



Mengenal

Kuliner Bali

Risa Panti Ariani

Mengenal
Kuliner
Bali

Mengenal
**Kuliner
Bali**

Risa Panti Ariani



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
DEPOK

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)

Ariani, Risa Panti

Mengenal Kuliner Bali/ Risa Panti Ariani

—Ed. 1.—Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2017.

xviii, 216 hlm., 23 cm

Bibliografi: hlm. 197

ISBN 978-602-425-171-0

1. Masakan Bali.

I. Judul

641.595 986 2

Hak cipta 2017, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2017.1782 RAJ

Risa Panti Ariani

MENGENAL KULINER BALI

Cetakan ke-1, Juli 2017

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Desain cover oleh octiviena@gmail.com

Dicetak di Kharisma Putra Utama Offset

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Tel/Fax : (021) 84311162 – (021) 84311163

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id [Http: //www.rajagrafindo.co.id](http://www.rajagrafindo.co.id)

Perwakilan:

Jakarta-16956 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162. **Bandung**-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. **Yogyakarta**-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. **Surabaya**-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. **Pekanbaru**-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. **Makassar**-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. **Banjarmasin**-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. **Bali**, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. **Bandar Lampung**-35115, Jl. P. Kemerdekaan No. 94 LK I RT 005 Kel. Tanjung Raya Kec. Tanjung Karang Timur, Hp. 082181950029.



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya dapat menyelesaikan buku ajar ini. Buku ajar “Mengetahui Kuliner Bali” ini berawal dari keprihatinan terhadap kelestarian kuliner tradisional, karena generasi muda tidak mengenal lagi kuliner asli masyarakat Bali. Tetapi di sisi lain, kuliner tradisional merupakan salah satu daya tarik bagi wisatawan mancanegara, sehingga diperlukan tenaga-tenaga handal lulusan SMK yang mampu mengelola kuliner tradisional Bali. Saat ini di Bali sebagai daerah tujuan wisata utama, pada kurikulum 2013 SMK bidang Tata Boga atau Pariwisata (*Food and Beverage Product/Service*) tidak terdapat pembelajaran kuliner tradisional Bali, juga pada kurikulum KTSP tahun 2006 ataupun kurikulum-kurikulum sebelumnya. Harapan penulis, materi Kuliner Bali diupayakan dapat masuk sebagai kompetensi lokal, agar mendukung perkembangan pariwisata.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi atau suplemen bagi siswa dan guru/instruktur boga untuk belajar kuliner berbasis sumber daya lokal. Pembelajaran ini memerlukan kemampuan ekspresi kreatif guru untuk menuangkan ide dan gagasan dalam melestarikan kuliner Bali. Kemudian dirasionalisasikan menjadi *food fusion* yang secara teknologis memiliki apresiasi teknologi terbaru, hasil ergonomis dan aplikatif berbasis sumber daya lokal, untuk dapat menjadi *icon* wisata kuliner (*Culinary Tourism*). Pelestarian kuliner Bali akan memberikan dampak terhadap

ekosistem dan ekonomi masyarakat, serta menjadi kebanggaan generasi muda.

Penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan kepada DP2M DIKTI atas dukungan dalam penulisan buku ini, dan Ibu Dra. Nazrina Zuryani, M.A., Ph.D. sebagai pakar pendamping yang mengevaluasi dan memotivasi untuk lebih baik lagi. Buku ini juga merupakan perangkat pembelajaran untuk melengkapi disertasi di Fakultas Pertanian Universitas Udayana dengan ucapan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. Dwi Putra Darmawan, M.P., Prof. Dr. Nengah Bawa Atmaja, M.A., dan Prof. Ir. I Made Anom S. Wijaya, M.App.Sc., Ph.D. Selanjutnya ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Pendidikan Ganesha atas dukungan fasilitas dan moril, sehingga buku ini dapat diterbitkan.

Tulisan ini disusun dari berbagai sumber dan pengalaman panjang dalam mempelajari kuliner Bali, tetapi masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis mengharapkan kritikan dan saran untuk dapat memperbaiki buku ini. Akhir kata semoga buku ini bermanfaat sebagai referensi dan dokumentasi untuk pelestarian kuliner tradisional Bali.

Singaraja, 25 April 2017

Penulis



DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
Bab 1 PENDAHULUAN	1
A. Kuliner Indonesia	2
B. Kuliner Tradisional Bali	7
C. Masalah dalam Kuliner Tradisional Bali	10
D. Wisata Kuliner di Bali	15
E. Peta Konsep Kuliner Tradisional Bali	17
Latihan Soal	23
Bab 2 CIRI KHAS KULINER TRADISIONAL BALI	25
A. Bahan Pangan Lokal	26
1. Bahan Makanan Pokok	28
2. Bahan Makanan Hewani	29
3. Bahan Makanan Nabati	32
4. Buah-buahan Khas Bali	34
5. Hasil Budidaya Lainnya Khas Bali	36

B. Peralatan Tradisional	38
1. Alat Persiapan	38
2. Alat Pengolahan	40
3. Alat Penyajian	41
C. Basa (Bumbu) Khas Bali	43
D. Prosedur Memasak	46
1. Persiapan Memasak	46
2. Cara Memasak	48
Latihan Soal	49
Bab 3 RAGAM MAKANAN POKOK TRADISIONAL BALI	51
A. Peta Konsep Makanan Pokok Tradisional Bali	52
B. <i>Nasi Tulen</i> Khas Bali	54
1. Nasi Jinggo	56
2. Nasi Tepeng	57
3. Tumpeng Khas Bali	58
4. Nasi Kuning Khas Bali	59
C. Nasi Moran atau Nasi Oran	60
D. Olahan Beras Khas Bali	64
1. Tipat Cantok Buleleng	64
2. Belayag Penglatan	65
3. Entil dari Pupuan dan Busungbiu	66
4. Pesor Sukasada	67
5. Bubuh Khas Bali	67
E. Resep-resep Makanan Pokok Tradisional Bali	70
Latihan Soal	73
Bab 4 RAGAM LAUK PAUK TRADISIONAL BALI	75
A. Peta Konsep Lauk Pauk Tradisional Bali	76
B. Lauk Pauk Tidak Dimasak	77
C. Lauk Pauk Dimasak Kering	80
1. <i>Megoreng</i>	80
2. <i>Metunu</i>	82

D. Lauk Pauk Dimasak Basah	88
1. <i>Ngukus</i> atau <i>kuskus</i>	88
2. <i>Melablab</i>	90
E. Lauk Pauk Dimasak Berkuah	91
<i>Melablab</i>	91
F. Resep-resep Lauk Pauk Tradisional Bali	92
Latihan Soal	107
Bab 5 RAGAM JUKUT TRADISIONAL BALI	109
A. Peta Konsep <i>Jukut</i> Tradisional Bali	110
B. <i>Jukut</i> Tradisional Bali yang Tidak Berkuah	111
C. <i>Jukut</i> Tradisional Bali yang Berkuah	113
D. <i>Jukut</i> Tradisional Bali Dengan Bahan Hewani	116
E. Resep-resep <i>Jukut</i> Tradisional Bali	119
Latihan Soal	125
Bab 6 PELENGKAP MAKANAN TRADISIONAL BALI	127
A. Peta Konsep Pelengkap Makanan Tradisional Bali	128
B. Ragam Pelengkap Makanan Tradisional Bali Sehari-hari	128
C. Sambal Tradisional Bali	129
D. Resep-resep Pelengkap Makanan Tradisional Bali	133
Latihan Soal	137
Bab 7 AMIKAN DAN MINUMAN KHAS BALI	139
A. Amikan Khas Bali	140
1. Jajanan Tradisional	141
2. Jajanan Modern	141
3. Jajanan Cipta Kreasi	142
B. Jaje Basah Tradisional Bali	142
C. Jaje Kering Tradisional Bali	151
D. Kolak Tradisional Bali	155
E. Rujak Tradisional Bali	157
F. Minuman Tradisional Khas Bali	162

1. Minuman Non Alkohol Tradisional Khas Bali	163
2. Minuman Sehari-hari di Bali	163
3. Minuman Segar Tradisional Khas Bali	166
4. Minuman Alkohol Tradisional Khas Bali	170
G. Amikan Khas Bali	173
H. Resep-resep Minuman Khas Bali	186
Latihan Soal	191
RANGKUMAN	193
DAFTAR PUSTAKA	197
GLOSARIUM	201
INDEKS	211
BIODATA PENULIS	215



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1	Klasifikasi Makanan Khas Bali (Suci, 1986)	19
Bagan 1.2	Klasifikasi Minuman Khas Bali (Suci, 1986)	20
Bagan 1.3	Peta Konsep Kuliner khas Bali	20
Bagan 3.1	Makanan Pokok Tradisional Khas Bali	54
Bagan 4.1	Lauk Pauk Tradisional Bali	77
Bagan 5.1	Pengelompokan <i>Jukut</i> Tradisional Khas Bali	111
Bagan 7.1	Ragam Amikan Khas Bali	140
Bagan 7.2	Ragam Minuman Khas Bali	163

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Keindahan Sengkedan di Bali	8
Gambar 1.2	Aneka Kuliner Khas Bali	13
Gambar 1.3	Jotan/Segehan Saiban	14
Gambar 1.4	Tradisi Megibung di Bali	15
Gambar 1.5	Keindahan Sesaji <i>Banten</i> di Bali	18
Gambar 2.1	Peta Hasil Pertanian di Bali	27
Gambar 2.2	Beras Sebagai Makanan Pokok	28
Gambar 2.3	Bahan Sumber Karbohidrat	29
Gambar 2.4	Umbi Sabrang dari Jembrana	29
Gambar 2.5	Daging Babi dan Daging Sapi	30
Gambar 2.6	Daging Unggas	30
Gambar 2.7	Macam-macam Hasil Laut di Bali	31
Gambar 2.8	Macam-macam Bahan Hewani Lainnya	31
Gambar 2.9	Bahan Hewani Zaman Dahulu	32
Gambar 2.10	Macam-macam Sayuran Khas Bali	33
Gambar 2.11	Macam-macam Kacang-kacangan Khas Bali	34
Gambar 2.12	Buah-buahan Lokal di Bali	34
Gambar 2.13	Macam-macam Buah-buahan Khas Bali	36

Gambar 2.14	Bulung Khas Bali	37
Gambar 2.15	Bahan untuk Loloh	37
Gambar 2.16	<i>Paon</i> Dahulu dan Sekarang	38
Gambar 2.17	Aneka Gerabah di Bali	40
Gambar 2.18	Macam-macam Alat Makan Tradisional	42
Gambar 2.19	Macam-macam Alat Minum Tradisional	42
Gambar 2.20	Macam-macam Bahan Bumbu Basah	44
Gambar 2.21	Macam-macam Bahan Bumbu Kering	45
Gambar 3.1	Nasi Campur Bali	55
Gambar 3.2	Nasi Jinggo Bali	57
Gambar 3.3	Nasi Tepeng Gianyar	58
Gambar 3.4	Tumpeng Bali untuk Sesaji	58
Gambar 3.5	Aneka Tumpeng untuk Sesaji	59
Gambar 3.6	Nasi Kuning Bali	60
Gambar 3.7	Moran Jagung	61
Gambar 3.8	Moran Selasawi dan Moran Selabun	62
Gambar 3.9	Moran Don Kelor dan Sambal Kunci	62
Gambar 3.10	Nasi Usam (Nasi Kelapa)	63
Gambar 3.11	Tipat Cantok Buleleng dan Tipat Cantok Lokapaksa	64
Gambar 3.12	Aneka Bentuk Tipat Bali Dibungkus Janur	65
Gambar 3.13	<i>Blayag Penglatan</i>	66
Gambar 3.14	Blayag, Blayag Kuah Santan, dan Blayag Basa Kuning	66
Gambar 3.15	<i>Entil</i> untuk Sesaji dan Penyajiannya	67
Gambar 3.16	Pesor dan Penyajiannya	67
Gambar 3.17	Bubuh Baas Bali dan Penyajiannya	68
Gambar 3.18	Moreng dari Gianyar	69
Gambar 3.19	Ledok dari Nusa Penida	69
Gambar 4.1	Lawar Barak dan Lawar Putih/Nyuh	78
Gambar 4.2	Lawar Kacang (Panjang)	78
Gambar 4.3	Begorengan	80
Gambar 4.4	Urutan Bali	81

Gambar 4.5	Serapah Gianyar	81
Gambar 4.6	Sudang Lepet Buleleng	82
Gambar 4.7	Sate Lembang	83
Gambar 4.8	Sate Pusu di Busungbiu, Buleleng	84
Gambar 4.9	Macam-macam Sate Khas Bali	85
Gambar 4.10	Sate Subatah (ulat sagu)	86
Gambar 4.11	Babi Guling Gianyar Utuh dan Per Porsi	86
Gambar 4.12	Be Mesere atau Besisit	87
Gambar 4.13	Siobak Buleleng	87
Gambar 4.14	Tum Bungkil dan Tum Besiap	88
Gambar 4.15	Pesan Khas Bali	89
Gambar 4.16	Palem Udang	90
Gambar 4.17	Betutu Khas Bali	91
Gambar 4.18	<i>Jukut</i> Balung	92
Gambar 5.1	Plecing Kangkung dan Plecing Gonde	112
Gambar 5.2	Urab Don Cekuh	112
Gambar 5.3	Serombotan Klungkung	113
Gambar 5.4	<i>Jukut</i> Undis	114
Gambar 5.5	<i>Jukut</i> Bulung Boni	114
Gambar 5.6	<i>Jukut</i> Empol	115
Gambar 5.7	<i>Jukut</i> Don Blimbing dan <i>Jukut</i> Ares	116
Gambar 5.8	<i>Jukut</i> Kakul	117
Gambar 5.9	<i>Jukut</i> Don Blimbing	118
Gambar 5.10	<i>Jukut</i> Don Besar	118
Gambar 5.11	<i>Jukut</i> Don Paspasan	119
Gambar 6.1	Pelengkap Bahan Hewani	128
Gambar 6.2	Sambal Tuung	129
Gambar 6.3	Sambal See	130
Gambar 6.4	Sambal Bawang Mentah	130
Gambar 6.5	Sambal Pooh	131
Gambar 6.6	Sambal Tomat Bali	131
Gambar 6.7	Sambal Nyuh	132

Gambar 6.8	Sambal Bongkot	132
Gambar 6.9	Sambal Sere	133
Gambar 7.1	Jaje Klepon	143
Gambar 7.2	Jaje Lempog	143
Gambar 7.3	Jaje Alem	144
Gambar 7.4	Jaje Uler	144
Gambar 7.5	Jaje Cerorot	145
Gambar 7.6	Jagung Meurap	145
Gambar 7.7	Jaje Abugsari	146
Gambar 7.8	Jaje lukis	147
Gambar 7.9	Jaje Apem Lokapaksa	148
Gambar 7.10	Jaje Pulung Nyepi	148
Gambar 7.11	Pisang Rai	149
Gambar 7.12	Jaja Bendu	150
Gambar 7.13	Jaja Laklak	150
Gambar 7.14	Jaja Bantal	151
Gambar 7.15	Dodol Ketan dan Dodol Injin	152
Gambar 7.16	Dodol Iwel	153
Gambar 7.17	Kaliadrem	153
Gambar 7.18	Jaje Uli	155
Gambar 7.19	Jaje Gambir	155
Gambar 7.20	Kolak Bali	156
Gambar 7.21	Batun Bedil	157
Gambar 7.22	Rujak Kuah Pindang	158
Gambar 7.23	Rujak Bulung	158
Gambar 7.24	Rujak Gobed	159
Gambar 7.25	Rujak Poh	159
Gambar 7.26	Rujak Manis	160
Gambar 7.27	Teh Don Pokat	164
Gambar 7.28	Es Teh Sechang	164
Gambar 7.29	Kopi Bali	165
Gambar 7.30	Loloh Bali	166

Gambar 7.31	Es Bir Buleleng	166
Gambar 7.32	Es Daluman	167
Gambar 7.33	Es Tambring	168
Gambar 7.34	Es Rujak Biu Kerutuk	168
Gambar 7.35	Teh Beras Merah	169
Gambar 7.36	Es Tuak	170
Gambar 7.37	Es Tuak Manis(Loloh Sembung)	171
Gambar 7.38	Brem Bali	172
Gambar 7.39	Arak Bali	172

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



BAB 1

PENDAHULUAN

Kompetensi	Tujuan Instruksional
Menguasai pengetahuan tentang konsep kuliner tradisional di Indonesia dan kuliner tradisional di Bali	<p>Setelah membaca bab ini, peserta didik diharapkan memahami tentang</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="491 861 989 909">1. Definisi dan pengertian kuliner tradisional di Indonesia.<li data-bbox="491 925 989 951">2. Definisi dan pengertian kuliner tradisional di Bali.<li data-bbox="491 966 989 1015">3. Keterkaitan kuliner tradisional Bali dengan masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari.<li data-bbox="491 1031 989 1079">4. Peta konsep kuliner tradisional sesuai dengan ragam kuliner khas Bali.

Kuliner tradisional Bali merupakan segala sesuatu tentang berbagai makanan (termasuk minuman) yang memiliki ciri spesifik dan unik khas Bali, serta berbagai hal berhubungan dengan konsumsi makanan, mulai dari bahan pangan (termasuk bumbu) lokal, proses pengolahan, peralatan tradisional yang digunakan, penyajian dan cara penyimpanan, serta tata cara makan khas Bali.

A. Kuliner Indonesia

Keanekaragaman yang ada di Negara Indonesia ini merupakan suatu kekayaan bangsa yang seharusnya dapat dimanfaatkan secara maksimal. Kekayaan nusantara ini meliputi flora, fauna, kandungan alamnya, kesenian, kuliner, adat istiadat, agama dan lain sebagainya. Kesemuanya ini haruslah dilestarikan dan dikembangkan secara maksimal sehingga bermanfaat bagi pembangunan bangsa dan negara. Saat ini kuliner semakin berkembang melalui media cetak, dan media elektronik yang menyajikan informasi kuliner, serta tingginya minat masyarakat terhadap kuliner. Hal ini juga ditunjukkan dengan banyaknya buku-buku serta majalah yang membahas info kuliner. Selain itu juga banyak tayangan kuliner di media elektronik serta internet yang memberikan informasi-informasi terbaru dalam kuliner.

