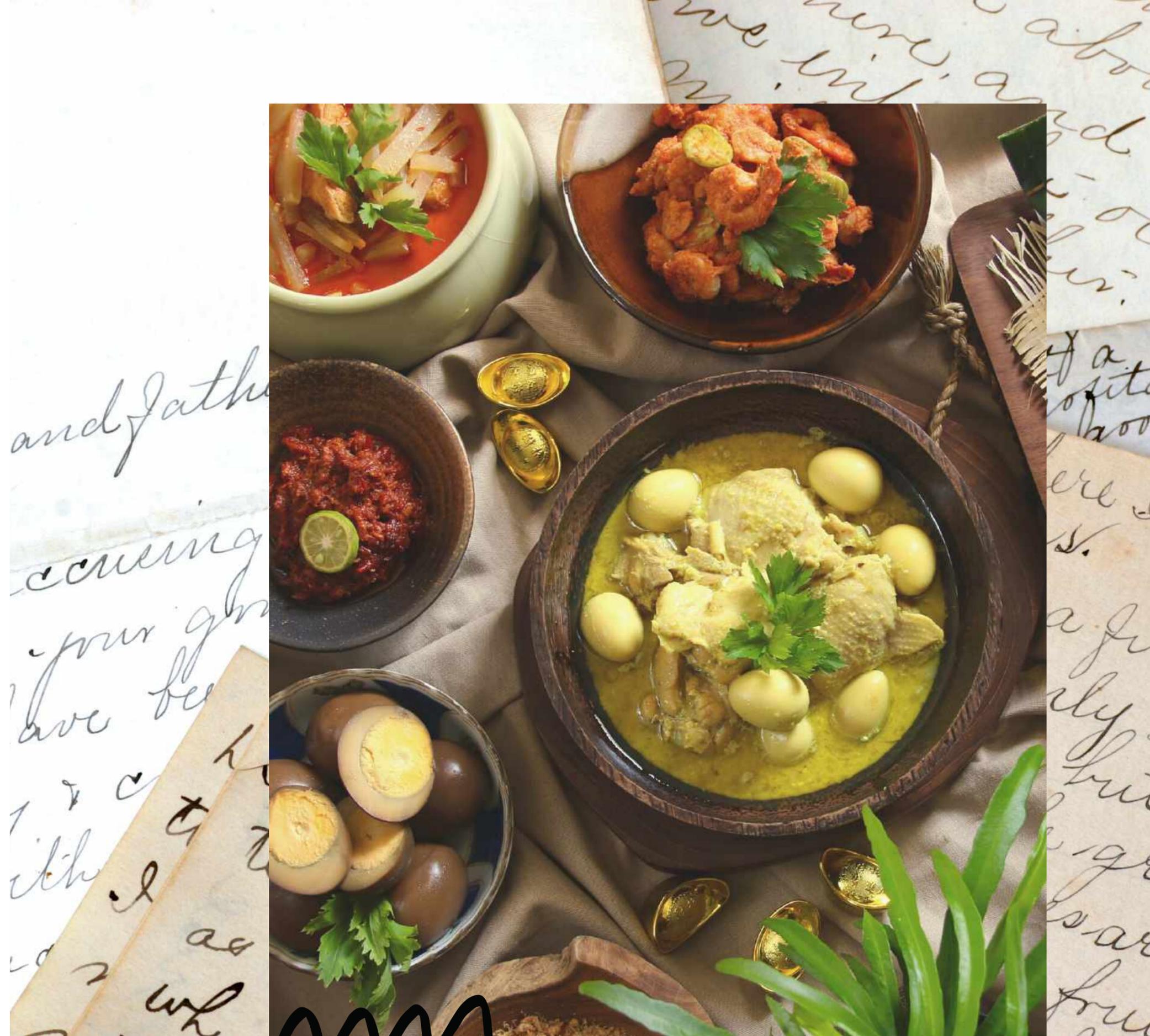


PENGOLAHAN KULINER

KHAS DAERAH

Ervina Yuni





MASAKAN INDONESIA

SURGANYA DIMANA MAKANAN UNIK, KHAS DENGAN CITA RASA YANG MEMANJAKAN LIDAH PARA PENCINTA KULINER.

