

## Dapur Mermaid

- Creamny Jasuke

### Pengenalan Secara Umum

Creamy Jasuke, singkatan dari Jagung Susu Keju, merupakan salah satu camilan populer asal Indonesia yang telah dimodifikasi untuk mendapatkan tekstur yang lebih mewah dan *creamy* dibandingkan versi aslinya. Nama "Jasuke" sendiri sudah familiar sebagai jajanan yang memadukan rasa manis alami dari jagung dengan kelembutan susu dan gurihnya keju. Varian "Creamy" lahir dari inovasi untuk membuat lapisan susu dan keju tidak hanya sekadar taburan, melainkan adonan krim kental dan lumer yang menyelimuti butiran jagung. Berbeda dari Jasuke biasa yang teksturnya lebih "kering", *Creamy Jasuke* memiliki konsistensi yang sangat lembut di mulut, menjadikannya pilihan favorit untuk anak-anak hingga dewasa. Camilan ini paling nikmat disantap hangat, di mana semua rasa gurih, manis, dan aroma mentega dapat berpadu sempurna.

### Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Bahan-bahan utama untuk Creamy Jasuke terbagi menjadi dua komponen penting: biji jagung dan adonan krim. **Jagung Manis (pipil)** adalah bahan utama yang kaya akan serat, vitamin C, dan antioksidan, serta menyediakan karbohidrat kompleks sebagai sumber energi. **Susu Cair Full Cream** menjadi basa utama untuk membuat krim, yang kaya akan kalsium, vitamin D, dan lemak untuk memberikan tekstur kental dan rasa *rich*. **Susu Kental Manis (SKM)** ditambahkan untuk memberikan tingkat kemanisan yang spesifik, meskipun ini juga meningkatkan kandungan gula secara keseluruhan. **Keju Cheddar** biasanya digunakan dalam dua fungsi: sebagian dilelehkan dalam adonan krim untuk menambah gurih, dan sebagian lagi sebagai *topping* parut; keju ini adalah sumber protein dan kalsium. Terakhir, untuk mencapai kekentalan yang konsisten, sering ditambahkan **Tepung Maizena** yang berfungsi sebagai agen pengental, serta **Margarin/Mentega** yang dilelehkan untuk menambah aroma dan *savory notes* pada jagung.

### Cara Pembuatan

Proses pembuatan Creamy Jasuke dimulai dengan **pengolahan jagung**, yaitu memipil jagung manis dari bongkolnya lalu mengukusnya hingga matang sempurna dan empuk, biasanya memakan waktu sekitar 10-15 menit. Setelah matang, jagung diangkat dan dicampur dengan sedikit margarin/mentega selagi panas. Langkah selanjutnya adalah **pembuatan kuah krim**. Di dalam panci terpisah, susu cair *full cream*, susu kental manis, dan keju parut dipanaskan sambil terus diaduk. Setelah adonan mulai hangat dan keju meleleh, ditambahkan larutan tepung maizena (maizena yang dicampur air dingin) untuk mengentalkan adonan. Adonan ini dimasak hingga mendidih dan mencapai tingkat kekentalan yang diinginkan—tidak terlalu padat, namun cukup kental agar tidak encer saat dituang. Terakhir, jagung kukus diletakkan di dalam cup saji dan **disiram melimpah dengan kuah krim** yang baru dimasak, lalu ditaburi *topping* tambahan seperti parutan keju atau meses coklat jika diinginkan.

## Potensi Ide Bisnis dan Variasi *Topping*

Creamy Jasuke memiliki **potensi bisnis yang kuat** karena biaya bahan baku yang relatif terjangkau dan proses pembuatan yang cepat. Data ini bisa mencakup variasi *topping* yang populer (seperti meises coklat, bubuk *matcha*, parutan keju *mozzarella* yang dibakar dengan *torch*, atau remah biskuit) dan bagaimana variasi ini dapat meningkatkan harga jual. Selain itu, informasi mengenai **pengemasan yang ideal** (menggunakan *cup* plastik tahan panas dengan tutup datar) serta **strategi pemasaran** (misalnya, menonjolkan tekstur *creamy* dan *lumer*) juga akan sangat berguna.

- **Mie Kwetiau Goreng Bakso+ Bakso Ikan**

### Pengenalan Secara Umum

Kwetiau Goreng Bakso & Bakso Ikan adalah hidangan adaptasi *stir-fry* Asia Tenggara, khususnya populer di Indonesia. Hidangan ini menggunakan **kwetiau** (mi pipih lebar yang terbuat dari tepung beras) sebagai bahan dasar utama, yang kemudian ditumis cepat dengan aneka bumbu dasar, kecap manis, sayuran (seperti sawi hijau dan tauge), telur, serta protein yang Anda sebutkan: **Bakso Sapi** dan **Bakso Ikan**. Karakteristik utama dari kwetiau goreng adalah perpaduan rasa *smoky* (akibat dimasak dengan api besar atau wajan panas), rasa manis-gurih dari kecap dan bumbu, serta tekstur kenyal dari kwetiau itu sendiri. Penambahan dua jenis bakso (sapi yang *meaty* dan ikan yang lebih lembut) memberikan kompleksitas rasa dan tekstur yang lebih memuaskan.

### Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Komponen utama hidangan ini meliputi: **Kwetiau Basah**, yang merupakan sumber utama karbohidrat. **Bakso Sapi** dan **Bakso Ikan**, keduanya adalah sumber protein hewani yang juga menyumbang lemak dan natrium (terutama dari proses pengolahan bakso). Bakso ikan, khususnya, seringkali memiliki kadar protein yang lebih tinggi dibandingkan bakso daging, dengan tekstur yang lebih halus. **Telur** (orak-arik) ditambahkan untuk sumber protein dan lemak tambahan, sementara **Sayuran** seperti sawi dan tauge memberikan serat, vitamin, dan tekstur renyah. Bumbu dasar masakan ini biasanya terdiri dari **bawang merah dan putih** yang ditumis, **kecap manis** (sumber gula dan pewarna), **minyak/margarin** (sumber lemak), serta **saus-saus pelengkap** (saus tiram/saus tomat) dan sedikit air. Hidangan ini umumnya **tinggi kalori dan natrium** karena penggunaan kecap, bakso olahan, dan minyak untuk menumis.

### Cara Pembuatan

Proses dimulai dengan **penyiapan bahan**: kwetiau basah direndam sebentar dan ditiriskan, bakso diiris, dan bumbu halus disiapkan (bisa diulek atau dicincang). Langkah memasak dimulai dengan **menumis** bumbu halus dengan minyak atau margarin hingga harum. Kemudian, telur dikocok dan diorak-arik di wajan yang sama, diikuti dengan memasukkan irisan bakso dan sayuran keras (seperti batang sawi). Setelah bahan-bahan ini matang, **kwetiau** dimasukkan bersama dengan kecap manis, saus, dan sedikit air untuk melarutkan

bumbu. Seluruh adonan ditumis cepat dengan api besar agar bumbu meresap sempurna dan menghasilkan aroma *smoky*. Setelah matang, Kwetiau Goreng disajikan hangat dan sering ditaburi bawang goreng dan acar timun-cabai.