Kuliner merupakan hasil budaya, budaya memiliki definisi dalam Kamus Bahasa Indonesia *Online* adalah karya yang diciptakan dengan keahlian yang luar biasa, pengertian lain adalah kesanggupan akal untuk menciptakan sesuatu yang bernilai tinggi, sehingga orang yang berkesanggupan luar biasa atau genius (Setiawan, 2015). Adanya nilai budaya dalam kuliner ini membuat makanan tidak lagi sekadar berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan pokok, tetapi juga merupakan suatu karya seni dan gaya hidup. Konsep budaya dalam konteks pariwisata terkait dengan keberadaan masyarakat sebagai pelaku dan pemilik (ke)budaya(an). Budaya merupakan bagian integral yang berhubungan dengan masyarakat, karena masyarakat berperan mengonstruksi kebudayaan, yakni seni-budaya atau kesenian itu sendiri. Sedangkan kuliner berasal dari bahasa Inggris yaitu *culinary* yang berarti berhubungan dengan dapur atau yang berhubungan dengan masakan. Kuliner adalah sebuah karya seni yang dihasilkan oleh seseorang dengan keahlian yang berhubungan dengan makanan (Setiawan, 2015).

Kuliner termasuk salah satu unsur dalam ekonomi kreatif pada Kementerian Pariwisata saat ini (melalui Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif) melalui penjelasan tentang 15 unsur ekonomi kreatif

yang dapat dikembangkan dalam kegiatan pariwisata, yaitu (1) *fashion*, (2) kerajinan, (3) desain, (4) periklanan, (5) penerbitan dan percetakan, (6) arsitektur, (7) musik, (8) radio dan televisi, (9) penelitian dan pengembangan, (10) perangkat lunak dan konsultan teknologi informasi, (11) pasar produk antik dan seni, (12) *film*, video, dan fotografi, (13) permainan interaktif, (14) seni pertunjukan, dan (15) kuliner.

Salah satu kekayaan bangsa yang belum digali sepenuhnya adalah kuliner Indonesia yaitu keberadaan makanan dan minuman tradisional serta segala sesuatu yang berhubungan dengan pengadaan hidangan sampai dengan penyajian hidangan tradisional. Kuliner tradisional di Indonesia saat ini keberadaannya tersebar di berbagai pelosok nusantara dengan ciri khas yang spesifik dan unik pada setiap daerah, meskipun beberapa hidangan pada tempat yang berbeda memiliki kesamaan. Kekhasan yang menyebabkan hidangan tradisional ini spesifik dan unik pada setiap daerah, meliputi:

1. Kekhasan pada bahan makanan dan atau bahan bumbu.
2. Kekhasan pada proses pengolahan/pengadaan hidangan.
3. Kekhasan pada peralatan yang digunakan.
4. Kekhasan pada penyajian hidangan.
5. Kekhasan pada tata cara makan, dan lain sebagainya.

Banyak orang masih asing tentang apa yang dimaksud dengan kuliner tradisional, walaupun sebenarnya hal yang tercakup di dalamnya selalu dilakukan dan dirasakan, karena merupakan kebutuhan sehari-hari yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan hidup (kesehatan) dan juga sebagai sarana sosial. Menurut penelitian tentang Kuliner Bali (Ariani, 1994), kuliner merupakan budaya mempelajari tentang pengadaan makanan dan minuman secara khas, serta berbagai hal yang berhubungan dengan makanan dan minuman tersebut, dimulai dari persiapan, pengelolaan, penyajian dan penyimpanan. Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia *online* (Setiawan, 2015), makanan memiliki arti segala apa yang boleh dimakan atau segala bahan yang kita makan atau masuk ke dalam tubuh yang membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberi tenaga ataupun mengatur semua proses di dalam tubuh. Menurut I Gusti Bagus Nyoman Panji dalam Seminar Baliologi (Suci, 1986) mengungkapkan batasan mengenai makanan khas suatu daerah, yaitu makanan yang dijumpai, diolah, disajikan dan dimakan secara berkelanjutan secara turun temurun, serta memiliki perbedaan dengan hidangan pada daerah lainnya.

Jika memerhatikan berbagai macam resep-resep tradisional dari berbagai daerah, maka akan tampak ciri khas yang membedakan berupa jenis bahan dan bumbu-bumbu yang digunakan. Bahan pangan lokal dan bahan bumbu yang digunakan biasanya merupakan hasil bumi setempat yang banyak dan mudah diperoleh di daerah tersebut. Proses pengolahan memiliki cara-cara yang khusus dengan mempergunakan alat-alat tradisional karena perbedaan kebiasaan-kebiasaan memasak pada setiap daerah. Dengan demikian pula cara penyajiannya, tata cara makan dan berbagai hal lain yang digunakan dalam pola makan sehari-hari maupun pola makan pada kesempatan khusus juga berbeda satu daerah dengan daerah lainnya, termasuk cara penyimpanan atau mengawetkan makanan secara tradisional dan sederhana.

Tiap daerah memiliki kekhasan tersendiri yang perlu digali, dilestarikan dan dikembangkan secara turun-temurun dan terus-menerus. Misalnya orang rantau dari Minangkabau lazim membuka rumah makan Padang atau warung Padang Minang dengan versi restoran Minang. Restoran Padang menjadi bagian diaspora dari masyarakat Minang dari Papua hingga Nanggroe Aceh Darussalam. Kuliner Minang diterima segala lapis masyarakat karena selera lidah yang ditawarkan adalah bumbu yang kuat dengan paduan santan kelapa pada lauk pauk pengiring nasi padang (Zuryani, 2008).

Dari penjelasan tersebut, **kuliner tradisional** didefinisikan sebagai karya seni tentang makanan (termasuk minuman) yang memiliki ciri khas yang spesifik dan unik sesuai tradisi, serta berbagai hal yang berhubungan dengan konsumsi pangan, dimulai dari pemilihan bahan pangan (termasuk bumbu) lokal, proses pengolahan, peralatan yang digunakan, penyajian dan cara penyimpanan, serta tata cara makan. Sedangkan **Kuliner Indonesia** berarti kuliner yang memiliki ciri khas spesifik dan unik dari hidangan-hidangan tradisional di seluruh pelosok nusantara.

Kuliner tradisional Indonesia adalah semua jenis makanan yang dibuat dan diolah asli Indonesia, dengan menggunakan bahan pangan lokal dan dengan cara pengolahan yang beragam dan bervariasi, serta memiliki ciri khas daerah setempat, mulai dari makanan utama, makanan selingan dan minuman yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat daerah tersebut. Kuliner tradisional Indonesia yang kaya akan beraneka ragam bumbu dan rempah-rempah menjadi potensi yang sulit untuk ditiru negara-negara lainnya di dunia mengingat keunikan dan keberagamannya. Kuliner tradisional Indonesia bukan hanya sekadar berfungsi untuk memenuhi kebutuhan fisik

yang kaya akan gizi makanan, akan tetapi juga berfungsi sebagai sumber gizi yang mengandung unsur obat-obatan dan perawatan kecantikan yang sulit dijumpai pada makanan-makanan lainnya yang telah diterima secara internasional selama ini.

Kekhasan pada kuliner tradisional tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain hasil bumi pada daerah tersebut, seperti di daerah Pasundan dengan udara yang cukup dingin banyak menghasilkan berbagai jenis sayur yang biasanya dimakan mentah dengan sambal disebut *lalapan*. Budi daya dari hasil bumi juga merupakan ciri khas, seperti *asam kandis* (fermentasi dari belimbing wuluh yang dikeringkan) hanya terdapat di daerah Sumatera.

Peralatan rumah tangga digunakan untuk mempermudah pekerjaan di dalam rumah tangga, salah satunya peralatan dapur yang berhubungan dengan proses pengolahan dan penyajian makanan serta minuman. Peralatan dapur yang digunakan pada suatu tempat berbeda dengan tempat lainnya, walaupun hampir sama seperti cobek dan ulekan di Jawa dan Sumatera berbeda dari bentuk ulekannya dan cara penggunaannya.

Keberadaan masyarakat pada suatu daerah juga memiliki perbedaan, bahkan pada masing-masing rumah tangga dengan ibu sebagai pengelola rumah tangga memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Perbedaan ini sangat dipengaruhi oleh perbedaan tingkat sosial, tingkat pendidikan, tingkat ekonomi dan keterampilan yang dimiliki, sehingga akan menimbulkan ciri tersendiri yang selalu berkembang menjadi berbagai jenis hidangan inovatif lainnya. Beberapa hal yang memengaruhi perkembangan kuliner tradisional sebagai berikut:

1. Letak geografis yang menimbulkan perbedaan hasil alamnya.
2. Pengaruh kebudayaan bangsa lain seperti daerah Aceh sangat dipengaruhi oleh kebudayaan Arab, sehingga hidangan banyak mempergunakan bumbu-bumbu rempah seperti hidangan Arab.
3. Keadaan penduduknya seperti tingkat ekonomi, pendidikan, agama, kegemaran dan juga keterampilan memasak yang dimilikinya.

Hal-hal yang memengaruhi perkembangan kuliner tradisional tersebut akan menimbulkan ciri khas hidangan yang spesifik dan unik dalam kuliner tradisional Indonesia. Secara umum ciri khas hidangan yang spesifik dan unik dalam kuliner tradisional Indonesia diuraikan sebagai berikut:

1. Menyukai rasa masakan yang kuat dan tajam dengan menggunakan banyak bumbu dalam tiap hidangannya, seperti *ayam betutu* dengan rasa pedas berbumbu.
2. Menggunakan teknik memasak yang sederhana dan sangat bervariasi, bahkan banyak yang menggunakan lebih dari satu teknik memasak, seperti *pesan be pasih* dikukus, kemudian dibakar (*metunu*).
3. Peralatan yang digunakan sederhana, tetapi tiap daerah memiliki variasi bentuk/jenisnya, banyak jumlahnya dan masih merupakan alat-alat tradisional.
4. Bahan pangan dan bahan bumbu yang digunakan untuk membuat suatu hidangan sukar diperoleh di daerah lain, karena hanya ada (tumbuh) pada daerah tertentu saja.
5. Cara pengolahannya masih sangat tradisional, sehingga memerlukan waktu yang lama dan kesungguhan dalam membuatnya, karena kesalahan sedikit saja dapat menimbulkan kegagalan.
6. Belum memiliki standar resep yang baku, tetapi menggunakan ukuran sendiri (sesuai kebiasaan pembuatnya), sehingga tidak banyak orang yang bisa membuat makanan tradisional tersebut.
7. Kebiasaan-kebiasaan yang banyak terjadi di masyarakat sering kurang relevan, dengan menghubungkannya dengan mitos seperti anak gadis dilarang makan nanas.

Ini merupakan ciri khas secara umum dalam kuliner tradisional Indonesia, sehingga untuk ciri khas hidangan tradisional tiap daerah, tentu memiliki ciri yang lebih jelas dan spesifik, demikian pula pada kuliner Bali memiliki ciri khas yang berbeda dengan kuliner tradisional daerah lainnya.

Saat ini berkembang pandangan *postmodernisme* terhadap kuliner, dengan munculnya kritik terhadap pengetahuan Barat (*modern*) yang bersifat reduksionis. Seiring dengan gencarnya gerakan *back to nature*, makanan dilihat sebagai bagian dari *science ecology* yang mengkritisi pola makan di negara maju memiliki motivasi terhadap penguasaan alam, sehingga akan banyak menimbulkan dampak negatif terhadap kelangsungan alam itu sendiri. Penduduk di negara empat musim membiasakan diri untuk menikmati lebih banyak daging sebagai sumber daya energi dan variasi konsumsi makanan dan minuman berkualitas tinggi untuk semua penduduknya. Sebaliknya di negara yang tidak maju, makanan belum

dianggap sebagai unsur kuliner. Bagi negara miskin, makan dan minum lebih dilihat sebagai pengisi perut dan mempertahankan hidup (*survival*).

Gabungan dari sikap mempertahankan kearifan lokal, mempertahankan hidup, keseimbangan ekologis dan kegemaran pada kuliner menghasilkan produk-produk inovatif yang berdampak baik bagi semua pihak. Misalnya di Italia, berkembang komunitas '*Slow Food*' yang tidak mengonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan. Unsur inovatif ini diambil dari berbagai evolusi konsumsi makanan dan minuman yang tidak bisa dibendung mengarah pada globalisasi dunia. Artinya pola konsumsi dan budaya massal makanan siap saji tidak lagi menarik perhatian bila dampak ekologi dan akibatnya tidak menyehatkan tubuh. Tetapi pada negara-negara berkembang termasuk di Indonesia, justru masyarakatnya diarahkan pada produk-produk impor dalam bentuk makanan siap saji.

Kuliner sebagai salah satu aspek budaya suatu bangsa, dapat mencirikan identitas bangsa tersebut. Contohnya *Pizza* dan *Spaghetti* dikenal sebagai salah satu identitas bangsa Italia. *Croissant* dan *French Bugette* sebagai salah satu identitas bangsa Prancis. *Hamburger* dan *Hot Dog* sebagai salah satu identitas bangsa Amerika, *Sushi* dan *Tepanyaki* sebagai salah satu identitas bangsa Jepang, *kare* sebagai identitas bangsa India, *Lamb Kebab* identitas bangsa Arab, dan lain-lain. Lantas bagaimana dengan Indonesia yang memiliki potensi kuliner tradisional yang begitu besar untuk dieksplorasi dan selanjutnya diangkat ke ajang internasional?

Bertolak dari hal tersebut, kuliner tradisional Indonesia merupakan salah satu teknologi budaya sebagai karya seni kuliner, diperlukan untuk memperkuat daya tarik dan identitas bangsa yang besar ini, sehingga memiliki identitas kuliner tradisional yang secara aktif diperkenalkan kepada dunia dalam rangka memperkuat identitas bangsa. Pengembangan aspek teknologi, dan bisnis di bidang kuliner dengan memperkenalkan kepada dunia, dapat menambah nilai ekonomi (devisa) dan meningkatkan ketahanan pangan nasional serta harga diri bangsa.

B. Kuliner Tradisional Bali

Pulau Bali merupakan objek pariwisata yang sangat terkenal di berbagai penjuru dunia, alam Bali yang sangat indah, tari-tarian dan gending Bali yang mempesona, adat-istiadat dengan upacara-upacara keagamaan yang unik dan kehidupan sehari-hari yang semuanya bersumber dari ajaran agama Hindu. Bali merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang

telah ditetapkan menjadi daerah tujuan wisata karena keramah-tamahan penduduknya, cara hidup dengan adat istiadat yang unik serta kebudayaan yang bersumber dari ajaran agama Hindu sebagai agama bagi sebagian besar penduduknya, potensi inilah yang merupakan daya tarik bagi wisatawan dari berbagai negara yang tentunya harus dipertahankan dan dilestarikan terus-menerus.

Keindahan alam di Bali sangat terkenal di berbagai penjuru dunia, mulai dari wisata air dengan keindahan pantai dan keindahan danau, sungai-sungai yang membelah Pulau Bali, serta keindahan laut dengan terumbu karang dan fauna laut yang mempesona. Wisata pegunungan dengan panorama persawahan, gunung dan tebing, hutan lindung, serta fauna dan flora khas Bali.



Sumber: panbelog. wordpress.com 12/5/2015

Gambar 1.1 Keindahan Sengkedan di Bali

Kuliner tradisional Bali sebagai wisata kuliner (*culinary tourism*) berkaitan dengan makanan khas daerah Bali yang diartikan sebagai makanan yang diolah dan dibuat oleh masyarakat lokal Bali secara turun temurun, menggunakan perpaduan bahan pangan dan bumbu (*basa*) yang memiliki rasa, aroma, warna dan tekstur yang spesifik yang tidak dimiliki oleh daerah lainnya (Ariani, 1994). Dengan semakin berkembangnya kuliner tradisional khas daerah tersebut, akan memberikan kesempatan bagi masyarakat lokal untuk bersaing di era globalisasi, termasuk Bali yang menjadi daerah

tujuan wisata dunia. Berbagai wisatawan dari berbagai negara berkunjung ke Bali sebagai daerah tujuan wisata yang sebenarnya memiliki berbagai ragam kuliner tradisional khas daerah. Keragaman kuliner tradisional Bali sangat mendukung untuk mewujudkan wisata kuliner Bali (*Balinese culinary tourism*) sebagai tuan rumah pada daerah tujuan wisata internasional. Penelitian lebih lanjut sangat diperlukan, agar kuliner tradisional Bali dapat dikembangkan melalui penelitian, baik dilihat dari kandungan gizi maupun komposisi menu.

Seni kuliner Bali sebagai salah satu aspek kebudayaan Bali diadaptasi sehingga dapat menjadi wisata kuliner. Adaptasi tersebut dari segi bentuk, tujuan dan makna yang meliputi adaptasi bahan makanan, rasa, pengolahan, penataan/penyajian dan cara makan. Seni kuliner Bali sebagai penunjang pariwisata berdampak budaya, sosial, rasa bangga serta pemenuhan kebutuhan harga diri.

Seni kuliner Bali merupakan salah satu kekayaan bangsa yang perlu didata dan dilestarikan kembali melalui dokumentasi yang jelas mengenai keberadaan resep-resep tradisional tersebut. Bukanlah suatu hal yang mudah mencari data tersebut karena harus mencari sumber-sumber yang dapat dipercaya, sampai pelosok desa-desa. Bahkan saat ini banyak hidangan-hidangan tradisional yang sudah tidak dikonsumsi lagi, karena semakin sedikit masyarakat yang mau mengonsumsinya, biasanya terbatas pada generasi orang-orang tua. Sebagai contoh *nasi moran sela*, generasi muda khususnya pelajar SMA dan pelajar SMP, tidak mengenal lagi hidangan tradisional tersebut.

