

## ABSTRAK

### A. Latar Belakang

Buku resep merupakan sekumpulan catatan mengenai bahan-bahan dan langkah-langkah persiapan yang diperlukan untuk membuat hidangan tertentu (The Culinary Institute of America, 2018). Adapun konten dari sebuah buku resep adalah nama resep, jumlah porsi yang dihasilkan, bahan-bahan serta takarannya, peralatan yang dibutuhkan, langkah-langkah dalam membuat masakan, dan jumlah waktu yang diperlukan untuk melakukan persiapan dan memasak (Gisslen, 2018). Buku resep dapat digunakan sebagai panduan untuk pengembangan kuliner dengan modifikasi resep yang berarti melakukan perubahan terhadap suatu resep yang sudah ada. Modifikasi resep memiliki beberapa tujuan, yaitu membuat variasi resep baru, untuk kepentingan gizi dan kesehatan, dan untuk meningkatkan cita rasa suatu makanan (Karina & Amrihati, 2017).

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang dikonsumsi untuk mendapatkan tenaga dan nutrisi (Amaliyah, 2017). Melalui makanan, dapat terlihat adanya ciptaan dan berkembangnya cara pengolahan dan seni memasak (kuliner) dari budaya masing-masing etnis di Indonesia (Harmayani et al., 2017). Kuliner dapat diartikan sebagai suatu aktivitas memasak atau mengolah bahan makanan yang siap untuk dikonsumsi. Berbagai produk makanan dan kuliner tersebar luas di Indonesia, seperti di Jawa, Sumatera, Kalimantan, Bali, Sulawesi,

Nusa Tenggara, Maluku, hingga Papua (Rahman, 2020). Hampir seluruh masakan Indonesia kaya dengan bumbu yang berasal dari rempah-rempah asli Indonesia diikuti penggunaan teknik-teknik memasak menurut bahan dan tradisi atau adat setempat. Makanan dan kuliner tradisional merupakan bentuk kekayaan budaya yang tinggi nilainya dan harus dilestarikan, khususnya di tengah-tengah era globalisasi seperti sekarang (Rahmawaty & Maharani, 2013). Keanekaragaman makanan lokal ini terbentuk dari adanya ketersediaan bahan baku dan kebutuhan lokal yang menghasilkan tingkat kesesuaian yang tinggi dengan kebutuhan masyarakat akan energi bagi tubuh (Rahman, 2020).

Indonesia memiliki sejarah panjang dengan pengaruh beragam dari budaya yang berbeda. Keanekaragaman ini membawa pengaruh signifikan yang mendukung berdirinya berbagai kuliner eksotis yang unik di tanah air (Wijaya, 2019). Bahan dasar masakan Indonesia terdiri dari aneka bumbu dan rempah-rempah. Sebagian besar masakan Indonesia menggunakan bumbu segar seperti bawang merah, bawang putih, daun bawang, jahe, kunyit, lengkuas, kemiri, kemangi, serai, dan tidak lupa dengan cabai (Holzen, 1996 dalam Wijaya, 2019). Dikenal sebagai “The Spice Islands”, Indonesia menyediakan berbagai rempah yang berkisar dari biji, buah, akar, kulit kayu, atau zat vegetatif, dan yang paling umum termasuk biji ketumbar, merica, pala, jinten, dan cengkeh. Baik diparut, dicincang, atau dikeringkan, rempah-rempah ini, bersama dengan bahan segar lainnya, berperan sebagai bumbu dengan tujuan sebagai penyedap makanan (Prince, 2009 dalam Wijaya, 2019). Adapun klasifikasi atau pemetaan budaya makanan Indonesia adalah:

**TABEL 1**  
Pemetaan Budaya Makanan Indonesia

Wilayah	Ciri Khas
Sumatera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi menjadi makanan pokok</li> <li>• Memiliki pengaruh Timur Tengah dan India</li> <li>• Memiliki rasa yang kuat (pedas, asam, dan kental dari penggunaan santan)</li> <li>• Daging sapi dan ayam paling sering digunakan</li> </ul>
Jawa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi menjadi makanan pokok</li> <li>• Daging sapi dan ayam paling sering digunakan</li> <li>• Masakan di Jawa Tengah memiliki rasa yang lebih manis dibanding Jawa Barat</li> </ul>
Bali	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi menjadi makanan pokok</li> <li>• Daging babi merupakan daging yang paling sering ditemukan</li> <li>• Mayoritas masakan Bali memiliki rasa yang pedas</li> </ul>
Nusa Tenggara Barat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi menjadi makanan pokok</li> <li>• Hidangan khas wilayah ini memiliki rasa yang pedas</li> </ul>
Nusa Tenggara Timur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jagung dan singkong menjadi makanan pokok</li> </ul>

