. Masukkan buah-buahan yang sudah dicacah kasar tadi dan potongan tahu. Aduk rata.

Langkah 3 ; Rujak kelang siap disajikan.

c. **Manfaat mengkonsumsi Rujak Kelang**

Satu mangkuk rujak ukuran 350 gram dengan saus kacang memiliki kandungan [zat gizi](#) sebagai berikut.

- Kalori rujak buah: 405 kkal.
- Lemak: 28,69 gram (g).
- Lemak jenuh: 3,99 g.
- Protein: 16,21 g.
- Lemak tak jenuh ganda: 9,05 g.
- Lemak tak jenuh tunggal: 14,15 g.
- Kolesterol: 4 miligram (mg).
- Karbohidrat: 28,43 g.
- Serat: 6 g.
- Gula: 16,57 g.
- Sodium: 130 mg.
- Kalium: 579 mg.

Kandungan zat gizi pada rujak tersebut berasal dari buah-buahan yang ada pada rujak.

39. Rujak Soto



Gambar 85. Rujak Soto

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

a. Deskripsi dan Sejarah Rujak Soto

Rujak soto merupakan gabungan dari dua masakan yang berbeda rasa dan budayanya (fusion) adalah tren kekinian di jagat kuliner. Di Banyuwangi fusion terjadi antara dua sajian yang memiliki penggemar dari keduanya yaitu rujak dan soto. Jadilah rujak soto. Dinamakan rijak soto karena rujak *pecelan* (sayuran) disiram dengan kuah soto dan lebih cocoknya memaknai soto babat.



Gambar 86. Rujak Soto

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 22 Juni 2023

b. Produksi Rujak Soto

Bahan

Rujak

- kacang panjang : 2 lonjor
- kubis : $\frac{1}{4}$
- tauge : 2 genggam

- timun : 1 buah
- kangkung : 1 ikat
- tahu: 1 buah
- tempe : 1 buah

Bumbu Rujak

- kacang tanah : 5 sdm
- cabe rawit : 2 buah
- petis : 1 sdm
- gula merah : secukupnya
- air asam jawa : secukupnya
- air matang : secukupnya

Soto

- babat : 500gram
- kaldu : 1.200 ml
- serai : 1 batang
- lengkuas : 2 ruas
- jahe : 2 ruas
- gula pasir : 1 sdt
- garam : secukupnya
- bawang putih : 5 siung
- bawang merah : 7 buah
- kunyit : 3 ruas
- merica : 1 sdt

Cara membuat

Pembuatan rujak

Rebus sayuran hingga matang, goreng tahu dan tempe kemudian potong kecil-kecil, potong timun. Kemudian goreng kacang tanah hingga matang, haluskan bahan bumbu secara bersamaan, setelah bumbu halus dan bahan lain sudah matang, campur seluruh bahan dan bumbu menjadi satu.

Pembuatan soto

Bersihkan dan rebus babat hingga empuk. Haluskan bawang putih, bawang merah, merica dan kunyit. Setelah bumbu halus, tumis bumbu bersamaan dengan serai, lengkuas, jahe yang telah dimemarkan dan daun jeruk, setelah ditumis dengan harum, lalu di aduk. Tambahkan air, masak hingga air habis. Tumisan bumbu dimasukkan ke dalam kaldu, di aduk lalu dimasak hingga mendidih. Setelah mendidih masukkan potongan babat ke dalam kaldu kemudian beri gula dan garam secukupnya. Masak hingga dirasa bumbu meresap ke dalam babat.

Setelah selesai soto siap disiramkan di atas rujak yang telah dibuat.

c. Manfaat mengkonsumsi Rujak Soto

Manfaat dari makanan ini sangatlah banyak, karena di dalam 1 makanan terdapat 2 jenis masakan yang di dalamnya menggunakan bahan bahan yang kaya akan gizi, vitamin dan masih banyak lainnya. Seperti dalam rujak, yang terdiri dari berbagai sayur yang kaya akan vitamin dan serat, tidak hanya itu dalam masakan soto menggunakan cukup banyak rempah-rempah yang sangat bermanfaat bagi tubuh,, terdapat pula protein yang terkandung di dalam soto yang berasal dari babat. Dengan mengkonsumsi rujak soto, kita mendapatkan

banyak sekali manfaat tidak hanya protein, namun serat dan vitamin juga terkandung di dalamnya.

40. Kue Putu Bambu



Gambar 87. Kue Putu Bambu

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Kue Putu Bambu merupakan kue dengan isian gula jawa yang dibalut dengan tepung beras yang tidak terlalu halus maupun kasar. Kue putu awalnya berasal dari China. Kue ini sudah ada sejak 1200 tahun yang lalu saat Dinasti Ming. Sebelum terkenal sebagai kue putu, kue ini bernama XianRoe Xiao Long, yang memiliki arti kue yang terbuat dari tepung beras dengan isian kacang hijau yang lembut. Setelah itu kue dimasak dalam cetakan bambu hingga matang. Kue putu dalam penulisan kuenya adalah puthu, kue yang diyakini dari Jawa Timur ini memiliki sebuah sejarah dimana pada saat masa kerajaan Mataram ada seorang pemuka agama yang bernama Ki Bayi Panurta yang meminta santrinya untuk menyiapkan jamuan sarapan yang disandingkan dengan serabi. putu adalah bahasa Indonesia yang berasal dari serapan bahasa jawa yaitu *Phuton* yang artinya *bundar* atau *lingkaran* yang mana hal tersebut merujuk kepada bamboo sebagai bentuk cetakan atau tempat untuk mencetak putu tersebut. Secara urutan makna kue putu bermakna kue dengan isian gula jawa yang dibuat menggunakan buluh (bamboo). Namun banyak orang mengira bahwa putu merupakan sebuah singkatan nama yang merujuk pada: Pencari Uang Tenaga Uap, dengan menggunakan inisial perhuruf yang dijadikan satu dan membentuk kata PUTU.

Resep Kue Putu Bambu

- a. 250 gr Kelapa Parut
- b. 250 gr Tepung Beras
- c. 100 gr Gula merah yang sudah di iris
- d. 200 ml air
- e. $\frac{1}{4}$ sdt garam untuk kepala parut
- f. $\frac{1}{2}$ sdt garam untuk adonan putu
- g. 2 lembar daun pandan

- h. Secukupnya pasta makanan warna hijau/pasta pandan

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Campur kelapa parut dengan garam, kemudian aduk merata,kukus selama 15 menit angkat sisihkan, dan dibiarkan hingga dingin

➤ Langkah 2

Masak air dengan garam dan daun pandan hingga mendidih. Angkat lalu dinginkan, campurkan pasta pandan secukupnya

➤ Langkah 3

Setelah dingin,Kemudian masukan air pandan sedikit demi sedikit ke dalam tepung beras sambil terus diaduk.Jika dirasa menggunakan spatula terlalu sulit,teman-teman bisa menggunakan tangan.Tapi Jangan Lupa harus dicuci bersih ya🤗 tangannya.Kita aduk adonan hingga berbulir seperti pasir.Jika sudah tercampur,kemudian saring/ayak agar butirannya halus.

➤ Langkah 4

Siapkan cetakan kecil (kamu bisa menggunakan bambu jika ada,atau boleh menggunakan cetakan kue mangkuk,cetakan kue sakura,cetakan putu ayu atau bisa juga seperti aku menggunakan cetakan untuk bolu kukus.Tapi didasarnya aku gunakan daun pisang.Dan agar memudahkan dikeluarkan dari cetakan olesi cetakan dengan sedikit minyak.Aku Lupa,jadi putu punyaaku agak lengket dicetakan.

➤ Langkah 5

Masukan adonan kue putu setengahnya.Kemudian beri gula ditengahnya.Tutup kembali dengan adonan putu.Catatan ya teman-teman,jangan menekan-nekan adonan karna itu akan

membuat teksturnya padat dan kurang lembut. Disinipun aku salah, karna terlalu menekan adonannya agar rapi, jadi teksturnya cukup padat dan kurang lembut. Lakukan hingga semua bahan habis.

➤ Langkah 6

Panaskan kukusan, Kukus kue putu selama 20 menit.

➤ Langkah 7

Keluarkan dari cetakan, jika masih susah kalian bisa menggunakan bantuan pisau kecil. Tapi jika cetakan kalian terbuat dari plastik kue akan lebih mudah keluar.

➤ Langkah 8

Sajikan dengan kelapa parut. Kue ini nikmat disantap saat masih hangat dan baru keluar dari kukusan, jangan disimpan diluar terlalu lama, karna tekstur kue akan menjadi lebih kering.



Gambar 88. Kue Putu Bambu

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Manfaat :

- a. Memberikan sumber energi yang baik, karena dalam kue ini mengandung karbohidrat yang mana merupakan kebutuhan untuk tubuh saat menjalankan aktivitas.
- b. Menjaga kesehatan tulang karena didalam kue ini mengandung fosfor yang merupakan mineral yang penting untuk kesehatan tulang dan gigi.
- c. Menjaga kesehatan pencernaan karena didalam kue putu ini mengandung serat yang tinggi untuk mencegah sembelit serta membantu melancarkan pencernaan.
- d. Membantun menjaga kesehatan jantung karena mengandung kalium yang tinggi.
- e. Membantu menjaga kesehatan kulit karena mengandung vitamin E yang menjaga kesehatan kulit serta mencegah terjadinya penuaan dini.

41. Awug-awug



Gambar 89. Kue Awug

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah:

Awug adalah makanan tradisional khas Bandung yang terbuat dari tepung beras, kelapa, aroma daun pandan dan gula merah yang dikukus didalam aseupan (kukusan berbentuk lancip untuk membuat tumpeng). konon sejarahnya awug adalah jajanan khas Sunda yang berasal dari wilayah pedalaman. Makanan ini biasanya dibuat oleh masyarakat lokal saat panen usai. awug juga menjadi salah satu hidangan sarapan untuk para pejabat kerajaan.

Resep Kue Awug

- a. 1 ½ kg Tepung beras
- b. 500 gr gula aren di iris
- c. 1 butir kelapa setengah tua (parut)
- d. 500 ml air (untuk air garam)
- e. 3 lembar daun pandan
- f. 2 sdt garam halus
- g. 2 lembar daun pisang (untuk pembungkusnya)

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Siapkan perabotan yang akan digunakan untuk mengukus bahan awug karena awug kue tradisional ini dibuat dengan cara dikukus. Perabotan tersebut adalah panci panjang atau juga dikenal dengan nama seng dan daun pisang dibentuk kerucut.

➤ Langkah 2

Nyalakan api kompor dan panaskan panci Kemudian tuang air secukupnya ke dalam panci untuk mengukus. biarkan air dalam panci tersebut mendidih.

➤ Langkah 3

Sementara itu bahan awug berupa tepung beras dan kelapa parut ($\frac{1}{2}$ dari takaran) dimasukkan ke dalam cetakan kerucut dari daun pisang tadi. Lalu siram tepung beras dan kelapa parut dengan air garam secukupnya. Aduk sampai tercampur rata, lembab dan membentuk gumpalan kecil. Setelah itu letakkan kedalam daun. Selanjutnya sisir halus gula merah dan campurkan pada campuran bahan awug yang telah ada dalam kukusan (biasanya pada bagian tengah awug). Kemudian tutup dengan membuat lapisan baru dari tepung yang masih tersisa sampai terisi penuh. Tutup panci dan tunggu sampai awug matang. Sementara menunggu pengukusan awug selesai dan siap untuk disajikan.



Gambar 90. Kue Awug

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Manfaat :

- Membakar lemak karena kue ini terdapat parutan kelapa yang mana kelapa mengandung minyak kelapa yang bermanfaat dalam pembakaran lemak.
- Meningkatkan kesehatan jantung
- Makanan yang mengandung anti mikroba yang mana manfaat kue ini karena terdapat parutan kelapa.

42. Kue lempog



Gambar 91. Kue Lempog

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Kue ini dinamai dengan kue lempog karena cara memasaknya dengan cara di lempog dalam bahasa Indonesia di lempog adalah ditunjah.

Resep Kue Lempog

- 1) Singkong
- 2) Gula merah
- 3) Garam
- 4) Kelapa parut

Cara membuat:

- 1) Potong singkong dengan bentuk yang kecil-kecil.
- 2) Iris gula merah
- 3) Kukus singkong dan gula merah.
- 4) Setelah matang angkat dan campurkan singkong dengan gula merah, tambahkan garam.
- 5) Giling singkong dan gula merah yang sudah dicampurkan.
- 6) Dinginkan adonan yang sudah digiling.
- 7) Setelah beberapa menit potong-potong adonan dalam bentuk dadu.
- 8) Kue lempog siap disajikan dengan kelapa parut.



Gambar 92. Kue Lempog

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Manfaat

- 1) Cocok untuk pdiet sebagai pengganti nasi
- 2) Mencegah sembelit
- 3) Menambah energi
- 4) Menjaga daya tahan tubuh
- 5) Menjaga kesehatan kulit

43. Tahu Isi Bihun

Tahu isi



Resep

5 tahu goreng buang isinya
1 buah wortel
1 pcs bihun
1 batang daun bawang merah
2 siung bawang merah
2 siung bawang putih

Bahan celupan

4 sdm tepung terigu
2 sdm tepung beras
1/4 sdt garam



Gambar 93. Tahu Isi

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Sejak dulu tahu merupakan jenis makanan tradisional yang telah dikonsumsi di banyak negara di Asia seperti China, Jepang, Indonesia, dan negara-negara lain di kawasan tersebut. Menurut legenda, tahu pertama kali ditemukan oleh seorang bangsawan di Kerajaan Han bernama Liu An pada abad ke-2 SM. Tahu adalah kuliner tertua yang diperkenalkan orang Tionghoa di Nusantara. Ia menjadi penyelamat masyarakat Jawa di masa krisis asupan gizi. Namun semakin perkembangan kini tahu menjadi pentuk makanan yang dikonsumsi dengan tambahan isi di dalamnya. Salah satunya adalah tahu isi bihun yang kebanyakan masyarakat konsumsi.

Resep Tahu Isi Bihun

- 1) 5 tahu goreng buang isinya
- 2) 1 buah wortel
- 3) 1 pcs bihun
- 4) 1 btg daun bawang
- 5) 2 siung bawang merah
- 6) 2 siung bawang putih

Bahan celupan:

- 1) 4 sdm tepung terigu
- 2) 2 sdm tepung beras
- 3) ¼ sdt garam



Gambar 94. Tahu Isi

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Cara membuat:

- Langkah 1
Potong tahu, keruk isinya dan sisihkan. Tumis bawang putih bawang merah dan masukkan wortel tumis hingga layu.
- Langkah 2
Masukkan air tambahkan bihun masak hingga mengembang dan air menyusut.
- Langkah 3
Tambahkan bumbu instan dan tahu yang telah dikeruk. Masak hingga matang. Sisihkan.