Seni kuliner Bali merupakan salah satu seni yang harus dilestarikan, karena pada kenyataannya sudah semakin jarang dibuat oleh ibu rumah tangga yang bertanggung jawab menyajikan hidangan-hidangan untuk menu sehari-hari. Saat ini banyak ibu dituntut untuk memiliki peran ganda sebagai pengelola keluarga dalam rumah tangga dan juga sebagai pekerja yang memiliki peran di masyarakat. Melihat kesibukan wanita dalam berbagai bidang, tentunya dalam mengatasi tugas-tugas dalam rumah tangga salah satunya menyiapkan menu makanan sehari-hari untuk keluarga dicari upaya yang paling mudah dan praktis, sehingga tidak memerlukan waktu dan tenaga yang banyak. Walaupun memasak sendiri pasti dipilih menu yang praktis, bahkan jika tidak cukup waktu dapat membeli saja. Ada banyak alasan mengapa ibu-ibu rumah tangga tidak/jarang memilih kuliner tradisional untuk disajikan, paling tidak ada tiga alasan umum untuk

tidak menyajikan kuliner tradisional merepotkan karena banyak bumbunya, lama pengolahannya, dan anak-anak tidak suka. Hal ini merupakan salah satu dampak dari arus modernisasi, sehingga dari generasi ke generasi kuliner tradisional tersebut akan mengalami perubahan, bahkan mungkin terlupakan.

Salah satu daya tarik wisatawan untuk mengunjungi Bali adalah seni kulinernya. Kuliner tradisional Bali merupakan suatu bentuk kepariwisataan mengenai makanan khas Bali sebagai objek dan aset pariwisata yang mampu menggugah minat wisatawan untuk mengunjungi Bali dan tinggal lebih lama. Kuliner tradisional Bali diharapkan mampu beradaptasi dengan perkembangan pariwisata budaya Bali. Dalam buku "Pengolahan Makanan Khas Bali" disebutkan bahwa Bali masih memiliki makanan khas daerah terutama aspek pengolahan dan penyajian yang perlu dikembangkan dalam kehidupan masyarakat modern sehari-hari, serta mampu menarik wisatawan (Suci, 1986). Hal ini dapat memotivasi masyarakat untuk melestarikan dan mengembangkan kuliner tradisional Bali.

Salah satu kuliner tradisional Indonesia yang memiliki keunikan dari segi citarasa dan penggunaan bumbu adalah kuliner tradisional Bali. Kuliner tradisional Bali yang sudah berkembang sejak masuknya Agama Hindu di Bali, telah menjadi makanan asli masyarakat Bali, bukan saja untuk masyarakatnya, tetapi juga secara religius diperuntukkan bagi para dewa-dewi sesuai kepercayaan mereka. Kuliner tradisional yang diperuntukkan bagi para dewa-dewi sesuai kepercayaan Hindu digolongkan dalam lontar "*Indik Maligia*", yang sangat berbeda dengan kuliner yang diperuntukkan bagi manusia. Kuliner tradisional Bali yang diperuntukkan bagi manusia dikelompokkan dalam lontar "*Dharma Caruban*".

Definisi kuliner tradisional Bali merupakan hasil karya budaya tentang berbagai makanan dan minuman yang memiliki ciri yang spesifik dan unik khas Bali, serta berbagai hal yang berhubungan dengan makanan (termasuk minuman) yang masuk ke dalam tubuh, mulai dari bahan pangan, proses pengolahan, peralatan yang digunakan, penyajian dan cara penyimpanan, serta tata cara makan khas Bali.

C. Masalah dalam Kuliner Tradisional Bali

Kuliner tradisional Bali ini semakin berkembang dengan adanya berbagai promosi melalui wisata kuliner Bali, sehingga saat ini ada beberapa kuliner tradisional menjadi *icon* Bali. Sepatutnya para wisatawan lokal dan

wisatawan mancanegara tersebut disuguhkan menu kuliner tradisional khas Bali, seperti ayam betutu, pesan bebasih, ikan bakar sambal bawang matah, nasi moran sela, bubuh moreng dan sebagainya. Mereka akan menikmati suguhan dengan jenis olahan, jenis makanan, jenis penghidangan dan jenis bumbu (*basa*) dan rasa yang sangat unik, sehingga dapat memberikan kepuasan terhadap rasa dan kebutuhan gastronomi mereka yang akan menjadi kenangan. Tujuan wisatawan ke Bali bukan saja karena keindahan alam, namun juga karena kenikmatan kuliner tradisional yang mempesona dan beragam. Namun demikian kenyataan yang ada sekarang ini justru kuliner tradisional Bali tidak begitu banyak disajikan pada industri hotel dan restoran.

Dalam wisata kuliner banyak sekali masalah-masalah mengenai kuliner tradisional yang dapat dilihat dari berbagai sudut pandang keilmuan seperti sosiologi, budaya, pertanian, industri pangan, gizi, hiegiene dan sanitasi, kesehatan, demikian pula dengan kuliner tradisional Bali. Tetapi keberadaan dari berbagai kuliner tradisional di Bali sangat erat hubungannya dengan kehidupan sehari-hari yang berlandaskan tradisi budaya Hindu. Berbagai jenis hidangan yang dibuat sedemikian rupa dengan bentuk, warna dan tradisi yang beranekaragam, itu semua mempunyai makna dengan arti simbolis dalam upacara-upacara keagamaan tersebut.

Pengaruh modernisasi sudah semakin nampak di berbagai hal, khususnya pada keluarga dengan ayah dan ibu yang bekerja di luar rumah, serta anggota keluarga lainnya yang mempunyai kesibukan sendiri-sendiri. Hal ini terjadi karena tuntutan kehidupan yang semakin tinggi, sehingga segala kebutuhan keluarga dipersiapkan dengan cara paling praktis dan efisien dari segi waktu dan tenaga, termasuk di dalamnya menyiapkan makanan bagi seluruh anggota keluarga. Melihat keadaan tersebut, saat ini para ibu rumah tangga tentunya sudah semakin jarang menggunakan resep-resep tradisional untuk menu makanan sehari-hari dalam keluarga. Terbentuknya cara pandang masyarakat modern tentang cara pengolahan hidangan tradisional dianggap kurang efisien dan menghabiskan waktu lama, sehingga resep-resep tradisional yang diajarkan secara turun temurun dari nenek moyang sudah banyak mengalami perubahan, bahkan sebagian hidangan tradisional sudah tidak dikenal lagi oleh generasi muda saat ini (Margi, 2014).

Peran serta wanita di Bali saat ini pada berbagai sektor semakin meningkat, hal ini nampak pada tingkat partisipasi angkatan kerja wanita

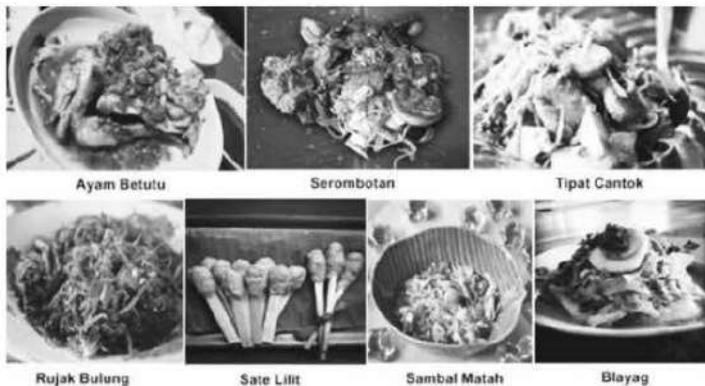
di Bali menunjukkan angka yang lebih tinggi daripada tingkat partisipasi angkatan kerja wanita secara nasional (BPS, 2013). Ini berarti bukanlah suatu hal yang mudah bagi para ibu rumah tangga untuk mengatur waktu, sehingga dapat menyiapkan dan mengolah sendiri hidangan untuk keluarga. Bahkan semakin banyak para ibu rumah tangga yang bekerja di luar rumah tidak memiliki waktu untuk memasak sendiri dan melihat alternatif membeli saja, harganya pun tidak mahal dan masih terjangkau.

Masyarakat di Bali saat ini, mengalami perubahan pola makan, dari menyukai hidangan tradisional mengarah pada menyukai hidangan modern yang menggunakan bahan makanan impor, terlebih pada anak-anak sebagai generasi muda, beberapa pandangan negatif tentang hidangan tradisional, antara lain:

1. Bahan makanan dan bahan bumbu hanya ada di pasar tradisional (di pasar modern/swalayan tidak tersedia).
2. Pengolahannya tidak praktis (bumbu buat sendiri/bumbu kemasan belum tersedia).
3. Peralatan tradisional yang kotor atau tidak higienis (*paon* dengan kayu api, sehingga peralatan memasak menjadi hitam, sehingga nampak kotor).
4. Penyajian hidangan tidak menarik dan kurang bersih (banyak hidangan disajikan langsung dengan tangan tanpa menggunakan sendok/sarung tangan untuk mengambilnya, seperti plecing atau urap diaduk langsung dengan tangan atau membeli nasi kuning pada pagi hari mengambil kelengkapan makanan langsung dengan tangan).
5. Penghargaan terhadap hidangan lokal lebih rendah dibanding hidangan impor, sebagai contoh donat seharga lima ribu rupiah wajar, tetapi *jaje sumping* dengan harga dua ribu rupiah dianggap mahal.
6. Produk pangan lokal dianggap makanan dengan status sosial rendah (psikogenik/gengsi), contohnya banten akan lebih mahal, nampak indah dan menarik jika menggunakan buah-buahan impor dibanding buah-buahan lokal.
7. Pengaruh promosi besar-besaran seperti iklan televisi dan multimedia, papan reklame yang mencolok, banyaknya hadiah-hadiah/bonus dan kemudahan fasilitas yang semakin meningkatkan ketergantungan terhadap bahan pangan impor, serta produk olahannya, seperti *pizza*,

aneka pasta (*spaghetti*), mie, roti, *cake*, kue-kue berbahan terigu, makanan cepat saji seperti *fried chicken*.

8. Selain itu, kurangnya dukungan dari pemerintah dan pihak terkait terhadap hidangan tradisional dan bahan makanan lokal, hal ini nampak dengan berbagai peraturan yang secara langsung/tidak langsung mengarahkan pada produk-produk impor.



Sumber: www.wisatabali.net 12/5/2015

Gambar 1.2 Aneka Kuliner Khas Bali

Pada kenyataan sekarang, walaupun masakan khas Bali sudah diupayakan untuk dijual di rumah makan atau warung makan, namun sangat sulit bersaing karena masakan khas Bali memiliki rasa yang tajam (bumbu sangat menyengat). Akibatnya masakan khas Bali sulit diterima oleh wisatawan asing yang pada umumnya menyukai rasa masakan tidak tajam. Restoran atau rumah makan yang ada di Bali pada umumnya masih mengutamakan menjual masakan asing sebagai menu utama. Hal ini memprihatinkan karena kurang tepat untuk mempromosikan budaya Bali terutama makanan khas Bali yang seharusnya bisa dijadikan daya tarik tersendiri. Hidangan-hidangan tradisional Bali sangat beraneka-ragam keunikannya yang merupakan khas Bali meliputi, makanan dan minuman tradisional dengan perbedaan-perbedaan pada bahan pokoknya, proses pengolahannya, peralatan yang digunakan dan cara penyajiannya dengan tata cara makan dan waktu yang berbeda-beda pula.

Pada masyarakat Bali, hidangan-hidangan tradisional dalam bentuk makanan dan minuman khas Bali sangat erat hubungannya dengan adat

istiadat, sehingga hidangan-hidangan tradisional tersebut mengandung pengertian yang sangat kompleks. Meliputi makanan dan minuman yang disajikan sehari-hari ataupun dalam kesempatan khusus, dan juga dalam tata cara keagamaannya. Makanan dan minuman sebagai konsep yang hidup dalam sistem sosial budaya dan erat kaitannya dengan pengertian makanan, fungsi makanan dan berlaku dalam masyarakat sebagai salah satu unsur kebudayaan, diyakini kebenarannya melalui ibadahnya dan memberikan dorongan untuk dapat memenuhinya. Setiap hari setelah selesai memasak, masyarakat di Bali menyampaikan rasa syukur dengan memberikan sedikit makanan yang dimasukkannya



Sumber: www.primboninfo.com

Gambar 1.3 Jotan/Segehan Saiban

Ni Ketut Suci, dkk. (1986) menyatakan bahwa budaya masyarakat Bali berlandaskan konsep dualistis yang maksudnya adanya konsep yang berlawanan sehingga menjadi dua hal yang berbeda, tetapi semuanya berasal dari sumber yang sama. Pada pola makan konsep ini terwujud dalam penggolongan makanan suci yang disebut *sukla* dan makanan yang tidak suci disebut *surudan*. Makanan suci atau *sukla* digunakan untuk sesajen dalam hubungannya dalam upacara keagamaan dan juga disuguhkan pada seseorang yang dianggap suci seperti para *Pedande* (Pendeta) dan *Kelias Adat/Pemangku* (Kepala Adat). Makanan suci ini merupakan makanan yang diolah dengan menggunakan alat-alat khusus maksudnya alat-alat yang masih baru atau hanya digunakan untuk membuat makanan suci tersebut dan tidak boleh digunakan untuk lainnya. Bahan makanan yang digunakan pun dipilih yang terbaik, sehingga hidangan yang disajikan benar-benar hidangan yang

baik. Sedangkan makanan *surudan* adalah makanan yang telah digunakan untuk upacara keagamaan dan boleh dimakan. Tetapi biasanya untuk tamu juga disediakan makanan lainnya yang disebut makanan *petamon*.

Tradisi tata cara makan yang sering digunakan setelah selesai menjalani upacara-upacara keagamaan dengan cara makan bersama-sama pada suatu tempat yang cukup besar (sejenis nyiru). Hidangan disiapkan dalam suatu wadah dan minuman disiapkan pada teko dari tanah (sejenis kendi) tanpa gelas. Tradisi ini disebut *megibung* yang bertujuan menjaga kebersamaan seluruh anggota masyarakat, tanpa membeda-bedakan status seseorang. *Megibung* merupakan tata cara makan dengan menggunakan satu dulang/talam yang berisi nasi dan lauk pauknya untuk empat sampai delapan orang dewasa, tergantung pada kebiasaan setempat, seperti di Karangasem bahkan bisa sampai sepuluh orang. Satu talam/dulang besar berisi makanan untuk empat sampai sepuluh porsi yang terdiri dari nasi putih, lauk pauk dan sayur yang kering (tidak berkuah) seperti beguling, urutan, lawar, dan hidangan lainnya.



Sumber:wisatabaliutara.com

Gambar 1.4 Tradisi Megibung di Bali

D. Wisata Kuliner di Bali

Pariwisata di Indonesia memperlihatkan perubahan yang signifikan. Pada masa lalu pembangunan pariwisata hanya berorientasi pada beberapa kawasan wisata penting saja. Tetapi perubahan pasar global saat ini, lebih mengutamakan sumber daya lokal sebagai tujuan wisata, karena kepariwisataan daerah semakin berkembang dengan semangat otonomi

daerah, memunculkan keanekaragaman produk wisata sebagai kekuatan pariwisata nasional. Potensi daerah dalam mengembangkan produk-produk wisatanya sesuai dengan Perpres No. 39 Tahun 2005, tentang Kebijakan Pembangunan Pariwisata dan Kebudayaan adalah:

1. Meningkatkan pengelolaan kebudayaan bangsa meliputi perlindungan, pengembangan, dan pemanfaatan budaya untuk peningkatan kualitas hidup bangsa.
2. Meningkatkan daya internalisasi dan penerapan nilai luhur budaya bangsa dalam perilaku masyarakat.
3. Meningkatkan pembangunan kepariwisataan yang berkelanjutan dan bertanggung jawab.
4. Meningkatkan penelitian dan pengembangan serta sistem informasi kebudayaan dan kepariwisataan.
5. Mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) di bidang Kebudayaan dan Kepariwisataan.

Pengertian istilah wisata kuliner berasal dari kata wisata dan kuliner. Wisata atau pariwisata dalam Kamus Bahasa Indonesia *Online* berarti perjalanan orang-orang dari suatu negara atau daerah menuju ke suatu negara atau daerah lainnya dengan tujuan bersenang-senang, bertamasya, atau piknik. Wisata kuliner berarti perjalanan wisata yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok orang pada suatu negara atau daerah, untuk menikmati masakan khas negara atau daerah yang dikunjunginya. Wisata kuliner menyangkut semua pengalaman yang berhubungan dengan makanan dan minuman khas negara atau daerah yang unik dan mengesankan, mulai dari bahan dan bumbu yang digunakan, cara pengolahannya, dan juga cara penyajiannya. Wisata kuliner tidak harus mahal dan mewah, dimulai dari bahan pangan hasil pertanian dan perkebunan disebut dengan istilah agrowisata, tetapi wisata kuliner lebih fokus pada suatu makanan maupun minuman menarik kedatangan wisatawan untuk menikmatinya. Wisata kuliner dapat ditemui di daerah perkotaan maupun pedesaan dan selalu tersedia sepanjang tahun.

Wisata kuliner mempunyai peranan yang penting, beberapa alasan di antaranya yaitu: (1) hampir semua wisatawan makan di luar selama melakukan kegiatan wisata; (2) aktivitas makan merupakan aktivitas yang digemari wisatawan; (3) tagihan yang lebih tinggi dari total tagihan wisatawan kemungkinan besar dihabiskan untuk kebutuhan makan dan

minum; (4) wisatawan sangat senang berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi di luar ruangan; (5) perhatian atau minat pada wisata kuliner menjangkau pada semua kelompok umur; (6) masakan lokal merupakan salah satu pendorong dalam memilih suatu destinasi wisata (Trisna, 2013). Aktivitas wisatawan yang memenuhi persyaratan sebagai objek dan daya tarik wisata kuliner yaitu sebuah produk makanan maupun minuman yang unik dan mengesankan dari perkebunan, pertanian maupun peternakan seperti resep rahasia turun-temurun yang memiliki kekhasan dan rasa terbaik.