### **Nilai Gizi Per Porsi (Estimasi Rata-Rata)**

Secara umum, satu porsi Kwetiau Goreng (sekitar 300-400 gram) adalah makanan yang padat kalori. Estimasi rata-rata **kalori** berada dalam rentang **400 hingga 700 kkal** per porsi, tergantung banyaknya minyak, kecap, dan *topping* bakso yang digunakan. Sebagian besar kalori berasal dari **karbohidrat** (dari kwetiau), diikuti oleh **lemak** (dari proses menumis, telur, dan bakso). Kandungan **protein** cukup baik berkat penambahan telur, bakso sapi, dan bakso ikan. Hal yang perlu diperhatikan adalah kadar **Natrium (Sodium)** yang cenderung tinggi (bisa mencapai 500 mg atau lebih per porsi) karena penggunaan kecap asin, saus, dan bakso yang sudah mengandung garam.

## Back Burner

### • SANDO

#### Pengenalan Secara Umum

**Sando** adalah sebutan populer di Jepang untuk *sandwich* atau roti lapis. Makanan ini dikategorikan sebagai *yōshoku*, yaitu makanan Jepang yang terinspirasi dari kuliner Barat namun telah disesuaikan dengan bahan dan selera lokal. Apa yang membuat Sando istimewa dan berbeda dari *sandwich* Barat adalah penggunaan **Shokupan** atau roti susu Jepang. Roti ini dikenal karena teksturnya yang ekstra lembut (*fluffy*), tebal, dan memiliki rasa manis *milky* yang khas. Sando dibuat dengan sangat rapi, di mana pinggiran roti (*crust*) seringkali dipotong, dan isian disusun secara simetris hingga terlihat cantik dan menggugah selera saat dipotong. Sando sangat populer dan mudah ditemukan di *konbini* (toko serba ada) di seluruh Jepang, tersedia dalam varian manis (*Fruit Sando*) dan gurih (*Katsu Sando* atau *Tamago Sando*).

#### Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Bahan utama Sando selalu diawali dengan **Shokupan**, roti susu Jepang yang terbuat dari tepung terigu, susu, ragi, dan kadang mentega, menyediakan sumber karbohidrat dan sedikit protein. Isian Sando sangat bervariasi, namun tiga jenis yang paling ikonik adalah: **1. Katsu Sando**, berisi *tonkatsu* (potongan daging babi, ayam, atau *prawn* yang dilapisi remah roti panko lalu digoreng), yang merupakan sumber protein dan lemak, serta diolesi **Saus Tonkatsu** yang kaya rasa umami, manis, dan sedikit asam. **2. Tamago Sando**, berisi telur rebus yang dihancurkan (*egg salad*) dan dicampur dengan **Mayones Jepang** (seringkali mayones Kewpie), yang memberikan tekstur super *creamy* dan rasa gurih yang mendalam; ini adalah sumber protein dan lemak. Sedangkan **3. Fruit Sando** (varian manis) menggunakan **buah-buahan segar** (seperti stroberi, kiwi, atau jeruk) sebagai sumber vitamin dan serat, dipadukan dengan **krim kocok (*whipped cream*)** yang manis dan lembut, yang kaya akan lemak.

#### Cara Pembuatan

Metode pembuatan Sando menekankan kerapian dan presentasi. Pertama, **Roti Shokupan** disiapkan, biasanya tanpa pinggiran (*crust*) untuk tekstur yang lebih seragam. Untuk **Katsu Sando**, *katsu* digoreng hingga renyah, diiris, lalu dicelupkan ke dalam saus *tonkatsu* dan diletakkan di antara dua lembar roti yang sudah diolesi sedikit mentega atau *karashi* (mustard Jepang) untuk menambah *kick* rasa. Untuk **Tamago Sando**, telur rebus dihancurkan dan dicampur rata dengan mayones Jepang, garam, dan lada, lalu dioleskan tebal ke roti. Sementara untuk **Fruit Sando**, roti diolesi lapisan krim kocok tebal, buah-buahan disusun dengan pola tertentu di tengah, lalu roti lain ditutupkan. Bagian terpenting adalah **pemotongan**: Sando biasanya dibungkus rapat dengan *plastic wrap* dan didinginkan sebentar agar set, lalu dipotong secara diagonal atau lurus sehingga isian (baik katsu, telur, atau motif buah) terlihat jelas di bagian tengah.

#### Makna Budaya dan Adaptasi Kontemporer

Sando mencerminkan **konsep omotenashi** (keramahtamahan Jepang) melalui perhatian terhadap detail, seperti menghilangkan kerak roti dan memastikan isian simetris. Adaptasi

kontemporer juga penting: Sando telah menjadi hidangan **kuliner fusion**, di mana restoran-restoran mewah (terutama di luar Jepang) menyajikan *Wagyu Katsu Sando* atau *Lobster Sando* dengan harga premium. Hal ini menunjukkan Sando bukan hanya sekadar makanan cepat saji *konbini*, tetapi juga kanvas untuk kreasi kuliner kelas atas.

- **Sushi Chicken Karage**

### **Pengenalan Secara Umum**

Sushi *Chicken Karage* adalah kreasi *sushi roll* modern (*maki roll*) yang menyimpang dari isian tradisional berbasis makanan laut mentah. Hidangan ini menggabungkan dua bintang kuliner Jepang yang sama-sama populer: **Sushi**, makanan yang terbuat dari nasi cuka (*shari*) dan dibungkus rumput laut (*nori*), dengan **Chicken Karage**, yaitu ayam tanpa tulang yang telah dimarinasi dengan rempah, dilapisi tepung tipis, dan digoreng hingga renyah. Tujuannya adalah menciptakan rasa dan tekstur yang familiar serta disukai banyak orang—terutama mereka yang menghindari *sushi* dengan ikan mentah—dengan menawarkan perpaduan rasa gurih asin dari ayam *karage* yang renyah dan hangat, berpadu dengan keasaman nasi cuka yang segar dan dingin. Sajian ini sering disajikan dengan saus mayones pedas (*spicy mayo*) atau saus teriyaki.

### **Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung**

Bahan utama hidangan ini terbagi tiga: **1. Nasi Sushi (*Shari*)** yang merupakan sumber karbohidrat, dimasak dengan cuka beras, gula, dan garam. **2. *Nori*** (rumput laut kering) sebagai pembungkus yang menyediakan serat dan beberapa mineral. **3. *Chicken Karage*** adalah isian protein utama, umumnya dibuat dari potongan paha ayam (*chicken thigh*) yang diiris lalu dimarinasi dengan kecap asin (*shoyu*), jahe dan bawang putih parut, serta sedikit minyak wijen. Ayam kemudian dilapisi tepung (seringkali menggunakan tepung kentang atau maizena) dan digoreng dua kali (*double fried*) untuk hasil yang sangat renyah. Sebagai isian tambahan, seringkali ditambahkan sayuran renyah seperti irisan **mentimun** atau **wortel** untuk tekstur dan serat. Secara gizi, hidangan ini cukup **tinggi kalori** karena proses penggorengan *karage* dan penggunaan mayones, namun juga merupakan sumber **protein** yang baik.