➤ Langkah 4

Siapkan isian bihun. Masukkan satu persatu ke dalam tahu. Lakukan sampai habis.

➤ Langkah 5

Siapkan bahan celupan aduk rata

➤ Langkah 6

Masukkan tahu kemudian goreng hingga matang.

Manfaat

- 1) Menurunkan resiko kolestrol tinggi
- 2) Menjaga kesehatan jantung
- 3) Menurunkan resiko diabetes
- 4) Melancar sistem pencernaan
- 5) Mengonsumsi tahu dapat menjaga fungsi otak
- 6) Campuran dalam bihun seperti wortel menandung vitamin D.

44. Kue Jemblem



Gambar 95. Jemblem

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Kue jamblem adalah makanan yang terbuat dari bahan singkong yang bentuknya bulat menyerupai telur ayam, penamaan kue ini berasal dari dialeg masyarakat karena bentuknya, dimana seseorang yang memiliki pipi besar akan disebut “njemblem”, artinya pipinya montok seperti kue jamblem.

Resep Kue Jemblem

- 1) 1 kg singkong parut
- 2) 250 gr kelapa parut
- 3) 200 gr gula merah
- 4) 1 sdt garam
- 5) 500 ml minyak goreng

Cara membuat:

Langkah 1 ; Sisir halus gula merah lalu sisihkan.

Langkah 2 ; Dalam wadah campur singkong parut, kelapa parut dan garam. Aduk rata.

Langkah 3 ; Ambil sedikit adonan. Pipihkan. Beri gula merah lalu bentuk bulat.

Langkah 4 ; Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang dan berwarna kecoklatan. Angkat, tiriskan dan sajikan.



Gambar 96. Jemblem

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Manfaat

- Menambah energi
- Membantu mencegah sembelit
- Kaya akan mineral yang menjaga fungsi jaringan tubuh
- Bantu mengendalikan kadar gula darah
- Menurunkan tekanan darah tinggi
- Menjaga daya tahan tubuh

45. Rondo Royal



KULINER BANYUWANGI

RONDO ROYAL

 **BAHAN**

- 1. 300 gr tape singkong
- 2. 150 gr gula pasir
- 3. 250 tepung terigu
- 4. $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 5. Secukupnya air



Gambar 97. Rondo Royal

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Berdasarkan beberapa sumber mengklaim penyebab dinamakannya tape goreng sebagai “Rondo Royal” adalah karena sang pembuat terinspirasi dari makanan asal Belanda yang disebut “Rondo”. Kendati demikian, ternyata perdebatan mengenai asal usul nama ini pernah diulas menggunakan keilmuan morfologi Jawa. Dinukil dari pikiran-rakyat.com, pemberian nama “Rondo Royal” tidak ada kaitannya dengan janda.

Pasalnya, asal mula kata “Rondo” adalah “Rodo/Rada” yang artinya “agak/hampir”. Pengucapan kata “rodo” ini terdengar mirip “rondo” berdasarkan aksan masyarakat pesisir utara (Jepara-Rembang)

Sedangkan kata “Royal” memiliki arti “mewah” Maka kemudian, nama “rodo royal” lebih familiar disebut sebagai “Rondo Royal” yang berarti “agak/hampir mewah”. Hal ini bukan seperti masyarakat fikirkan bahwa rondo royal adalah makanan yang di buat oleh seorang janda kaya.

Resep Kue Rondo Royal

- 1) 300 gr tape singkong
- 2) 150 gr gula pasir
- 3) 250 tepung terigu
- 4) ½ sdt garam
- 5) Secukupnya air



Gambar 98. Rondo Royal

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Cara membuat:

Langkah 1

Pilih tape yang lembut, lalu buang tulang tengahnya (sumbu tape).

Langkah 2

Potong-potong tape dengan menggunakan sendok. Lalu masukkan tepung, gula, garam dan air secara perlahan. Pastikan adonan tidak terlalu cair.

Langkah 3

Panaskan minyak, goreng adonan satu persatu. Jika sudah kuning keemasan, angkat dan sajikan

Manfaat

- 1) Kandungan zat yang ada dalam makanan ini digunakan untuk menyembuhkan jerawat, bisul dan memperlancar menstruasi.

- 2) Meningkatkan imunitas tubuh.
- 3) Mencegah penyakit anemia.
- 4) Menurunkan kadar kolestrol
- 5) Membantu mengobati jerawat

46. Jajana Klepon



Gambar 99. Kue Klepon

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Jajanan tradisional klepon telah dikenal sejak puluhan tahun yang lalu, Dalam buku *indisch leven in Nederland* karya J. M. Meulenhoff, tertulis bahwa jajanan klepon sudah ada sejak tahun 1950-an. Konon kue ini diperkenalkan pertama kali di Negeri Kincir Angin oleh seorang imigran Indonesia yang berasal Pasuruan, Jawa Timur. Asal namanya sendiri diambil dari bahasa Jawa yang berarti "indung telur hewan". Kemungkinan penamaan ini merujuk pada bentuknya yang bulat dan kecil-kecil. Di dalam kitab pusaka milik Keraton Surakarta ini, kue klepon disebut sebagai hidangan yang disuguhkan dalam jamuan makan. Kue ini juga merupakan kue yang disajikan saat ada selamatan dan pesta syukuran.

Resep Kue Klepon

- 1) ¼ Kelapa parut
- 2) Secukupnya garam
- 3) 250 gr tepung ketan
- 4) 50 gr tepung beras
- 5) Secukupnya air matang
- 6) 3 lembar daun pandan
- 7) Gula jawa 1 butir di iris
- 8) Pasta pandan secukupnya



Gambar 100. Klepon

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Cara membuat:

Langkah 1 Parut kelapa dan taburi garam lalu kukus kurang lebih 30 menit

Langkah 2 Masukan tepung ketan dan tepung beras perbandingan 5 : 2

Langkah 3 Blender air pandan dengan air panas

Langkah 4 Campurkan air pandan dan adonan tepung, lalu uleni sampai kalis tambah pewarna makanan rasa pandan untuk mencerahkan warna agar tidak pucat

Langkah 5 Rebus air dengan menambah 1 makan sendok minyak sayur, jika sudah mendidih masukan adonan klepon untuk di rebus. Tunggu hingga mengambang, adonan siap di angkat dan disajikan. Tunggu klepon hingga dingin, setelahnya taburkan kelapa parut untuk di sajikan

Manfaat.

- 1) Mengencangkan kulit wajah.
- 2) Membuat kulit bercahaya.
- 3) Menyerap minyak wajah.
- 4) Mengurangi noda hitam pada wajah.
- 5) Menjaga kesehatan tulang.
- 6) Mengatur aktivitas hormon tiroid.
- 7) Menangkal radikal bebas.
- 8) Melancarkan sistem pencernaan.

47. Kue Nagosari/ Sumping

Jajan Sumping

Bahan

1. 250 gr tepung beras rose brand
2. 50 gr tepung maizena
3. 180 gr gula
4. 1 bungkus santan kara +750 ml air
5. Selembar daun pandan
6. Sejumput garam



KULINER BANYUWANGI

Gambar 101. Jajan Sumping

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Filosofi kue nogosari ini berasal dari China dimana hewan naga adalah hewan yang memiliki tanda kehormatan. Sedangkan kata sari adalah sebuah makna isi dari sebuah benda. Maka makna dari kue ini adalah sebuah bentuk isian yang mempunyai tanda kehormatan. Banyak kepercayaan bahwa kue ini berasal dari kerajaan panjang yang muncul pada paruh pertama abad ke 16 yang mana makanan ini disuguhkan oleh adipati hadiwijaya sebagai bentuk ucapan seorang pendeta yang melakukan perjalanan ke candi Borobudur untuk merayakan hari waisyak.

Resep Nogosari /Sumping

- 1) 250 gr tepung beras rose brand
- 2) 50 gr tepung maizena
- 3) 180 gr gula
- 4) 1 bungkus santan kara +750 ml air
- 5) 1 lembar daun pandan
- 6) 1 sendok teh garam

Bahan pelengkap: Secukupnya pisang kepok, Daun pisang

Cara Membuat

Langkah 1 Campur semua bahan, masak dengan api kecil hingga matang. Angkat

Langkah 2 Ambil sedikit adonan, pipihkan, beri pisang lalu rapikan. Taruh diatas daun, gulung lalu lipat rapi

Langkah 3 Masukkan 1 lembar daun pandan dalam panci, tata sumping didalam panci. Kukus ±30 menit hingga matang, tunggu dingin dan sajikan.



Gambar 102. Jajan Sumping

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Manfaat:

- 1) Mengandung karbohidrat sebagai sumber tenaga
- 2) Kandungan buah pisang bagus untuk ibu yang mengandung
- 3) Bermanfaat untuk penderita hipertensi.
- 4) Cocok bagi yang sedang melakukan diet.

48. Kue Lapis

..... **JAJAN LUPIS**

BAHAN

- 1.1600 ml santan kental
- 2.500 gr gula pasir
- 3.2 lbr daun pandan
- 4.1 sdt garam
- 5.Secukupnya vanili
- 6.500 gr tepung tapioka/tepung kanji
- 7.250 gr tepung beras
- 8.Pewarna makanan: coklat,pink, hijau, ungu



Gambar 103. Jajan Lapis

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Kue lapis diperkenalkan pertama kali oleh Belanda, namun sebenarnya kue ini adalah kue yang berasal dari Tiongkok pada zaman dinasti Tang (618-907M), dimana kue ini hadir sebagai bentuk perayaan imlek. Namun kemudian kue ini menyebar luas ke Asia Tenggara. Dan dimasa penjajahan Jepang kue ini diperkenalkan dan dengan mudah diterima oleh masyarakat. Namun untuk bahan-bahan disesuaikan dengan bahan yang ada di masyarakat. Kue lapis yang mempunyai 18-23 lapis yang melambangkan sebuah nilai kebersamaan dalam kehidupan dan toleransi, lapisan yang banyak pada kue ini juga mempunyai makna supaya mempunyai umur yang panjang.

Resep Kue Lapis Rainbow

- 1) 1600 ml santan kental
- 2) 500 gr gula pasir
- 3) 2 lbr daun pandan
- 4) 1 sdt garam
- 5) Secukupnya vanili
- 6) 500 gr tepung tapioka/tepung kanji
- 7) 250 gr tepung beras
- 8) Pewarna makanan: coklat, pink, hijau, ungu

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Masukan bahan A kedalam wadah, panaskan kompor lalu rebus sambil di aduk agar santan tidak pecah. Rebus hingga mendidih. Setelah mendidih matikan kompor dan dinginkan.

- Langkah 2
Campur jadi satu. Jangan lupa di ayak
- Langkah 3
Setelah santan benar2 dingin masukan setengah dari santan ke dalam bahan B. Tuang sedikit demi sedikit sambil di aduk agar tidak ada yang bergerindil.
- Langkah 4
Setelah tidak ada yang bergerindil, masukan semua sisa santan. Lalu saring.
- Langkah 5
Bagi adonan menjadi 2 bagian yaitu 1100 ml dan 1200 ml. Adonan 1100 ml beri pewarna putih 1sdt teh.adonan 1200 ml bagi menjadi 6 bagian masing-masing adonan yaitu 200 ml. Masing-masing adonan beri pewarna sesuai selera.
- Langkah 6
Siapkan loyang kotak dengan ukuran 20x20x7,oles dengan minyak sampai rata.
- Langkah 7
Panaskan dandang kukusan. Jangan lupa tutup kukusan di tutup dengan kain
- Langkah 8
Setelah air kukusan mendidih masukan loyang lalu tuang adonan lapis berwarna ungu 100ml ratakan,kukus selama 5menit.
- Langkah 9
Setelah 5 menit Coba tes kematangan dengan sendok kalo tidak lengket baru tuang adonan putih.kukus lagi 5 menit, Lakukan hal yg sama sampai adonan habis. Jadi tiap lapis 100ml ya.

➤ Langkah 10

Untuk adonan terakhir kukus selama 30-40 menit supaya lebih tanak jadi tidak cepat basi.(jika terasa air kukusan habis,bisa di tambah ya).

➤ Langkah 11

Keluarkan loyang dari kukusan.dinginkan

➤ Langkah 12

Setelah benar2 dingin keluarkan lapis dari loyang dengan cara sisir terlebih dahulu pinggiran nya menggunakan pisau plastik. Lalu potong2 sesuai selera.sajikan..



Gambar 104. Jajan Lupis

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Manfaat:

1. Menghasilkan energi
2. Meminimalkan resiko stress
3. Menjaga kesehatan bagi ibu hamil
4. Mencegah penuaan dini
5. Meminimalkan resiko penyakit jantung coroner

49. Manisan Cerme



Gambar 105. Manisan Cerma

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Manisan cerme ini adalah makanan yang memenag dari zama dulu sudah ada karena menjadi makanan yang wajib ada saat hari raya, manisan ini hadir karena buah cermai adalah buah yang rasanya asam dan tidak banyak yang suka sehingga muncullah sebuah bentuk inovasi masyarakat untuk membuat manisan ini.

Resep Manisan Cerme

- 1) 500 gram cerme
- 2) 8 sdm gula pasir
- 3) 2batok kecil gula merah
- 4) ½ sdt garam
- 5) Pewarna makanan warna merah

Cara membuat:

Langkah

Panaskan air dalam wajan hingga mendidih.

Langkah 2

Masukkkkan gulmer dan gula pasir. Tunggu hingga larut.

Langkah 3

Masukkan buah cerme dan beri pewarna makanan. Rebus hingga air asat.

Langkah 4

Tambahkan garam. Angkat dan tiriskan.

Manfaat

- 1) Menjaga kesehatan kulit
- 2) Menjaga kesehatan rambut

- 3) Mencegah kanker
- 4) Menjaga berat badan tubuh
- 5) Merawat sistem pencernaan



Gambar 106. Manisan Cerma

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

50. Manisan Pala



Gambar 107. Manisan Pala

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Manisan pala ini sama dengan manisan cermai dimana merupakan senuah hidangan yang wajib ada di saat hari raya, manisan ini harir karena dimana pada bagian luar pala ini kebanyakan tidak digunakan karena rempah-rempahnya hanya ada pada bijinya saja itu membuat maysrakat berinovasi agara luar dari pala ini dapat dijadikan sebagai makanan yang membuah rasa pahit dari pala ini, salah satunya adalah manisan pala yang hingga saat ini menjadi makanan wajib saat hari raya.