Ketertarikan wisatawan dengan berbagai hal yang berhubungan dengan makanan dan minuman dalam bentuk dukungan wisata, memunculkan bentuk wisata yang erat berhubungan dengan makanan, ini lebih dikenal sebagai wisata kuliner. Kata kuliner berasal dari bahasa Latin, yaitu *culinarius* artinya sesuatu yang berhubungan dengan masak-memasak serta *culina* atau dapur. Lebih lanjut, istilah kuliner bersumber dari *cuisine* atau produk yang berhubungan dengan masak-memasak dan *gastronomy* atau pola konsumsi, sehingga kuliner dapat diartikan sebagai *a given practice of consumption*, atau praktik konsumsi yang berbasis pada makanan. Wisata kuliner menempatkan makanan sebagai subjek dan media, untuk pengembangan pariwisata. Wisata kuliner lebih dari sekadar mencicipi ataupun menikmati makanan baru dan eksotis. Tetapi konsumsi makanan dalam kegiatan wisata ini memerlukan penerangan semua pancaindra yang kita miliki seperti rasa, aroma, dan sentuhan, serta penglihatan. Keterpaduan sensasi kepekaan pancaindra tersebut memberikan pengalaman sensasional yang hanya dapat dirasakan oleh penikmat.

Definisi wisata kuliner adalah kegiatan partisipatif dalam konsumsi pangan, persiapan, pengolahan dan penyajian hidangan, ataupun tata cara makan (*eating style*), yang biasa dilakukannya. Makanan dan minuman di sebuah wilayah dapat menjadi sebuah potensi atraksi wisata yang dapat menarik minat wisatawan. Potensi kuliner di sebuah negara merupakan ekspresi terpenting dari kebudayaan. Wisatawan selalu mencari ciri khas suatu daerah, terutama sekali kuliner lokal atau barang etnik yang alami pada daerah tersebut.

E. Peta Konsep Kuliner Tradisional Bali

Kuliner tradisional Bali memiliki nilai tradisi dan citarasa yang tinggi, hal ini tampak dari berbagai hidangan khusus untuk *banten* atau sesajen dibuat dengan bentuk, warna dan rangkaian dari simbol-simbol yang

memiliki makna. Tradisi dari kuliner tersebut menciptakan keindahan dan kekaguman sebagai salah satu daya tarik wisatawan.



Sumber: detik13.rssing.com 12/5/2015

Gambar 1.5 Keindahan Sesaji/*Banten* di Bali

Sama halnya dengan kuliner tradisional lainnya, kuliner tradisional Bali juga memiliki ciri-ciri umum dengan rasa yang kuat dan tajam, karena banyak bumbu yang digunakan, terutama bumbu-bumbu yang disebut *base genep*. *Base genep* terdiri dari berbagai macam rempah dan bumbu, sehingga memiliki ketajaman rasa, dan juga rasa pedas dari cabai sangat terasa. Bahan bumbu yang digunakan merupakan bahan pangan lokal yang banyak dihasilkan di daerah setempat, sedangkan peralatan tradisional dibuat dari bahan-bahan alam yang ada di sekitar oleh masyarakat setempat. Selain itu, cara pengolahan dan penyajian makanan juga masih sangat tradisional, bahkan setiap daerah di Bali memiliki ciri khas yang berbeda satu daerah dengan daerah lainnya. Semua proses pengadaan makanan ini sampai dengan penyajiannya memiliki ciri khas yang sangat erat hubungannya dengan budaya dan kepercayaan Agama Hindu.

Klasifikasi kuliner tradisional khas Bali oleh Ni Ketut Suci, dkk. (1986) digambarkan dalam Bagan 1.1. Pada klasifikasi ini peta konsep untuk pola makan sehari-hari dijelaskan sebagai berikut:



Bagan 1.1 Klasifikasi Makanan Khas Bali (Suci, 1986)

Klasifikasi ini membagi dua kelompok makanan menjadi makanan utama/pokok dan makanan sampingan/*amikan*. Pada makanan utama dikelompokkan menjadi tiga, yaitu nasi, lauk pauk, dan sambal. Meskipun ada makanan pokok yang tidak menggunakan beras sebagai bahan utamanya. Sedangkan *jukut* dimasukkan dalam kelompok lauk pauk, dengan alasan dalam kuliner tradisional Bali, banyak *jukut* yang menggunakan bahan hewani sebagai bahan utamanya. Minuman dimasukkan dalam kelompok makanan sampingan atau *amikan*.

Pola minum sehari-hari tentunya minuman disajikan setelah makan, meskipun dapat juga disajikan pada pagi dan sore hari sebagai minuman pelengkap *jaja* (kue-kue). Selain itu, minuman dapat juga disajikan pada acara-acara tertentu, atau setelah selesai upacara, biasanya setelah makan bersama atau terakhir sebelum pulang disajikan minuman segar. Setelah upacara-upacara selesai, biasanya juga disajikan minuman beralkohol seperti *tuak bali*, *arak bali*, *injin* (ketan hitam) yang difermentasi atau disebut *brem Bali*. Tetapi minuman beralkohol tersebut hanya disajikan untuk bapak-bapak saja.

Klasifikasi minuman ini juga dijelaskan oleh Ni Ketut Suci, dkk. (1986) yang diadaptasi dalam Bagan 1.2, sebagai berikut:



Bagan 1.2 Klasifikasi Minuman Khas Bali (Suci, 1986)

Berdasarkan beberapa konsep klasifikasi kuliner tradisional Bali tersebut, dalam Bagan 1.3, lauk pauk dibedakan dengan *jukut* (sayur), meskipun agak sulit mengelompokkannya, karena pada kelompok lauk pauk lebih banyak menggunakan bahan hewani, sedangkan pada kelompok *jukut* lebih banyak menggunakan bahan nabati. Peta konsep kuliner tradisional Bali dalam buku ini dapat diuraikan melalui Bagan 1.3 sebagai berikut:



Bagan 1.3 Peta Konsep Kuliner Khas Bali

Pada Bagan 1.3 dapat dijelaskan lebih terinci di dalam penjelasan tiap-tiap bagian dari buku ini, tetapi penjelasan umum bagan tersebut, sebagai berikut:

1. Makanan pokok dalam porsi yang paling banyak dengan rasa netral dan banyak mengandung karbohidrat. Selain itu, banyak terdapat hidangan sepingan yang artinya merupakan hidangan satu paket, maksudnya makanan pokok dengan makanan pelengkap tertentu atau pelengkap makanan hanya untuk hidangan tersebut saja. Sebagai contoh *belayag* terdiri dari *belayag* (sejenis ketupat dengan bentuk pipih memanjang) disajikan dengan rebusan sayur, *besisit*, kacang *mentik*, kuah kental, sambal, dan *mbe*.
2. Lauk pauk sebagai teman makanan pokok dan banyak mengandung protein, mineral dan juga lemak pada bahan hewani, ini dibagi sesuai bahan makanan yang digunakan menjadi:
 - a. Lauk pauk hewani yang terdiri dari daging, unggas, ikan, hasil olahannya.
 - b. Lauk pauk nabati yang terdiri dari tempe, tahu, kacang-kacangan dan hasil olahannya.

Dari banyaknya kandungan air pada hidangan, lauk pauk ini dapat juga dibedakan menjadi:

- a. lauk pauk kering.
 - b. lauk pauk berkuah sedikit.
 - c. lauk pauk berkuah banyak.
3. *Jukut* atau sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang diolah dengan pembagian menurut banyaknya kandungan air pada hidangan tersebut, sebagai berikut:
 - a. Sayur tidak berkuah.
 - b. Sayur berkuah sedikit.
 - c. Sayur berkuah banyak.

Sayur juga dapat dibedakan dari bahan makanan yang digunakannya, dengan pengelompokkan sebagai berikut:

- a. Sayur yang dibuat tanpa bahan makanan hewani.
- b. Sayur yang dibuat dari bahan makanan sayur dan sedikit campuran bahan hewani, dapat berupa potongan bahan hewani ataupun kaldunya (sari daging).

Buah-buahan merupakan sumber vitamin dibagi menjadi:

- a. Buah-buahan segar.
- b. Buah-buahan yang diolah.

4. Makanan pelengkap merupakan makanan yang disajikan dalam jumlah sedikit sebagai pelengkap makanan utama dan tidak harus ada seperti sambal terasi, sambal tomat, atau macam-macam kerupuk, seperti kerupuk cekec, rengginang, kerupuk babi (sejenis rambak), kerupuk tahu, *opak* (kerupuk singkong), keripik kulit ayam, rempeyek kacang batuan, dan sebagainya. Tetapi dapat juga makanan pelengkap yang dimaksud adalah makanan pelengkap untuk suatu makanan tertentu saja, artinya sudah satu paket (menu makanan yang cocok untuk makanan pokok tertentu). Sebagai contoh *belayag* disajikan dengan besisit, urap, sambal kelapa, *mbe*, bumbu *belayag* dan kerupuk cekec.
5. Jajanan merupakan makanan camilan yang disajikan untuk selingan antara waktu makan atau juga dapat digunakan untuk sarapan pada pagi hari, ini dibagi menjadi:
 - a. Jajanan kering yang biasanya tahan lama, biasanya disebut *jaja kiping*.
 - b. Jajanan basah yang tidak bisa tahan lama, biasanya disebut *jaja*.
 - c. Jajanan berkuah seperti macam-macam rujak dan kolak.
6. Minuman merupakan penyegar setelah melakukan berbagai kegiatan biasanya disajikan setelah makan, bersama jajanan atau waktu-waktu khusus lainnya, ini dibagi menjadi:
 - a. Minuman non-alkohol.
 - b. Minuman alkohol.

Sedangkan dari suhu minuman dapat dibedakan menjadi:

- a. Minuman dingin.
- b. Minuman panas/hangat.

Dari jenis bahan pengisi minuman juga dapat dibedakan menjadi:

- a. Minuman tanpa isi.
- b. Minuman dengan isi.

Satu minuman khas Bali adalah *loloh* atau sejenis jamu, selain menggunakan bahan dasar dari berbagai bungkilan seperti kunyit, kencur, jahe, loloh dapat juga menggunakan bahan dasar dari daun-daunan seperti loloh don blimbing. Saat ini wirausaha di bidang kuliner adalah bisnis yang cukup menjanjikan dengan berkembangnya kuliner serta keanekaragamannya yang menarik masyarakat untuk menambah pengetahuan dan wawasan di

bidang ini. Selain itu, sarana edukatif di bidang kuliner ini pun menjadi salah satu pilihan pendidikan saat ini. Mulai dari kursus, seminar, dan sekolah formal yang ada menjadi alternatif masyarakat untuk memperkaya pengetahuan tentang kuliner.

Latihan Soal

1. Diskusikan dengan teman-teman Anda, tentang pengertian seni kuliner di Indonesia dan seni kuliner di Bali, kemudian buatlah definisinya!
2. Coba amati dengan teman-teman Anda masalah-masalah hidangan tradisional di Bali dalam kehidupan sehari-hari. (Bagaimana kualitasnya? Harganya? Kebersihannya? Konsumennya?)
3. Diskusikan jenis-jenis kuliner tradisional Bali yang Anda ketahui, kemudian kelompokkan sesuai peta konsep kuliner tradisional pada ragam kuliner khas Bali.

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



BAB 2

CIRI KHAS KULINER TRADISIONAL BALI

Kompetensi	Tujuan Instruksional
<p>Mengetahui substansi tentang ciri khas kuliner tradisional Bali, meliputi bahan pangan lokal, penggunaan peralatan tradisional, pembuatan bumbu (<i>basa</i>) dan prosedur memasak.</p>	<p>Setelah membaca bab ini, peserta didik diharapkan memahami tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="518 857 993 909">1. Cara memilih bahan pangan lokal khas Bali dan hanya tumbuh di lingkungan setempat.<li data-bbox="518 921 993 999">2. Cara menggunakan peralatan tradisional khas Bali yang masih dipakai masyarakat di lingkungan sekitar.<li data-bbox="518 1012 993 1090">3. Proses membuat macam-macam bumbu (<i>basa</i>) dan kegunaannya pada berbagai kuliner tradisional Bali.<li data-bbox="518 1102 993 1154">4. Prosedur memasak secara umum dan khusus pada berbagai kuliner tradisional Bali.

Kuliner tradisional Bali memiliki nilai yang sangat strategis, karena mempercepat proses diversifikasi pangan, memiliki nilai gizi yang baik, aman dikonsumsi karena tidak menggunakan bahan tambahan kimia dan menggunakan bahan pangan lokal (tidak diimpor), serta mampu menjadi daya tarik wisatawan.

A. Bahan Pangan Lokal

Seiring dengan berkembangnya industri pariwisata dan meningkatnya kompetisi di antara tempat tujuan wisata, kebudayaan lokal menjadi hal yang berharga sebagai produk dan aktivitas untuk menarik wisatawan. Kuliner yang merupakan salah satu budaya lokal mempunyai peran penting karena makanan juga bisa menjadi tujuan wisata. Keinginan untuk menikmati kuliner muncul dari para wisatawan itu sendiri yang ingin mendapatkan pengalaman tidak saja dari keindahan alam, tetapi juga dari produk makanan tradisional yang disajikan. Beberapa daerah tujuan wisata menggunakan kuliner sebagai alat penarik wisatawan dan banyak pengusaha kuliner yang bekerja sama dengan jasa pariwisata untuk mempromosikan kuliner di Bali. Perkembangan kuliner di Bali dapat mendukung sektor pertanian, dalam bidang agrikultur antara lain pemandangan pertanian seperti menikmati keindahan *subak* dengan *sengkedan*, wisata pertanian dengan upaya memetik hasil pertanian, dan mencicipi makanan lokal/tradisional.

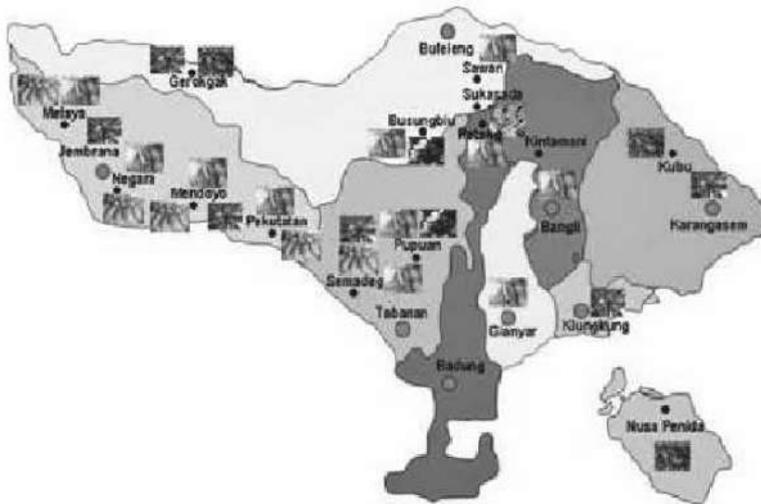
Makanan tradisional memiliki nilai yang sangat strategis karena ikut mempercepat proses diversifikasi konsumsi pangan yang beragam, bergizi dan berimbang serta aman. Hal ini disebabkan karena pangan tradisional jumlahnya banyak, jenisnya beragam dan memiliki nilai gizi yang cukup, serta aman dikonsumsi karena dalam pengolahannya pada umumnya tidak menggunakan bahan tambahan kimia yang berbahaya. Di samping itu, bahan-bahan yang digunakan adalah bersifat lokal (tidak diimpor) sehingga tidak tergantung kepada daerah atau negara lain (Yusa, 2014).

Kuliner tradisional Indonesia yang kaya akan beraneka ragam bumbu dan rempah-rempah menjadi potensi yang sulit ditiru mengingat keunikan dan keberagamannya. Ciri khas kuliner tradisional merupakan ciri khas suatu daerah yang dijumpai, diolah, disajikan dan dimakan oleh masyarakat setempat secara berkelanjutan turun-termurun dan memiliki perbedaan dengan hidangan khas daerah lain. Penggunaan bahan makanan lokal yang terdapat di lingkungannya merupakan hasil pertanian, hasil peternakan dan

hasil perikanan adalah salah satu ciri dan keunikan setempat yang tidak ada di daerah lainnya.

Masyarakat pedesaan di Bali pada awalnya kurang mengenal tepung terigu sebagai bahan makanan sehari-hari, karena gandum sebagai bahan dasar tepung terigu tidak ditanam di Indonesia, bahkan sampai saat ini. Pada tahun 1965 masyarakat Bali mengalami kekurangan makanan, dan bantuan dari luar negeri dengan menggunakan helikopter berupa tepung terigu dibagi-bagikan pada masyarakat, tetapi banyak ibu-ibu di pelosok-pelosok desa membiarkan tepung terigu sampai rusak, karena tidak tahu cara mengolah dan memasaknya. Sekitar tahun 1970-an bahan makanan dari tepung terigu mulai dikenal masyarakat di Bali untuk membuat *mie*, *roti*, *cake*, dan berbagai makanan lainnya.

PETA PUSAT SEBARAN KOMODITI UNGGULAN POTENSIAL DI BALI



Sumber: www.disbun.baliprov.go.id 12/5/2015

Gambar 2.1 Peta Hasil Pertanian di Bali

Berawal dari pandangan umum bahwa kuliner di setiap wilayah tidak dapat dilepaskan dari tiga faktor penting yang memengaruhi, yaitu iklim, sumber daya alam, dan kebiasaan masyarakat. Di Bali, peta kuliner sangat beragam dan menarik. Selain tiga faktor di atas, ada hal yang melatar-

belakangi perkembangan budaya kuliner yang terkait dengan aspek-aspek historis, di samping budaya masyarakatnya, sering kali suatu jenis kuliner identik dengan suatu kawasan tertentu, seperti *serobotan khas Klungkung*, dan *jukut undis khas Buleleng*.

Bali memiliki beragam kuliner yang unik dan menarik, karena selain dilandasi nilai-nilai sejarah dan budaya, khazanah kuliner tradisional Bali juga mengandung nilai religius. Lawar merupakan kuliner khas Bali, umumnya mengombinasikan sayuran dan babi, serta diberi darah, tampaknya memberi pandangan yang kuat pada masyarakat luar Bali untuk tidak mencicipi hidangan pulau dewata ini. Tetapi bagi umat Hindu, sapi (putih) termasuk hewan suci yang masih sakral dan tidak boleh disembelih. Hal inilah yang tampaknya membuat babi sebagai konsumsi daging utama (*chiefly food*) bagi sebagian besar masyarakat Bali.

