



PENGOLAHAN MAKANAN POKOK (NASI KUNING DAN UBI TALAS SAMBAL TERASI)

Kezia Yunandra Kurniawan¹, Mika Maya Lestari², Nugraheni Wilis Prasetyaningrum³
^{1,2,3} Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana
472018030@student.uksw.edu

ABSTRACT

The staple food is a basic food that will be complemented by side dishes to be able to meet the nutritional needs of a person. The staple food not just rice / rice alone, for staple foods derived from cereals and tubers that have a wide variety of types. The purpose of this lab is that students are able to the creation of one of the staple foods based on recipes given. The method is performed in the lab is to create a menu and cook yellow rice and taro potato chili paste. The result is that it can disajikannya yellow rice and taro potato chili paste. Food that has been dikreasikan also contains a variety of nutrients to meet the nutritional needs of a person. Staple food processing techniques can also be done with the cooking technique of dry and wet cooking techniques. Such techniques are also subdivided into several types that can be used according to the menu you want cooked and served. The conclusion is the staple food can be made into any menu dikreasikan to increase appetite and beautify the dishes presented.

Keywords: Staple Food, Sweet Chilli Paste Talas, Yellow Rice.

ABSTRAK

Makanan pokok merupakan makanan mendasar yang akan dilengkapi oleh lauk pauk untuk dapat memenuhi kebutuhan zat gizi seseorang. Makanan pokok tidak hanya nasi/beras saja, karena makanan pokok berasal dari sereal dan umbi-umbian yang mempunyai beraneka ragam jenis. Tujuan dari praktikum ini adalah agar mahasiswa mampu mengkreasikan salah satu jenis makanan pokok berdasarkan resep yang diberikan. Metode yang dilakukan pada praktikum adalah dengan membuat dan memasak menu nasi kuning dan ubi talas sambal terasi. Hasil yang didapat adalah dapat disajikannya nasi kuning dan ubi talas sambal terasi. Makanan yang telah dikreasikan tersebut juga mengandung berbagai kandungan gizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Teknik mengolah makanan pokok juga dapat dilakukan dengan teknik memasak kering dan teknik memasak basah. Teknik-teknik tersebut juga terbagi lagi dalam beberapa jenis yang dapat digunakan sesuai dengan menu yang ingin dimasak dan dihidangkan. Kesimpulannya adalah makanan pokok dapat dijadikan menjadi menu apapun yang dikreasikan untuk menambah selera makan dan mempercantik hidangan yang disajikan.

Kata Kunci: Makanan Pokok, Nasi Kuning, Ubi Talas Sambal Terasi.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan mempunyai adat istiadat yang beranekaragam, dan masing-masing adat istiadat mempunyai ciri khas makanan yang akan selalu ada dan harus ada selama kegiatan adat tersebut berlangsung. Adat istiadat di pada pulau Jawa, mayoritas akan selalu menyediakan “Tumpeng” ketika acara kegiatan berlangsung¹. Tumpeng merupakan nasi yang dicetak menjadi kerucut atau menggunung, yang lebih sering dan khasnya menggunakan nasi kuning dan disekitarnya diletakkan lauk pauk mengitari nasi kerucut tersebut². Hal tersebut juga dikarenakan, makanan pokok masyarakat pulau Jawa adalah nasi.

Makanan pokok merupakan makanan mendasar yang akan dilengkapi oleh lauk pauk untuk dapat memenuhi kebutuhan zat gizi seseorang. Makanan pokok tidak hanya nasi/beras saja, karena makanan pokok berasal dari sereal dan umbi-umbian yang mempunyai beraneka ragam jenis. Sereal dan umbi-umbian tersebut itu seperti gandum, kentang, ubi dan yang lainnya. Tujuan dari praktikum ini adalah agar mahasiswa mampu mengkreasi salah satu jenis makanan pokok berdasarkan resep yang diberikan³.

METODE

1.1 Waktu dan Tempat

Praktikum dilaksanakan pada hari Kamis, 6 Februari 2020, pukul 11.00-13.00 WIB di Laboratorium *Culinary*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

1.2 Alat dan Bahan

Alat yang digunakan adalah dandang, penjepit, sendok makan, garpu makan, piring, mangkuk sambal, wajan, sutel, pisau, talenan, cobek, baskom, serbet, dan centong kayu. Bahan yang digunakan untuk membuat nasi kuning adalah beras 1 liter, 3 lembar daun salam, 65 ml santan, 1 batang serai, garam secukupnya, 2 siung bawang merah, 3 siung bawang putih dan 1 ruas kunyit. Bahan yang digunakan untuk membuat ubi talas sambal terasi adalah 4 buah talas, 2 bungkus terasi, ¼ kg cabe, 1,4 kg bawang merah, ¼ kg bawang putih, 50 gr gula, 50 gr garam, ¼ kg, 1 bungkus kecil masako, 200 ml minyak goreng, 4 tangkai daun kemangi dan 1 buah timun.