Makanan khas daerah adalah makanan yang biasa di konsumsi di suatu daerah. Karakter masakan di suatu daerah biasanya mencerminkan karakter masyarakatnya.





DAERAH PEGUNUNGAN

KARENA IKLIM PEGUNUNGAN YANG DINGIN DAN MENGHASILKAN BAHAN PANGAN BERUPA SAYUR-MAYUR, UMUMNYA OLAHAN MASAKANNYA BERBAHAN DASAR SAYUR YANG DISAJIKAN DALAM SUHU PANAS DENGAN RASA PEDAS, DENGAN TUJUAN UNTUK MENGHANGATKAN BADAN.





DAERAH PANTAI

Olahan makanannya banyak menggunakan hasil laut. Namun seiring dengan perkembangan zaman, kontak dengan orang dari luar daerah semakin tinggi sehingga melahirkan banyak masakan campuran yang ikut memperkaya produk makanan khas daerah.



Makanan khas daerah memiliki kandungan gizi dan manfaat yang beragam, sesuai dengan bahan baku, bahan tambahan, dan teknik pengolahan yang digunakan. Bahan utama produk makanan khas daerah adalah bahan nabati/hewani, kandungan nutrisi utamanya adalah karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air.





KARBOHIDRAT

Jumlah komponen-komponen tersebut berbeda-beda terhadap masing-masing bahan, tergantung pada susunan, kekerasan, tekstur, cita rasa, dan warna. Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi manusia, umumnya terdapat pada bahan pangan golongan serealia seperti; beras, gandum, dan umbi-umbian. Contoh makanan khas daerah yang mengandung karbohidrat adalah nasi liwet, nasi jamblang, getuk, dan lain-lain.



PROTEIN

Protein memiliki fungsi utama sebagai zat pembangun. Umumnya terdapat pada hasil hewani seperti; daging, ikan, telur, susu, dan hasil nabati seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya. Contoh makanan khas daerah yang banyak mengandung protein adalah telur asin, ayam betutu, bebek songkem, ayam lodho, dan lain sebagainya.

LEMAK

Lemak merupakan sumber tenaga kedua setelah karbohidrat dan dapat melarutkan vitamin A, D, E, dan K. Lemak dibedakan menjadi lemak yang dapat dilihat dan lemak yang tidak dapat dilihat. Lemak yang dapat dilihat seperti mentega, margarin, minyak goreng. Sedangkan minyak yang tidak dapat dilihat seperti lemak dari kacang tanah, lemak kemiri, kuning telur, susu. Contoh makanan khas daerah yang banyak mengandung lemak adalah; rendang daging, bika ambon, karena pada proses pembuatannya menggunakan santan kental.

VITAMIN

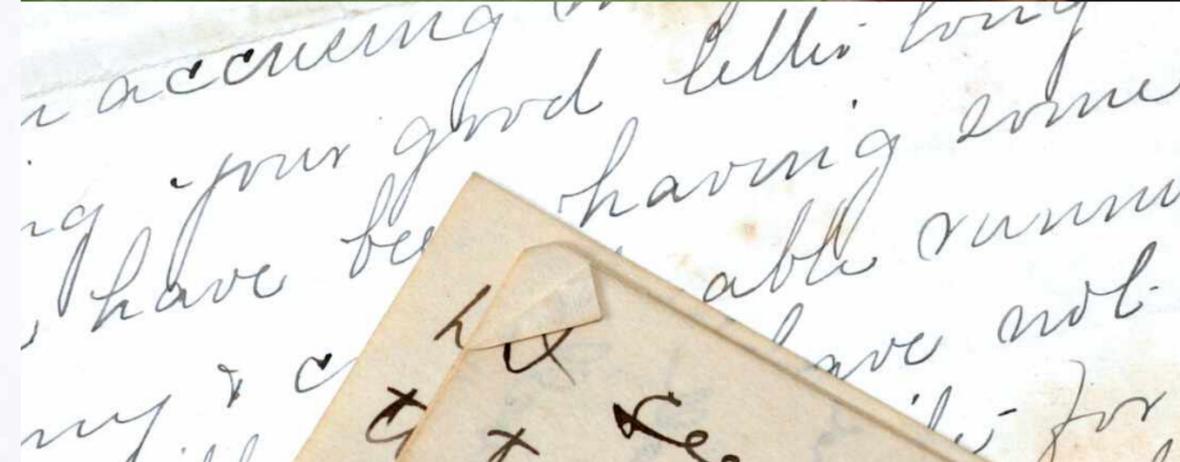
Vitamin berfungsi untuk kelancaran metabolisme, menjadi daya tahan dan kekebalan tubuh. Sumber vitamin dan mineral yang terdapat pada hasil hewani seperti; daging, susu, telur, dan sumber vitamin dari hasil nabati seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Contoh makanan khas daerah yang mengandung vitamin adalah karedok, gado-gado, keripik pisang, keripik sanjay, dan lain sebagainya