1. Bahan Makanan Pokok

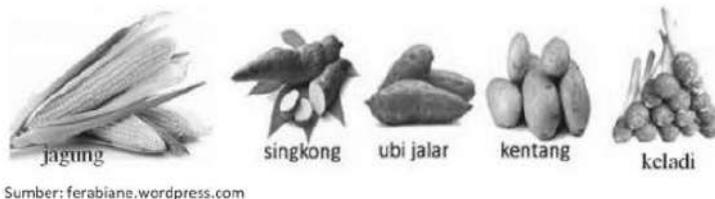
Bahan pangan utama yang digunakan sebagai makanan pokok oleh masyarakat di Bali pada umumnya adalah beras. Beras dapat diolah menjadi nasi dan juga bahan olahan beras lainnya, seperti nasi *kuning*, *nasi tumpeng*, *nasi tepeng*, *bubuh*, dan sebagainya. Selain itu dapat juga diolah menjadi *nasi moran* atau *nasi oran*, yaitu merupakan campuran beras dan bahan sumber karbohidrat lainnya, seperti *sela sawi*, *sela bun*, *keladi*, jagung, nangka (muda). Beras dapat juga dimasak dengan bungkus dari daun pisang, daun kelapa (janur), daun pandan, dan daun bambu. Beberapa hasil olahan beras yang dibungkus seperti *tipat*, *blayag*, *pesor*, *entil*, dan lainnya. Bali menghasilkan berbagai jenis beras yang sangat banyak, dengan kualitas beras yang sangat bervariasi, beberapa jenis beras seperti beras putih, beras merah, beras hitam, dan beras ketan.



Sumber: berashitam.wordpress.com 11/5/2015

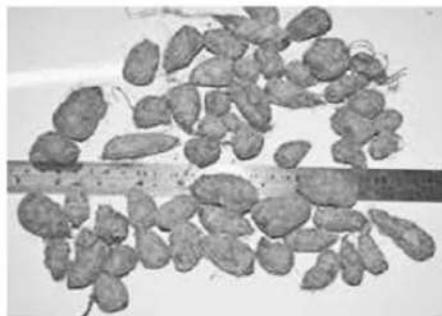
Gambar 2.2 Beras Sebagai Makanan Pokok

Selain itu, ada juga bahan makanan sumber karbohidrat lainnya, seperti jagung, ketela rambat (*sela bun*), singkong (*sela sawi*), talas (*keladi*), kentang, dan *suweg*. Bahan makanan sumber karbohidrat non beras ini dapat digunakan sebagai makanan pokok pengganti beras dan dipotong-potong kecil ataupun *dicacah* (dicincang kasar), dapat dikonsumsi tanpa campuran atau dapat juga sebagai campuran beras. Hasil pertanian ini, juga merupakan hasil kebun, yang mudah diperoleh di pasar-pasar tradisional dengan harga relatif murah dibandingkan beras. Bahan makanan ini juga sering dipergunakan untuk membuat berbagai jajanan tradisional.



Gambar 2.3 Bahan Sumber Karbohidrat

Umbi-umbian lain sebagai bahan makanan sumber karbohidrat yang sering digunakan untuk makanan pokok non beras di daerah Jembrana antara lain *sabrang* yang bentuknya seperti kentang kecil.



Gambar 2.4 Umbi Sabrang dari Jembrana

2. Bahan Makanan Hewani

Daging babi merupakan lauk pauk yang sering dikonsumsi di berbagai daerah Bali, karena babi juga digunakan sebagai sarana upacara yang diolah menjadi *babi guling* dan berbagai olahan daging babi lainnya. Tetapi

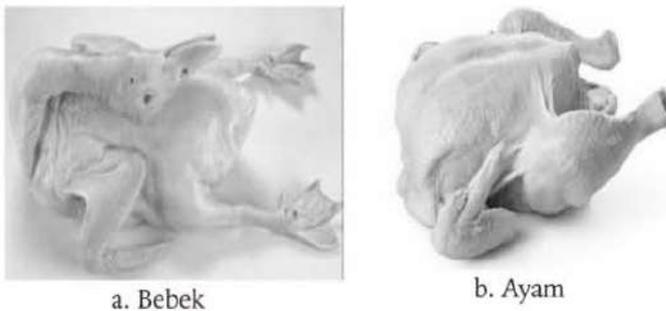
pada umumnya masyarakat di Bali mengonsumsi daging babi hanya pada saat upacara-upacara saja, sedangkan sehari-hari lauk pauk hewani yang dikonsumsi adalah ayam, ikan, dan hasil laut lainnya.



Sumber: Food.detik.com

Gambar 2.5 Daging Babi dan Daging Sapi

Meskipun demikian beberapa desa di Bali sebagian masyarakat memeluk agama Islam, seperti Desa Pegayaman, dan Desa Penjarakan, maka penduduknya mengonsumsi daging sapi, daging kambing, dan juga daging kerbau.



Sumber: oix.co.id

Gambar 2.6 Daging Unggas

Di samping itu juga berbagai unggas seperti *dolong* atau sejenis mentok, *besiap* (ayam), *kuwir* (sejenis bebek), dikonsumsi sebagai lauk pauk khas Bali. *Kuwir* atau *dolong* biasanya dikonsumsi oleh *Pemangku* atau *Pedanda*, sebagai hidangan khusus.

Hasil laut di Bali juga merupakan bahan utama lauk pauk yang dapat diolah menjadi berbagai kuliner tradisional Bali, seperti ikan tuna, ikan cakalang, ikan kerapu, ikan salmon, ikan kakap, udang, kepiting, kerang dan macam-macam hasil laut lainnya.



Sumber: beritaintrik.com

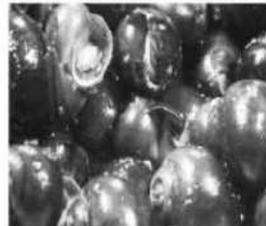
Gambar 2.7 Macam-macam Hasil Laut di Bali

Pada musim-musim tertentu terdapat bahan hewani lainnya, di Bali ada juga masyarakat yang mengonsumsi belut atau *lindung*, katak atau *gadagan*, kepiting, *palem* atau udang kecil-kecil, *kakul* sejenis keong kecil, *impun* atau ikan-ikan kecil, *oong* atau jamur.



Sumber: www.primbon.blogspot.com

a. Lindung



Sumber: www.kabarwasliyah.com

b. Kakul



Sumber: www.Salahudin.Wodpress.com

c. Impun



Sumber: www.ramsel.com

b. Palem

Gambar 2.8 Macam-macam Bahan Hewani Lainnya



Sumber:www.Kaskus.co.id 12/52015

a. Blauk



Sumber:www.gramlove.com 12/52015

b. Kacut



Sumber:www.Kaskus.co.id 12/52015

c. Nyawan



Sumber:www.Travel.detik.com 12/52015

d. Penyu



Sumber:www.Klikhotel.com 12/52015

e. Subatah

Gambar 2.9 Bahan Hewani Zaman Dahulu

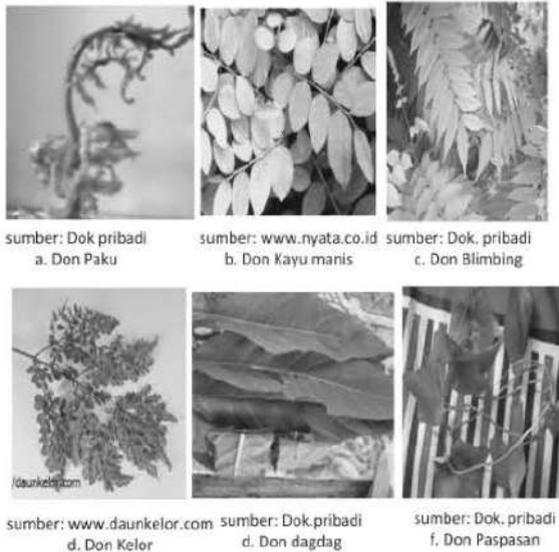
Lauk pauk pada zaman dahulu juga mengonsumsi *blauk* atau anak capung, *kacut* atau kepompong, *nyawan* disebut juga *tabuan* atau tawon, ada juga *subatah* sejenis ulat pada akar kayu membusuk, di Badung banyak juga masakan dari daging *penyu*, tetapi saat ini di Indonesia *penyu* termasuk hewan yang dilindungi. Biasanya daging *penyu* diolah untuk masakan tertentu saja sebagai sarana upacara.

3. Bahan Makanan Nabati

Sayuran merupakan hidangan yang selalu ada dalam penyajian sehari-hari, biasanya sayuran diperoleh di halaman atau tegalan sekitar rumah tinggal, meskipun kadang-kadang juga membeli di pasar tradisional. Istilah sayuran di Bali disebut dengan *don* yang artinya daun.

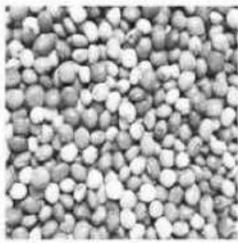
Sayuran yang dikonsumsi antara lain *don bayam*, *don sela* (daun singkong atau daun ubi), *don kelor*, *don paku* disebut juga pakis, *don blimbing* (daun

blimbing wuluh/sayur), *don tabia*, *don gonde* di Tabanan, *pusuh* atau bunga pisang batu, batang keladi, *embung* sebutan dari rebung, *empol* atau inti tunas kelapa, *bungkil* atau umbi pisang, *ares* atau batang pisang batu yang muda/ di tengah-tengah, *gedang* sebutan untuk papaya muda, *paya* (paria), *nyuh* (kelapa), *klentang* (buah kelor), *klungah* (tempurung kelapa muda), *tlengis* (sisa membuat minyak).



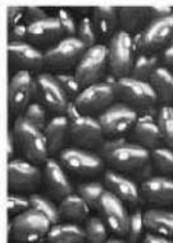
Gambar 2.10 Macam-macam Sayuran Khas Bali

Kacang-kacangan juga dikonsumsi seperti kacang batuan atau disebut kacang merah yang dimaksud adalah kacang tolo, kacang undis seperti kedelai berwarna hitam, kacang buncis (kacang merah sop). Hasil olahan dari kacang-kacangan berupa tahu dan tempe banyak diperoleh pada seluruh daerah, karena harganya murah dan juga banyak mengandung protein sebagai pengganti daging, tetapi masih belum jelas apakah ini termasuk makanan khas Bali. Kacang undis banyak terdapat di daerah Buleleng yang diolah menjadi jukut undis, ini seperti sop kacang merah.



Sumber: www.wikipedia.org

a. *Kacang batuan (tolo)*



Sumber: www.pinterest.com

b. *Kacang mdis*



Sumber: www.infoneers.or.id

c. *Kacang kara*

Gambar 2.11 Macam-macam Kacang-kacangan Khas Bali

4. Buah-buahan Khas Bali

Buah-buahan disesuaikan dengan musimnya namun buah-buahan seperti pisang, pepaya, nangka, strawberi, salak merupakan buah-buahan yang tidak tergantung pada musim. Sedangkan mangga, durian, wani (sejenis mangga), rambutan, anggur bali merupakan hasil kebun penduduk yang tergantung musim.



Sumber: www.dedotblog.wordpress.com

Gambar 2.12 Buah-buahan Lokal di Bali

Buah-buah khas Bali yang hanya terdapat di Bali antara lain di daerah Banjar Kabupaten Buleleng menghasilkan anggur bali. Potensi

budidaya anggur di daerah Buleleng memang sudah dikenal sejak puluhan tahun silam. Bahkan di Kecamatan Banjar dan Seririt, anggur berhasil dibudidayakan di lahan sawah. Sedangkan di Kecamatan Gerokgak, petani memanfaatkan lahan kering untuk membudidayakan tanaman anggur. Perkembangan budidaya anggur yang terus mengalami peningkatan ternyata juga membuat petani di Kecamatan Sawan dan Kecamatan Kubutambahan tertarik untuk menekuni usaha tersebut, sehingga di tahun 2010 yang lalu Kecamatan Sawan mengembangkan 114 pohon anggur dan Kecamatan Kubutambahan membudidayakan 1.600 pohon anggur. Berkembangnya industri agrobisnis khususnya di sektor hortikultura, menjadikan Pulau Bali sebagai salah satu daerah sentra buah-buahan bagi masyarakat lokal maupun internasional.

Di daerah Karangasem terkenal dengan salaknya, sehingga disebut juga dengan salak karangasem. Salak bali ini menjadi komoditas ekspor dengan keunggulan daging tebal, rasa yang segar, serta biji salak yang relatif kecil, ternyata menarik minat konsumen lokal, nasional, bahkan hingga konsumen internasional. Selama ini salak bali banyak dibudidayakan masyarakat di desa Sibetan, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem, Bali. Dengan ketinggian antara 400-600 mdpl dan temperatur udara sekitar 20°-30°C, sedangkan curah hujan 1.567-20.000 mm per tahunnya, daerah ini sangat cocok untuk dikembangkan sebagai lahan agrobisnis tanaman salak. Sekarang ini hampir 81,12% lahan di daerah Sibetan diubah menjadi perkebunan salak yang menghasilkan pendapatan cukup besar bagi masyarakat di sekitarnya. Selain dipasarkan dalam keadaan segar, buah salak bali diolah para petani menjadi aneka macam produk olahan seperti dodol salak, keripik salak, sirup, serta manisan yang memiliki harga jual cukup tinggi di pasaran.

Manggis merupakan komoditas ekspor yang dimiliki daerah Bali, sedikitnya ada empat kabupaten yang mengembangkan usaha budidaya manggis, seperti Kabupaten Tabanan (1.214 Ha), Karangasem (462 Ha), Buleleng (459 Ha), dan Badung (407 Ha). Sejauh ini komoditas manggis yang dihasilkan para petani di daerah Bali baru bisa memenuhi permintaan ekspor sebanyak 675 ton (sekitar 6% dari total permintaan). Hal ini mengisyaratkan bahwa peluang pasar ekspor manggis sampai hari ini masih sangat terbuka lebar.



Sumber: www.wikipedia.org



Sumber: www.produkgsr.com



Sumber: hortipart.files.wordpress.com

Gambar 2.13 Macam-macam Buah-buahan Khas Bali

Jeruk Kintamani merupakan salah satu varietas unggulan dari sektor pertanian yang ada di Kabupaten Bangli. Kombinasi rasa serta aromanya yang sangat khas membuat jeruk Kintamani digemari konsumen dari berbagai kalangan. Tidaklah heran bila jeruk jenis ini selalu menjadi primadona baik di pasar tradisional maupun di swalayan. Sekarang ini salah satu daerah yang menjadi sentra budidaya jeruk siam di Bali adalah desa Bayunggede, Kecamatan Kintamani. Sedikitnya ada 478 Ha lahan yang dikembangkan untuk menanam kurang lebih 531.100 pohon jeruk siam yang tersebar di seluruh wilayah desa.

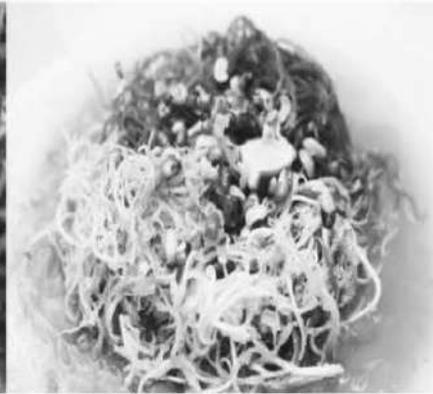
5. Hasil Budidaya Lainnya Khas Bali

Hasil budidaya lain yang terdapat di Badung dan juga Klungkung, serta daerah pesisir pantai Bali Selatan adalah sejenis agar-agar dari rumput laut, disebut *bulung* dapat diolah menjadi berbagai macam makanan antara lain dikonsumsi menjadi hidangan *bulung kuah pindang*. Di Nusa Penida, terdapat hidangan *urab bulung*.



Sumber: www.nusapenida.com

a. Bulung (rumput laut)



Sumber: www.indonesiakaya.com

b. Bulung kuah pindang

Gambar 2.14 Bulung Khas Bali

Berbagai macam minuman diperoleh dari buah-buahan yang difermentasi seperti *air tape injin* difermentasi menjadi *brem bali* dan air enau difermentasi menjadi *tuak*. Selain itu, minuman banyak juga yang dibuat dari daun-daunan atau buahnya seperti *don blimbing*, *don jarak*, *tibah*. Selain itu juga dibuat dari bumbu, seperti kunyit, kencur, asem.



Sumber: Dok. pribadi

a. Don jarak



Sumber: www.nusapenida.com

b. Tibah

Gambar 2.15 Bahan untuk Loloh

B. Peralatan Tradisional

Peralatan yang digunakan untuk memudahkan proses memasak dari persiapan, pengolahan dan penyajian, dinamakan sebagai peralatan memasak. Di Bali, pada umumnya di desa-desa tempat memasak atau dapur berada ditempat yang terpisah dari rumah utama, dapur dalam istilah Bali disebut dengan *paon*. Saat ini masyarakat diperkotaan sudah jarang membuat *paon*, karena memasak menggunakan kayu bakar, sehingga menyebabkan peralatan memasak seperti panci menjadi kotor.



Sumber: www.wisatakebali.blogspot.com

Gambar 2.16 *Paon* Dahulu dan Sekarang

Peralatan memasak tradisional memiliki ciri khas setempat dan sudah digunakan turun-temurun, ini dibagi sebagai berikut:

1. Alat Persiapan

- a. Telenan merupakan potongan melintang dari kayu yang agak besar berbentuk bulat dengan ketebalan ± 8 cm, gunanya untuk alas memotong bahan-bahan yang akan diolah.
- b. *Ngiu* sejenis tampah dari anyaman bambu yang berdiameter 60 cm, untuk alas *banten*, alas bahan yang dipotong-potong, alas memarut, tempat mencampur bahan makanan. Di Gianyar juga disebut *lumpian* dan di Bangli disebut *klangsah*, jika digunakan untuk menjemur makanan tersebut *kelabang*. *Ngiu* kecil disebut *tempeh* untuk alas bumbu.
- c. Macam-macam pengiris
 - 1) *Tiuk* sebutan pisau dapur untuk memasak dari baja bergagang kayu.