**TABEL 1**  
Pemetaan Budaya Makanan Indonesia (lanjutan)

Wilayah	Ciri Khas
Kalimantan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi menjadi makanan pokok</li> <li>• Ikan air tawar sering digunakan dalam masakan</li> </ul>
Sulawesi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi menjadi makanan pokok</li> <li>• Mayoritas masakan di Sulawesi Utara memiliki rasa yang pedas dan kuat</li> <li>• Ikan air tawar maupun air laut sering digunakan dalam masakan</li> <li>• Wilayah ini seringkali disebut sebagai wilayah penghasil hidangan laut terbaik di Indonesia</li> </ul>
Maluku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jagung dan singkong menjadi makanan pokok, beberapa mengonsumsi papeda sebagai makanan pokok</li> <li>• Hidangan laut sering ditemukan di wilayah ini</li> <li>• Pulau yang kaya akan rempah-rempah</li> </ul>
Papua	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jagung dan singkong menjadi makanan pokok, beberapa mengonsumsi papeda sebagai makanan pokok</li> <li>• Hidangan laut sering ditemukan di wilayah ini</li> </ul>

Sumber: Wijaya (2019)

Makanan Jepang mulai memasuki Indonesia setelah masa Perang Dunia II, dimana beberapa tentara Jepang memutuskan untuk tinggal di Indonesia, salah satunya adalah Kikuchi Surutake, yang membuka restoran Jepang pertama di Indonesia pada tahun 1969 dengan nama Kikugawa yang masih beroperasi hingga sekarang. Restoran ini dilengkapi dengan ornamen-ornamen khas Jepang, seperti keramik, kaligrafi, lukisan, boneka, bambu, dan yang lainnya. Saat ini juga terdapat sebuah daerah yang pada tahun 1980-an dikembangkan oleh ekspatriat Jepang, yaitu Little Tokyo yang terletak di Blok M, Jakarta Selatan. Little Tokyo menyediakan berbagai restoran Jepang, izakaya, dan tempat karaoke. Meskipun mayoritas ekspatriat Jepang sudah meninggalkan tempat ini, namun daerah ini masih menyediakan makanan dengan rasa khas Jepang dan saat ini menjadi salah satu destinasi kuliner yang terkenal di Jakarta (Nope-Williams & Leong-Salobir, 2019). Di sisi lain, Chef asal Kyoto yang bernama Morita Shigehiko yang saat ini bekerja di restoran Indigo di Bali mengatakan bahwa makanan khas Jepang memiliki rasa yang lembut, namun mayoritas masyarakat Indonesia lebih menyukai makanan dengan rasa yang kuat dan disertai berbagai rempah-rempah. Untuk makanan yang terdapat di restorannya, Ia menambahkan garam dan kecap asin untuk memuaskan pelanggan Indonesia yang menghasilkan perpaduan rasa yang berbeda (Neubauer, 2020).

Konsep *fusion food* adalah mencampurkan dan mengkombinasikan berbagai teknik dan racikan bahan dari berbagai negara untuk dicampur dan digabungkan di atas suatu piring dengan sengaja (Sarioğlan, 2014). *Fusion food* lahir karena berbagai sebab diantaranya adalah terjadinya lintas budaya. Konsep *fusion food*

sebenarnya sudah ada sejak dahulu, tetapi istilah ini mulai populer pada tahun 1970-an, ketika koki ternama Wolfgang Puck dan Roy Yamaguchi dengan sengaja membuat kombinasi makanan citarasa Asia dan Eropa (W. Lestari & Komariah, 2019). *Fusion food* terbagi menjadi tiga tipe yang dapat terlihat pada tabel berikut (Evangelista, 2013).

**TABEL 2**  
Tipe-tipe *Fusion Food*

Jenis	Keterangan
<i>Sub-regional Fusion</i>	Menggabungkan berbagai makanan daerah (provinsi atau kota) namun masih dalam satu negara dan satu pola makan. Contoh: <i>fusion</i> antara Sate Ayam Ponorogo dengan Sate Padang Kuah Padeh.
<i>Regional Fusion</i>	Menggabungkan masakan dari negara berbeda namun masih dalam satu benua. Contoh: <i>fusion</i> antara masakan Indonesia (Gudeg) dengan Jepang (Sushi) menjadi Sushi dengan isi Gudeg.
<i>Continental Fusion</i>	Menggabungkan makanan antara dua benua. Contoh: <i>fusion</i> antara masakan Indonesia (Ayam Rica Rica) dengan Italia (Pizza) menjadi Pizza dengan <i>topping</i> Ayam Rica Rica.