### **Cara Pembuatan**

Proses pembuatan dimulai dengan **penyiapan *Chicken Karage***: ayam dimarinasi minimal 30 menit, dilapisi tepung, dan digoreng dengan teknik *double frying* (penggorengan pertama dengan suhu rendah, didinginkan sebentar, lalu digoreng kembali dengan suhu tinggi) agar luarnya renyah dan dalamnya tetap *juicy*. Selanjutnya adalah **penggulungan *sushi***. Nasi sushi yang sudah dicampur cuka dibentangkan di atas lembaran *nori* yang diletakkan di atas tikar bambu (*makisu*). Di atas nasi, diletakkan potongan *karage* yang sudah dingin, dan jika menggunakan, potongan sayuran. Nasi dan isian kemudian digulung rapat, mirip membuat *maki roll* biasa. Setelah digulung, *roll* dipotong-potong menjadi 6-8 bagian, dan disajikan. Seringkali, bagian atasnya diberi taburan biji wijen dan dihias dengan **saus mayo pedas** atau **saus teriyaki** yang kental.

## Nilai Gizi Per Porsi (Estimasi Rata-Rata)

Nilai gizi *Chicken Karage* saja per 100 gram berkisar antara **300-340 kkal**, dengan kandungan **Protein** yang tinggi (sekitar 12-25 gram) dan **Lemak Total** yang juga tinggi (sekitar 18-20 gram) dari ayam dan proses penggorengan. Ketika ayam *karage* dijadikan *sushi roll* bersama nasi cuka dan mayones, perkiraan kalori per *sushi roll* (sekitar 6-8 potong) dapat mencapai **450 hingga 650 kkal**. Kontributor utama kalorinya adalah nasi dan proses penggorengan ayam, sementara kandungan Natrium (*Sodium*) dapat meningkat dari kecap asin dalam marinasi dan saus pelengkap yang digunakan.

- **Bento Ayam Katsu Lada Hitam**

## Pengenalan Secara Umum

Bento Ayam Katsu Lada Hitam adalah hidangan populer yang mewakili perpaduan kuliner *fusion* antara masakan Jepang dan Tionghoa. Konsep **Bento** (kotak makan siang) dari Jepang menjadi wadah untuk menyajikan **Ayam Katsu** (irisan ayam renyah ala Jepang), yang kemudian dibaluri atau didampingi oleh **Saus Lada Hitam** (*Black Pepper Sauce*) yang lebih identik dengan hidangan khas Asia Tenggara atau Tionghoa. Perpaduan ini menghasilkan kontras tekstur yang menarik: renyahnya lapisan luar katsu berpadu dengan kelembutan daging ayam di dalamnya, yang diperkaya dengan saus kental yang *bold*, pedas hangat, dan gurih. Menu ini sering disajikan lengkap dengan nasi putih dan salad sayuran sebagai penyeimbang, menjadikannya pilihan makanan yang mengenyangkan dan kaya rasa untuk makan siang.

## Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Bento ini terdiri dari tiga komponen utama dengan kandungan bahan yang spesifik. **Ayam Katsu** dibuat menggunakan *fillet* dada atau paha ayam yang dipipihkan sebagai sumber protein utama. Lapisan renyahnya berasal dari tepung panir atau panko, tepung terigu, dan telur, yang menyumbang karbohidrat dan lemak dari minyak goreng. Selanjutnya, **Saus Lada Hitam** adalah kunci cita rasa pedas gurih, dibuat dari lada hitam yang ditumbuk kasar, bawang bombay, bawang putih, dan kombinasi saus dasar seperti saus tiram, kecap manis, kecap asin, minyak wijen, serta pengental alami seperti larutan maizena. Saus ini merupakan penyumbang rasa umami dan natrium yang signifikan. Terakhir, **Pelengkap Bento** wajib ada yaitu nasi putih sebagai sumber karbohidrat utama, dan salad segar (biasanya kol dan wortel) yang kaya serat, yang sering ditambahkan mayones sebagai *dressing* yang menyumbang lemak tambahan.

## Cara Pembuatan

Proses pembuatan hidangan ini dapat dibagi menjadi tiga langkah yang terpisah namun saling melengkapi. Pertama, **pembuatan Katsu** dimulai dengan memarinasi ayam *fillet* (dengan garam, lada, dan bubuk bawang putih) agar bumbu meresap. Ayam yang telah dimarinasi kemudian dibaluri berturut-turut pada tepung terigu kering, dicelupkan ke dalam telur kocok, lalu digulingkan hingga tertutup rapat oleh tepung panko. Ayam kemudian

digoreng *deep-fry* dalam minyak panas hingga matang sempurna dan berwarna cokelat keemasan. Kedua, **pembuatan Saus Lada Hitam** dilakukan dengan menumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum, menambahkan bumbu-bumbu cair dan rempah lada hitam kasar, memasaknya hingga mendidih, dan mengentalkannya menggunakan larutan maizena. Setelah katsu matang dan saus siap, langkah ketiga adalah **penyajian Bento**, di mana nasi, irisan katsu, dan salad segar ditata rapi dalam kotak. Katsu disajikan dengan disiram langsung atau ditemani saus lada hitam terpisah.

### Nilai Gizi Per Porsi (Estimasi Rata-Rata)

Sebagai hidangan yang digoreng dan disajikan dengan saus kental serta nasi, Bento Ayam Katsu Lada Hitam adalah menu yang padat energi. Perkiraan kalori per porsi standar (sekitar 400-500 gram) berkisar antara **550 hingga 750 kkal**, menjadikannya porsi makan siang yang cukup besar. Kandungan makronutrien didominasi oleh **Karbohidrat** (dari nasi dan lapisan tepung), **Protein** yang tinggi dari ayam, dan **Lemak** yang cukup signifikan (dari proses penggorengan dan *dressing* mayones). Selain itu, hidangan ini umumnya **tinggi Natrium** akibat penggunaan berbagai jenis kecap dan saus dalam saus lada hitam. Bagi yang memperhatikan asupan gizi, disarankan untuk membatasi porsi saus dan *dressing* mayones.

- **Bento Katsu Ayam Manis**

### Pengenalan Secara Umum

Bento Katsu Ayam Manis adalah variasi hidangan bento yang mengedepankan cita rasa gurih dan manis yang bersahabat di lidah, berbeda dengan varian Lada Hitam yang lebih pedas. Hidangan utama bento ini tetaplah **Ayam Katsu**, yaitu irisan fillet ayam (dada atau paha) yang renyah setelah digoreng dengan lapisan tepung panko tebal. Perbedaan utamanya terletak pada **Saus Manis** atau yang sering disebut juga *Japanese Curry Sauce* (versi manis) atau saus asam manis berbasis kecap. Saus ini berfungsi memberikan sentuhan rasa yang *comforting*, dengan keseimbangan antara gurih dari kaldu dan kecap, serta manis dari gula atau madu. Bento ini ditujukan sebagai paket makanan lengkap yang praktis, sering kali menjadi pilihan favorit, terutama untuk bekal anak-anak atau bagi mereka yang tidak menyukai rasa pedas. Komponen pelengkap standar, yaitu nasi putih dan salad sayuran segar.

### Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Komponen utama bento ini adalah **Ayam Katsu**, di mana daging ayam *fillet* menyediakan protein tinggi. Lapisan Katsu yang renyah terbuat dari tepung terigu, telur, dan panko (tepung roti Jepang), yang setelah digoreng, menyumbang karbohidrat dan lemak. **Saus Manis** biasanya dibuat dari kombinasi bawang bombay yang ditumis, kaldu ayam, kecap manis, sedikit kecap asin atau saus tiram untuk gurih, gula atau madu untuk rasa manis, dan dikentalkan dengan larutan maizena. Saus ini kaya akan karbohidrat sederhana (gula) dan natrium. Untuk melengkapi bento, terdapat **Nasi Putih** sebagai sumber karbohidrat primer,

dan **Salad** yang terbuat dari kol dan wortel (sumber serat), disajikan dengan *dressing* mayones, yang berkontribusi pada kandungan lemak dan rasa krimi.

## Cara Pembuatan

Pembuatan bento ini meliputi persiapan katsu, saus, dan penataan. **Katsu** disiapkan dengan memarinasi ayam *fillet* tipis, lalu mencelupkannya berurutan ke dalam tepung kering, telur kocok, dan panko hingga padat, kemudian digoreng *deep-fry* hingga renyah. Sementara katsu didinginkan dan diiris, **Saus Manis** dibuat dengan menumis bawang bombay hingga layu, menambahkan bahan-bahan cair seperti kaldu dan bumbu-bumbu (kecap manis, gula, saus tiram), dimasak hingga mendidih, lalu dikentalkan hingga mencapai konsistensi yang pas. Terakhir, **Penataan Bento** dilakukan dengan meletakkan nasi, irisan katsu, dan salad segar ke dalam kotak bekal. Saus manis dapat disajikan dengan cara disiram langsung di atas katsu atau ditaruh di wadah kecil terpisah agar kerenyahan katsu tetap terjaga.

## Nilai Gizi Per Porsi (Estimasi Rata-Rata)

Satu porsi Bento Katsu Ayam Saus Manis merupakan paket makanan yang menyediakan keseimbangan makronutrien, meskipun cenderung tinggi kalori karena proses penggorengan dan tambahan saus manis yang mengandung gula. Estimasi kalori untuk satu porsi bento lengkap ini berkisar antara **500 hingga 700 kkal**, tergantung pada porsi nasi dan jumlah saus/mayones yang digunakan. Secara gizi, menu ini adalah sumber **Karbohidrat** yang dominan, disusul oleh **Protein** yang baik dari ayam, dan **Lemak** yang moderat hingga tinggi. Kandungan **Natrium (Sodium)** juga perlu diperhatikan karena saus-saus gurih yang digunakan. Variasi "manis" berarti kandungan gula (karbohidrat sederhana) dalam saus mungkin sedikit lebih tinggi dibandingkan saus gurih lainnya.

- **Bento Katsu Kebuli**

## Pengenalan Secara Umum

Bento Katsu Kebuli adalah kreasi hidangan *fusion* yang mencolok, memadukan cita rasa Timur Tengah (Nasi Kebuli) dengan teknik masakan Jepang (Ayam Katsu). Secara tradisional, hidangan bento (kotak makan siang) dikenal karena isinya yang seimbang dengan nasi putih dan lauk simpel, namun dalam versi ini, nasi putih digantikan sepenuhnya oleh **Nasi Kebuli** yang kaya akan rempah aromatik seperti kapulaga, cengkeh, kayu manis, dan jintan, memberikan *base* rasa yang kuat dan gurih. Nasi rempah ini kemudian dipadukan dengan **Ayam Katsu** renyah, yang bertindak sebagai lauk protein utama, memberikan kontras tekstur yang unik—antara nasi yang lembut berbumbu dan ayam yang kriuk di luar. Hasilnya adalah sajian yang sangat kaya, kompleks, dan memanjakan lidah, cocok untuk penggemar masakan *bold*.

## Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Komponen kunci dalam bento ini adalah Nasi Kebuli. **Nasi Kebuli** dibuat dari beras, seringkali menggunakan Beras Basmati (untuk tekstur panjang dan tidak lengket), yang



dimasak dengan kaldu ayam atau kambing, santan (atau susu), dan minyak samin (atau margarin) untuk kekayaan rasa. Bumbu intinya meliputi bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, serta rempah-rempah utuh (kapulaga, cengkeh, kayu manis, bunga lawang). Nasi ini merupakan sumber karbohidrat, lemak jenuh (dari minyak samin/santan), dan sejumlah mineral dari rempah. Sementara itu, **Ayam Katsu** dibuat dari fillet ayam (protein) yang dilapisi adonan tepung terigu, telur, dan panko (karbohidrat dan protein), lalu digoreng *deep-fry* (menambahkan lemak). Bento ini umumnya dilengkapi dengan **Acar Segar** (mentimun, wortel, bawang merah, cuka, gula) yang berfungsi sebagai penyeimbang rasa pedas dan kaya rempah, serta kerupuk emping atau sambal.

### Cara Pembuatan

Pembuatan bento ini membutuhkan dua proses memasak utama. Pertama, **membuat Nasi Kebuli** dimulai dengan menumis bumbu halus dan rempah utuh dengan minyak samin hingga harum. Beras yang sudah dicuci kemudian dimasukkan, ditumis sebentar hingga bumbu merata, lalu dimasak dalam *rice cooker* atau dikukus menggunakan air rebusan ayam berempah (kaldu). Kedua, **membuat Ayam Katsu** melibatkan memarinasi fillet ayam dengan bumbu dasar, melapisinya secara berurutan dengan tepung terigu, telur, dan panko, kemudian menggorengnya hingga renyah. Ayam katsu ini bisa disajikan polos, atau ditambahkan *topping* opsional seperti keju leleh, sambal matah, atau saus lain. Terakhir, **penyajian Bento** adalah penataan yang hati-hati, di mana Nasi Kebuli yang beraroma ditempatkan di satu sisi, didampingi irisan katsu yang sudah dipotong, serta acar dan pelengkap lainnya, menciptakan sajian yang menarik secara visual dan rasa.

### Nilai Gizi Per Porsi (Estimasi Rata-Rata)

Bento Katsu Kebuli adalah hidangan yang sangat padat kalori dan kaya nutrisi karena penggunaan minyak samin/margarin dan proses penggorengan. Estimasi kalori per porsi **cenderung tinggi, diperkirakan berada di kisaran 650 hingga 850 kkal** atau lebih, tergantung jumlah porsi nasi kebuli dan minyak yang terserap pada katsu. Komposisinya tinggi pada **Karbohidrat** (Nasi Kebuli), **Lemak** (dari minyak samin dan katsu yang digoreng), dan **Protein** (dari ayam katsu). Karena kekayaan bumbu, kandungan **Natrium** (Sodium) dalam Nasi Kebuli dan marinasi katsu juga cenderung signifikan. Mengonsumsi porsi yang seimbang dan menambahkan sayuran segar lebih banyak akan membantu menyeimbangkan asupan gizi bento yang mewah ini.