- 2) *Temutuk/pemutik* adalah pisau panjang runcing gunanya untuk menggorok hewan yang disembelih.
 - 3) *Golok* adalah pisau besar dengan ujung runcing untuk mencincang dan memotong tulang. Di Tabanan disebut *perupak* dan di Jembrana disebut *bende*.
 - 4) *Blakas* adalah golok yang berbentuk segi empat dapat untuk memotong kayu bakar atau mencincang daging. Di Tabanan disebut *kandik* dan di Bangli disebut *dapak*.
 - 5) *Penyeluhan* dari besi tebal dengan ujung melengkung untuk mencungkil/melepaskan kelapa dari tempurungnya.
 - 6) *Pengkretaan* sejenis rader untuk memotong-motong *jaja* dengan gerigi.
- d. Macam-macam penghalus
- 1) *Lumpang* dan *alu* dari batu dan kayu sepanjang 2 meter, untuk menumbuk bahan makanan atau bumbu dengan jumlah banyak.
 - 2) *Batu penyantokan* sama dengan cobek-uleman untuk bumbu.
- e. Macam-macam pamarut
- 1) *Kikihan* adalah parutan kelapa dari duri batang salak/kayu penyalin yang dijalin.
 - 2) *Penggobedan* untuk menyerut bahan makanan seperti serutan kayu.
- f. *Sidi* sejenis ayakan dari anyaman bambu atau kawat.
- g. Macam-macam tempat air
- 1) *Kendi*, sejenis gerabah untuk tempat air minum dari tanah liat. Proses minum air tanpa gelas dan dilakukan langsung dari kendi, waktu minum ujung kendi tempat keluarnya air tidak boleh kena bibir, agar tidak kotor untuk peminum berikutnya.
 - 2) *Gebeh* sejenis gentong untuk tempat air di dapur. Di Karangasem disebut *genuk* dan di Tabanan disebut *gumbleng*.
 - 3) *Jun* fungsinya seperti ember dari tanah liat atau dari ruas bambu besar.
 - 4) *Paso* sejenis ember mencuci dari tanah liat.
 - 5) *Ceroncong* sejenis corong dari batok kelapa.
 - 6) *Penarak* sejenis bakul dari anyaman bambu.
 - 7) *Gose/emblong* sejenis baskom dari tanah liat.



Sumber: Denpostnews.com

Gambar 2.17 Aneka Gerabah di Bali

2. Alat Pengolahan

a. Macam-macam alat untuk memasak

- 1) *Pengedangan* dandang dari seng dilengkapi dengan *kukusan* dari anyaman bambu berbentuk kerucut dan *kekeb* adalah tutupnya dari tanah liat. Untuk mengukus *jaja* menggunakan kukusan yang berlubang-lubang disebut *krawas*.
- 2) *Payuk* adalah periuk tanah liat, bentuk dasarnya bulat.
- 3) *Ketel* untuk memasak air dari tanah liat.
- 4) Penggorengan wajan dari tanah liat, di Karangasem disebut *kate-kate*, jika untuk menyangkan disebut *penyahnyahan* dan untuk membuat dodol disebut *baglug*.

b. Macam-macam alat pembantu

- 1) *Suit* adalah sendok kayu untuk memasak, di Jembrane disebut *cebol*, jika untuk nasi berbentuk segi empat di Buleleng disebut *sodo*, di Karangasem disebut *kepeng* dan di Tabanan disebut *dupang*.
- 2) *Cedok* adalah sendok sayur yang panjang dari batok kelapa dan kayu, di Karangasem disebut *canting*.

c. Macam-macam kompor

- 1) *Poon/paon* disebut juga *jalikan* adalah kompor dari batu bata dan tanah liat dengan tiga lubang.
- 2) *Tungku* adalah kompor dari tonggak kayu dengan alat-alat masak digantungkan pada tonggak kayu.
- 3) *Keren* seperti *poon* kecil untuk membuat *jaja laklak*.
- 4) *Tumang* di Gianyar merupakan tungku sementara dari bata.
- 5) *Pemabatan* adalah pemanggangan sate dengan bahan bakarnya dari ranting kering/kayu dan *oat pesak* (kulit padi).
- 6) Alat bantuanya *semprong* untuk meniup api dan *sepit* untuk mengambil bara.

3. Alat Penyajian

a. Macam-macam tempat makanan

- 1) *Sokasi* sejenis bakul untuk tempat nasi dan ada tutupnya, ada juga yang menyebutnya *bodag*.
- 2) *Sok* tempat kue atau lauk pauk kering, di Klungkung yang kecil untuk sambal disebut *kemba*.
- 3) Kapar sejenis baki dengan berbagai ukuran, di Klungkung disebut *nare*.

b. Macam-macam alat makan

- 1) Sejenis piring disebut *ingka* terbuat dari lidi kelapa dengan alas daun pisang/kertas nasi untuk makan ada juga piring *kau* dari batok kelapa.
- 2) Sejenis mangkok dari keramik atau batok kelapa disebut *jembung* untuk tempat kuah dari batok kelapa.
- 3) Sejenis mangkok kecil dari batok kelapa disebut dengan *beruk* sama dengan *jembung* tetapi untuk cuci tangan.
- 4) Sedangkan *tekor*, biasanya disebut juga *takir* dari daun pisang untuk tempat lauk.



Sumber: www.balipress.com

a. *ingke*



Sumber: www.beritapost.info

b. *kan* dari batok kelapa

Gambar 2.18 Macam-macam Alat Makan Tradisional

c. Macam-macam alat minum

- 1) Gelas dari ruas bambu pada umumnya disebut *lumur*, tetapi di Badung dan Klungkung disebut dengan *kete*.
- 2) Sedangkan *muk* adalah gelas bergagang dari seng, biasanya digunakan untuk minum tuak.
- 3) Teko untuk tempat air minum disebut dengan *caratan*, bentuknya seperti kendi dari tanah liat.
- 4) *Bumbung/bonjor* adalah ruas bambu sepanjang 1 meter yang digunakan untuk menyimpan tuak, tingginya 20 cm dan ada tutupnya disebut *cetel*, di Tabanan tempat *tuak* dari batok kelapa disebut *beruk*.



Sumber: www.balipress.com

Gambar 2.19 Macam-macam Alat Minum Tradisional

- d. Macam-macam alat untuk megibung
- 1) *Dulang*, sejenis talam untuk tempat utama makan.
 - 2) *Kelatkat*, dari anyaman bambu untuk tempat lauk pauk.
 - 3) *Penalaran*, kelatkat besar untuk tempat lauk sebelum dibagikan.
 - 4) *Aledan*, dibuat dari daun nira berbentuk segi empat untuk tempat makan.
 - 5) *Tikeh*, nama lain tikar dibuat dari daun pandan untuk alas duduk.
- e. Macam-macam alat penyimpanan
- 1) *Gerobag* sejenis lemari sederhana untuk menyimpan makanan.
 - 2) *Gaangan* dari anyaman bambu yang digantung di dapur.
 - 3) *Saab* dibuat dari daun lontar dihiasi monte-monte untuk menutup makanan pada satu piring saja.
 - 4) *Punapi* tempat menyimpan bumbu kering di atas tempat memasak, di Bangli disebut *langatan*.

C. Basa (Bumbu) Khas Bali

Bumbu Bali adalah bumbu pemberian dewa, bumbu-bumbu juga melewati legenda dan jalan berkelok-kelok. Dalam kisah yang tertulis dalam *Wirata Parwa*, diceritakan asal muasal adanya bumbu dalam masakan. Kisah ini bermula ketika Pandawa dalam pengasingan setelah “terusir” dari tahanan kerajaannya sendiri. Untuk mengelabui identitas diri, mereka menyamar menjadi orang lain. Bima, putra kedua dari Pandawa menyamar sebagai tukang masak Raja Wirata. Suatu ketika, Raja Wirata kedatangan tamu dari Kerajaan Magada. Patih Kerajaan Magada menggoda Dewi Drupadi. Bima, kemudian membunuh Patih Kerajaan Magada dan mencampurkan ke makanan Raja Wirata. Rupanya, makanan itu berkenan dengan selera sang raja karena rasanya bertambah lezat. Maka saat itu, Bima mendapat gelar *Bellawa*. Namun hari-hari berikutnya, masakan Bima terasa hambar di lidah sang raja. Tentu saja perubahan rasa membuat raja bertanya kepada Bima. Muncullah kekhawatiran pada Pandawa bila identitas mereka sebenarnya akan diketahui oleh Raja Wirata. Pandawa kemudian bertapa dewa, kemudian diutuslah Sang Hyang Aswin ke bumi untuk memberikan permintaan Pandawa. Kemudian Sang Hyang Aswin memberi anugerah rasa asin kepada Yudistira (putra pertama Pandawa). Rasa asin ini kemudian menjadi *cekuh* atau kencur. Bima dianugerahi oleh Hyang Ruci rasa sepat

yang kemudian berwujud menjadi *isen* atau laos. Arjuna diberi anugerah oleh Hyang Indra rasa pahit yang kemudian menjadi kunyit. Nakula diberi anugerah oleh Hyang Aswin rasa pedas yang kemudian menjadi *jae* atau jahe. Sahadewa si bungsu Pandawa diberi anugerah oleh Hyang Siwa Budha rasa manis. Yang kemudian berwujud menjadi bawang merah dan bawang putih. Dewi Drupadi diberi anugerah oleh Hyang Dewi Basundari rasa asam yang menjadi jeruk limo. Kesemua rasa inilah yang kemudian menjadi racikan masakan oleh Raja Wirata. Rasa sayang raja kepada Bima makin bertambah karena masakannya semakin terasa lezat.



Sumber: www.bestbaliokingclass.com

Gambar 2.20 Macam-macam Bahan Bumbu Basah

Rasa olahan dalam hidangan Bali sebagai pelengkap upacara dibagi dalam enam rasa. Pertama *Dharma Wiku*, yaitu olahan yang berasa asin. Menurut Lontar, rasa asin ini tercipta dari tubuh Dewa Siwa dan Dewi Uma. Masakan asin itu berupa *Urab Putih*. Selain untuk persembahan, masakan ini diperuntukkan bagi pendeta. Kedua disebut *Bima Korda*, yang memiliki rasa pedas. Olahan ini berupa *Lawar Barak* yang dicampur darah segar. Ketiga disebut *Jayeng Satru*, yaitu rasa sepat. Olahan ini dipersembahkan untuk upacara dan bagi pendeta. Keempat disebut *Gagar Mayang*, rasa pahit. Kelima disebut *Nyunyur* atau rasa manis. Disuguhkan untuk upacara tetapi tidak untuk pendeta. Keenam disebut *Galang Kangin*, yaitu rasa asam.

Bumbu merupakan bagian dari pengolahan hidangan yang mampu memberikan rasa, aroma dan warna yang dapat menimbulkan selera.

Berbagai jenis bumbu di Bali disebut *lakar basa* atau untuk memudahkan disebut *basa*. Bahan bumbu diperoleh dari hasil bumi yang merupakan hasil pertanian setempat. Bahan bumbu terbagi menjadi:

1. Bumbu basah: *bawang* (bawang merah), *kesuna/suna* (bawang putih), *lombok* (cabai merah), *tabia* (cabai kecil).
2. Bumbu kering: *ketumbah* (ketumbar), *mica* (merica), *tingkih* (kemiri), *jebugarum* (pala), *jinten*, *kapulaga*, *tabia bun* (sejenis cabai kecil kering).



Sumber: www.budiboga.blogspot.com

Gambar 2.21 Macam-macam Bahan Bumbu Kering

3. Bumbu penyedap: *sera* (terasi), *limo* (jeruk sambel), *juwuk lengis* (jeruk nipis), *asam*, *gula bali* (gula merah/merah), *minyak tandusan* (minyak kelapa), *pangi* (keluwak), *bongkot* (batang kecobrang), *kecancang* (bunga kecobrang), *uyah* (garam), *don jangan ulam* (daun salam), *katik cengek* (bunga cengek). Penambahan rasa di Buleleng disebut *jejaton*.
4. *Bungkilan* merupakan bahan bumbu yang berasal dari umbi, seperti: *cekuh* (kencur), *kunyit*, *jae* (jahe), *isen*, (laos).

Bahan bumbu tersebut diolah menjadi bumbu-bumbu dasar yang digunakan pada hampir semua hidangan. Bumbu-bumbu dasar tersebut adalah:

1. Bumbu lengkap disebut *base genep* atau *basa gede*, merupakan bumbu khas Bali yang menggunakan hampir semua bumbu basah dan kering, di beberapa tempat tidak digunakan kemiri. Bahan bumbu tersebut dihaluskan atau dicincang kemudian diaduk dengan tambahan terasi, garam, gula merah, asam dan sedikit minyak, setelah itu dapat dicampurkan pada bahan makanan.

2. Bumbu *uyah sere tabie*, ini berarti garam, terasi dan cabai kecil/rawit yang dicincang dicampur menjadi satu. Jika bumbu sudah tercampur, kemudian diaduk dengan bahan makanan lainnya, pada umumnya penyajian makanan tersebut ditambahkan jeruk limo.
3. Bawang goreng disebut *mbe*, ini merupakan bawang merah yang diiris tipis dan digoreng, digunakan untuk campuran bumbu atau dapat juga untuk hiasan pada hidangan yang disajikan.
4. Bumbu *sune cekuh*, ini adalah bawang putih dan kencur, biasanya diisi garam sedikit yang dihaluskan. Di Bangli biasanya ditambah juga sedikit terasi.
5. Di Tabanan ada juga *base pelapah* yaitu bawang merah dan putih, cabai, jahe. Kunyit, kemiri, dan garam dihaluskan menjadi satu. Di Karangasem disebut *base pelalah* dengan ditambahkan kencur dan santan.
6. *Base urap* dari *base genap* dicampur kelapa parut yang sudah dibakar.
7. Di Bangli terdapat *base gables* yaitu cabai, bawang putih, terasi, garam dan limo dicampur jadi satu.
8. Selain itu ada juga *base plecing* dari cabai merah, bawang putih, terasi tomat dan kemiri, kemudian ditumis sebelum dicampur dengan sayuran.
9. *Serbuk mica*: bahan-bahan kering yang dihaluskan jadi satu, seperti merica, pala, ketumbar, jinten, tabia bun.
10. *Base serosop* di Klungkung terdiri dari kemiri, kencur, cabai, bawang merah, dan putih, merica, garam, daun salam dan kunyit, kemudian semua bumbu digoreng dan dihaluskan.
11. *Base kalas* terdiri dari, kencur, ketumbar, bawang merah, dan bawang putih lalu dicampur dengan parutan kasar kelapa yang dibakar terlebih dulu.

D. Prosedur Memasak

1. Persiapan Memasak

Persiapan memasak merupakan proses awal sebelum memasuki proses pengolahan yang diperlukan untuk pengadaan hidangan. Persiapan memasak ini meliputi perencanaan hidangan, pengadaan bahan makanan dan bumbu, juga termasuk pelaksanaan proses memasak dengan menggunakan teknik-teknik persiapan yang semuanya ini masih sangat tradisional.

Teknik-teknik persiapan digunakan setelah semua bahan makanan dan bumbu lengkap dan sudah dibersihkan dengan mempergunakan alat-alat tradisional, teknik persiapan sebagai berikut:

- a. *Milihin* adalah memilih dan memperkirakan banyaknya bahan makanan yang akan dimasak dan bumbu yang digunakan untuk memperoleh hidangan yang tepat.
- b. *Melut* adalah mengupas bahan makanan yang perlu dikupas, ini menggunakan alat *tiuk* (pisau dapur). Sedangkan bumbu-bumbu yang tidak dikupas, harus dicuci dan dibersihkan dari kotoran dan bahan yang sudah kering atau rusak.
- c. *Ngetep* atau *ngodot* di Gianyar adalah memotong-motong bahan makanan, sedangkan mengiris tipis-tipis disebut *ngaet* di Gianyar. Sedangkan di Klungkung disebut *ngeb*, ini menggunakan *tiuk*, *blakas*, *talenan*, dan sebagainya.
- d. *Ngulek* atau *ngulig* adalah menghaluskan bumbu-bumbu, ada pula istilah *nyantok* dan *nguyeg* di Klungkung, ini menggunakan batu penyantokan, atau alu dan lesung.
- e. *Ngikih* adalah memarut umumnya kelapa yang diparut, ini menggunakan alat yang disebut *kikihan*.
- f. *Nektek* adalah mencincang bahan makanan ini menggunakan talenan dan *blakas*. Biasanya bumbu-bumbu sebelum dihaluskan dicincang kasar dulu, juga beberapa bahan makanan lainnya seperti *lawar* menggunakan sayuran yang dicincang.
- g. *Gobed* adalah memarut dengan serutan, hasilnya serutan pipih, ini menggunakan *penggobedan*. Biasanya untuk kelapa atau untuk membuat *cacah sela*.
- h. *Nyakcak* adalah mememarkan biasanya untuk bumbu-bumbu, ini menggunakan *batu penyantokan*.
- i. *Ngulet* adalah mengadoni atau mengaduk bahan makanan dengan tangan sampai adonan tercampur rata.
- j. *Meres* adalah memeras, biasanya memeras parutan kelapa untuk memperoleh santan.
- k. *Mejek* adalah meremas-remas bahan makanan atau bumbu dengan menggunakan tangan.
- l. *Ngintuk* adalah menumbuk menggunakan alu dan lesung.

- m. *Ngumbah* adalah mencuci bahan makanan dan bumbu.
- n. *Nampah* atau *nggorok* adalah menyembelih hewan seperti babi, kebo, dolong, ayam, dan sebagainya.