Sumber: Evangelista, M.T. (2013)

Era globalisasi merupakan era untuk mengejar keunggulan dan kualitas, sehingga masyarakat didorong untuk menjadi dinamis, aktif, dan kreatif. Maka dari itu, masyarakat membutuhkan asupan energi yang seimbang (Tilaar, 1998 dalam Sari et al., 2021). Permasalahan yang sering ditemukan saat ini adalah bahwa aktivitas yang tinggi membuat sebagian besar masyarakat melupakan makan atau hanya menyediakan sedikit waktu untuk makan, khususnya di pagi dan siang hari (Gahari et al., 2013). Akibatnya, aktivitas kerja yang padat membuat tubuh merasa lelah yang berakibat produktivitas kerja menurun (M. D. Lestari et al., 2011). Selain itu, aktivitas sehari-hari dapat terganggu karena kurangnya asupan energi dalam tubuh, salah satunya adalah kurangnya konsentrasi dalam melakukan pekerjaan maupun studi.

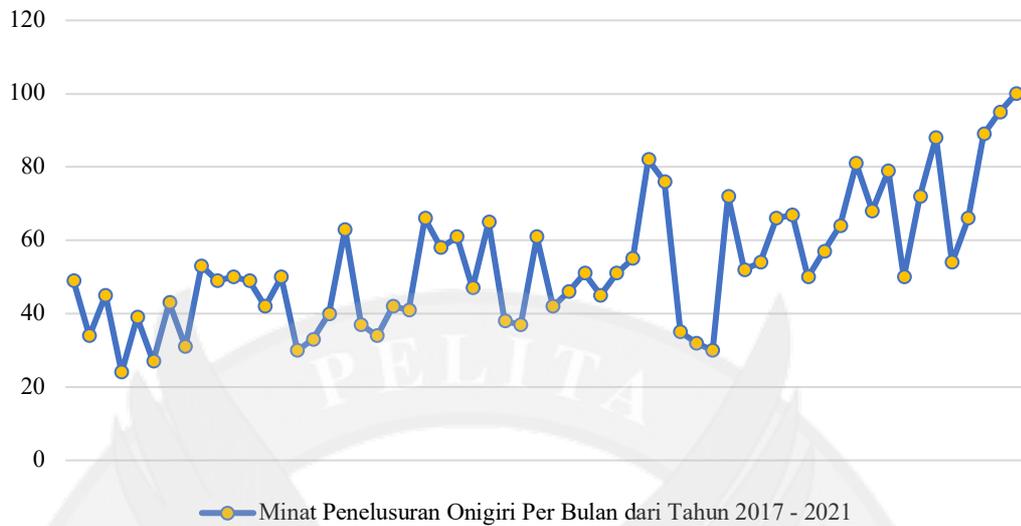
Onigiri merupakan nasi kepal Jepang yang bisa dibuat dengan berbagai bentuk dan isian. Onigiri juga disebut sebagai *omusubi*. *O* dalam bahasa Jepang merupakan kata yang berarti memberikan rasa hormat kepada seseorang atau sesuatu. *Nigiri* berasal dari kata *nigiru*, yang berarti untuk menggenggam, dan *musubi* berasal dari kata *musubu* yang berarti untuk mengikat. Dapat disimpulkan bahwa kata-kata tersebut dapat mengungkapkan gagasan mengenai hubungan dan kedekatan (Takeuchi & Struck, 2015). Onigiri dapat dimakan sebagai sarapan pagi maupun sebagai makanan ringan (Inada, 2012). Makanan ringan merupakan istilah bagi makanan yang bukan merupakan menu utama (makan pagi, makan siang, atau makan malam). Makanan yang dianggap makanan ringan adalah sesuatu yang dimaksudkan untuk menghilangkan rasa lapar seseorang sementara waktu dan memberi sedikit suplai energi ke tubuh (Indani & Suhairi, 2018). Onigiri hampir

setiap hari dikonsumsi oleh orang Jepang dan dijadikan menu dalam bentou (bekal makan). Untuk memenuhi kebutuhan protein, tidak jarang onigiri ditambahkan ikan tuna, ikan salmon, dan ayam. Dengan demikian, tidak hanya kebutuhan tubuh terhadap karbohidrat saja yang terpenuhi, namun protein hewani juga dapat terpenuhi. Tidak jarang juga onigiri dibalut dengan nori atau rumput laut kering, sehingga dapat menambah kandungan gizi dalam sekepal onigiri (Trahutami, 2019).