## Flavor Savory Fusion

- Donat kentang

### Pengenalan Secara Umum

Donat kentang, atau sering disebut *potato doughnut*, adalah varian populer dari donat yang dikenal memiliki tekstur yang jauh lebih lembut, empuk, dan "berbulu" (*fluffy*) dibandingkan donat yang hanya terbuat dari tepung terigu. Keunikan tekstur ini berasal dari penambahan kentang rebus atau kukus yang dihaluskan ke dalam adonan. Meskipun donat biasa cenderung cepat mengeras atau kering, donat kentang memiliki keunggulan karena kandungan kentang yang berfungsi sebagai pelembap alami (*natural moisturizer*), sehingga donat tetap lembut bahkan setelah didiamkan beberapa waktu. Makanan ini pertama kali diperkenalkan sekitar pertengahan tahun 1900-an dan tetap menjadi favorit hingga kini, seringkali disajikan dengan *topping* sederhana seperti taburan gula halus atau *glaze* cokelat, yang tidak mengalahkan kelembutan tekstur khasnya.

### Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Donat kentang dibuat dari kombinasi bahan-bahan *bakery* standar dengan tambahan kentang sebagai bahan kunci. Bahan dasar utamanya meliputi **Tepung Terigu** (biasanya campuran protein tinggi dan sedang) sebagai struktur utama yang menyumbang karbohidrat, dan **Kentang** yang telah dikukus dan dihaluskan. Kentang menyumbang karbohidrat kompleks, kalium (*potassium*), dan sedikit vitamin C, serta berfungsi sebagai pelembut alami. Bahan-bahan lain yang diperlukan adalah **Ragi Instan** sebagai agen pengembang, **Gula Pasir** (karbohidrat sederhana) sebagai pemanis dan makanan bagi ragi, **Susu Bubuk** (untuk menambah rasa gurih, protein, dan kalsium), **Kuning Telur** (sebagai pengikat dan pelembut tambahan), serta **Mentega** atau margarin dan sedikit garam untuk menyempurnakan rasa. Hasil akhirnya merupakan camilan dengan kandungan utama karbohidrat, lemak (dari mentega dan proses penggorengan), serta protein yang umumnya rendah.

### Cara Pembuatan

Proses pembuatan donat kentang memerlukan beberapa tahap *proofing* (fermentasi) untuk mencapai tekstur yang optimal. Langkah pertama dimulai dengan mengaktifkan ragi (membuat biang) dan menghaluskan kentang yang sudah dikukus, pastikan kentang dalam keadaan dingin saat dicampur. Kedua, semua bahan kering seperti tepung, gula, susu bubuk, dan kentang halus dicampur rata, diikuti dengan kuning telur, air, dan biang ragi. Adonan kemudian diuleni hingga setengah kalis, barulah mentega/margarin dan garam ditambahkan. Proses **menguleni** dilanjutkan hingga adonan benar-benar kalis elastis. Setelah kalis, adonan melalui **proses proofing pertama** (sekitar 45-60 menit) hingga mengembang dua kali lipat. Adonan dikempiskan, dibulatkan, dan dilubangi, lalu melalui **proses proofing kedua** (sekitar 15-20 menit). Terakhir, donat digoreng dalam minyak yang cukup banyak (*deep-fry*) dengan api sedang. Penting untuk hanya membalik donat sekali saja agar menghasilkan 'cincin putih' (*white ring*) yang sempurna, yang menjadi penanda donat yang lembut dan tidak menyerap terlalu banyak minyak.

## Nilai Gizi Per Porsi (Estimasi Rata-Rata)

Nilai gizi Donat Kentang sangat dipengaruhi oleh ukuran donat dan jenis *topping* yang digunakan. Untuk satu buah donat kentang ukuran sedang (sekitar 40-45 gram) yang ditaburi gula halus sederhana, estimasi kalornya berkisar antara **170 hingga 200 kkal**. Donat kentang adalah sumber **Karbohidrat** yang dominan (sekitar 23-25 gram), dengan kandungan **Lemak Total** sekitar 8-12 gram (sebagian besar dari proses penggorengan dan margarin), dan **Protein** yang cenderung rendah (sekitar 2-4 gram). Kandungan gula dan lemak totalnya akan meningkat signifikan jika donat diberi *glaze* tebal, isian krim, atau *topping* coklat *meises*. Meskipun kentang di dalamnya mengandung kalium, secara keseluruhan donat kentang tetaplah camilan tinggi kalori yang sebaiknya dikonsumsi dalam porsi terbatas.

- **Nasi ayam suwir pedas**

## Pengenalan Secara Umum

Nasi Ayam Suwir Pedas adalah salah satu hidangan *comfort food* khas Indonesia yang sangat populer dan mudah ditemukan di berbagai daerah, terutama sebagai isian dalam *rice box*, nasi bakar, atau sebagai lauk utama di warung makan. Inti dari hidangan ini adalah daging ayam yang dimasak hingga matang (biasanya direbus atau dikukus), kemudian dicabik-cabik menjadi serat halus (*disuwir*), dan dimasak kembali dalam tumisan bumbu pedas yang kaya rempah. Hidangan ini dikenal karena profil rasanya yang kuat: dominan pedas, gurih, dengan sentuhan manis dan aroma daun aromatik seperti daun jeruk atau daun salam. Ayam suwir pedas ini kemudian disajikan bersama nasi putih pulen, dan terkadang ditambahkan kemangi, sambal matah, atau lauk pendamping lainnya seperti telur, kerupuk, atau sayuran.

## Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Bahan utama dalam Nasi Ayam Suwir Pedas tentu saja adalah **Dada Ayam** atau **Paha Ayam Fillet** yang menjadi sumber protein tinggi. Kekuatan rasanya berasal dari **Bumbu Halus**, yang biasanya terdiri dari bawang merah, bawang putih, cabai merah besar, dan cabai rawit (sebagai sumber pedas utama), serta terkadang kemiri, terasi, atau kunyit. Untuk memperkaya aroma dan rasa, digunakan juga bumbu aromatik seperti daun jeruk, daun salam, serai, dan lengkuas. Rasa gurih diperkuat dengan penggunaan garam, gula, dan kaldu bubuk, sementara sedikit kecap manis sering ditambahkan untuk menyeimbangkan tingkat pedas. Semua bumbu ini dimasak dengan minyak dalam jumlah cukup banyak agar meresap sempurna ke dalam suwiran ayam. Komponen pelengkap adalah **Nasi Putih** sebagai sumber karbohidrat utama.

## Cara Pembuatan

Pembuatan Nasi Ayam Suwir Pedas umumnya dimulai dengan mengolah ayam: ayam direbus atau dikukus hingga matang dan empuk, lalu diangkat dan didinginkan sebelum di-*suwir* atau dicabik-cabik menjadi serpihan halus. Langkah kunci berikutnya adalah

menumis bumbu halus. Bumbu yang telah dihaluskan (atau diulek) ditumis dalam minyak panas hingga matang dan mengeluarkan aroma yang kuat, biasanya ditambahkan pula daun jeruk, serai, dan lengkuas. Suwiran ayam kemudian dimasukkan ke dalam tumisan bumbu pedas tersebut, diaduk rata, dan dimasak dalam api kecil hingga bumbu benar-benar meresap dan mengering (atau sesuai tingkat kebasahan yang diinginkan). Proses memasak yang cukup lama ini memastikan ayam tidak hambar. Setelah matang, ayam suwir pedas disajikan panas di atas nasi, siap untuk dinikmati.