2. Cara Memasak

Cara memasak merupakan suatu proses memasak dari bahan mentah yang sudah dipersiapkan menjadi hidangan yang siap dimakan dengan menggunakan teknik memasak tertentu. Teknik memasak yang digunakan dalam pengolahan hidangan-hidangan Bali ini menggunakan teknik yang masih tradisional secara turun-temurun. Tiap-tiap hidangan menggunakan satu atau lebih teknik memasak, sehingga bahan makanan yang dimasak menjadi sangat matang kecuali makanan tertentu tanpa dimasak. Macam-macam teknik memasak tradisional sebagai berikut:

- a. *Ngukus* atau *kuskus* adalah mengukus dengan menggunakan *dandang*, *kukusan*, *kekep*, dan *payuk*.
- b. *Ngengseb* atau *melablab* istilah di Gianyar, ini adalah merebus dengan menggunakan *payuk*.
- c. *Nepeng* adalah meliwet nasi menggunakan *payuk*, biasanya memasak dengan api kecil dan waktu yang lama.
- d. *Nyahnyah* adalah menyangon artinya menggoreng tanpa minyak dengan menggunakan *penyahnyahan* (wajan) dan harus terus diaduk supaya makanan matang merata dan tidak gosong.
- e. *Nggoreng* adalah menggoreng dan menggunakan penggorengan.
- f. *Manggang* atau *metunu* adalah memanggang langsung di atas api atau bara api, istilah di Gianyar dan Klungkung adalah *nunu*.
- g. *Ngguling* adalah membakar langsung di atas bara api dengan bahan hewani yang utuh satu ekor seperti babi guling.
- h. *Nadar* adalah mendadar dengan menggunakan wajan yang sedikit diberi minyak goreng.
- i. *Numis* adalah menumis maksudnya memasak hidangan dengan sedikit minyak goreng menggunakan wajan. Biasanya bumbunya yang ditumis.
- j. *Nglawar* adalah proses memasak lawar tanpa menggunakan api, tetapi bahan yang digunakan sudah dimasak, kecuali darah mentah yang dimatangkan dengan jeruk limo.

- k. Memasak bahan makanan pada abu panas pada dasar *paon/tungku*, biasanya disebut menyembam atau dalam bahasa Bali disebut dengan *menambus*.
- l. Bahan makanan yang sudah diolah dilapisi dengan gula, biasanya disebut membesta, ini biasanya untuk jajanan.

Latihan Sosial

1. Carilah di lingkungan Anda berbagai bahan makanan lokal yang khas dan hanya terdapat di lingkungan tersebut (Tuliskan bahan makanan dan daerah penghasilnya)!
2. Apa saja peralatan tradisional yang masih digunakan masyarakat di lingkungan sekitar.
3. Untuk membuat berbagai makanan khas Bali, memerlukan berbagai macam *basa*. Diskusikan dan jelaskan berbagai macam *basa* dan kegunaannya sesuai kuliner khas Bali.
4. Amati dan tanyakan pada masyarakat di daerah tersebut tentang prosedur memasak secara umum dan khusus pada kuliner khas Bali.

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



BAB 3

RAGAM MAKANAN POKOK TRADISIONAL BALI

Kompetensi	Tujuan Instruksional
Mengetahui substansi tentang ragam makanan pokok	<p>Setelah membaca bab ini, peserta didik diharapkan memahami tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="510 899 993 951">1. Definisi dari ragam makanan pokok tradisional Bali sehari-hari.<li data-bbox="510 956 993 1008">2. Bahan pangan lokal yang digunakan untuk makanan pokok tradisional Bali.<li data-bbox="510 1013 993 1100">3. Prosedur membuat makanan pokok tradisional Bali, mulai dari persiapan, pengolahan, dan penyajiannya.<li data-bbox="510 1105 993 1157">4. Pelengkap makanan yang sesuai untuk makanan pokok dalam kuliner tradisional Bali.

Makanan dan minuman sebagai konsep yang hidup dalam sistem sosial budaya dan erat kaitannya dengan pengertian makanan, fungsi makanan yang berlaku dalam masyarakat sebagai salah satu unsur kebudayaan.

A. Peta Konsep Makanan Pokok Tradisional Bali

Pada masyarakat Bali, kuliner tradisional dalam bentuk makanan dan minuman khas Bali sangat erat hubungannya dengan adat istiadat, sehingga hidangan-hidangan tradisional tersebut mengandung pengertian yang sangat kompleks. Meliputi makanan dan minuman yang disajikan sehari-hari ataupun dalam kesempatan khusus, dan juga dalam tata cara keagamaannya. Makanan dan minuman sebagai konsep yang hidup dalam sistem sosial budaya dan erat kaitannya dengan pengertian makanan, fungsi makanan dan berlaku dalam masyarakat sebagai salah satu unsur kebudayaan, maksudnya diyakini kebenarannya melalui tata cara upacara, sehingga akan memberikan dorongan untuk dapat mencapai kesejahteraan.

Cara menentukan kuliner tradisional suatu daerah dengan melihat ciri khas yang tampak pada hidangannya. Ciri khas itu meliputi bahan dan bumbu-bumbu yang digunakan, merupakan hasil pekerjaan masyarakat setempat, sehingga cara persiapan, cara pengolahan dan cara penyajian masih sangat sederhana dan tradisional sesuai kebiasaan dan budaya setempat.

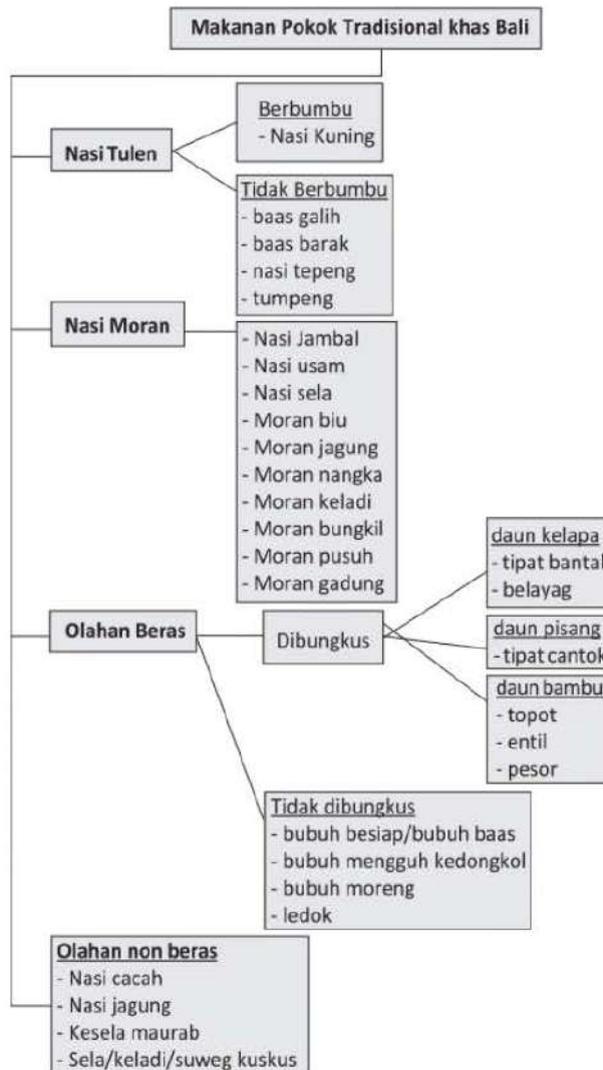
Untuk menentukan kuliner tradisional Bali yang unik dengan kekhasan yang spesifik, pada langkah pertama kuliner yang ada diamati berdasarkan bahan yang digunakan harus merupakan bahan pangan lokal, kuliner yang saat ini ada di masyarakat masih sangat bervariasi dan mungkin saja sudah dipengaruhi oleh para pendatang di daerah tersebut. Untuk mengatasi hal ini, kuliner tradisional tentunya sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai tradisi yang berlaku, ini berarti hidangan tersebut harus sudah dikenal dan dikonsumsi secara turun temurun di daerah itu. Sehingga melalui langkah-langkah tersebut diharapkan dapat memperoleh kuliner tradisional khas daerah Bali.

Kemudian kuliner tersebut dibandingkan dengan kuliner di daerah sekitarnya, sehingga terdapat beberapa kesamaannya, kemudian akan tampak perbedaan-perbedaan sesuai dengan kondisi masing-masing daerah. Tidak menutup kemungkinan untuk adanya perbedaan tiap daerah, bahkan perbedaan pada setiap banjar, ini artinya kuliner tersebut

memiliki keunikan atau kekhasan tersendiri. Pada resep-resep tradisional yang diperoleh ini, dimungkinkan untuk dimodifikasi sesuai selera atau kebiasaan setempat atau disesuaikan dengan selera masyarakatnya. Dengan demikian, dapat menjadi hidangan yang dapat dinikmati oleh semua orang, terutama lebih mengarah pada peningkatan ekonomi masyarakat setempat, tetapi resep-resep tradisional yang asli harus tetap didokumentasikan sehingga dapat dilestarikan keasliannya.

Dalam bab 3 ini akan menjelaskan tentang ragam makanan pokok tradisional Bali sesuai dengan peta konsep Bagan 3.1, secara terinci akan menjelaskan tentang definisi, bahan pangan lokal, prosedur pengolahan dan pelengkap makanan pada setiap makanan pokok tradisional Bali yang dikelompokkan menjadi (1) berbagai *nasi tulen* tradisional sehari-hari sesuai kuliner Bali yaitu *baas galih* (nasi putih) dan *baas barak* (nasi merah) dengan pelengkapnya, beragam bubuh khas Bali, nasi tepeng, nasi kuning khas Bali (termasuk nasi tulen berbumbu), (2) berbagai *nasi moran* sebagai makanan pokok tradisional sesuai kuliner khas Bali, (3) berbagai olahan beras tradisional khas Bali yang diolah dengan bungkus daun (daun pisang, janur, daun bambu) dan juga olahan beras yang tidak dibungkus seperti berbagai macam bubuh tradisional khas Bali, (4) Olahan non beras tradisional khas Bali.

Makanan pokok dikonsumsi dalam porsi yang paling banyak jumlahnya dan merupakan bahan pangan yang banyak mengandung karbohidrat. Makanan pokok tradisional dalam kuliner Bali secara umum dapat dikelompokkan menjadi Bagan 3.1, sebagai berikut:



Bagan 3.1 Makan Pokok Tradisional Khas Bali

B. *Nasi Tulen* Khas Bali

Pada umumnya penduduk saat ini mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok tanpa dicampur bahan lainnya, ini disebut *nasi tulen*. Cara membuatnya melalui proses beras dicuci bersih, kemudian diaron

dan dikukus sampai matang. Tetapi saat ini pada umumnya masyarakat mengonsumsi *nasi tulen* yang proses membuatnya sangat praktis seperti membuat *nasi tepeng* dengan menggunakan alat pemasak nasi atau disebut *rice cooker* berbahan bakar listrik. Rasa *nasi tulen* sangat tergantung kualitas beras yang dimasak, rasa yang diinginkan adalah tawar, dan pulen (tidak lengket, tetapi tidak kering), dengan warna putih, tetapi beras merah berwarna kemerahan, biasanya rasanya kurang pulen meskipun dari segi gizi lebih tinggi. Beras hitam disebut *injin*, biasanya digunakan bukan untuk makanan pokok, tetapi untuk *jaja*. *Nasi tulen* yang tidak berbumbu, artinya rasa nasi tawar khas jenis beras yang digunakan, ini dibedakan menjadi:

1. Nasi putih, disebut juga *baas galih* dibuat dari beras putih yang dimasak dengan cara diaron dan dikukus sampai matang. Saat ini di perkotaan sudah jarang yang memasak nasi dengan cara tradisional, pada umumnya menggunakan peralatan modern pemasak nasi (*rice cooker*) agar lebih praktis.
2. Nasi merah, disebut juga *baas barak* dibuat dari beras merah, cara memasaknya juga diaron, kemudian dikukus. Meskipun nasi merah lebih tinggi gizinya, tetapi kurang disukai karena rasanya tidak pulen.

Beberapa jenis makanan sehari-hari yang mengandung berbagai gizi lengkap dalam satu porsi seperti nasi campur babi, dan nasi campur ayam. Kuliner tradisional Bali dalam satu porsi yang lengkap terdiri dari *baas galih*, lauk-pauk seperti ayam besisit, sate lilit, sayuran tidak berkuah seperti urap atau plecing kangkung dan pelengkap makanan seperti sambal matah dan kerupuk kulit (babi).



Sumber: dapurku-masakanku.blogspot.com

a. Nasi babi



a. Nasi ayam

Gambar 3.1 Nasi Campur Bali

Beberapa jenis *nasi tulen* tradisional yang unik khas Bali lainnya, diuraikan sebagai berikut:

1. Nasi Jinggo

Saat ini di Bali terkenal juga dengan *nasi jinggo* (atau *nasi jenggo*) merupakan nasi putih yang disajikan dengan porsi sedikit (sesendok nasi) dalam bungkus daun pisang dengan sedikit lauk pauk dan sambal yang pedas. Nasinya disajikan seukuran kepalan tangan saja untuk pengganjal lapar dan lauk pauknya biasanya adalah tempe manis, *saur* (sejenis serundeng berbumbu) dan *besisit* (ayam suwir), *sambal see* sebagai pelengkap dengan rasa sangat pedas. Konon kata *jinggo* (*jenggo*) berasal dari bahasa *Hokkien*, *jeng go* yang berarti seribu lima ratus. *Nasi jinggo* memiliki kesan nasi rakyat, nasi sederhana, murah dan meriah, bahkan memberi kesan disebut nasinya para sopir.

Nasi jinggo pertama kali hanya ada di sekitar jalan Gajah Mada Denpasar, muncul pada awal tahun 1990. Zaman itu *nasi jinggo* penikmatnya hanya sedikit yaitu kalangan sopir-sopir dari luar kota Denpasar yang sedang mengantar dagangan, buruh bangunan, buruh *suwun* (tukang panggul), bahkan waktu jualnya hanya dari jam 11 malam sampai jam 1 pagi. Tapi kini penjual *nasi jinggo* merata hampir di semua ruas jalan kota Denpasar, bahkan sudah tersebar di kota-kota lainnya di Bali, biasanya penikmat duduk-duduk di trotoar jalan menggunakan tikar. Tetapi saat ini yang makan bukan saja orang berkantong tipis, tapi orang yang bermobil juga banyak, agar kenyang tiap orang bisa makan *nasi jinggo* tiga sampai lima bungkus untuk sekali makan.

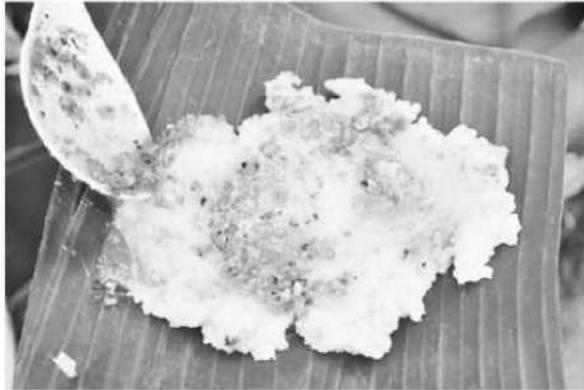


<http://www.wisatahotelbali.com/2014/10/makanan-khas-bali.html>

Gambar 3.2 Nasi Jinggo Bali

2. Nasi Tepeng

Nasi tepeng dibuat dari beras putih, tetapi cara memasaknya dengan di *tepeng* (diliwet), yaitu setelah beras dicuci bersih, dimasak dengan air dan diaduk-aduk, kemudian ditutup dan dimasak dengan api kecil sehingga menjadi nasi. Ciri nasi tepeng adalah terdapat kerak pada dasar panci dan nasi lebih lembek. Di Tabanan *Nasi tepeng* disebut juga *nasi bubuh*, karena lebih lembek dari nasi biasa. *Nasi tepeng* adalah makanan tradisional khas Bali dari Gianyar. Rasanya pedas dan berempah karena dimasak dengan *base genep*, yaitu campuran lengkap rempah-rempah (*spices and herbs*). *Nasi tepeng* disajikan dengan *urab sayur* seperti kacang panjang, kacang merah, nangka muda, terong, daun kelor, dan kelapa parut berbumbu. *Nasi tepeng* biasanya disajikan dengan menggunakan daun pisang, ini menjadi salah satu jenis sarapan yang disukai warga Gianyar.



Sumber: www.thebalidaily.com

Gambar 3.3 Nasi Tepeng Gianyar

3. Tumpeng Khas Bali



Sumber: www.blog.komaneka.com

Gambar 3.4 Tumpeng Bali untuk Sesaji

Di Bali tumpeng dibuat dari beras putih yang dimasak, kemudian pada waktu nasi masih panas (baru matang) dibentuk kerucut kecil yang besarnya sesuai keperluan, biasanya juga digunakan untuk upacara. Ada juga tumpeng nasi kuning, tumpeng beras merah, dan tumpeng beras hitam, semuanya digunakan sebagai sarana upacara keagamaan, tetapi tumpeng khas Bali memiliki keunikan yaitu berbentuk kerucut dengan tinggi 5-10 cm.



Sumber: www.cooking.wordpress.com

Gambar 3.5 Aneka Tumpeng untuk Sesaji

4. Nasi Kuning Khas Bali

Masyarakat di Bali pada umumnya mengonsumsi nasi kuning pada pagi hari untuk sarapan. *Nasi kuning Bali* disajikan dengan makanan pelengkap tertentu, selain itu juga merupakan makanan pokok yang diolah dengan bumbu kuning. Cara membuatnya melalui proses beras dicuci bersih, kemudian diaron dengan bumbu santan kuning (warna kuning dari kunyit) dan dikukus sampai matang. Pelengkap nasi kuning adalah:

- Urap*: toge, bayam, kacang panjang/don kacang/daun singkong.
- Besiap mesisit* atau disebut juga *besisit* (ayam).
- Saur kelapa* (seperti serundeng berbumbu).
- Kacang mentik*.
- Tempe manis* (kering tempe).
- Sambal sere tabia*.
- Mbe*/bawang goreng.

Nasi kuning berwarna kuning, sedikit besisit, perkedel kentang, *besisit* (suwiran ayam pedas), sambal goreng kentang, *saur* (sejenis serundeng berbumbu) dan kering tempe yang ditambahi *mbe*. Perpaduan rasa asin, manis dan pedas yang cocok untuk sarapan pagi, tapi rasa gurih pada nasi kuning dan irisan telur dadar, serta irisan mentimun segar.