Sepanjang sejarah, onigiri sudah berperan penting dalam kehidupan masyarakat Jepang. Onigiri pertama ditemukan di zaman Yayoi pada abad 3 SM, dimana onigiri dibuat dengan meremaskan nasi dan membungkusnya dengan dedaunan yang sudah direbus. Namun untuk onigiri yang ada di zaman sekarang pertama kali ditemukan di zaman Heian pada tahun 790an, dimana onigiri digunakan sebagai bekal makan siang untuk para tentara dan petani yang sedang bekerja di padang. Onigiri menjadi lebih terkenal setelah Perang Dunia II karena digunakan sebagai bekal untuk anak-anak yang bersekolah atau bapak-bapak yang pergi untuk bekerja. Onigiri pertama yang terjual di toko serba ada adalah pada tahun 1978, dimana pada saat itu onigiri dijual terpisah dengan rumput laut, sehingga setelah konsumen membeli onigiri, mereka bisa membungkus onigiri dengan rumput laut secara mandiri. Hal ini dilakukan agar konsumen bisa sekaligus menikmati tekstur renyah dari rumput laut (Tazunegi, 2013).

### GAMBAR 1

Grafik *Trend Analysis* Onigiri di Indonesia Tahun 2017 - 2021



Sumber: Google Trends (2022)

Grafik sebelumnya menunjukkan angka yang mewakili minat penelusuran relatif terhadap titik tertinggi pada diagram untuk wilayah dan waktu tertentu. Nilai 100 mewakili puncak popularitas, 50 berarti istilah tersebut setengah populer, dan 0 berarti tidak ada data terkait dengan onigiri. Berdasarkan grafik ini, dapat terlihat bahwa minat penelusuran masyarakat terhadap onigiri, terhitung dari bulan Januari 2017 hingga bulan Desember 2021 tidak pernah menyentuh angka 0, yang menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia selalu memiliki minat terhadap onigiri. Adapun lima besar provinsi dengan penelusuran terbanyak adalah Daerah Istimewa Yogyakarta dengan angka popularitas mencapai 100, Bali dengan angka popularitas mencapai 75, Banten dengan angka popularitas mencapai 66, Jawa Barat dengan angka popularitas mencapai 61, Daerah Khusus Ibukota Jakarta dengan angka popularitas mencapai 60, dan untuk provinsi lainnya dengan angka

popularitas berkisar dari 28 hingga 59 (Google Trends, 2022). Selain itu, melihat onigiri yang semakin terkenal karena sudah bisa ditemukan di berbagai toko swalayan di Indonesia, seperti Lawson, Indomaret, Family Mart, AEON, Farmers Market, dan lainnya, maka minat masyarakat dapat terus bertambah terhadap onigiri.

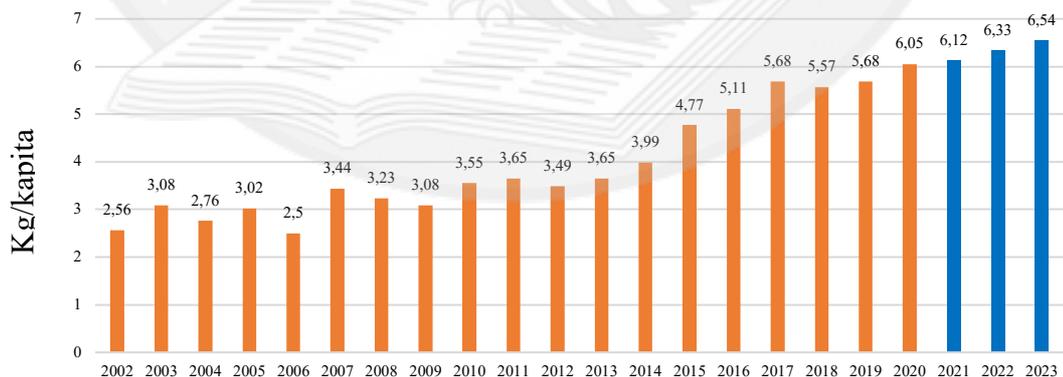
Onigiri tersedia dalam berbagai bentuk, seperti segitiga, bulat, tabung, dan kotak. Adapun jenis onigiri yang paling umum dan sering ditemukan adalah onigiri yang terbungkus dengan nori (rumput laut kering). Kemudian terdapat onigiri yang dibumbui dengan biji wijen yang sudah disangrai maupun bumbu *furikake* yang terdiri dari ikan yang sudah dikeringkan, biji wijen, rumput laut kering, garam, dan gula. Ada juga *yaki-onigiri* yang berarti onigiri panggang, dimana onigiri akan dimasak di atas panggangan untuk mendapatkan bagian luar yang garing dan biasanya akan diolesi dengan saus seperti kecap asin hingga miso. Lalu terdapat onigiri yang terbuat dari nasi cokelat maupun nasi putih yang dicampurkan dengan berbagai biji-bijian yang dapat dijadikan sebagai alternatif yang lebih sehat. Terakhir, terdapat *onigirazu* yang berbentuk seperti roti lapis karena tidak dibentuk menjadi segitiga maupun bulat dan hanya dilapisi dengan nori kemudian dibagi dua (Gurunavi, 2016).