Resep Manisan Pala

- 1) 300 gr buah pala
- 2) Secukupnya gula pasir
- 3) Bahan larutan 1:
1000 ml air
1 sdm garam
- 4) Bahan larutan 2:
1000 ml air
Secukupnya kapur sirih
- 5) Bahan larutan 3
1000 ml air
500 gr gula pasir



Gambar 108. Manisan Pala

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Kupas buah pala,ambil dagingnya buang bijinya,belah daging menjadi 2 dan iris seperti kipas

➤ Langkah 2

Hari pertama: gunakan larutan 1 untuk merendam buah pala selama 24 jam

➤ Langkah 3

Hari kedua:gunakan larutan kedua,untuk merendam kembali buah pala selama 24 jam

➤ Langkah 4

Hari ketiga:panaskan air yang sudah tercampur gula pasir, kemudian masukkan buah pala dalam larutan ke 3 hingga matang kemudian angkat n dinginkan

➤ Langkah 5

Hari ke empat: siapkan kembali larutan ke 3 kemudian rendam kembali buah pala selama 24 jam

➤ Langkah 6

Hari kelima: panaskan kembali larutan ketiga, masukkan buah pala hingga larutan mengental kemudian tiriskan, lakukan terus menerus sehingga gula meresap kedalam buah pala

➤ Langkah 7

Hari ke enam : jemur buah pala dalam wadah yang kering, taburin dengan gula pasir serta tunggu sampai kering

➤ Langkah 8

Manisan buah pala siap buat disimpan n disajikan

Manfaat

- 1) Menurunkan kolestrol
- 2) Merawat sistem pencernaan
- 3) Menjaga berat badab tubuh
- 4) Mencegah kanker
- 5) Menjaga kesehatan kulit
- 6) Menjaga kesehatan rambut

51. Tape Ketan



Gambar 109. Tape Ketot/Tape Ketab

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Filosofis dari makanan tape ketan ini dilihat dari teksturnya yaitu lengket dalam bahasa Osing yaitu jangget, ini dimaknai menjadi sebuah simbol keeratan sak duluran atau persaudaraan yang memiliki hubungan erat.

Resep Tape Ketan

- 1) 1 kg beras ketan, cuci bersih rendam sekitar 2 jam
- 2) 3 keping ragi bulat
- 3) Segenggam daun katuk
- 4) Secukupnya air

Cara membuat:

- Langkah 1
Siapkan bahan- bahan : beras ketan, ragi, daun katuk, air
- Langkah 2
Kukus beras ketan yang sudah direndam selama lbh kurang 15 menit.
- Langkah 3
Sembari mengukus ketan, blender daun katuk, saring
- Langkah 4
Angkat ketan setengah matang, taruh di baki lalu campur dengan sari daun katuk sampai rata.
- Langkah 5
Kukus kembali ketan sampai matang, sekitar setengah jam.
- Langkah 6
Angkat ketan yang sudah matang, taruh di baki, biarkan hingga benar-benar dingin.

➤ Langkah 7

Jika ketan sudah dingin, taburi ragi, aduk2 sampai rata.

➤ Langkah 8

Bungkus ketan yang sudah diberi ragi dengan daun pisang, atau simpan di toples yang tertutup rapat. kemudian tunggu selama 3 hari tapi siap untuk disajikan.



Gambar 110. Tape Ketot/Tape Ketan

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Manfaat

- 1) Cocok untuk yang sedang melakukan diet karena menurunkan berat badan
- 2) Mencegah infeksi karena merupakan makanan fermentasi
- 3) Mengontrol kadar gula
- 4) Memperlambat penuaan kulit
- 5) Mencegah penyakit jantung

52. Bubur Sumsum



Gambar 111. Jenang Sumsum

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Bubur sumsum pada masa belanda merupakan sebuah makanan yang mempunyai kepentingan politik pada jaman penjajahan belanda. Karena tanah rakyat yang diambil oleh belanda dan masyarakat Indonesia tidak mampu membeli beras maka bentuk alternated lainnya membuat bubur dengan bahan yang ada. asal nama sumsum ini karena warna dari bubur sumsum yang berwarna putih seperti warna pada tulang sumsum maka diberi nama bubur sumsum.

Resep Jenang Sum-Sum

- 1) 100 gr Tepung beras
- 2) 1 bungkus santan kara
- 3) ¼ kg gula merah
- 4) 2 buah daun pandan
- 5) Secukupnya garam
- 6) 800 ml air

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Masukkan tepung beras, santan, garam, daun pandan dan air. Aduk secara merata. Setelah merata baru nyalakan api. Sambil diaduk terus. Sekiranya agak kental matikan kompor

➤ Langkah 2

Masukkan gula jawa yg sudah disisir, daun pandan, garam dan air. Setelah mendidih matikan kompor. Lalu saring, kemudian siap disajikan



Gambar 112. Jenang Sumsum

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Manfaat

- 1) Meningkatkan sistem imun
- 2) Mencegah anemia karena kandungan zat besi pada santan
- 3) Mencegah asam lambung
- 4) Baik untuk kesehatan organ pencernaan

53. Bumbur Merah Putih/ Jenang Abang



Gambar 113. Jenang Sapar

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Bubur merah putih atau dengan bahasa Osing disebut dengan jenang abang merupakan makanan yang menyimbolkan doa, harapan serta persatuan dan semangat dalam masyarakat. dalam simbol pemaknaannya dalam bubur ini yaitu warna merah sebagai sebuah bentuk penghormatan kepada orang tua agar memberikan doa serta restu sehingga mendapatkan keselamatan lambing warna merah juga diartika sebagai lambing bibit dari ibu yaitu darang. Sedangkan warna putih menyimbolkan sebagai bentuk penghormatan kepada nenek moyang terdahulu. Maka dalam bentuk pemaknaannya lambang putih merupakan bibit dari ayah yaitu sperma.

Resep Bubur merah putih/Jenang Sengkolo

- 1) 125 gr beras ketan
- 2) 125 gr beras
- 3) 750 ml air
- 4) 500 ml air santan
- 5) ½ sdt garam
- 6) 1 lmr daun pandan

Bahan air gula:

- 1) 125 gr gula merah
- 2) 125 ml air



Gambar 114. Jenang Sapar

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Cara membuat:

- Langkah 1
Rendam beras ketan dan beras minimal 2 jam. Rebus bahan larutan gula hingga larut. Kemudian saring, sisihkan.
- Langkah 2
Didihkan air, masukkan daun pandan dan rendaman beras yg telah dibilas bersih.
- Langkah 3
Masak hingga air menyusut. Jangan lupa aduk2 terus agar tidak gosong. Lanjutkan dengan menuang santan dan garam. Aduk terus yaa,, biar jadi bubur yg lembut.
- Langkah 4
Setelah bubur jadi, ambil setengah bagian. Sisihkan dalam wadah lain untuk bubur putih, masak bubur kembali yang ada

di panci tambahkan larutan gula merah. Aduk hingga air menyusut dan berubah warna merah

➤ Langkah 5

Tuang bubur merah dalam mangkuk (aku bikin Sudi dari daun pisang). Tambahkan bubur putih. Siap dihidangkan.

Manfaat

- 1) Sebagai sumber energi
- 2) Mencegah anemia
- 3) Membantu mengontrol kadar kolestrol
- 4) Mendektosifikasi tubuh
- 5) Melancarkan pencernaan

54. Horong-horog



Gambar 115. Horog-Horog

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Makanan horog-horog ini dalam sejarahnya ada saat masa penjajahan jepan di Indonesia yaitu sebagai pengganti makanan pokok, karena pembuatan kue ini yang tidak semua bisa maka dimaknai bahwa sebagai bentuk melatih diri menjadi orang yang lebih sabar, tekun dan teliti dalam melakukan suatu pekerjaan.

Resep Jajan Horog-horog

- 1) 1 kg tepung beras
- 2) 700 gr gula pasir
- 3) 1 liter air
- 4) Pewarna makanan
- 5) 250 gr kelapa parut
- 6) Secukupnya garam



Gambar 116. Horog-Horog

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Cara Membuat:

- Langkah 1
Campur kelapa parut dengan garam sampai rata
- Langkah 2
Kukus kelapa yang sudah dicampur garam. Kukus juga tepung beras selama 15 menit (dikukus bersama, dengan wadah yang berbeda)
- Langkah 3
Sambil menunggu kelapa dan tepung, masak air bersama gula pasir hingga gula larut
- Langkah 4
Setelah hangat, uleni tepung dengan gula pasir hingga dapat di pulung, tetapi tidak sampai kalis (jika terlalu manis, boleh mengurangi air gulanya dan diganti dengan air hangat biasa)
- Langkah 5
Beri pewarna sesuai selera (saya warna hijau) , Siapkan nampan dan pasrah (parutan yang memiliki lubang besar), Ambil dan pulung adonan lalu pasrah
- Langkah 6
Setelah semuanya selesai, baru kukus lagi hingga 25 menit kemudian Hidangkan bersama parutan kelapa

Manfaat

- 1) dapat dijadikan sebagai pengganti nasi
- 2) cocok dikonsumsi untuk yang sedang melakukan diet
- 3) menstabilkan kadar gula
- 4) mengandung karbohidrat dan protein yang tinggi

55. Jajan Lemet



Gambar 117. Lemet Singkong

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Makanan ini muncul sekitar 1801 dimana saat tahun ini singkong digunakan sebagai bentuk pengganti makanan pokok nasi. Lemet, jajanan tradisional yang terbuat dari parutan singkong dicampur gula merah kemudian dibungkus daun yang selanjutnya dikukus. Makanan ini memiliki filosofi, setelah panen, tanaman yang ditanam bisa terus lengket di tanah hingga musim panen tiba.

Resep jajan lemet

- 1) 2 kg singkong kupas
- 2) ½ butir kelapa
- 3) ½ gula merah
- 4) 3 sdm gula putih halus
- 5) 1 sdt garam halus
- 6) 1 sdt vanili bubuk
- 7) Daun pisang untuk membungkus



Gambar 118. Lemet Singkong

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Cara Membuat:

- Langkah 1
kupas singkong lalu cuci sampe benar2 bersih,setelah itu parut
- Langkah 2
setelah diparut masukkan parutan kelapa beserta irisan gula merah,gula pasir,garam dan vanili..aduk sampe tercampur rata
- Langkah 3
ambil 1-2 sdm adonan singkong dan bungkus dengan daun pisang dan kedua ujungnya lipat rapi(lakukan sampai adonan habis) dan kukus sampe matang,kurleb 30 menit
- Langkah 4
angkat dan sajikan lemet diatas piring saji..lemet siap dinikmati

Manfaat

- 1) Sebagai sumber energi yang tinggi kalori, rendah lemak dan non-kolesterol.
- 2) Mengandung serat tinggi yang baik untuk kesehatan,
- 3) Mengandung protein, sehingga dapat memperbaiki jaringan tubuh
- 4) Vitamin dan mineral yang dapat membantu tubuh mengurangi stres dan menenangkan sistem syaraf.
- 5) Baik untuk sistem pencernaan

56. Blendung Jagung



Gambar 119. Blendung Jagung

Sumber :Desain Dokumentasi Tim Pribadi, 2023

Sejarah

Makanan ini hadir sebagai pengganti padi, dimana pada saat itu padi sangat susah untuk didapatkan. Sehingga masyarakat mulai mencari alternatif lain yang dapat dijadikan sebagai bahan pangan pengganti beras, disaat beras sulit di dapatkan

Resep Blendung Jagung

- 1) 250 gr jagung pipil
- 2) 3 liter air
- 3) 1 sdm air kapur sirih
- 4) Sejumput garam
- 5) ½ buah kelapa parut



Gambar 120. Blendung Jagung

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Cuci bersih dan rendam jagung pipil dg air semalaman. (Foto hasil jagung yg belum direndam dan sudah direndam semalaman). Cuci bersih.

➤ Langkah 2

Didihkan 1 lt air yg sdh diberi kapur sirih. Masukkan jagung yg sdh direndam. Masak selama ± 30 menit. Angkat dan cuci bersih smpe 3x.

➤ Langkah 3

Hasil rebusan pertama. Dan rebus lagi dg 1 lt air selama ± 30 menit. Matikan kompor. Biarkan dingin. Buang sisa airnya.

➤ Langkah 4

Hasil rebusan ke-2. Rebus lagi dg 1 lt air dan garam selama ± 60 menit atau sampai jagung meletek. Aduk rata. Bila air susut tinggal sedikit bisa ditambahkan air lagi. Masak sampai jagung benar² meletek sempurna

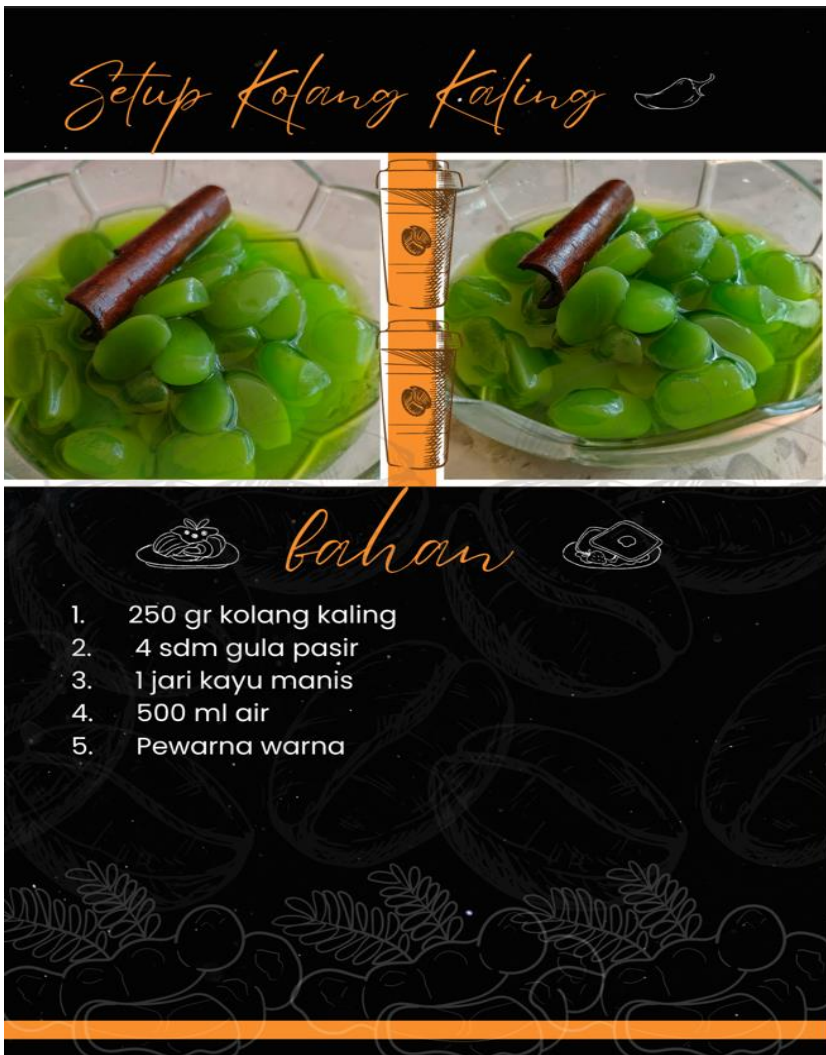
➤ Langkah 5

Hasil rebusan ke-3 dan tiriskan. Beri kelapa parut yg sdh dikukus dan diberi sedikit garam. Aduk rata atau krawu. Siap dihidangkan.