1.3 Prosedur Kerja


Praktikan membuat nasi kuning terlebih dahulu dengan menyiapkan beras kemudian mencuci atau membersihkan beras tersebut sampai bersih. Setelah itu praktikan mencuci serai dan daun salam, kemudian menggeprek serai yang telah bersih. Praktikan mengupas bawang merah dan putih, kemudian mencucinya hingga bersih. Setelah itu, praktikan mengupas kulit kunyit dan mencuci kunyit tersebut serta memarut kunyit yang telah bersih tersebut. Praktikan menambahkan air sedikit pada parutan kunyit, yang kemudian memerasnya untuk mengambil sari kunyit tersebut sebagai bahan pewarna alami nasi kuning. Praktikan menghaluskan semua bumbu dan memasak air. Setelah itu, memasukkan santan dan semua bahan serta beras yang telah bersih. Praktikan mengaduk terus agar beras tidak gosong dan setelah air sudah surut. Praktikan melakukan proses pengukusan dan setelah benar-benar matang, menyajikannya di piring dengan menambahkan bawang goreng, kering tempe, mie goreng, telur dadar dan yang lainnya sesuai selera.

Praktikan kemudian melakukan proses memasak menu kedua yaitu ubi talas sambal terasi. Pertama mengupas ubi talas terlebih dahulu dan mencuci bersih dengan air mengalir. Setelah itu, menyiapkan dandang untuk mengukus talas. Sebelum mengukus, mengisi dandang dengan air secukupnya dan memasukkan talang dandang. Praktikan memasukkan ubi talas bersih ke dalam dandang dan mengukusnya selama 30 menit. Setelah 30 menit, praktikan mengangkat ubi talas dan menyajikannya di piring saji. Praktikan kemudian membuat sambal terasi dengan langkah awal mengupas bawang dan menyucinya beserta tomat dan cabai hingga bersih. Setelah itu, praktikan menyangrai terasi. Praktikan kemudian memanaskan wajan dan menambahkan minyak sedikit ke dalam wajan, setelah itu praktikan menumis

bawang, tomat, cabai dan terasi yang telah di ulek. Praktikan menambahkan garam dan masako secukupnya setelah sambal agak matang. Setelah matang, menambahkan sambal tersebut ke atas ubi dan menyajikannya.

HASIL

Tabel 1. Kandungan Gizi Nasi Kuning dan Ubi Talas sambal terasi

Nama	Kandungan Gizi
	<i>Per 100 gr</i> ^[4] Energi = 95 kal Lemak = 0.17 gr Protein = 1.89 gr Karbohidrat = 20.86 gr Serat = 0.4 gr Gula = 0.39 gr Sodium = 550 mg Kalium = 44 mg
	<i>Talas per 100 gr</i> ^[5] Energi = 112 kal Lemak = 0.2 gr Protein = 1.5 gr Karbohidrat = 26.46 gr Serat = 4.1 gr Gula = 0.4 gr Sodium 11 mg Kalium 591 mg <i>Sambal terasi per 100 gr</i> ^[4] Energi = 217 kal Lemak = 13 gr Karbohidrat = 26.1 gr Serat = 13 gr Gula = 13 gr Sodium 2043.5 mg

PEMBAHASAN

Makanan pokok merupakan makanan dasar yang membutuhkan pelengkap seperti lauk pauk yang dapat memenuhi asupan kebutuhan gizi seseorang. Tanpa adanya makanan pelengkap seperti lauk pauk, makanan pokok tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi seseorang karena ketidaklengkapan atau hanya mengandung sedikit dari beberapa zat gizi yang ada. Makanan pokok setiap daerah berbeda karena adanya beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi seperti lingkungan dan adat istiadat daerah tersebut. Makanan pokok biasanya berasal dari jenis sereal dan umbi-umbian seperti beras, gandum, ubi, kentang, talas, dan sebagainya³.

Teknik pengolahan makanan terbagi menjadi 4 kelompok yaitu teknik memasak kering, teknik memasak basah, teknik memasak dengan minyak dan teknik memasak dengan gelombang mikro. Pengolahan makanan pokok hanya menggunakan 2 teknik saja yaitu teknik memasak kering dan memasak basah. Teknik memasak kering menggunakan alat yang panas ditimpakan ke bahan, dapat dari atas maupun

bawah sehingga dapat membuat bahan makanan menjadi matang. Teknik masak kering dibagi kembali ke dalam beberapa jenis yaitu *deep frying* (menggoreng dengan minyak bervolume banyak), *sauteing* (memasak menggunakan sedikit minyak), *shallow frying* (memasak makanan dengan jumlah sedikit, dengan memanaskan minyak lebih dulu di wajan), *baking* (memasak makanan oleh konveksi uap udara panas dalam oven), *grilling* (memasak makanan dengan melibatkan panas langsung) dan *roasting* (memasak dari nyala api terbuka, oven atau sumber panas lain)⁶.