### Variasi Regional di Indonesia

Fakta menarik mengenai Nasi Ayam Suwir Pedas adalah keberagaman regionalnya, yang mencerminkan kekayaan bumbu di berbagai daerah. Misalnya, di **Bali** terdapat **Ayam Sisit** (suwir) yang menjadi komponen wajib dalam Nasi Campur Bali; ayam ini menggunakan *bumbu genep* khas Bali, termasuk terasi dan kencur, serta sering disajikan sedikit kering. Sementara itu, di **Manado**, terdapat varian **Ayam Suwir Rica-Rica** yang terkenal sangat pedas karena dominasi cabai rawit dan diperkaya dengan daun kemangi segar untuk aroma yang khas. Di daerah **Jawa**, ayam suwir sering menjadi isian untuk nasi kuning atau nasi uduk, dimasak dengan bumbu yang lebih sederhana namun gurih dengan tambahan santan atau kaldu. Variasi bumbu dan aroma inilah yang membuat "Ayam Suwir Pedas" selalu memiliki kejutan rasa di setiap daerah.

- **Aneka snack**

### Pengenalan Secara Umum

Aneka *snack* (makanan ringan atau camilan) merujuk pada segala jenis makanan yang dikonsumsi di antara waktu makan utama—sarapan, makan siang, dan makan malam—dengan tujuan utama meredakan rasa lapar sementara, memberikan pasokan energi cepat, atau sekadar dinikmati sebagai kudapan. Dalam konteks Indonesia, istilah *snack* mencakup spektrum yang sangat luas, mulai dari produk olahan industri dalam kemasan (seperti keripik kentang, biskuit, dan stik jagung) hingga jajanan pasar tradisional (seperti cireng, cilok, atau kue apem). Kehadiran *snack* sangat penting dalam budaya kuliner sehari-hari, didorong oleh kepraktisannya dan variasi rasa yang terus berkembang, mulai dari gurih, pedas, hingga manis. Industri *snack* di Indonesia terus tumbuh pesat, dipicu oleh tingginya minat konsumen dari segala usia.

### Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Bahan dasar aneka *snack* sangat bergantung pada jenisnya. Untuk *snack* jenis keripik, bahan utama seringkali adalah karbohidrat kompleks seperti kentang, singkong, talas, atau umbi-umbian lain yang diiris tipis dan digoreng. Sementara itu, *snack* jenis stik atau biskuit umumnya terbuat dari adonan tepung terigu yang dicampur dengan pati (seperti maizena), gula, dan lemak nabati. Untuk menambah cita rasa, digunakan berbagai perasa buatan atau alami, termasuk bubuk keju, bubuk cabai, bumbu barbekyu, dan ekstrak rumput laut, yang sebagian besar mengandung mononatrium glutamat (MSG) dan garam tinggi sebagai penguat rasa. *Snack* tradisional sering kali menggunakan bahan dasar tepung kanji atau

tapioka (seperti pada cireng dan cilok) dan diolah dengan bumbu sederhana seperti bawang dan gula, namun kini banyak dimodifikasi dengan isian modern.

### **Cara Pembuatan**

Metode pembuatan *snack* secara umum terbagi menjadi dua, yaitu proses industri dan proses rumahan/tradisional. **Proses industri** (misalnya keripik kemasan) melibatkan tahap pencampuran bahan baku (tepung, air, perasa), pembentukan adonan atau pengirisan bahan mentah, kemudian digoreng atau dipanggang pada suhu tinggi, diikuti dengan proses penyemprotan bumbu, dan terakhir dikemas menggunakan gas nitrogen untuk menjaga kerenyahan. Sementara itu, **proses tradisional** lebih mengandalkan teknik memasak lokal, seperti menggoreng (misalnya basreng atau kerupuk) atau mengukus (misalnya bolu kukus), dengan penambahan bumbu yang lebih minim pengawet, meskipun kualitas minyak dan kebersihannya perlu diperhatikan. Proses apa pun yang digunakan, tujuan utamanya adalah menghilangkan kadar air untuk mencapai tekstur renyah dan memperpanjang masa simpan produk.

### **Fakta Menarik Seputar Snack**

Fakta menarik mengenai aneka *snack* adalah perannya dalam diplomasi dan sejarah. Salah satu *snack* atau permen asli Indonesia yang mendunia, **Kopiko**, pernah dikirim ke Stasiun Luar Angkasa Internasional (ISS) sebagai camilan untuk para astronot karena kandungan kafeinnya, menunjukkan betapa praktis dan efektifnya produk ini sebagai sumber energi cepat. Selain itu, bungkus keripik kentang (seperti pada kemasan modern) sengaja diisi dengan **gas nitrogen** yang membuat bungkus terlihat menggembung. Tujuan utama gas ini bukan untuk menipu konsumen, melainkan sebagai "bantal udara" pelindung agar keripik tidak hancur selama pengiriman, sekaligus menjaga kerenyahan dan mencegah oksidasi lemak yang membuat *snack* cepat tengik. Dengan demikian, *snack* tidak hanya berperan sebagai makanan, tetapi juga memiliki jejak unik dalam teknologi pangan dan sejarah perjalanan luar angkasa.

## Cijot

- **Cimol Bojot**

### Pengenalan Secara Umum

Cimol Bojot adalah salah satu inovasi jajanan berbahan dasar aci (tepung kanji) dari Jawa Barat, yang kini sedang naik daun dan menjadi favorit di seantero Nusantara. Secara harfiah, **Cimol** merupakan singkatan dari *Aci digemol* (aci yang dibulatkan), sedangkan kata **Bojot**—meski memiliki dua versi asal-usul, baik dari nama daerah di Garut atau nama seorang pedagang di Bandung—secara umum diasosiasikan dengan tekstur atau cara penyajiannya. Berbeda dari cimol biasa yang kering dan ditaburi bumbu bubuk biasa, Cimol Bojot disajikan dalam kondisi yang "basah" (berminyak) karena diaduk dengan bumbu cair yang kaya rasa. Ciri khas utamanya adalah rasa gurih kenyal dan sensasi pedas yang kuat, menjadikannya camilan yang adiktif bagi para penggemar makanan pedas.

### Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Komponen utama Cimol Bojot terdiri dari dua bagian: cimol itu sendiri dan bumbunya yang khas. **Cimol** dibuat dari adonan tepung tapioka atau aci, dicampur dengan sedikit tepung terigu, air panas, dan bumbu dasar seperti garam, lada, dan bawang putih halus. Hasilnya adalah adonan yang kenyal dan liat, kemudian dibentuk bulat-bulat kecil dan digoreng. Sementara itu, bumbu Cimol Bojot yang membedakannya adalah minyak bawang yang harum dan bumbu rempah pedas. Bumbu ini umumnya terbuat dari campuran **minyak bawang putih** (dibuat dengan menggoreng bawang putih cincang hingga harum), **cabai kering** atau bubuk cabai pedas, serta irisan **daun jeruk** kering yang memberikan aroma segar dan khas. Bumbu ini memastikan Cimol Bojot tidak hanya pedas, tetapi juga kaya akan aroma gurih rempah.