Manfaat

- 1) Mencegah depresi
- 2) Melancarkan saluran pencernaan
- 3) Meningkatkan kepadatan tulang
- 4) Sebagai pengganti nasi
- 5) Manngkal radikal bebas

57. Setup Kolang kaling



Gambar 121. Setup Kolang Kaling

Sumber : Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Setup kolang kaling ini biasanya hadir di saat bulan Ramadhan menurut filosofinya pohon kolang kaling adalah pohon yang

mempunyai banyak manfaat namun tetap dalam kesederhanaan. Artinya setup kolang kaling yang sering hadir saat Ramadhan menyimbolkan sebuah keserhanaan saat dimakan diwaktu berbuka puasa.

Resep Setup Kolang kaling

- 1) 250 gr kolang kaling
- 2) 4 sdm gula pasir
- 3) 1 jari kayu manis
- 4) 500 ml air
- 5) Pewarna warna

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Siapkan semua bahan Cuci kolang kaling dg air cucian beras, ulangi 1x lagi lalu bilas dg air bersih hingga keset kolang kalingnya.

➤ Langkah 2

Masak di panci : masukkan semua bahan, sambil sesekali diaduk hingga kolang Kaling matang/ sekitar 10 menit. Angkat, biarkan dingin, sajikan.



Gambar 122. Setup Kolang Kaling

Sumber Dokumentasi : Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Manfaat

- 1) Mengobati sakit rematik
- 2) Sebagai produk perawatan alami
- 3) Membantu mengobati radang sendi
- 4) Sebagai sumber serat
- 5) Mengandung banyak vitamin c
- 6) Menjaga kadar gula darah

58. Dawet



Gambar 123. Setup Kolang Kaling

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah :

Dawet ini biasa hadir pada acara pernikahan sebagai sebuah rangkaian tradisi. Bulatan dawet merupakan perlambangan bahwa orang tua siap melepaskan atau menjodohkan anaknya untuk menikah, serta merelakan anaknya untuk memulai hidup baru. Dan untuk saus serta kuah santannya melambangkan kelanjutan dalam mengarungi bahtera rumah tangga serta simbol supaya risikunya dari keduanya juga lancar

Resep dawet**Bahan cendol:**

- 1) 100 gr hunkwe
- 2) 50 gr tepung beras
- 3) ½ sdt garam
- 4) Secukupnya pasta pandan
- 5) 800 ml air sari pandan
- 6) Secukupnya air+es batu untuk merendam dawet

Kuah gula merah:

- 1) 200 gr gula merah
- 2) 2 sdm gula pasir
- 3) 4 sdt maizena larutkan dengan 4 sdm air
- 4) 100-150 ml air
- 5) ½ sdt garam
- 6) 1 lbr daun pandan

Saus santan:

- 1) 200 ml air santan
- 2) ½ sdt garam

- 3) 1 lb daun pandan

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Campur semua bahan cendol, aduk rata hingga tidak ada yang bergerindil, jika perlu di saring.

➤ Langkah 2

Masak dengan api kecil hingga adonan berat dan meletup serta berubah menjadi agak bening. Matikan api, lalu tuang adonan cendol kedalam cetakan dalam keadaan masih panas, lalu tekan cetakan diatas wadah berisi air es agar cendol langsung terendam dan tidak lengket satu sama lain, cetak hingga adonan habis, sisihkan

➤ Langkah 3

Kuah gula merah : Masak semua bahan kuah gula kecuali larutan maizena hingga mendidih, kemudian masukkan larutan maizena, aduk rata kembali hingga mendidih, matikan api

➤ Langkah 4

Saus santan : Masak semua bahan saus santan dengan api kecil, aduk terus hingga mendidih agar santan tidak pecah, matikan api, sisihkan, Tuang cendol kedalam gelas saji, tambahkan kuah gula dan santan, beri es batu, sajikan

Manfaat

- 1) Mengandung protein
- 2) Mengontrol tekanan darah
- 3) Meningkatkan berat badan
- 4) Meningkatkan kesehatan
- 5) Meningkatkan asupan gula

59. Kolak Pisang



Gambar 124 Kolak Pisang

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Makanan kolak pisang sering dijumpai di pinggir jalan saat bulan ramadhan. Kolak pisang mempunyai makna yang berhubungan dengan nilai religious. Beberapa sumber mengatakan bahwa istilah kolak yang berasal dari arab “Khaliq” yang bermakna pencipta atau tuhan. Dan untuk pisang sendiri yang digunakan yaitu pisang kapok kapok berhubungan dengan makna kapok yang artinya sebagai bentuk perasaan jera terhadap sesuatu hal yang dia lakukan sedangkan santannya memiliki makna pangapunten atau permohonan maaf. Maka kolak pisang ini adalah bentuk permohonan maaf kepada sang pencipta karena melakukan sebuah kesalahan atau dosa.

Resep Kolak Pisang

- 1) 3 buah labu kuning
- 2) 6 buah pisang kepok
- 3) 3 buah ketela
- 4) Secukupnya kolang kaling
- 5) 4 buah gula merah
- 6) 100 gr gula pasir
- 7) 130 ml santan
- 8) 2 lbr daun pandan
- 9) Secukupnya air
- 10) Secukupnya garam

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Didihkan air secukupnya, kemudian masukkan gula merah dan Gula Pasir lalu rebus hingga mendidih.

- Langkah 2

Saring rebusan gula, tambahkan air, garam, dan daun pandan kemudian rebus kembali dengan api sedang.
- Langkah 3

Kupas dan potong ubi, ketela sesuai selera. Masukkan ke rebusan air gula dan masak hingga empuk.
- Langkah 4

Jika sudah lunak, tambahkan irisan pisang dan kolang kaling aduk perlahan.
- Langkah 5

Jika pisang sudah layu, tambahkan Santan dan aduk hingga tercampur rata. Angkat dan sajikan

Manfaat

- 1) Menambah asupan kalium
- 2) Mencegah anemia
- 3) Baik untuk jantung padakandungan buah pisang
- 4) Cocok untuk makanan diet

60. Rujak Kecut



Gambar 124. Rujak Pasrah

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Dalam bahasa jawanya rujak artinta memotong halus menghancurkan atau juga menyayat. Dalam identifikasi historisnya rujak disebut dengan Rurujak yang Namanya terdapat didalam Prasasti Taji Jawa kuno (901 M). namun rujaka semakin berkembang salah satunya rujak kecut rujak kecut ini hadir sebagai sebuah makanan yang disebut sebagai penghilang asa ngidam serta makanan yang cocok untuk disantap saat musim kemarau.

Resep Rujak Kecut

- 1) Buah-buahan seperti:mangga, pepaya, nanas, kedondong, jambu, mentimun
- 2) 1 btol Air cuka sesuai selera
- 3) Garam secukupnya
- 4) Gula secukupnya
- 5) Terasi
- 6) Cabe rawit sesuai selera
- 7) Air secukupnya

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Potong cuci bersih buah2an yang akan kita siapkan, Siapkan cobek dan uleg2 kemudian haluskan bumbu garam+ gula pasir, terasi dan cabe

➤ Langkah 2

Setelah bumbu halus serut untuk buahnya, Kemudian kasi cuka dan air secukupnya, koreksi rasa dan siap untuk disajikan

Manfaat

- 1) Cocok bagi yang sedang melakukan diet
- 2) Mengandung berbagai jenis vitamin dalam setiap buahnya
- 3) Meningkatkan kekebalan tubuh
- 4) Menjaga kesehatan jantung
- 5) Sumber anti oksida

61. Rujak Cemplung



Gambar 125. Rujak Cemplung

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Dalam Dalam bahasa jawanya rujak artinta memotong halus menghancurkan atau juga menyayat. Dalam identifikasi historisnya rujak disebut dengan Rurujak yang Namanya terdapat didalam Prasasti Taji Jawa kuno (901 M). nama rujak cemplung sendiri karena cemplung dalam bahasa using memasukkan jadi buah-buah yang ingin dijadikan rujak dimasukkan kedalam kuah cuka yang telah disediakan.

Resep Rujak Cemplung

- 1) Buah-buahan seperti:mangga, pepaya, nanas, kedondong, jambu, mentimun
- 2) 1 btol Air cuka sesuai selera
- 3) Garam secukupnya
- 4) Gula pasir secukupnya
- 5) Terasi
- 6) Cabe rawit sesuai selera
- 7) Air secukupnya

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Potong cuci bersih buah2an yang akan kita siapkan, Siapkan cobek dan uleg2 kemudian haluskan bumbu garam+ gula pasir, terasi dan cabe

➤ Langkah 2

Setelah bumbu halus untuk buahnya dipotong dadu, Kemudian kasi cuka dan air secukupnya, koreksi rasa dan siap untuk disajikan

Manfaat

- 1) Cocok bagi yang sedang melakukan diet
- 2) Mengandung berbagai jenis vitamin dalam setiap buahnya
- 3) Meningkatkan kekebalan tubuh
- 4) Menjaga kesehatan jantung
- 5) Sumber anti oksida

62. Rujak Gobet

Sejarah

maknana rujak gobet ini hadir dalam tradisi mitoni, rujak gobet ini di menjadi salah satu rangkaian yang ada saat prosesi upacara atau selamatan tujuh bulanan ibu hamil. Dimana masyarakat meyakini bahwa apabila rujak gobet ini dimakan dengan rasa yang enak maka calon bayinya berjenis klamin perempuan dan kebalikannya jika rasa dari rujak gobet ini tidak enak makacalon bayinya adalah laki-laki.

Resep Rujak Gobet

- 1) Buah-buahan seperti:mangga, pepaya, nanas, kedondong, jambu, mentimun
- 2) 1 btol Air cuka sesuai selera
- 3) Garam secukupnya
- 4) Gula pasir secukupnya
- 5) Terasi
- 6) Kacang sangrai secukupnya
- 7) Cabe rawit sesuai selera
- 8) Air secukupnya

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Potong cuci bersih buah2an yang akan kita siapkan, Siapkan cobek dan uleg2 kemudian haluskan bumbu garam+ gula pasir, terasi, kacang sangrai dan cabe

➤ Langkah 2

Setelah bumbu halus serut untuk buahnya, Kemudian kasi cuka dan air secukupnya, koreksi rasa dan siap untuk disajikan

Manfaat

- 1) Cocok bagi yang sedang melakukan diet
- 2) Mengandung berbagai jenis vitamin dalam setiap buahnya
- 3) Meningkatkan kekebalan tubuh
- 4) Menjaga kesehatan jantung
- 5) Sumber anti oksida

63. Rujak Letok/ Dolet



Gambar 126. Rujak Dolet

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Untuk sejarah sama dengan rujak kecut dan cemplung yang membedakan adalah cara penyajian jika rujak kecut dan cemplung memiliki kuah yang terdapat bahan cuka sedangkan rujak dolet ini buah-buahnya di dolet atau dicocol kan ragi dari rujak dolet ini.

Resep Rujak Letok/DOLET

- 1) Buah-buahan seperti:mangga, pepaya, nanas, kedondong, jambu, mentimun
- 2) Garam secukupnya
- 3) Gula jawa secukupnya
- 4) Asam jawa secukupnya
- 5) Cabe rawit sesuai selera
- 6) Air secukupnya

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Potong cuci bersih buah2an yang akan kita siapkan, Siapkan cobek dan uleg2 kemudian haluskan bumbu garam+ gula jawa, asam jawa dan cabe

➤ Langkah 2

Setelah bumbu halus, potong untuk buahnya, koreksi rasa dan siap untuk disajikan

Manfaat

- 1) Cocok bagi yang sedang melakukan diet
- 2) Mengandung berbagai jenis vitamin dalam setiap buahnya
- 3) Meningkatkan kekebalan tubuh
- 4) Menjaga kesehatan jantung
- 5) Sumber anti oksida

64. Rujak Petis

Sejarah

Untuk sejarah sama dengan rujak kecut dan cemplung yang membedakan adalah cara penyajian jika rujak kecut dan cemplung memiliki kuah yang terdapat bahan cuka sedangkan rujak dolet ini buah-buahnya di dolet atau dicocolkan di ragi yang telah di buat, perbedaan dari rujak dolet dan rujak petis ini hanya pada bagian petis yang digunakan sebagai bahan tambahan dari ragi atau saus.

Resep Rujak petis

- 1) Buah-buahan seperti:mangga, pepaya, nanas, kedondong, jambu, mentimun
- 2) Garam secukupnya
- 3) Gula pasir secukupnya
- 4) Petis madura secukupnya
- 5) Cabe rawit sesuai selera
- 6) Air secukupnya

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Potong cuci bersih buah2an yang akan kita siapkan, kemudian campurkan petis madura dengan garam+ gula pasir, dan potongan cabe tambahkan air secukupnya, lalu aduk hingga bercampur jadi satu

➤ Langkah 2

Setelah bumbu halus potong untuk buahnya, Kemudian siap untuk disajikan

Manfaat

- 1) Cocok bagi yang sedang melakukan diet
- 2) Mengandung berbagai jenis vitamin dalam setiap buahnya
- 3) Meningkatkan kekebalan tubuh
- 4) Menjaga kesehatan jantung
- 5) Sumber anti oksida

65. Karang Mas Ubi Jalar



Gambar 127. Karang Mas

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Makanan ini dinamai karang mas karena bentuknya seperti karang dan warnanya yang ke massan dimana saat memasaknya di

campur dengan saos gula merah. Mas yang dimaksud adalah warna dari karang mas tersebut.