Teknik memasak basah menggunakan bantuan dari air, uap air atau cairan yang berupa saus atau kaldu kuah. Cairan tersebut berfungsi untuk membantu bahan makanan menjadi matang dan sebagai konduktor panas. Teknik masak basah dibagi kembali ke dalam beberapa jenis yaitu *boiling* (proses memasak makanan dalam air mendidih), *simmering* (memasak makanan dalam cairan panas yang dijaga pada titik didih air), *poaching* (sama seperti simmering, namun dilakukan dengan api yang kecil), *blanching* (memasak dengan merebus sayuran atau buah ke dalam air mendidih dalam waktu cepat), *braising*, *stew* dan *steam*⁶.

Nasi kuning per 100 gr mengandung energi 95 kal, lemak 0.17 gr, protein 1.89 gr, karbohidrat 20.86 gr, serat 0.4 gr, gula 0.39 gr, sodium 550 mg dan kalium 44 mg⁴. Ubi talas per 100 gr mengandung energi 112 kal, lemak 0.2 gr, protein 1.5 gr, karbohidrat 26.46 gr, serat 4.1 gr, gula 0.4 gr, sodium 11 mg dan kalium 591 mg⁵. Sambal terasi per 100 gr mengandung energi 217 kal, lemak 13 gr, karbohidrat 26.1 gr, serat 13 gr, gula 13 gr dan sodium 2043.5 mg⁴. Praktikan memasak total nasi kuning sebanyak 1000 gr yang kemudian dapat diartikan bahwa total nilai gizinya adalah energi 950 kal, lemak 1.7 gr, protein 18.9 gr, karbohidrat 208.6 gr, serat 4 gr, gula 3.9 gr, sodium 5500 mg dan kalium 440 mg. Praktikan memasak total ubi talas sebanyak 4 buah kecil dengan berat per buah 50 gr, maka total 200 gr buah talas yang kemudian dapat diartikan bahwa total nilai gizinya adalah energi 224 kal, lemak 0.4 gr, protein 3 gr, karbohidrat 52.92 gr, serat 8.2 gr, gula 0.8 gr, sodium 22 mg dan kalium 1182 mg.

Praktikan membuat sambal terasi sebanyak setengah mangkok atau setara dengan 100 gr yang kemudian dapat diartikan bahwa total nilai gizinya adalah mengandung energi 217 kal, lemak 13 gr, karbohidrat 26.1 gr, serat 13 gr, gula 13 gr dan sodium 2043.5 mg. Praktikan menyajikan total 300 gr nasi kuning per porsi yang dapat diartikan bahwa total nilai gizinya adalah energi 285 kal, lemak 0.51 gr, protein 5.67 gr, karbohidrat 62.58 gr, serat 1.2 gr, gula 1.17 gr, sodium 1650 mg dan kalium 132 mg. Praktikan menyajikan total ubi talas sebanyak 4 buah kecil dengan berat per buah 50 gr, maka total 200 gr buah talas yang kemudian dapat diartikan bahwa total nilai gizinya adalah energi 224 kal, lemak 0.4 gr, protein 3 gr, karbohidrat 52.92 gr, serat 8.2 gr, gula 0.8 gr, sodium 22 mg dan kalium 1182 mg. praktikan menyajikan total 3 sendok makan sambal terasi dengan berat 10 gr per sendok makannya yang berarti total 30 gr dengan nilai gizi energi 65.1 kal, lemak 3.9 gr, karbohidrat 7.83 gr, serat 3.9 gr, gula 3.9 gr dan sodium 613.05 mg.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan praktikum ini adalah mahasiswa telah mengkreasikan salah satu jenis makanan pokok berdasarkan resep yang diberikan yaitu dengan mengkreasikan ubi talas yang disajikan bersama dengan sambal terasi dan dihidangkan semenarik mungkin. Makanan pokok dapat dijadikan menjadi menu apapun yang dikreasikan untuk menambah selera makan dan mempercantik hidangan yang disajikan.

DAFTAR PUSTAKA

- 1.Hariyanto. 2016. Pergeseran Makna Sakral dan Fungsi Tumpeng di Era Globalisasi. *Prosiding Seminar Nasional FDI*:63-69.
- 2.Aziza, Anita Selfia Dewi. 2016. Pengaruh Proporsi Beras dan Puree Ganyong (*Canna edulis*) Terhadap Sifat Organoleptik Nasi Kuning. *E-Journal Boga*, vol.5(1):134-140.
- 3.Umrahwati. 2017. *Makanan Pokok*. Politeknik Kesehatan Kendari. Kendari.
- 4.FatSecret 2020
- 5.TKPI 2018, KEMENKES RI
- 6.Atmoko, T. Prasetyo Hadi dan Hery Krestanto. Profesionalisme Chef Dalam Pengolahan Dan Meningkatkan Kualitas Makanan Di Cavinton Hotel Yogyakarta. *Jurnal Khasanah Ilmu* , volume 8(2):60-69.

LAMPIRAN



Gambar 1. Proses memasukkan nasi ke dalam cairan santan yang telah tercampur dengan bumbu



Gambar 2. Proses pengupasan ubi talas



Gambar 3. Proses menumis sambal