### Cara Pembuatan

Pembuatan Cimol Bojot dimulai dengan mengolah adonan cimol. Tepung tapioka diuleni dengan air panas hingga kalis, dibentuk bulat-bulat kecil, dan digoreng dengan metode khusus (sering kali dimulai dari minyak dingin) untuk mendapatkan tekstur yang kenyal dan tidak meledak. Setelah cimol matang, langkah selanjutnya adalah meracik bumbu Bojot. Minyak bawang putih panas disiapkan, lalu dicampur dengan bubuk cabai dan irisan daun jeruk kering. Begitu cimol yang baru diangkat dari penggorengan masih dalam kondisi hangat, cimol langsung dimasukkan ke dalam wadah dan dicampur dengan bumbu minyak pedas tersebut. Proses pencampuran dalam keadaan hangat ini memungkinkan minyak dan bumbu cabai menempel sempurna pada permukaan cimol, menghasilkan tekstur "bojot" yang berminyak dan kaya rasa.

### Fakta Unik Lainnya

Fakta unik mengenai Cimol Bojot adalah bahwa jajanan ini berasal dari daerah pelosok, tepatnya dari sebuah kampung di Garut, Jawa Barat, namun berhasil menjadi viral dan populer di skala nasional—menunjukkan kekuatan inovasi kuliner tradisional di era media sosial. Selain itu, tekstur yang membedakannya dari cimol biasa sering digambarkan sebagai **"kenyal di dalam tapi tidak kopong,"** tidak seperti cimol klasik yang harus kopong

(berongga di dalam). Sensasi "basah" dari minyak bawang dan cabai menjadikannya berbeda dari jajanan aci lainnya yang cenderung disajikan kering dengan taburan bumbu bubuk. Jajanan ini juga menjadi salah satu produk *frozen food* yang sangat diminati, sehingga memungkinkan penggemar di luar Jawa Barat untuk menikmati Cimol Bojot secara instan.

## 2Good2Go

- Banagood

## Covencorners

- Kemeja
- Celana Jeans
- Kaos / Hoodie / Sweater
- Jaket
- Topi/Dasi

## Dunci

- Dunci Ayam Suwir Pedas
- Dunci Bakso Pedas
- Dunci Sosis Pedas
- Dunci Mix Bakso + Sosis
- Dunci Mix Ayam Suwir + Bakso/Sosis
- Ice Milky GreenTea

### Pengenalan Secara Umum

*Ice Milky Green Tea* adalah minuman populer yang menawarkan perpaduan rasa teh hijau yang khas dengan tekstur lembut dan *creamy* dari susu, disajikan dalam keadaan dingin yang menyegarkan. Minuman ini pada dasarnya merupakan adaptasi dari konsep *Matcha Latte* atau *Green Tea Latte* versi es. Nama "Green Tea" di sini bisa merujuk pada teh hijau biasa yang diseduh, atau yang lebih umum, menggunakan bubuk **Matcha**, yaitu teh hijau Jepang berkualitas tinggi yang digiling menjadi bubuk halus. Perbedaan penggunaan jenis teh ini akan sangat memengaruhi rasa: teh hijau biasa cenderung lebih ringan dan beraroma melati, sementara Matcha menawarkan rasa *umami* yang lebih kuat, sedikit pahit khas, dan warna hijau cerah yang pekat. Minuman ini sangat digemari karena menyajikan sensasi kafein yang lembut tanpa intensitas kafein sekuat kopi, serta *mouthfeel* yang nyaman dan cocok dinikmati di iklim tropis.

### Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Komponen utama minuman ini sangat sederhana, namun kaya akan zat aktif. Pertama, **Teh Hijau** (baik bubuk *Matcha* maupun teh hijau seduh) adalah sumber antioksidan, terutama katekin, dan juga mengandung kafein yang berfungsi sebagai stimulan ringan. Khusus untuk Matcha, ia kaya akan asam amino **L-Theanine**, yang dikenal dapat memberikan efek menenangkan dan meningkatkan fokus tanpa membuat jantung berdebar kencang, menyeimbangkan efek kafein. Kedua, **Susu** yang digunakan bisa berupa susu *fresh milk*, susu UHT, atau susu nabati (almond, *oat*) sebagai penyumbang lemak dan protein yang menciptakan tekstur *milky* yang lembut. Ketiga, **Pemanis** seperti gula pasir, gula cair, atau sirup ditambahkan untuk menyeimbangkan rasa teh hijau yang mungkin sedikit pahit atau



*astringent*. Semua bahan ini kemudian dicampurkan dan disajikan di atas **es batu** untuk memberikan sensasi dingin yang maksimal.

### Cara Pembuatan

Proses pembuatan *Ice Milky Green Tea*, terutama yang menggunakan bubuk Matcha, membutuhkan beberapa langkah penting untuk memastikan bubuk larut sempurna tanpa menggumpal. Langkah pertama adalah **melarutkan bubuk teh**. Bubuk Matcha (atau *Green Tea Powder*) dicampur dengan sedikit air panas, lalu diaduk cepat menggunakan alat pengaduk khusus (seperti *chasen* atau *whisk* bambu) hingga menjadi pasta kental yang halus. Setelah pasta siap, pemanis (sirup atau gula) ditambahkan. Langkah kedua adalah **peracikan**. Sebuah gelas diisi penuh dengan es batu, kemudian dituangkan susu hingga mengisi sekitar tiga perempat gelas. Lapisan terakhir adalah **penuangan teh**; larutan pasta teh hijau yang sudah dingin atau suhu ruang tadi dituang perlahan di atas susu, menciptakan gradasi warna yang cantik antara putih/krem dan hijau. Sebelum diminum, semua lapisan dicampur hingga merata.

### Fakta Unik Seputar Matcha dan Milk Tea

Fakta menariknya, meskipun minuman ini sering disebut *Green Tea Latte* atau *Milky Green Tea*, penyebutan "Latte" di sini seringkali *tidak* mengandung kopi (espresso) sama sekali. Kata "Latte" hanya merujuk pada metode penyajian yang melibatkan susu yang distim atau diolah menjadi buih, serupa dengan penyajian *cafe latte*. Selain itu, di Indonesia dan beberapa negara Asia Tenggara, terdapat varian populer yang dikenal sebagai **Thai Milk Green Tea**. Minuman ini khas karena menggunakan teh hijau yang berbeda, yang seringkali diberi sentuhan aroma tambahan seperti bunga melati (jasmine) dan terkadang memiliki warna hijau yang sangat cerah (bahkan cenderung neon) karena penambahan pewarna makanan, berbeda dengan *matcha latte* Jepang yang cenderung lebih alami dan pekat.

- **Salad Buah**

### Pengenalan Secara Umum

Salad Buah adalah hidangan penutup atau camilan yang terdiri dari campuran berbagai macam potongan buah segar yang disajikan dingin. Meskipun namanya mengandung kata "Salad," yang secara tradisional merujuk pada hidangan sayuran, versi buah ini lebih fokus pada rasa manis alami dan kesegaran. Popularitasnya meluas karena sifatnya yang mudah disesuaikan, menyehatkan, dan menyegarkan, menjadikannya pilihan favorit, terutama di daerah tropis. Di Indonesia, Salad Buah modern umumnya disiram dengan *dressing* manis dan *creamy* yang membedakannya dari Rujak atau Asinan buah tradisional. Sifatnya yang kaya serat, vitamin, dan antioksidan membuatnya sering direkomendasikan sebagai bagian dari menu diet atau gaya hidup sehat.

### Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Bahan dasar Salad Buah tentu saja adalah **beragam buah-buahan segar**. Buah-buahan yang dipilih biasanya merupakan perpaduan antara buah bertekstur lunak, berair, dan buah yang sedikit keras untuk variasi tekstur, seperti melon, semangka, anggur, stroberi, apel, dan pir. Buah-buahan ini adalah sumber utama **Serat, Vitamin C, Vitamin A, dan berbagai Antioksidan**. Komponen kunci kedua adalah **Saus (Dressing)** yang menciptakan rasa *creamy* dan manis. Saus ini umumnya terdiri dari campuran mayones, susu kental manis, dan yogurt. Meskipun mayones dan susu kental manis menambah lemak dan gula yang membuat rasa lebih lezat, yogurt berfungsi untuk menyeimbangkan dengan rasa asam alami sekaligus menyumbang kultur bakteri baik (probiotik). Sebagai *topping* akhir, sering ditambahkan parutan keju *cheddar* atau *feta* untuk rasa gurih dan kandungan **Kalsium** tambahan.

### Cara Pembuatan

Pembuatan Salad Buah relatif sederhana dan cepat. Langkah pertama adalah **Persiapan Buah**, yaitu mencuci semua buah-buahan hingga bersih, mengupas kulit yang tidak perlu, dan memotongnya menjadi ukuran dadu atau bite-size yang seragam. Setelah dipotong, buah-buahan ini dicampurkan dalam mangkuk besar. Langkah kedua adalah **Pembuatan Dressing**, yaitu mencampurkan mayones, yogurt *plain* atau rasa, dan susu kental manis dalam wadah terpisah hingga tercampur rata dan mendapatkan kekentalan yang diinginkan. Beberapa resep sehat mengganti mayones dan susu kental manis dengan madu, perasan lemon, atau cuka apel. Langkah terakhir adalah **Penyajian**. Campuran buah disiram dengan *dressing* yang telah dibuat, diaduk perlahan, lalu didinginkan di lemari es agar rasa lebih menyatu dan menyegarkan. Sebelum disajikan, biasanya salad ditaburi dengan parutan keju.

### Aspek Budaya dan Varian Populer (Fakta Tambahan)

Sejarah Salad Buah dapat ditelusuri hingga peradaban kuno, di mana bangsa Romawi dan Yunani telah mengonsumsi buah-buahan yang dicampur. Namun, Salad Buah versi modern yang *creamy* seperti yang dikenal di Indonesia memiliki perkembangan varian yang unik. Secara global, terdapat hidangan sejenis yang berfokus pada buah tetapi dengan *dressing* yang berbeda, seperti **Fruit Cocktail** dengan sirup, atau **Ambrosia** di Amerika Serikat yang menggunakan marshmallow dan kelapa. Sementara di Indonesia, variasi yang paling populer sering ditandai dengan **keju parut yang melimpah** di atas saus *creamy* mayones. Varian lainnya termasuk penambahan *jelly*, *nata de coco*, atau menggunakan buah musiman seperti mangga dan alpukat sebagai basis, menunjukkan adaptasi lokal yang berbeda dari versi salad buah global.

- **Keju Aroma**

### Pengenalan Secara Umum

Keju Aroma adalah camilan modern kekinian yang sangat populer di Indonesia, terutama sebagai jajanan rumahan atau *frozen food* yang mudah diolah. Nama "Aroma" sendiri merujuk pada salah satu isian yang sering digunakan, yaitu gabungan antara keju dan gula

yang ketika digoreng menghasilkan sensasi rasa manis, asin, gurih, dan beraroma karamel yang unik. Keju Aroma memiliki konsep sederhana yang menyerupai *spring roll* atau pisang aroma, yaitu potongan keju yang dibalut kulit tipis (umumnya kulit lumpia atau kulit *spring roll*) dan digoreng hingga garing. Kombinasi tekstur yang ditawarkan adalah kontras yang sempurna: kulit luarnya yang renyah (*crispy*) pecah di mulut, langsung bertemu dengan keju yang meleleh dan *chewy* di dalamnya, menjadikannya camilan yang disukai oleh hampir semua kalangan, dari anak-anak hingga dewasa.

### Bahan Pembuatan dan Apa yang Dikandung

Bahan-bahan utama untuk membuat Keju Aroma sangatlah minimalis dan mudah ditemukan, menjadikannya salah satu alasan mengapa camilan ini cepat populer dan mudah dijadikan ide bisnis rumahan. Komponen utamanya adalah **Keju Batangan** (biasanya keju *cheddar* blok yang relatif murah dan mudah dipotong) sebagai sumber protein dan lemak, serta **Kulit Lumpia** atau Kulit *Spring Roll* sebagai pembungkus yang menyumbang karbohidrat untuk tekstur renyah. Isian manisnya didapatkan dari **Gula Pasir** yang ditaburkan di atas keju sebelum digulung. Gula inilah yang saat proses penggorengan akan meleleh dan berkaramelisasi, menciptakan rasa "aroma" yang khas. Beberapa variasi resep menambahkan bahan lain seperti susu kental manis, meses cokelat, atau bubuk kayu manis untuk *layer* rasa tambahan, dan menggunakan larutan tepung terigu yang dicampur air sebagai perekat agar gulungan tidak terbuka saat digoreng.

### Cara Pembuatan

Proses pembuatan Keju Aroma tergolong sangat cepat dan sederhana. Langkah pertama adalah **Persiapan Bahan Isian**: keju *cheddar* dipotong memanjang tipis menyerupai stik. Langkah kedua adalah **Proses Penggulungan**: selembar kulit lumpia diletakkan, di atasnya ditaruh stik keju, kemudian ditaburkan gula pasir secukupnya di samping atau di atas keju. Kulit lumpia kemudian digulung rapat dan rapi. Ujung gulungan direkatkan dengan larutan tepung terigu agar tertutup sempurna dan isian tidak bocor saat digoreng. Setelah semua gulungan keju aroma siap, langkah terakhir adalah **Proses Penggorengan**. Gulungan digoreng dalam minyak panas menggunakan api sedang cenderung kecil. Penggunaan api kecil penting agar kulit lumpia matang merata tanpa gosong, memberi waktu bagi gula untuk meleleh menjadi karamel yang wangi, dan membuat keju sedikit melunak di dalamnya. Setelah berwarna kuning keemasan, Keju Aroma diangkat, ditiriskan, dan siap disajikan, kadang ditambah taburan gula halus atau *glaze* sebagai *topping*.

### Keunikan dan Popularitas

Keunikan Keju Aroma terletak pada fenomena popularitasnya sebagai "**Camilan Viral Modal Receh**". Dalam beberapa tahun terakhir, Keju Aroma menjadi tren yang meledak di media sosial dan platform dagang daring karena tiga alasan utama: (1) Bahan yang sangat mudah didapat dan terjangkau, (2) Proses pembuatan yang tidak memerlukan *skill* memasak khusus, dan (3) Potensi bisnis yang besar. Banyak pengusaha mikro dan rumahan memilih Keju Aroma sebagai produk andalan *frozen food* mereka, karena ia tahan disimpan dalam keadaan mentah beku (*frozen*) dan hanya memerlukan waktu penggorengan singkat saat akan disajikan. Popularitasnya yang masif menunjukkan bahwa

perpaduan rasa sederhana—gurih keju dengan manisnya karamel—memiliki daya tarik yang kuat di pasar camilan modern Indonesia.

## **Kedai Spontan**