Onigiri atau nasi kepal Jepang ini seringkali dikonsumsi sebagai bekal, baik untuk piknik, karyawisata, acara sekolah, hingga pekerja kantoran karena mudah dan praktis untuk dibawa (Inada, 2012). Tidak berbeda jauh dengan Jepang, onigiri juga dikonsumsi sebagai sarapan maupun bekal di Indonesia. Pakar kuliner William Wongso turut mengomentari onigiri yang menjadi tren sarapan di

Indonesia. Menurutnya, menu ini menjadi makanan yang praktis karena mudah untuk dikonsumsi kapan saja, sehingga cocok bagi mereka yang memiliki aktivitas padat (Tempo.co, 2017).

Daging ayam merupakan salah satu sumber bahan pangan hewani, yang mengandung gizi yang cukup tinggi berupa protein dan energi. Setiap 100 gram daging ayam mengandung 18.2 gram protein, 302 kkal energi, dan 25 gram lemak. Daging ayam juga kaya akan vitamin A, C, dan E. Daging ayam terbilang lebih unggul daripada daging sapi, kambing dan babi, dan lebih digemari masyarakat daripada daging-dagingan lainnya, karena harga yang relatif terjangkau dan mudah diperoleh serta mudah diolah menjadi berbagai macam masakan. Hal ini menyebabkan konsumsi daging ayam di Indonesia selalu mengalami kenaikan setiap tahunnya, dimana konsumsi rata-rata pada tahun 2018 hingga 2020 mencapai 5.768 kg/kapita/tahun, dengan prediksi sebesar 6,12 kg/kapita pada tahun 2021 (Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian, 2021).

**GAMBAR 2**  
Perkembangan Konsumsi Daging Ayam Ras dalam Rumah Tangga di Indonesia Tahun 2002 – 2020 dan Prediksi Tahun 2021 – 2023



Sumber: PUSDATIN Kementerian Pertanian (2021)

Beras merupakan tanaman pangan pokok yang penting bagi lebih dari 60 persen penduduk dunia, dimana berdasarkan data USDA (United States Department of Agriculture), terdapat lebih dari 494 juta ton konsumsi beras secara global di tahun 2020 (Economic Research Service USDA, 2021). Beras merupakan makanan pokok bernutrisi yang menyediakan energi instan karena komponen terpentingnya adalah karbohidrat (pati). Beras juga telah membentuk budaya, pola makan, dan ekonomi bagi ribuan juta orang (Department of Agriculture & Cooperation and Farmers Welfare, 2021).

**GAMBAR 3**  
Perkembangan Konsumsi Beras Dunia Tahun 2011 – 2020



Sumber: Economic Research Service U.S. Department of Agriculture (2021)

Menurut data yang disediakan oleh Badan Pusat Statistik, komoditas beras merupakan salah satu makanan hasil pertanian yang mendominasi sebagian besar penduduk Indonesia, dimana pada tahun 2020, tingkat produksi beras di Indonesia mencapai kurang lebih 54,7 juta ton (Badan Pusat Statistik, 2020). Indonesia juga menduduki peringkat ketiga dalam data konsumsi domestik beras terbesar di

dunia, dimana pada tahun 2016 hingga 2020, rata-rata konsumsi domestik beras di Indonesia adalah sebesar 36.520 juta ton (Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian, 2021).