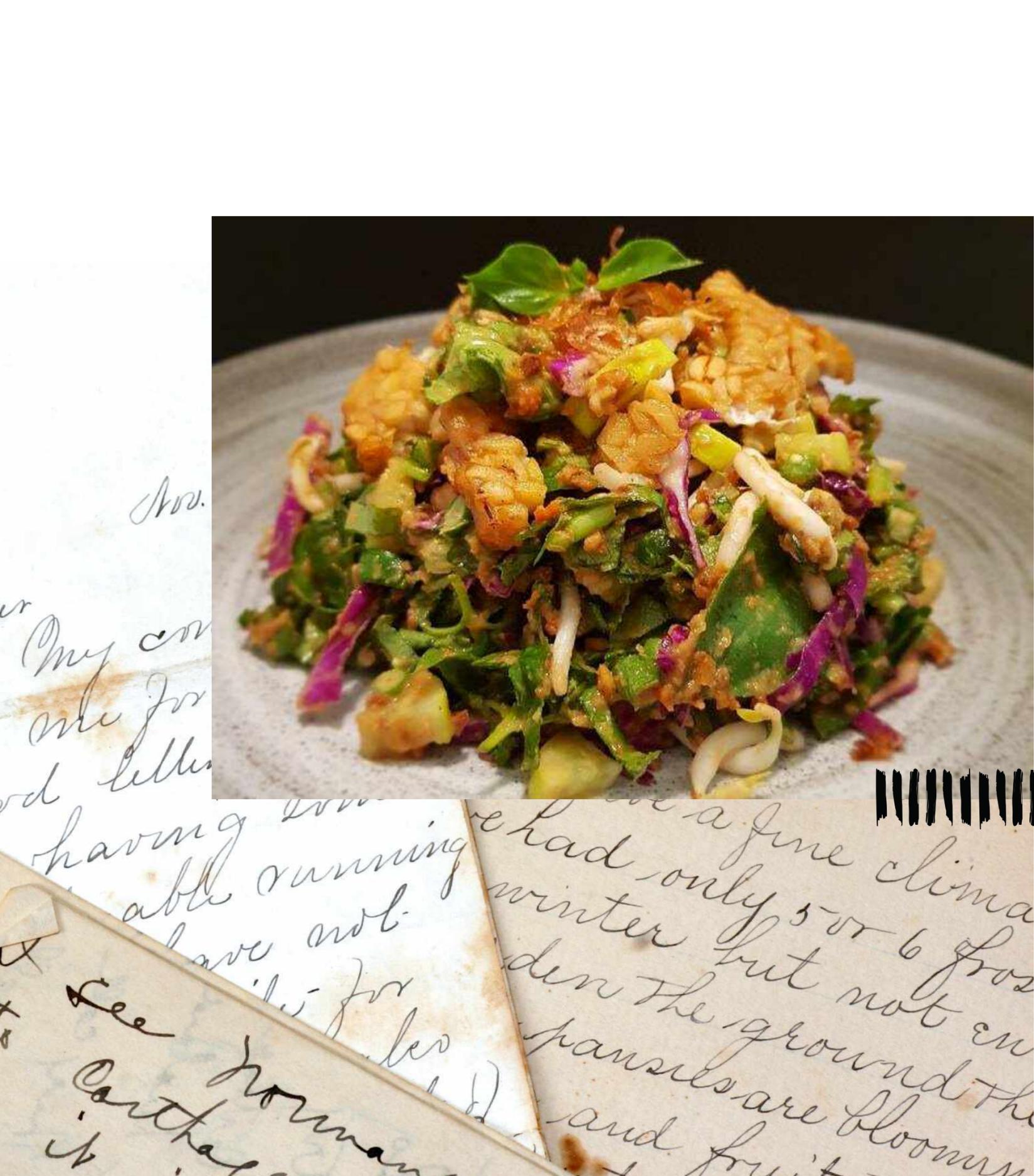


KARAKTERISTIK KHAS DAERAH

UMUMNYA BAHAN PANGAN BERASAL DARI DUA SUMBER YAITU BAHAN PANGAN NABATI DAN BAHAN PANGAN HEWANI. BAHAN MAKANAN NABATI ADALAH BAHAN MAKANAN YANG BERASAL DARI TUMBUH-TUMBUHAN SEPERTI SAYUR-SAYURAN, BUAH-BUAHAN, UMBI-UMBIAN, DAN SEREALIA. BAHAN MAKANAN HEWANI ADALAH MAKANAN YANG BERASAL DARI HEWAN, SEPERTI TELUR, AYAM, DAGING, IKAN, DAN SUSU.

PERBEDAAN BUDAYA DAN BAHAN PANGAN YANG TERSEDIA MENGAKIBATKAN PENGOLAHAN PRODUK MAKANAN KHAS BERBEDA DI SETIAP DAERAH SEHINGGA MENGHASILKAN ANEKA JENIS PRODUK MAKANAN YANG BERANEKARAGAM DENGAN KARAKTER YANG BERBEDA PULA. MASAKAN KHAS DAERAH MEMPUYAI CIRI KHAS DAN KARAKTER TERTENTU, SEPERTI :





Jawa Barat

Jawa Barat merupakan daerah pegunungan yang banyak menghasilkan berbagai jenis sayur mayur. Masyarakat Jawa Barat lebih suka makan sayurmayur muda yang masih mentah secara langsung dalam bentuk lalap mentah yang disantap bersama sambal.

Olahan sayuran yang masih mentah disebut karedok. Sedangkan yang matang disebut gado-gado. Banyaknya masakan yang terbuat dari ikan, dibuat pepes.





Jawa Tengah

Masyarakat Jawa Tengah banyak menggunakan bawang putih sebagai bumbu dominan. dan lebih menyukai rasa manis dibandingkan rasa yang lain. Di daerah ini banyak ditemukan masakan bersantan.