Resep karang mas ubi jalar

- 1) Ubi jalar
- 2) Gula Merah

Cara membuat:

- Langkah 1
Kupas,bersihkan dan pasrah umbi,lalu cuci bersih,tiriskan
- Langkah 2
Goreng dalam minyak panas,jika sudah setengah matang tambahkan gula merah,dan jika di rasa kurang bisa di tambah lagi gula nya
- Langkah 3
Kalau sudah kuning kecoklatan angkat,dan langsung bentuk atau pisah pisahkan selagi panas, Tunggu dingin,lalu masukkan ke dalam toples,tutup rapat

Manfaat

- 1) Melancarkan pencernaan
- 2) Cocok untuk makanan diet
- 3) Mencegah kelelahan karena termasuk makanan manis
- 4) Mencegah gula darah rendah
- 5) Menyongkong sistem kekebalan tubuh

66. Arum Manis

Sejarah

Saya research ternyata banyak filosofi mendalam. Arum manis awalnya jajanan China jaman dinasti hang. Kemudian di bawa ke Indonesia. Di China namanya 'dragons spear' atau 'janggut naga', yang cuma boleh dimakan sama raja, istilahnya makanan kerajaan. Nama Arum manis ini di dapat dari aromanya serta rasanya yang manis karena berbahan dasar gula..

Resep Arum Manis

- 1) Gula pasir
- 2) Pewarna makanan sesuai selera
- 3) Stik

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Ambil secukupnya gula pasir dan campurkan dengan pewarna makanan

➤ Langkah 2

Ambil secukupnya gula pasir ke dalam mesin pembuat arum manis, tunggu sampai gula tadi berbentuk serat seperti rambut kemudian ambil stik untuk mengumpulkan serat gulanya

Manfaat

- 1) Cocok untuk makanan diet
- 2) Mencegah kelelahan karena termasuk makanan manis
- 3) Mencegah gula darah rendah

67. Ladrang Sabrang



Gambar 128. Ladrang Sabrang

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Makanan ladrang sabrang ini adalah makanan yang berinovasi dari ubi jalar atau sabrang awalnya makan ini menjadi suguhan wajib

saat hari raya namun seiring dengan berkembangnya jaman kini menjadi salah satu oleh-ole khas banyuwangi.

Resep Ladrang Sabrang

- 1) ½ Ubi ungu
- 2) 1 sdm margarin
- 3) 1 butir telur ayam
- 4) Garam secukupnya
- 5) Royco secukupnya
- 6) 300 gr Tepung terigu

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Cuci terlebih dahulu ubi ungu menggunakan air mengalir kemudian masukkan kedalam kukusan dan kukus selama 15 menit

➤ Langkah 2

Setelah matang angkat dan haluskan ubi ungu selanjutnya tambahkan telur, margarin, garam, dan royco sambil diaduk hingga tercampur rata.

➤ Langkah 3

Setelah tercampur rata campurkan tepung terigu perlahan-lahan kedalam adonan ubi tadi hingga kalis

➤ Langkah 4

Kemudian masukkan adonan kedalam gilingan, dan giling hingga berbentuk stik ubi, lalu panaskan minyak untuk menggoreng stik ubi

Manfaat

- 1) Cocok untuk camilan diet
- 2) Memperbaiki mood
- 3) Pengobatan insomnia yang terdapat dari ubi jalar
- 4) Mencegah hipertensi
- 5) Mengurangi resiko kanker usus atau sembelit

68. Kue Semprong

KUE SEMPRONG

BAHAN

- 1. 4 butir telur
- 2. 150 gr gula pasir
- 3. 150 gr tepung terigu
- 4. 2 sdm susu dancow
- 5. 1 sdt baking powder
- 6. 1 sdt sp/ovalet
- 7. 100 gr margarin



Gambar 129. Rujak Dolet

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Kue ini salah satu kue tradisional yang dulunya berasal dari norwegia, namun untuk bahan-bahannya sudah di modifikasi

dimana untuk kue semprong yang ada dibanyuwangi ini gurih karena menggunakan santan. Penaman kue semprong sendiri karena bentuknya yang gulungan memancang seperti terompet yang bisa ditiuo, semprong sendiri artinya tiupan.

Resep kue semprong/egg roll

- 1) 4 butir telur
- 2) 150 gr gula pasir
- 3) 150 gr tepung terigu
- 4) 2 sdm susu dancow
- 5) 1 sdt baking powder
- 6) 1 sdt sp/ovalet
- 7) 100 gr margarin

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Panaskan margarin hingga cair. Tunggu hingga dingin. Di wadah lain. Mixer telur gula baking powder dan sp hingga berjejak (krng lebih 15 menit). 5 menit awal gunakan speed mixer yg rendah, utk 5 menit berikutnya gunakan speed sedang dan 5 menit terakhir menggunakan speed tinggi

➤ Langkah 2

Masukkan tepung terigu dan susu bubuk. Mixer kembali hingga rata. Cukup gunakan kecepatan mixer yg sedang. Selanjutnya tambahkan margarin cair (cukup aduk dengan spatula/sendok)

➤ Langkah 3

Panaskan cetakan egg roll dengan menggunakan api yang sangat kecil. Oleskan margarin di kedua sisi cetakan. Taruh 1

sendok adonan. Kemudian tutup cetakan. Balik cetkan agar matang merata di kedua sisi lalu Gulung menggunakan 2 sumpit atau lidi juga bisa

Manfaat

- 1) Memberikan energi terhadap tubuh
- 2) Cocok untuk camilan diet
- 3) Mengandung banyak vitamin
- 4) Menjaga kepadatan tulang

69. Pisang Sale Goreng Tepung



Gambar 130. Rujak Dolet

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Sale pisang sendiri merupakan olahan pisang yang dibuat dengan cara dikeringkan. Pada mulanya, pembuatan ini ditujukan untuk meminimalisir pisang yang terbuang percuma karena busuk mengingat pisang di Negara kita memang cukup melimpah. Namun seiring perkembangan waktu, sale pisang melebur ke dalam budaya kuliner Indonesia dan semakin digemari.

Resep Pisang Sale Goreng Tepung

- 1) 100 gr pisang sale
- 2) 3 sdm tepung terigu
- 3) 1 sdm tepung beras
- 4) 1 sdt gula pasir
- 5) ¼ sdt garam
- 6) Secukupnya air
- 7) Secukupnya minyak goreng untuk menggoreng

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Siapkan pisang sale yang akan digunakan. Campur terigu, tepung beras, gula pasir dan garam, tambahkan air secara bertahap sambil diaduk-aduk sampai jadi adonan dengan kekentalan yang cukup.

➤ Langkah 2

Celupkan pisang sale sampai terbaluri dengan adonan. Kemudian goreng sampai matang dan kuning keemasan, angkat dan tiriskan. Pisang sale goreng siap disajikan.

Manfaat

- 1) Penjagaan fungsi jantung dan sirkulasi darah
- 2) Membantu atasi hipertensi
- 3) Meningkatkan kekebalan tubuh
- 4) Sumber karbohidrat dan vitamin A
- 5) Meningkatkan kekebalan tubuh

70. Dadar Jagung



Gambar 131. Dadar Jagung

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Adanya bangsa yang menjajah Indonesia makanan Indonesia terpengaruh dari para penjajah salah satunya adalah dadar jagung. Dimana saat Portugis berlayar mereka membawa benih biji jagung yang berasal dari Amerika. Orang Portugis melakukan aktivitas penanaman jagung yang membuat masyarakat Indonesia terpengaruh serta ikut melakukan kegiatan itu. Dalam perkembangannya, karena gula sangat mahal dan menjadi komoditas penting pada saat itu, bakwan jagung yang diolah bukan menghasilkan bakwan jagung yang manis melainkan asin dan gurih karena menyesuaikan kemampuan masyarakat dan dipertahankan hingga menjadi bakwan jagung seperti yang dikenal saat ini.

Resep Dadar Jagung

- 1) 2 buah jagung manis
- 2) 2 batang daun bawang iris halus
- 3) 6 sdm tepung beras
- 4) 6 sdm tepung terigu
- 5) $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar bubuk
- 6) $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- 7) 1 sdt kaldu bubuk
- 8) $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 9) 1 sdt garam
- 10) 200 ml air

Bumbu halus

- 1) 8 butir bawang merah
- 2) 4 siung bawang putih
- 3) 6 buah cabai merah keriting

- 4) 2 buah cabe rawit merah

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Haluskan bumbu hingga halus. Pipil jagung hingga selesai, tumbuk kasar di atas cobek. Kemudian Pindahkan jagung ke dalam wadah, masukkan tepung terigu, tepung beras, daun bawang, ketumbar bubuk, merica bubuk, gula pasir, garam, kaldu bubuk, dan bumbu halus. Tuang air sedikit demi sedikit sambil diaduk rata. Gunakan air sesuai dengan kekentalan yang diinginkan. Test rasa.

➤ Langkah 2

Panaskan minyak goreng, masukkan adonan bakwan sesendok makan (jika ingin bakwan yang besar, silakan gunakan sendok sayur). Goreng hingga matang. Sajikan.

Cara membuat Ikan Asin

- 1) Ikan sedang/kecil/besar seperti tongkol/tenggiri/kakap
- 2) Garam

Cara membuat:

- 1) Bersihkan ikan yang akan diolah. Cuci bersih hingga bebas dari kotoran.
- 2) Sediakan garam kristal sesuai berat ikan. Untuk ikan berukuran besar, jumlah garam 20-30% dari berat ikan. Untuk ikan berukuran sedang 15 – 20% dari berat ikan, sedangkan ikan berukuran kecil 5% dari berat ikan.
- 3) Taburkan garam ke dalam wadah(bak). Lapisan garam ini berfungsi sebagai alas pada saat proses penggaraman.
- 4) Susunlah ikan di atas lapisan garam tersebut dengan cara bagian perut ikan menghadap ke dasar bak. Selanjutnya

taburkan kembali garam di atas ikan tersebut, lakukan penyusunan ikan dan garam secara berlapis-lapis hingga lapisan teratas adalah susunan dengan lapisan lebih banyak/tebal.

- 5) Tutuplah tumpukan ikan dan garam tersebut dengan keranjang /anyaman bambu dan beri pemberat di atasnya.
- 6) Biarkan selama beberapa hari untuk terjadinya proses penggaraman. Untuk ikan berukuran besar selama 2-3 hari, ikan yang berukuran sedang dan kecil selama 12-24 jam. Selanjutnya, cuci dengan air bersih dan tiriskan.
- 7) Susun ikan di atas para-para penjemuran. Saat penjemuran/pengeringan, ikan sekali-kali dibalik agar ikan cepat mengering.

71. Serundeng Jagung



Gambar 132. Serundeng Jagung

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Negara yang pertama kali berlayar di Indonesia adalah negara portugis, dari sini orang portugis melakukan kativitas penanaman bahan bahan makanan salah satunya adalah jagung, dimana hal itu menjadi sebuah aktivas yang mempengaruhi banyak masyarakat sehingga ikut melakukan aktivitas menanam jagung. Karena harga daging yang begitu mahal, makan masyarakat beralih menjadikan jagung sebagai sayuran untuk dimakan bersama dengan nasi.

Resep Serundeng Jagung

- 1) 2 buah jagung manis
- 2) 3 bawang merah
- 3) 2 bawang putih
- 4) 3 cabe rawit (sesuai selera)
- 5) ½ tomat
- 6) ½ cabe merah
- 7) Gula,garam,penyedap

Cara membuat:

- Langkah 1
Serut jagung manis, Iris bumbu2 lalu tumis. Setelah harum masukkan jagung yg sudah di serut
- Langkah 2
Sebelum air menyusut tambahkan irisan tomat dan penyedap jamur, lalu koreksi rasa dan siap untuk digoreng

72. Serundeng Daging

Sejarah

Dalam bahasa jawa serundeng artinya dihamburkan atau ditebarkan diatas makanan. Hal ini merujuk dimana saat memakan serundeng dihamparkan di nasi atau lontong.

Resep Serundeng Daging

- 1) ¼ daging sapi
- 2) ¼ kelapa diparut
- 3) Bawang merah
- 4) Bawang putih
- 5) Cabe merah
- 6) Cabe rawit
- 7) Kunyit ketumbar
- 8) Daun jeruk
- 9) Asem
- 10) Gula
- 11) Garam
- 12) Sasa

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Haluskan semua bumbu, kasik sedikit asam, gula, garam dan micin

➤ Langkah 2

Potong tipis daging, gerpek dengan ulekan atau pisau

➤ Langkah 3

Campur semua bumbu yang sdah d haluskan dengan kelapa hingga merata setelah tercampur, lumurkan daging dengan kelapa yang sudah d campur dengan bumbu

➤ Langkah 4

Keringkan d bawah paparan matahari sebentar saja, setelah itu langsung d goreng dengan api kecil

Manfaat

- 1) Mencegah anemia
- 2) Mengatasi masalah pencernaan
- 3) Meningkatkan fungsi otak
- 4) Mengontrol tekanan darah
- 5) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

73. Sayur Tewel/ Nangka

SAYUR TEWEL



BAHAN

1. 250 gr nangka muda potong dadu
2. 250 gr tetelan
3. 2 lembar daun salam
4. 1 bungkus kaldu instan
5. 250 ml santan kental
6. 750 ml santan encer



BAHAN HALUS

1. 50 gr cabe merah keriting
2. Secukupnya cabe rawit
3. 5 buah bawang merah
4. 3 siung bawang putih
5. 2 butir kemiri
6. 2 cm lengkuas
7. 1 sachet terasi
8. Secukupnya garam

Gambar 133. Serundeng Jagung

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Sayur twel adalah Nangka muda yang diolah menjadi sayur memiliki sejarah dimana pada masa kerajaan makanan ini menjadi makanan pokok bagi keluarga raja pada masa itu. Karena pada pohon Nangka merupakan pohon yang langka dan tidak semua orang mempunyai dan terlebih harga dari Nangka muda tersebut juga mahal.

Resep Sayur Tewel/Nangka

- 1) 250 gr nangka muda potong dadu
- 2) 250 gr tetelan
- 3) 2 lembar daun salam
- 4) 1 bungkus kaldu instan
- 5) 250 ml santan kental
- 6) 750 ml santan encer

Bumbu yang dihaluskan:

- 1) 50 gr cabe merah keriting
- 2) Secukupnya cabe rawit
- 3) 5 buah bawang merah
- 4) 3 siung bawang putih
- 5) 2 butir kemiri
- 6) 2 cm lengkuas
- 7) 1 sachet terasi
- 8) Secukupnya garam

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Tumis bumbu yang sudah dihaluskan tadi beserta dengan daun salam hingga harum. Masukkan tetelan, aduk rata hingga berubah warna. Setelah itu masukkan nangka muda, aduk rata kembali hingga nangka muda layu.