**TABEL 3**  
Negara dengan Konsumsi Domestik Beras Terbesar di Dunia

No	Negara	Konsumsi Domestik (000 Ton)					Rata-rata 2016-2020	Share (%)
		2016	2017	2018	2019	2020		
1	China	141.761	142.509	142.920	145.230	149.000	144.284	29,55
2	India	95.838	98.669	99.160	105.984	106.500	101.230	20,73
3	Indonesia	37.500	37.000	36.300	36.000	35.800	36.520	7,48
4	Bangladesh	35.000	35.200	35.400	35.500	35.900	35.400	7,25
5	Vietnam	22.000	21.500	21.200	21.250	21.250	21.440	4,39
6	Filipina	12.900	13.250	14.100	14.300	14.400	13.790	2,82
7	Thailand	12.000	11.000	11.800	12.300	12.400	11.900	2,44
8	Birma	10.000	10.200	10.250	10.350	10.500	10.260	2,10
9	Jepang	8.730	8.600	8.400	8.350	8.270	8.470	1,73
10	Brazil	7.850	7.650	7.350	7.400	7.350	7.520	1,54
	Lainnya	94.160	95.007	97.824	99.244	101.040	97.455	19,96
	<b>Total dunia</b>	<b>477.739</b>	<b>480.585</b>	<b>484.704</b>	<b>495.908</b>	<b>502.410</b>	<b>488.269</b>	<b>100,00</b>

Sumber: USDA diolah PUSDATIN Kementerian Pertanian (2021)

Beras Jepang (Koshihikari) merupakan varietas dari beras Japonica. Beras ini berbutir pendek dan pertama kali dikembangkan di Jepang pada tahun 1956. Koshihikari dengan cepat berkembang di Jepang karena masyarakat Jepang lebih menyukai tekstur nasi yang lengket dan kenyal, dan tidak menyukai tekstur nasi yang kering dan renyah. Kelengketan yang kuat dari nasi yang sudah dimasak dari beras ini merupakan salah satu fitur terpenting beras Koshihikari (Kobayashi et al., 2018). Fitur ini juga menjadikan beras ini cocok untuk berbagai masakan seperti sushi dan masakan tradisional Jepang lainnya. Selain itu, karena memiliki pati yang sangat tinggi, beras ini bisa digunakan sebagai risotto dan puding beras.

Tetapi yang terutama adalah beras ini juga cocok apabila hanya dikukus dan sebagai pendamping untuk menikmati makanan lainnya (California Rice Commission, 2014).

Penjelasan yang telah dipaparkan menjadi dasar dari pembuatan rancangan buku resep yang berjudul “**Oniyam: 20 Resep Onigiri Ayam Cita Rasa Nusantara**”. Buku resep ini didasarkan pada studi literatur dengan melakukan perbandingan dan uji coba terhadap beberapa resep ayam cita rasa Nusantara. Konsep *regional fusion food* juga mendasari pembuatan rancangan buku resep ini, yaitu dengan menggabungkan resep onigiri dari Jepang dengan variasi isian ayam cita rasa Nusantara. Selain itu, buku resep ini juga akan disertai dengan penjelasan informatif mengenai onigiri, bahan masakan, prosedur pembuatan, serta gambar dari masing-masing menu. Bahan-bahan dengan harga yang terjangkau dan mudah didapatkan juga menjadi pilihan utama dalam pembuatan buku resep ini, dimana pembaca bisa menemukan bahan-bahan ini di pasar, *supermarket*, maupun *minimarket*, dengan maksud agar pembaca bisa mengimplementasikan kreasi onigiri pada buku resep ini dan menjadikan onigiri sebagai menu alternatif yang praktis dan mudah dikonsumsi.

## **B. Tujuan Pembuatan Rancangan Buku Resep**

Tujuan dari pembuatan Rancangan Buku Resep Oniyam: 20 Resep Onigiri Ayam Cita Rasa Nusantara adalah:

1. Menyediakan pengetahuan dan informasi untuk pembaca bahwa onigiri tidak hanya dapat dipadukan dengan hidangan khas Jepang saja, namun bisa dikreasikan menjadi santapan dengan cita rasa Nusantara.
2. Menyediakan alternatif bagi masyarakat yang membutuhkan menu mengenyangkan dan praktis dalam bentuk kreasi onigiri ayam cita rasa Nusantara.
3. Memperkenalkan kreasi masakan *fusion food* antara makanan khas Jepang dengan makanan Nusantara kepada pembaca, baik lokal maupun mancanegara.