Contoh makanan khas dari Jawa Tengah adalah gudeg





Jawa Timur

Masakan olahan masyarakat Jawa Timur banyak menggunakan terasi dan petis sebagai pemberi rasa pada masakan. Dengan rasa yang sedikit pedas, masakan Jawa Timur banyak dimatangkan dengan cara direbus, digoreng, dipepes, dan dibakar.

Contoh makanan khas dari Jawa Timur adalah rujak cingur, tahu tek, dan lain-lain.





Sumatera

Masakan olahan daerah Sumatra menggunakan banyak bumbu. Sumatra Barat menggunakan banyak cabai hingga rasanya relatif pedas dan santan kental. Daerah Sumatra Selatan sangat suka masakan yang asam rasanya. Olahan makanannya banyak dimatangkan dengan cara direbus, dibakar, dan digoreng dengan waktu memasak yang relatif lama. Masakan dari sayurmayur tidak banyak jumlahnya. Kalau pun ada jenis sayurnya tidak bervariasi. Sayur yang sering dipakai antara lain daun singkong, kacang panjang, buncis, dan nangka muda.

Contoh makanan khas dari Sumatera adalah rendang, mpek-mpek, tempoyak, keripik sanjay, dan lain-lain.





Sulawesi

Masakan olahan daerah Sulawesi banyak menggunakan ikan dengan rasa asam pedas.

Contoh makanan khas Sulawesi adalah bubur jagung, kaledo, palumara, uvempoi, uta kelo, dan lain sebagainya