➤ Langkah 2

Tuangkan santan encer dan kaldu instant, aduk rata kembali. Masak hingga nangka muda empuk dan bumbu meresap. Terakhir masukkan santan kental, aduk rata kembali. Masak hingga semuanya matang sambil sesekali diaduk agar santan tidak pecah, angkat.

Manfaat

- 1) Mengatur tekanan darah
- 2) Memperkuat tulang
- 3) Mencegah kanker usus
- 4) Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular

74. Sayur Ontong Pisang

Kuliner Banyuwangi

Jangan Ontong Pisang

Bahan

1. 1 buah jantung pisang
2. ½ buah kelapa parut(5 gelas air santan)

Bahan Ulek

- 1.12 biji cabe rawit
- 2.4 siung bawang putih
- 3.12 siung bawang merah
- 4.3 biji kemiri
- 5.½ sdm ketumbar
- 6.½ sdm merica
- 7.Secukupnya kunyit
- 8.Secukupnya garam
- 9.Penyedap rasa



Gambar 134. Jagan Ontong Pisang

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Sayur ontong pisang ini hadir sebagai bentuk obat bagi ibu pasca melahirkan karena membuat asi dari si ibu yang tidak lancar menjadi lancar, hal tersebut menjadikan bahwa sayur dari jantung pisang ini menjadi makanan tradisional yang berkhasiat.

Resep Sayur Ontong Pisang

- 1) 1 buah jantung pisang
- 2) $\frac{1}{2}$ buah kelapa parut (5 gelas air santan)
- 3) Bumbu ulek:
- 4) 12 biji cabe rawit
- 5) 4 siung bawang putih
- 6) 12 siung bawang merah
- 7) 3 biji kemiri
- 8) $\frac{1}{2}$ sdm ketumbar
- 9) $\frac{1}{2}$ sdm merica
- 10) Secukupnya kunyit
- 11) Secukupnya garam
- 12) Penyedap rasa

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Siapkan bahan: 1. Bersihkan jantung pisang dan masak sampai lunak (tiriskan) 2. Siapkan kelapa parut untuk di ambil santannya 3. Ulek semua bumbu

➤ Langkah 2

Tumis bumbu ulek sampai harum, masukkan air santan dan jantung pisang. Tunggu sampai mendidih, koreksi rasa dan siap dihidangkan

Manfaat

- 1) Menurunkan kadar kolesterol
- 2) Menjaga kesehatan usus
- 3) Mencegah pembesaran prostat
- 4) Mencegah pengeroposan tulang
- 5) Menyembuhkan infeksi
- 6) Mengatasi diabetes dan anemia
- 7) Mengatasi anemia
- 8) Meningkatkan ASI

75. Sego Cawuk



SEGO CAWUK

BUMBU PECEL TIMUN

- 1. ½ BUTIR KELAPA SETENGAH TUA, KUPAS
- 2. KULIT ARINYA LALU PARUT
- 3. 2.1 BUAH TIMUN POTONG KECIL-KECIL
- 4. SECUKUPNYA GARAM DAN GULA

BAHAN PINDANG IKAN:

- 1. 250 GR TONGKOL FILET
- 2. 75 GR GULA PASIR UNTUK KAMEL
- 3. 500 ML AIR
- 4. 5 BUAH BELIMBING WULUH
- 5. SECUKUPNYA GARAM

BUMBU SAMBAL

- 1. 15 BUAH CABE RAWIT MERAH
- 2. 5 BH CABE RAWIT BESAR MERAH
- 3. 3 SIUNG BAWANG PUTIH
- 4. 1 BUAH TOMAT UKURAN SEDANG
- 5. ¼ SDT TERASI
- 6. SECUKUPNYA GARAM DAN GULA

BUMBU HALUS

- 2 SIUNG BAWANG PUTIH
- 5 BUAH CABE RAWIT
- 1 RUAS KENCUR

Gambar 135. Sego Cawuk

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Makanan sego cawuk adalah menu sarapan pagi dan makan siang bagi masyarakat Banyuwangi, nasi ini dihidangkan dengan

parutan kelapa yang diberi air dan kuah khas Osing . nama cawuk karena dulu masyarakat Banyuwangi memakan dengan langsung menggunakan tangan tanpa menggunakan sendok atau biasa disebut dengan masrakat banyuwangi cawuk

Resep Sego Cawuk

- 1) Secukupnya nasi putih
- 2) Secukupnya telur rebus potong memanjang

Bahan pecel timun:

- 1) ½ butir kelapa setengah tua, kupas kulit arinya lalu parut
- 2) 1 buah timun potong kecil-kecil
- 3) Secukupnya garam dan gula

Bumbu halus:

- 1) 2 siung bawang putih
- 2) 5 buah cabe rawit
- 3) 1 ruas kencur

Bahan pindang ikan:

- 1) 250 gr tongkol fillet
- 2) 75 gr gula pasir untuk karamel
- 3) 500 ml air
- 4) 5 buah belimbing wuluh
- 5) Secukupnya garam

Bumbu sambal

- 1) 15 buah cabe rawit merah
- 2) 5 bh cabe rawit besar merah
- 3) 3 siung bawang putih

- 4) 1 buah tomat ukuran sedang
- 5) ¼ sdt terasi
- 6) Secukupnya garam dan gula

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Utk pecel timun...mirip trancam bikinnya. Tumis bumbu halus sampai harum, campur dg kelapa parut, tuangi air, tambahkan garam & gula secukupnya, aduk rata, masak diatas kompor dg api sedang. Masukkan jagung bakar yg sudah diserut. Koreksi rasa. Jika sudah pas gurihnya, masukkan potongan timun, aduk2 sebentar, angkat sisihkan.

➤ Langkah 2

Pindang ikan : panaskan gula pasir di atas teflon dg api kecil, buat karamel. Jika sudah meleleh, tuangi air, tunggu sampai gula larut. Pindahkan ke panci, rebus bersama ikan & potongan belimbing wuluh. Tambahkan garam, koreksi rasa asam manisnya. Jika kurang manis tambahkan gula pasir/gula merah. Tunggu sampai kira2 bumbu meresap, angkat sisihkan.

➤ Langkah 3

Sambel: rebus sebentar cabe rawit, bawang putih & tomat. Haluskan, tambahkan garam & gula secukupnya.

➤ Langkah 4

Penyajian : tata di atas piring secukupnya nasi, pecel timun, pindang ikan, irisan telur rebus & sambel.

Manfaat

- 1) Sebagai sumber energi
- 2) Alternative sumber folat
- 3) Mendukung kesehatan otak
- 4) Meningkatkan mood
- 5) Meningkatkan kesehatan usus besar

76. Sayur Lodho



Gambar 136. Lontong Lodho

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Makanan sayur lodho ini adalah makanan yang baunya khas dengan rempah rempah, disebut dengan nama lodho karena memasaknya hingga lunak karena lodho mempunyai arti yaitu empuk.

Resep Sayur Lodho

- 1) 500 gr ayam potong sesuai selera
- 2) 1 lmbr daun salam
- 3) 2 lmbr daun jeruk
- 4) 1 batang serai memarkan
- 5) 1 ruas lengkuas memarkan
- 6) 5 buah cabe rawit utuh
- 7) 500 ml air campur dengan 65 ml santan instant
- 8) 1 sdt gula merah sisir halus
- 9) Secukupnya garam dan kaldu bubuk
- 10) Secukupnya minyak untuk menumis

Bumbu halus

- 1) 5 siung bawang merah
- 2) 3 siung bawang putih
- 3) 1 buah cabe merah buang bijinya
- 4) $\frac{1}{4}$ sdt jinten sangrai
- 5) 2 ruas jari kunyit
- 6) 1 ruas jari jahe
- 7) $\frac{1}{2}$ ruas jari kencur
- 8) 2 butir sangrai kemiri

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Cuci bersih ayam, beri air perasan jeruk dan garam. Remas dan bilas lg dengan air sampai bersih. Tiriskan. Panaskan wajan anti lengket. Panggang ayam sampai kedua sisinya kecoklatan. Angkat, sisihkan (Jika memungkinkan panggang ayam diatas arang lebih ok). Aduk rata air dan santan instan, sisihkan.

➤ Langkah 2

Panaskan minyak sayur. Tumis bumbu halus beserta daun salam, daun jeruk, lengkuas dan serai sampai harum dan matang. Masukan ayam yg sudah dipanggang tadi. Aduk rata. Tuang campuran air dan santan. Beri garam, gula merah dan kaldu bubuk jamur. Masukan rawit merah, aduk rata.

➤ Langkah 3

Masak terus sampai kuah kental dan ayam matang. Koreksi rasa. Angkat, siap disajikan

Manfaat

- 1) Mengandung lemak dan protein
- 2) Memperkuat sitem kekebalan tubuh
- 3) Mengatasi gejala stress
- 4) Meningkatkan energi
- 5) Mencegal kerusakan sel yang terdapat dalam santan

77. Nasi Golong

SEGO GOLONG

BAHAN URAB

- 1.200 gram kelapa, kupas, parut kasar
- 2 lembar daun jeruk, iris halus
- 3/4 sendok teh garam
- 1 sendok t gula pasir
- 1/2 sendok teh terasi, goreng
- 100 gram kacang panjang, potong 1 cm, potong
- 100 gram kecambah kedelai, rebus
- 1 buah timun, iris tipis
- 6 lembar daun kencur, iris halus
- 2 tangkai kemangi, dipetiki

BAHAN PELENGKAP

- 1.1 butir Telur ayam
- kukus belah 2
- 2.Nasi putih

BAHAN HALUS

- 1. 3 siung bawang putih
- 2. 5 buah cabai merah
- 3. 2 buah cabai rawit
- 4. 4 cm kencur



Gambar 137. Sego Gulung

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Sego golong adalah nasi yang di bentuk bulat lalu di gulung menggunakan daun pisang, makna tersebut melambangkan kebulatan tekad yang manunggal atau golong giling yang artinya tekad kang gumolong dadi siji atau sebuah tekad yang menjadi satu, karena didalamnya terdapat rebusa telur dan sambel kacang

Resep Nasi Golong

Bahan Urap:

- 1) 200 gram kelapa, kupas, parut kasar
- 2) 2 lembar daun jeruk, iris halus
- 3) 3/4 sendok teh garam
- 4) 1 sendok t gula pasir
- 5) 1/2 sendok teh terasi, goreng
- 6) 100 gram kacang panjang, potong 1 cm, potong
- 7) 100 gram kecambah kedelai, rebus
- 8) 1 buah timun, iris tipis
- 9) 6 lembar daun kencur, iris halus
- 10) 2 tangkai kemangi, dipetiki

Bahan pelengkap:

- 1) 1 butir Telur ayam kukus belah 2
- 2) Nasi putih

Bumbu halus :

- 1) 3 siung bawang putih
- 2) 5 buah cabai merah
- 3) 2 buah cabai rawit
- 4) 4 cm kencur

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Urap, aduk bumbu, kelapa parut, kulit jeruk, gula, asam jawa, terasi, dan garam. Masukkan ke dalam pinggan tahan panas. Kukus diatas api sedang 20 menit. Campur kelapa kukus dengan sayuran. Aduk rata

➤ Langkah 2

Hidangkan urap dengan nasi dan telur kukus tadi

Manfaat

- 1) Sebagai sumber energi
- 2) Alternative sumber folat
- 3) Mendukung kesehatan otak
- 4) Meningkatkan mood
- 5) Meningkatkan kesehatan usus besar

78. Kontol Kambing

**KULINER
BANYUWANGI**
Kontol Kambing

BAHAN

- 1.250 gr kacang tolo rendam semalam dan cuci bersih
- 2.3 sdm gula pasir
- 3.Secukupnya garam

BAHAN KULIT

- 1. 5 sdm tepung terigu
- 2. 2,5 sdm gula pasir
- 3. Secukupnya garam
- 4. Secukupnya air



Gambar 138. Lontong Kambing

Sumber: Desain Dokumentasi Pribadi, 19 September 2023

Sejarah

Kue ini berbentuk dua bulatan berisi kacang merah, kacang tolo, atau kacang ijo. Namanya kemungkinan besar terinspirasi dari bentuk testis kambing.

Resep Kontol Kambing

- 1) 250 gr kacang tolo rendam semalam dan cuci bersih
- 2) 3 sdm gula pasir
- 3) Secukupnya garam

Bahan kulit:

- 1) 5 sdm tepung terigu
- 2) 2,5 sdm gula pasir
- 3) Secukupnya garam
- 4) Secukupnya air

Cara membuat:

➤ Langkah 1

Rebus kacang tolo hingga empuk, tiriskan siapkan wadah anti pecah, haluskan kacang tolo menggunakan ulegan yg dilapisi plastik atau kresek bersih. Uleg hingga halus

➤ Langkah 2

Jika sudah halus tambahkan gula dan garam uleni menggunakan tangan hingga gula dan garam tercampur rata

➤ Langkah 3

Ambil sedikit adonan pulung adonan menjadi bulatan. Lakukan hingga adonan habis.

➤ Langkah 4

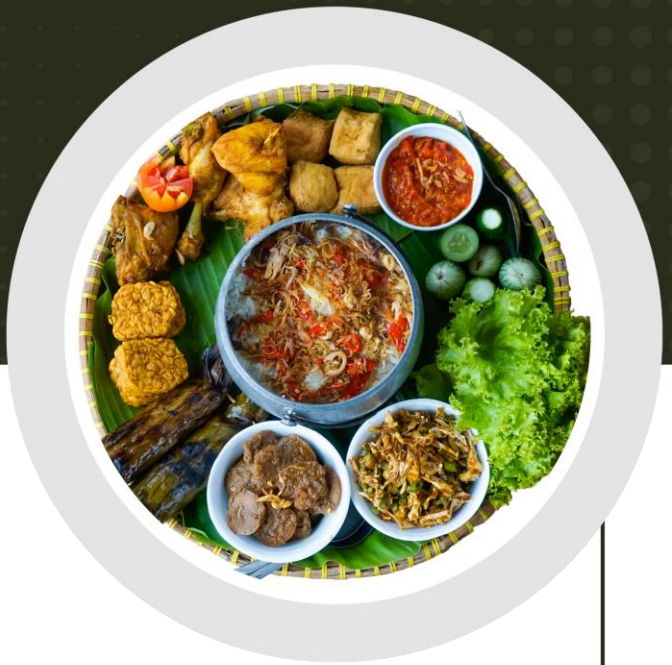
Campur tepung terigu, gula pasir, dan garam dalam wadah yg agak besar, beri air sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga tercampur rata dan tidak ada tepung yg menggumpal.

➤ Langkah 5

Masukkan bola bola kacang tolo ke dalam tepung. Panaskan minyak dalam wajan, goreng bola bola kacang tolo 2 buah dalam satu sendok. Goreng hingga matang.

Manfaat

- 1) Mencegah anemia dalam kandungan kacang hijau
- 2) Memberikan kesehatan jantung pada kandungan kacang hijaunya
- 3) Makanan pengganti diet
- 4) Menambah energi



BAB IV

USAHA PELESTARIAN

MAKANAN TRADISIONAL

Masyarakat Indonesia sekarang cenderung peduli terhadap kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Sebagaimana mengetahui bahwa makanan dapat mempengaruhi Kesehatan fisik seseorang, tetapi kurang tersedia informasi tentang makanan/minuman yang mana, mengapa, karena apa, sesuai untuk siapa atau tidak sesuai untuk kondisi Kesehatan fisik yang bagaimana?.

Oleh karena itu, diperlukan usaha penyebaran informasi tentang makanan tradisional Indonesia yang meliputi; cara pengolahan, cara penyajian, kandungan zat gizi dan manfaat bagi tubuh serta cara penyimpanannya.

Pendidikan untuk mendorong orang yang menyukai makanan tradisional dapat dilakukan melalui Pendidikan informal dalam keluarga. Pendidikan formal di sekolah, dan Pendidikan nonformal dalam Masyarakat.

Dalam jangka pendek Pendidikan menjadi tanggung jawab pemerintah, Masyarakat dan keluarga. Dalam jangka menengah “opinion Leaders” serta pers perlu dilibatkan. Dalam jangka Panjang Pendidikan mengenai makanan tradisional harus merupakan bagian dari Pendidikan formal di sekolah. Pendidikan mengenai makanan tradisional mempunyai aspek ekonomi antara gizi dan kecerdasan, gizi dan produktivitas. Hubungan makanan tradisional dengan ekonomi dilakukan melalui pemanfaatan bahan mentah yang ada di daerah sekitar (seperti halnya program, pemerintah tentang School Fooding) yang juga memberi kesempatan kerja serta dapat meningkatkan pendapatan suatu penduduk.

Pendidikan untuk memberikan pengetahuan, pembentukan sikap dan perilaku tertentu, tidak harus merupakan Pelajaran tersendiri, namun dapat diintergrasikan melalui Pelajaran PKK, Pendidikan Kesehatan dan olahraga atau bacaan dalam Pelajaran Bahasa.

Makanan tradisional dapat dipasarkan melalui berbagai cara, di antaranya melalui Pendidikan dan penyebaran atau usaha pengenalan melalui penjualan maupun melalui hotel dan restoran, warung, pedagang mangkal dan keliling. Untuk membina restoran modern dan biasa dapat dilakukan oleh pemerintah melalui Departemen Pariwisata, Departemen Kesehatan, departemen Pos dan Telekomunikasi dan Kantor Urusan Pangan.

Selain itu makanan tradisional adalah makanan yang sangat khas dan khasiatnya terkenal di suatu daerah dan terdapat banyak penggemar. Karena kecocokan dengan lidah Masyarakat setempat, makanan tradisional sering menjadi identitas dari daerah tersebut. Sebagai warisan budaya, makanan tradisional adalah hasil resep turun temurun yang diwariskan dari generasi ke generasi/ banyak factor yang mempengaruhi ciri khas makanan daerah, termasuk sumber daya alam dan lingkungan sekitarnya. Sebagai contoh, makanan tradisional di daerah pesisir sering kali terbuat dari ikan

atau hewan laut lainnya, sedangkan di daerah yang subur dengan potensi pertanian yang baik, makanan tradisional biasanya terbuat dari bahan-bahan hasil pertanian seperti jagung, beras dan palawija.

Di Indonesia, ada banyak makanan khas daerah yang berbeda-beda di setiap daerahnya. Hal ini terjadi karena Indonesia terdiri dari berbagai macam daerah dengan kebudayaan dan kondisi geografis yang berbeda-beda. Makanan tradisional tidak hanya terkenal di dalam negeri, tetapi juga diluar negeri, bahkan beberapa makanan khas daerah Indonesia telah diakui sebagai warisan budaya dunia oleh UNESCO.

Makanan Khas daerah memiliki peran yang sangat penting dalam memperkenalkan dan melestarikan budaya suatu daerah. Selain itu, makanan tradisional juga dapat meningkatkan perekonomian daerah, karena sering kali menjadi daya Tarik wisata kuliner. Oleh karena itu, penting bagi Masyarakat untuk melestarikan makanan khas daerah agar dapat terus dinikmati oleh generasi-generasi berikutnya dan menjadi identitas bangsa yang dapat memperkaya budaya Indonesia.

Kajian Teknik Pengelolaan

Teknik pengolahan pangan adalah cara yang dilakukan untuk membuat bahan makanan yang mentah menjadi matang setelah melalui beberapa proses. Secara umum, teknik dasar pengolahan pangan dibedakan menjadi dua yaitu, teknik pengolahan makanan panas basah (*moist heat*) dan teknik pengolahan panas kering (*dry heat cooking*). Teknik pengolahan pangan panas basah merupakan suatu pengolahan bahan makanan dengan menggunakan bahan dasar cairan untuk mematangkannya.

Sementara, teknik pengolahan pangan panas kering adalah teknik mengolah makanan tanpa bantuan bahan dasar cairan untuk mematangkannya. Masing-masing teknik pengolahan pangan tersebut terbagi menjadi beberapa macam. Apa saja macam-macam

tekniknya? Berikut ini macam-macam Teknik pengolahan pangan yang perlu diketahui, dilansir dari *Buku Prakarya Kelas VII Edisi Revisi terbitan Kemdikbud*, Selasa (26/9/2023).

1. Teknik Pengolahan Pangan Panas Basah (*Moist Heat*)

a. Teknik Merebus (*Boiling*)

Suatu cara mengolah bahan makanan dalam cairan yang sudah mendidih. Cairan yang digunakan di antaranya berupa air, kaldu, dan susu. Boilling adalah memasak makanan dalam air mendidih dengan cepat dan bergolak. Air mendidih temperatur 212°F atau 100°C. Cairan yang digunakan untuk proses boilling adalah kaldu, santan, atau susu yang direbus. Ketika bahan cair dipanaskan sampai titik didih (100°), maka terjadi evaporisasi (penguapan) cairan secara cepat.

Bahan makanan yang diolah dengan teknik boiling:

- Sayuran Sayuran dimasukkan kedalam air mendidih yang terlebih dahulu diberi garam. Saat proses boilling berlangsung biarkan panci terbuka, sehingga warna sayuran tetap hijau/segar. Jika sayuran telah matang, segera masukkan ke dalam air dingin. Hal ini dilakukan untuk menghentikan proses pematangan lebih lanjut dan menjaga sayuran tidak over cooking. Kriteria hasil sayuran dengan metode boilling adalah empuk/lembut, warna sayuran tetap hijau/segar dan tidak luntur.
- Umbi-Umbian Proses boilling untuk umbi-umbian dimulai sejak air masih dingin. Air harus menutupi permukaan umbi. Selama proses boilling panci harus dalam keadaan tertutup.

- Daging / Unggas Prinsip merebus daging sama dengan sayuran , yaitu daging dimasukkan saat air telah mendidih.

Keuntungan Boilling

- Bahan makanan menjadi lebih mudah dicerna.
- Metode ini sesuai untuk memasak dalam skala besar.
- Metode cukup aman dan sederhana, dapat membunuh bakteri patogen.
- Nilai gizi dan warna sayuran hijau dapat dipertahankan
- Panas yang tinggi selama proses perebusan dapat membuat sayuran cepat matang.

Kelemahan Boilling

- Kehilangan vitamin yang mudah larut dalam air
- Air perebusan terkontaminasi oleh lapisan panci yang dapat larut. Oleh karena itu, bahan dan alat perebus harus sesuai sehingga tidak menimbulkan reaksi yang berbahaya. Alat-alat masak yang terbuat dari pirex , stainless, dan aluminium cukup aman digunakan, sedangkan alat masak yang terbuat dari besi atau tembaga kurang bagus digunakan karena besi mudah berkarat
- Makanan terlihat kurang menarik apabila proses perebusan lama karena terjadi perubahan warna sayuran hijau menjadi kusam dan kekuning-kuningan.

b. Teknik Merebus Menutup Bahan Pangan (*Poaching*)

Cara memasak bahan makanan dalam bahan cair sebatas menutupi bahan makanan yang direbus dengan api kecil di bawah (titik didih 92 derajat - 96 derajat C).

Bahan makanan yang digunakan biasanya berupa bahan pangan yang lunak atau lembut dan tidak memerlukan waktu lama dalam memasaknya, seperti buah-buahan, sayuran, telur, dan ikan.

Poaching adalah merebus bahan makanan dibawah titik didih dalam menggunakan cairan yang terbatas jumlahnya. Proses *poaching* berlangsung sedikit lama dan suhu dalam air berkisar 83 °C – 95 °C. Bahan makanan yang dapat diproses dengan metode *poaching* adalah daging, unggas, ikan, buah, dan telur. Contoh *poaching* pada hidangan telur:

- Tuang cuka kedalam air perebus
- Pecahkan telur dan taruh di dalam mangkok.
- Masukkan telur kedalam air panas , hampir mendidih
- Simmer telur sampai matang, sambil rapikan bagian pinggir.

c. Teknik Merebus dengan Sedikit Cairan (*Braising*)

Teknik merebus bahan makanan dengan sedikit cairan, (kira-kira setengah dari bahan yang akan direbus) dalam panci tertutup dengan api dikecilkan secara perlahan-lahan. Cara ini sama untuk menyetupbahan makanan agar aroma yang keluar menyatu dengan cairan bahan makanan dan menjadi lebih lunak.

Teknik *braising* adalah teknik merebus bahan makanan dengan cairan sedikit, kira-kira setengah dari

bahan yang akan direbus dalam panci penutup dan api kecil secara perlahan-lahan. Untuk melakukan teknik braising, perlu memperhatikan beberapa hal, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Teknik merebus dalam cairan yang sedikit.
- 2) Bahan yang diolah harus dipotong rapi dan sama besarnya.
- 3) Dalam pengolahan daging, caranya memasukan daging dalam braising pan, lalu siram dengan kaldu secukupnya, jangan sampai terendam seluruhnya.
- 4) Jika menggunakan sauce pan, caranya cairkan mentega dalam sauce pan, lalu masukkan daging dan balik hingga warnanya kecoklatan. Untuk sayuran aduk sambil dibolak – balik.
- 5) Jika proses pengolahan dalam oven, braising pan ditutup rapat dan masukan dalam oven. Apabila diolah diatas kompor (perapian), posisi braising pan tertutup.

Syarat-syarat menggunakan teknik braising ,yaitu sebagai berikut :

- 1) Teknik ini cocok menggunakan daging bagian paha.
- 2) Daging disaute dengan mentega hingga warnanya kecoklatan.
- 3) Cairan pada proses braising dipakai untuk saus pada saat menghidangkan.
- 4) Selama proses braising berlangsung, boleh ditambah cairan bila telah berkurang.

d. Teknik Menyetup/Menggulai (Stewing)

Mengolah bahan makanan dengan cara menumis bumbu lebih dahulu, dan dilanjutkan dengan merebusnya dengan sedikit cairan dengan api sedang. Penggunaan api sedang dan dalam waktu yang sedikit lama dimaksudkan agar aroma dari bahan masakan keluar dengan sempurna. Stewing (menggulai) adalah mengolah bahan makanan yang terlebih dahulu ditumis bumbunya, dan direbus dengan cairan yang berbumbu dengan api sedang. Pada proses stewing ini, cairan yang dipakai yaitu susu, santan, dan kaldu. Cairan dapat dikentalkan sebelum atau selama proses stewing berlangsung. Dalam pemberian garam, sebaiknya dimasukkan pada akhir stewing, karena dalam daging dan sayur sudah terkandung garam. Untuk mengolah makanan dengan teknik ini, perlu memperhatikan beberapa hal, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Daging harus diblansir terlebih dahulu dalam air mendidih, agar kotorannya hilang
- 2) Potongan bahan disesuaikan dengan jenis yang akan diolah.
- 3) Saus untuk stewing dikentalkan dengan memakai tepung maizena/tepung terigu.
- 4) Pengolahan daging dengan teknik ini harus sering diaduk, sedangkan pada ikan mengaduknya hati-hati karena ikan mudah hancur.

e. Teknik Mengukus (Steaming)

Teknik memasak bahan makanan dengan uap air mendidih. Sebelum mengukus bahan makanan alat pengukus yang sudah berisi air harus dipanaskan terlebih

dahulu hingga mendidih dan mengeluarkan uap, baru masukkan bahan makanan pada alat pengukus. Efek dari teknik ini ialah menjadikan makanan lebih lunak dan lembut, serta nilai gizi bahan makanan tidak banyak yang hilang karena tidak bersentuhan langsung dengan air. Steaming adalah memasak bahan makanan dengan uap air mendidih. Teknik ini bisa dikenal dengan mengukus. Bahan makanan diletakkan pada steamer atau pengukus, kemudian uap air panas akan mengalir ke sekeliling bahan makanan yang sedang dikukus.

Untuk melakukan teknik ini perlu memperhatikan beberapa syarat berikut :

- 1) Alat pengukus harus dipanaskan terlebih dahulu diatas air hingga mendidih dan mengeluarkan uap.
- 2) Kapasitas alat pengukus harus disesuaikan dengan jumlah bahan yang dikukus.
- 3) Makanan harus dibungkus apabila tidak membutuhkan sentuhan uap air langsung.
- 4) Air untuk mengukus harus mencukupi. Jika air kukusan habis, makanan yang dikukus akan beraroma hangus.
- 5) Untuk hasil yang baik, waktu pengukusan harus tepat.

f. Teknik Mendidih (*Simmering*)

Teknik memasak bahan makanan dengan saus atau bahan cair lainnya yang dididihkan dahulu, baru api dikecilkan di bawah titik didih dan direbus lama hingga muncul gelembung-gelembung kecil pada permukaannya. Teknik ini biasanya digunakan untuk

membuat kaldu yang mengeluarkan ekstrak dari daging yang direbus.

Simmering adalah memasak dalam cairan mendidih dengan api kecil dan pelan, temperatur panas sekitar 85-96°C. Bahan makanan seluruhnya harus tertutup cairan. Buih atau kotoran yang terdapat di atas permukaan cairan harus dibuang. Alat yang digunakan untuk *simmering* adalah stock pot.

Simmering diperlukan dalam berbagai prosedur memasak seperti pada saat membuat stock, bakso, memasak sayur, dan lauk pauk. Pada saat membuat kaldu, *simmer* diperlukan pada proses menjernihkan kaldu. Busa yang dihasilkan dari ekstrak daging yang direbus akan mudah diambil (*skeamming*) pada permukaan air mendidih yang tidak terlalu banyak bergolak. Bulatan bakso juga dapat masak dengan sempurna (tidak pecah) apabila dimasukkan pada air perebus pada suhu *simmering*. Ketika memasak sayur, *simmer* dilakukan untuk menunggu bahan yang dimasak matang dan agar bumbu masakan meresap ke dalam bahan makanan. Mengolah masakan yang berkuah santan juga menggunakan teknik *simmering* supaya santan yang direbus tidak pecah.

g. Teknik Mengetim

Teknik memasak bahan makanan dengan menggunakan dua buah panci yang berbeda ukuran di mana satu di antara panci lebih kecil.



Gambar 2 Teknik Pengelolaan Makanan

Sumber : Dokumentasi Pribadi 2023

2. Teknik Pengolahan Pangan Panas Kering (Dry Heat Cooking)

Dapat dibagi menjadi beberapa Teknik pengolahan diantaranya :

a. Teknik Menggoreng dengan Minyak Banyak (*Deep frying*)

Cara memasak bahan makanan dengan menggunakan minyak/ lemak yang banyak hingga bahan makanan benar-benar terendam sehingga memperoleh hasil yang kering (*crispy*).

Teknik ini dapat digunakan untuk berbagai bahan makanan termasuk buah, sayuran, daging dan unggas, serta ikan.

Pada metode kering ini, lantaran dipanaskan dalam suhu tinggi, akan terjadi perubahan tekstur, warna, dan rasanya.

Pada proses pengolahan dengan metode *deep frying* ini beberapa kandungan gizi akan rusak, tetapi kandungan energinya akan tinggi karena mengandung lemak. Kandungan vitamin biasanya lebih sedikit yang hilang. Terdapat 4 cara *style deep fat frying* yang populer, yaitu :

1) Cara Perancis (*A'la Fraincaise, French Style*)

- Bahan makanan di marinade lalu dilapisi dengan tepung terigu atau maizena.
- Lalu goreng dalam minyak banyak dan panas.

2) 2. Cara Inggris (*A'la Englaise, English Style*)

- Di marinade dalam bumbu lalu tiriskan.

- Celupkan dam putih telur lalu tepung panir. Ulangi sekali lagi.

- Goreng dalam minyak yang panas.

3) Cara Only (*AI Only, Only Style*)

- Makanan yang akan digoreng docelupkan dalam adonan.
- Kemudian langsung digoreng dalam minyak yang panas.

4) Cara menggoreng polos

- Bahan dibersihkan, lalu dimarinade atau tidak.
- Kemudian langsung digoreng dengan minyak yang banyak dan panas.

b. Teknik Menggoreng dengan Minyak Sedikit (*Shallow frying*)

Suatu proses menggoreng yang dilakukan dengan cepat dalam minyak goreng yang sedikit pada wajan datar dengan bahan hanya satu kali di balik.

Dengan teknik ini bahan makanan tidak akan menjadi terlalu matang, asam amino yang terdapat pada bahan makanan akan tetap, meski protein akan menyusut, dan juga akan kehilangan beberapa jenis vitamin B.

Untuk melakukan teknik ini, perlu memperhatikan beberapa syarat, yaitu sebagai berikut :

- 1) Dalam menggoreng, menggunakan minyak goreng berbentuk cairan: minyak kelapa, minyak salad, minyak jagung, atau minyak zaitun.

- 2) Selama proses menggoreng, menggunakan minyak yang sedikit.
- 3) Saat menggoreng, pastikan minyak telah panas sesuai suhu yang diinginkan.
- 4) Proses menggoreng dilakukan dengan cepat.

Terdapat 2 cara dalam pengolahan *shallow frying*, yaitu cara *pan frying* dan *sautéing* :

- 1) *Pan frying* merupakan cara menggoreng dengan minyak sedikit dan mempergunakan frying pan. Makanan yang dimasak dengan cara ini, antara lain telur mata sapi, daging, *ommelet scrambled eggs*, serta unggas yang lunak dan dipotong tipis.
- 2) *Sauteing* adalah mengolah bahan makanan dengan menggunakan sedikit minyak sambil diaduk dan dilakukan secara cepat. Teknik ini sering dilakukan pada masakan cina, dan dipakai sebagai teknik penyelesaian pada sayuran kontinental. Pada pengolahan sayuran Indonesia disebut oseng-oseng (tumisan). Bahan makanan yang dimasak dengan cara ini, antara lain *onion chopped* (bawang bombay cincang), daging, sayuran, dan bumbu.

c. Roasting

Roasting adalah teknik mengolah bahan makanan dengan cara memanggang bahan makanan dalam bentuk besar didalam oven. Roasting bentuk seperti oven. Sumber panasnya berasal dari kayu bakar, arang, gas, listrik, microwave atau oven. Waktu meroasting sumber panas berasal dari seluruh arah oven. Selama proses meroasting berjalan, harus disiram lemak

berulang kali untuk memelihara kelembutan daging dan unggas tersebut.

Untuk melakukan teknik ini, perlu memperhatikan beberapa syarat, yaitu sebagai berikut :

- 1) Pada saat pengolahan harus dibolak-balik agar matangnya merata.
- 2) Daging jenis lain jangan sering dibolak-balik untuk mencegah pengerutan.
- 3) Jika pada saat meroasting makanan menjadi kering, perlu dibasahi permukaannya dengan lemak atau cairan lemak yang keluar dari makanan tersebut.
- 4) Daging ditusuk dengan alat pengukur tingkat kematangan daging untuk mengetahui tingkat kematangan daging.
- 5) Daging utuh tidak berlemak, perlu dilarding.

d. Menumis (*Sauteing*)

Teknik memasak dengan menggunakan sedikit minyak olahan yang dikerjakan dalam waktu sebentar dan cepat, diaduk-aduk, serta ditambah sedikit cairan sehingga sedikit berkuah/basah. Biasanya cairan yang ditambahkan adalah saus, cream, dan sejenisnya yang dimasukkan pada saat terakhir proses pemasakan. Sebelum menumis hendaknya potongan/irisahan bahan makanan dipersiapkan terlebih dahulu. Gunakan minyak zaitun atau minyak kanola yang mengandung minyak sehat dan membantu menurunkan kadar kolesterol berbahaya.

e. Teknik Memanggang (*Baking*)

Teknik pengolahan bahan makanan di dalam oven dengan panas dari segala arah tanpa menggunakan minyak atau air. Baking adalah pengolahan bahan makanan didalam oven dengan panas dari segala arah. Dalam teknik baking ini ada yang menggunakan loyang yang berisi air didalam oven, yaitu bahan makanan diletakkan dalam loyang. Penerapan teknik dasar baking dapat dilakukan pada berbagai bahan makanan, diantaranya kentang, roti, *sponge*, *cake*, biskuit, ikan, sayuran. Untuk melakukan teknik ini perlu memperhatikan beberapa syarat yaitu sebagai berikut :

- 1) Sebelum bahan dimasukkan, oven dipanaskan sesuai suhu yang dibutuhkan.
- 2) Makanan didalam oven harus diletakkan dengan posisi yang tepat.
- 3) Selama proses baking, suhu harus terus diperiksa.
- 4) Kualitas makanan akan bergantung pada penanganan selama proses baking.
- 5) Sebelum diangkat dari oven, periksa kembali makanan.

f. Teknik Membakar (*Grilling*)

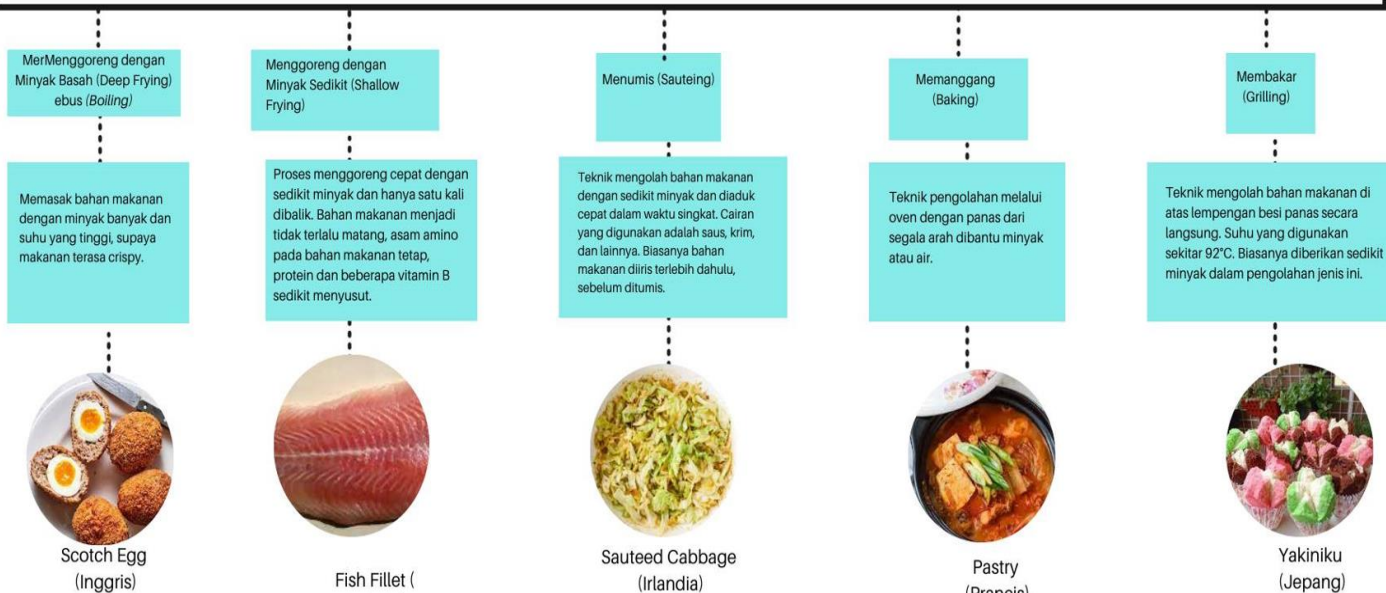
Teknik mengolah makanan di atas lempengan besi panas (*griddle*) atau di atas pan dadar (telon) yang diletakkan di atas perapian langsung. Suhu yang dibutuhkan untuk grill sekitar 292 derajat C. Grill juga dapat dilakukan di atas bara langsung dengan jeruji panggangan atau alat bantu lainnya. Dalam teknik ini, perlu diberikan sedikit minyak baik pada makanan yang akan

diolah maupun pada alat yang digunakan. Kegosongan merupakan ciri khas dari makanan yang di-*grilled*.

Untuk melakukan teknik ini perlu memperhatikan beberapa syarat, yaitu sebagai berikut :

- 1) Memilih bagian daging yang berkualitas dan empuk. Daging direndam dengan bumbu (dimarinade) sebelum digrill.
- 2) Mengolesi permukaan griddle dan bahan makanan dengan minyak goreng untuk menghindari lengket.
- 3) Penggunaan jepitan untuk membalik makanan. Penerapan teknik dasar grilling dapat dilakukan pada berbagai bahan makanan diantaranya daging, daging cincang, ikan, dan ayam.

Dry Heat Cooking (Pengolahan Makanan Panas Kering)



Gambar 3 Teknik Pengelolaan Makanan

Sumber : Dokumentasi Pribadi 2023

3. Teknik Pengolahan Pangan Lainnya

a. Menghaluskan

Membuat bahan pangan menjadi halus dengan bantuan alat blender, parutan, maupun dengan cara diulek.

b. Mencampur

Menyatukan bahan pangan menjadi tercampur rata.

c. Menyaring/Memeras

Membuat bahan menjadi halus dengan alat penyaringan baik dari saringan kawat atau kain penyaring supaya diperoleh cairan yang jernih.

d. Tidak Dimasak

Bahan pangan ada yang dapat dimakan mentah (raw food). Umumnya buah dan sayuran dimakan tanpa dimasak. Cara ini yang paling sehat karena kandungan vitamin, mineral, serat, dan enzim dalam sayuran dan buah tidak akan hilang.



DAFTAR PUSTAKA

Adiasih P, B. R. (2015). Persepsi Terhadap Makanan Tradisional Jawa Timur Studi Awal Terhadap Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Surabaya. *Kinerja Journal Of Business and Economics*, 112-125.

Agustina, Febria. 2009. Higiene dan Sanitasi pada Pedagang Makanan Jajanan Tradisional di Lingkungan Sekolah Dasar di Kelurahan Demang Lebar Daun Palembang. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/21098> Diakses 21 November pada 02.18 WIB.

Harmayani, E, Umar, S., & Murdijati, G. (2017). Makanan Tradisional Indonesia Seri I. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Harsana, M. (2005). Makanan Tradisional Sebagai Daya Tarik Wisata. Prosiding,. Seminar Nasional. Yogyakarta: FT UNY.

Margana, Sri. (2012). Ujung Timur Jawa 1763-1818: Perebutan Hegemoni Blambangan. Yogyakarta: Pustaka Ifada.

Marwanti. 2011. Pengolahan Makanan Indonesia. Jurusan. PTBB FT Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sosrodiningrat, 1991, 'Makalah', Makanan Tradisional: Posisi dan Perannya dalam Pengembangan Kepariwisata, Yogyakarta: HUT. IKA BOGA.
- Sumardi.1988. Metode Penyuluhan Pertanian. Sarana Perkasa. Jakarta.
- Winarno. 1994. Sterilisasi Komersial Produk-produk Pangan. Jakarta: Gramedia.
- Winarno, F.G. (1994). Makanan Tradisional dan Pengembangannya. Paper disampaikan pada pelatihan tenaga PKK dalam pengembangan pangan tradisional, Denpasar
- Yaumil Achir dan Kartomo Wirosohardjo, 1995, 'Makalah', Prosiding. Widyakarya Nasional Khasiat Makanan Tradisional, Pengembangan. Sikap Menyukai Makanan Tradisional Melalui Pendidikan, Kantor Menteri Urusan Pangan RI
- Yusa, ni made, dan Suter, I. K. (2013). Kajian Pangan Tradisional Bali Dalam Rangka Pengembangannya Menjadi PRroduk Unggulan di Kabupaten Gianyar, (1).

SITUS INTERNET

<https://www.bola.com/ragam/read/5406668/macam-macam-teknik-pengolahan-pangan-lengkap-beserta-penjasannya?page=6>