Sumber: www.blog.komaneka.com

Gambar 3.6 Nasi Kuning Bali

Nasi kuning berbahan beras putih yang diberi bumbu santan dan kunyit. Selain untuk menu sarapan, biasanya nasi kuning juga dapat dibuat tumpeng yang digunakan untuk sarana upacara (sesaji) pada hari raya Kuningan bagi pemeluk agama Hindu di Bali.

C. *Nasi Moran* atau *Nasi Oran*

Nasi putih yang dicampur dengan bahan lainnya yang juga mengandung karbohidrat disebut *nasi oran* atau *nasi moran*. Makanan pokok ini dikonsumsi pada waktu beras sulit diperoleh sehingga harganya mahal. Saat ini *nasi moran* jarang dikonsumsi, karena menimbulkan kesan hanya orang yang tidak mampu yang makan *nasi moran*, kecuali pada saat-saat tertentu saja ingin makan *nasi moran*. Cara membuatnya beras diaron terlebih dulu kemudian sebelum dikukus aronan beras tersebut dicampur bahan campurannya dengan perbandingan tergantung selera.

Dari segi gizi dan kesehatan, *nasi moran* jika dikonsumsi secara rutin akan lebih sehat, karena kebutuhan zat-zat gizi akan lengkap dan terpenuhi jenis gizinya sehingga mendukung program diversifikasi makanan pokok. Selain itu, ketergantungan masyarakat akan satu bahan makanan pokok seperti beras akan berkurang, sehingga memperkuat ketahanan pangan.



Sumber: www.cooking.wordpress.com

Gambar 3.7 Moran Jagung

Nasi moran merupakan nasi yang dicampur bahan lainnya yang berasal dari umbi-umbian (*sela sawi, sela bun, keladi, gadung, suweg, bungkil*), sereal (jagung), sayuran (*don kelor*), buah (*angka, biu, usam/kelapa parut*) dan ampas tahu (*usam*). Perbedaan *nasi moran* pada setiap daerah/desa yaitu pada penggunaan bahan pencampurnya dan persiapan bahan pencampurnya, tetapi proses pengolahannya hampir sama. Biasanya pada bentuk potongan bahan pencampur, seperti pada *moran jagung* di Desa Gerokgak, jagung diiris-iris (*disisir*) menggunakan pisau, di Desa Lokapaksa jagung diparut. Pada *moran sela* perbedaannya pada potongan *sela* misalnya dibentuk potongan dadu, atau *digobed* (diparut besar), atau dicincang kasar. Sedangkan perbandingan bahan tergantung selera, juga lauk pauk dan sayuran sesuai dengan selera masyarakat Bali setempat.

Beberapa jenis *nasi moran*, sebagai berikut:

1. *Moran jagung* adalah nasi dengan campuran biji jagung muda yang diiris atau dipipil, tetapi ada juga yang menggunakan jagung kering butiran atau jagung kering yang sudah digiling kasar.
2. *Moran sela bun* adalah nasi dengan campuran ketela (ubi) rambut kuning atau ubi putih yang dipotong dadu 1 cm, dapat juga ketela rambut *gobed* atau dicincang kasar.



Sumber: www.travelmateka.com

Gambar 3.8 Moran Selasawi dan Moran Selabun

3. *Moran sela sawi* adalah nasi dengan campuran singkong (ubi kayu) yang dipotong dadu 1 cm, dapat juga singkong di-*gobed* atau dicincang kasar.
4. *Moran keladi* adalah nasi dengan campuran keladi (talas) yang dipotong dadu 1 cm, atau dapat juga di-*gobed* atau dicincang kasar. Tetapi keladi harus dihilangkan getahnya untuk menghilangkan gatal.
5. *Moran don kelor* adalah nasi dengan campuran daun kelor yang sudah diremas-remas, biasanya disajikan dengan sambal kunci (temukunci).



Sumber: margi, dkk., 2014

Gambar 3.9 Moran Don Kelor dan Sambal Kunci

6. *Moran biu* adalah nasi dengan campuran *biu* (pisang) yang dipotong dadu 1 cm, biasanya menggunakan pisang kepok yang masih setengah matang. *Moran biu* jarang dibuat karena harga pisang di Bali cukup mahal dan digunakan untuk sarana upacara (sesaji).

7. *Moran bungkil* atau *nasi bungkil* adalah nasi dengan campuran *bungkil* atau umbi dari pohon pisang campurannya umbi pisang yang dicacah. Tetapi agar umbi pisang tidak mengubah warna nasi, maka *bungkil* harus diolah tersendiri.
8. *Moran gadung* adalah nasi dengan campuran gadung yang sudah dikeringkan dan dicacah kasar. Gadung kering bisa diperoleh di pasar-pasar tradisional.
9. *Moran suweg* adalah nasi dengan campuran *suweg* (sejenis umbi keladi besar dan bulat pipih dan warnanya putih). *Suweg* harus diolah dulu untuk menghilangkan gatal kemudian dipotong dadu dan dicampur dengan kukusan nasi.
10. *Nasi usam* terdapat di Tabanan adalah nasi dengan campuran ampas kelapa. Akan tetapi di Gianyar campuran *nasi usam* adalah ampas tahu yang masih segar dan hangat.



Sumber: www.mbaratna.com

Gambar 3.10 Nasi Usam (Nasi Kelapa)

11. *Nasi pusuh* terdapat di Gianyar adalah nasi dengan campuran jantung pisang yang dicacah.
12. *Moran nangka* adalah nasi dengan campuran nangka muda yang dipotong-potong kasar. *Moran nangka* saat ini tidak pernah dibuat lagi, karena nangka muda lebih enak dibuat *jukut nangka* daripada dibuatkan *moran nangka*.

D. Olahan Beras Khas Bali

Makanan pokok lainnya yang merupakan olahan dari beras terdiri dari makanan pokok yang dibungkus daun pisang atau daun kelapa (janur) atau daun bambu, ada juga makanan pokok yang tidak dibungkus, tetapi langsung diolah seperti *bubuh*. Makanan pokok olahan dari beras yang diolah sedemikian rupa ini, biasanya dikonsumsi untuk sarapan pagi, cara mendapatkan dengan membeli di pasar/warung atau gerobak di pinggir jalan. Selain itu, makanan pokok ini dapat juga digunakan sebagai sarana untuk upacara tertentu.

Makanan pokok dari olahan beras ini dapat dibuat dengan cara dibungkus daun menjadi makanan pokok tradisional khas Bali, antara lain:

1. Tipat Cantok Buleleng

Tipat cantok khas dari Buleleng seperti lontong dibungkus daun pisang, tetapi bentuknya kerucut, ada juga yang dibuat seperti ketupat, sehingga ini artinya *tipat*, sedangkan *cantok* dari alat yang digunakan alat *penyantokan*. Biasanya *tipat cantok* langsung dibuat di tempat ketika konsumen memesan, cara membuat *tipat cantok* yaitu kacang tanah goreng, bawang putih secukupnya, cabai sesuai selera, taucu dan garam secukupnya. Semua bumbu dihaluskan di atas cobek setelah itu *tipat* (sejenis lontong) dipotong-potong, ditambah sayuran matang, taugé, mentimun dan tahu goreng diiris kecil. Semua diaduk rata dengan bumbu dan siap dihidangkan. Di desa Lokapaksa, *tipat cantok* diberi base kuah kuning, sehingga *tipat cantok Lokapaksa* berwarna kuning.



Sumber: www.tagsrc.com



Sumber: [margi, dkk., 2014](#)

Gambar 3.11 Tipat Cantok Buleleng dan Tipat Cantok Lokapaksa

Di beberapa daerah, istilah *tipat* juga bisa rebusan beras yang dibungkus dengan janur (daun kelapa) berbentuk seperti ketupat, biasanya disebut *tipat bantal*, atau berbagai bentuk tipat yang biasanya digunakan untuk sarana upacara di Bali.



Sumber: www.tagsrc.com

Gambar 3.12 Aneka Bentuk Tipat Bali Dibungkus Janur

2. Belayag Penglatan

Blayag Penglatan, di kabupaten Buleleng seperti lontong, tetapi dibungkus *busung* (janur) bentuknya memanjang dan pipih, dimakan dengan pelengkapanya sebagai berikut:

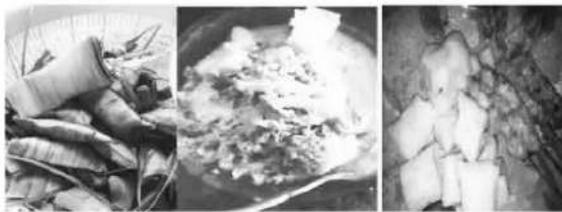
- Urap*: toge, bayam, kacang panjang/don kacang/daun singkong.
- Saur kelapa*: sune cekuh, tingkih, nyuh metunu.
- base blayag*: sune, tingkih, cekuh, dengan beras dihaluskan.
- sambal *sere tabia*
- mbe*/ bawang goreng.
- besiap mesisit*.
- Krupuk ceker.
- Kedele goreng.



Sumber: www.foodsposting.com

Gambar 3.13 *Blayag Penglatan*

Blayag penglatan berbeda dengan *blayag kuah santan* dari Desa Kubutambahan, bedanya pada *base blayag penglatan* kental, sedangkan *base blayag kuah santan* seperti lontong sayur. Di Desa Tembok, *blayag* diberi sate ikan dan base rambanan sehingga disebut *blayag basa kuning*.



Sumber: margi, dkk., 2014

Gambar 3.14 *Blayag, Blayag Kuah Santan, dan Blayag Basa Kuning*

3. *Entil* dari Pupuan dan Busungbiu

Entil sejenis ketupat dari Desa Busungbiu, Kabupaten Buleleng, tetapi terbuat dari beras yang dibungkus daun bambu dan berbentuk segiempat. Teknik memasaknya dengan direbus sama seperti pembuatan tipat. Pelengkap *entil* antara lain besisit sambel see, kacang mentik, dan saur.

Entil ini biasanya untuk sarapan, selain itu juga digunakan untuk sarana upacara seperti *Otonan* dan *Sugihan Bali*.

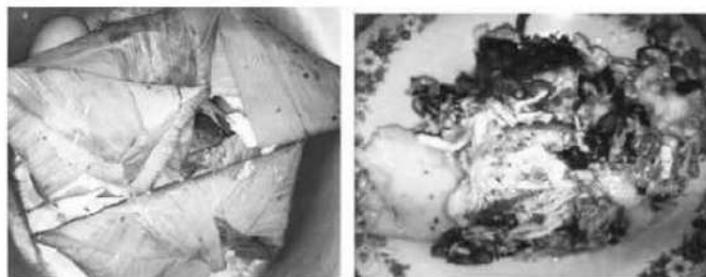


Sumber: margi, dkk., 2014

Gambar 3.15 *Entil* untuk Sesaji dan Penyajiannya

4. Pesor Sukasada

Pesor khas Sukasada merupakan makanan pokok yang dibuat dari beras yang dibungkus daun bambu yang besar, berbentuk segitiga. *Pesor* disajikan dengan pelengkap makanan seperti urab don belimbing, kuah nyatnyatan, besiap mesisit, kedelai goreng dan telur rebus. Sedangkan di Gianyar juga terdapat ketupat yang dibungkus daun bambu yang disebut *topot*.



Sumber: margi, dkk., 2014

Gambar 3.16 *Pesor* dan Penyajiannya

5. Bubuh Khas Bali

Makanan pokok dari olahan beras yang tidak dibungkus, tetapi dimasak langsung dengan air banyak, disebut dengan *bubuh* atau bubur. Keistimewaan *bubuh khas bali* pada menu penyerta bubur ini biasanya adalah urap sayuran dan *gecok* yang terdiri dari suwiran daging ayam dengan kuah

betutu pedas. Pelengkap lainnya adalah kacang goreng, usus goreng, dan sambal matah khas Bali. Bubur dari Bali berbeda dengan bubur daerah lain di Indonesia karena pelengkapannya adalah urap sayuran yang terdiri dari daun singkong dan cincangan kacang panjang, tetapi dapat juga diganti dengan sayuran jenis lainnya. Sayuran rebus itu lalu dicampur dengan bumbu kelapa parut (kelapa *metunu*) ditaburi *mbe* (bawang goreng), dan cabai yang dirajang kasar. *Gecok* terdiri dari daging ayam suwir, kaldu ceker ayam, santan matang, diaduk dengan *base kalas*. Penyajian bubur tradisional Bali menggunakan daun pisang. Ragam *bubuh* tradisional khas Bali, yaitu:

- a. Di Tabanan bubur nasi disebut *bubuh baas*, walaupun di tempat lain juga ada. Cara membuatnya seperti membuat *nasi tepeng*, beras direbus dengan api kecil tetapi airnya lebih banyak. Bubuh disajikan dengan *jukut* dan kacang goreng di atasnya.



Sumber: www.artoadverturing.com

Gambar 3.17 Bubuh Baas Bali dan Penyajiannya

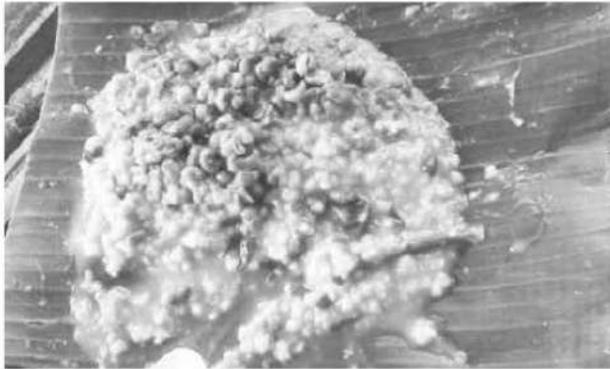
- b. Di Gianyar terdapat *bubuh moreng* seperti bubur manado, tetapi ditambah kacang goreng. *Bubuh moreng* menggunakan pelengkap makanan lainnya dan penyajiannya dengan taburan kacang goreng dan *mbe*.



Sumber: www.balicookingclass.blogspot.com

Gambar 3.18 Moreng dari Gianyar

- c. Di Nusa Penida, bubur disebut dengan *ledok* seperti bubur beras dan disajikan dengan pelengkap bubur Nusapenida di atasnya. *Ledok* tidak dimasak dengan menggunakan bahan makanan lainnya dan penyajiannya dengan taburan kacang goreng dan *mbe*.



Sumber: budinusa.blogspot.com

Gambar 3.19 Ledok dari Nusa Penida

- d. *Mengguh kedongkol* khas Desa Tejakula menyerupai bubur Manado, namun yang membedakannya dari bahan yang digunakan dan cara

pengolahannya. Selain beras dicampurkan bahan lain seperti *sela bun* (ubi jalar), kemudian diberi bumbu bawang putih, bawang merah, cabai, kunyit, kencur, dan terasi. Pelengkap *mengguh* adalah *sayur base sune cekuh* (rebusan bayam, kacang panjang dan kedongkol), kacang goreng dan *mbe* yang diletakkan di atas bubur ketika akan disajikan.

- e. Di Desa Bondalem disebut *bubuh mengguh*. *Bubuh mengguh* merupakan bubur khas dari daerah Bali utara (Buleleng) yang sering disajikan saat upacara adat. *Bubuh mengguh* terbuat dari beras dan santan yang disajikan dengan ayam suwir yang dibumbui lalu disiram kuah ayam kental dan urap sayur yang disajikan terpisah. Citarasanya sangat komplit, perpaduan gurih dan agak pedas dengan renyahnya sayur. *Mengguh Bondalem*, memiliki kekhasan cara penyajiannya sayuran rebus yang sudah dicampur bumbu di atas bubur.

E. Resep-resep Makanan Pokok Tradisional Bali

1. Nasi Bungkil

Bahan-bahan:

- ½ kg beras
- ¼ kg (sesuai selera) bungkil pisang kepok

Cara membuat:

1. Parut bungkil kemudian kukus dan peras.
2. Kukus beras yang telah dicuci dan direndam sebentar sehingga ½ matang.
3. Aron beras yang setengah matang tersebut kemudian campurkan dengan parutan bungkil.
4. Kemudian kukus hingga matang.

2. Moran Nangka

Bahan-bahan:

- ½ kg beras.
- 200 gram nangka muda.

Cara membuat:

1. Rebus nangka kemudian iris tipis.
2. Beras dikukus sehingga setengah matang kemudian diaron.

3. Campurkan nangka yang telah diiris tersebut dengan aron beras tadi.
4. Kukus hingga matang.

3. Moran Sele Bun

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{2}$ kg beras.
- $\frac{1}{4}$ kg (sesuai selera) ketela rambat.

Cara membuat:

1. Potong ketela kecil-kecil.
2. Kukus beras yang telah dicuci dan direndam sebentar sehingga $\frac{1}{2}$ matang.
3. Aron beras yang setengah matang tersebut kemudian dicampur dengan ketela yang telah dipotong kecil-kecil.
4. Kemudian kukus hingga matang.

4. Nasi Jambal

Bahan-bahan.

- $\frac{1}{2}$ kg beras.
- 200 gram jagung muda.

Cara membuat:

1. Iris tipis jagung.
2. Beras dikukus sehingga setengah matang kemudian diaron.
3. Campurkan jagung yang telah diiris tersebut dengan aron beras tadi.
4. Kukus hingga matang.

5. Nasi Cacah

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{2}$ kg beras.
- 200 gram cacah seesawi.

Cara membuat:

1. Cuci cacah hingga bersih.
2. Beras dikukus sehingga setengah matang kemudian aron.
3. Campurkan cacah yang telah cuci tersebut dengan aronan beras tadi.
4. Kukus hingga matang.

6. Moran Bui

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{2}$ kg beras.
- 200 buah pisang kepok yang mentah.

Cara membuat:

1. Kupas pisang kemudian potong kecil-kecil.
2. Beras dikukus sehingga setengah matang kemudian diaron.
3. Campurkan pisang yang telah dipotong tersebut dengan aroan beras tadi.
4. Kukus hingga matang.

7. Moran Keladi

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{2}$ kg beras.
- 200 keladi (talas).

Cara membuat:

1. Kupas talas kemudian potong kecil-kecil.
2. Beras dikukus sehingga setengah matang kemudian diaron.
3. Campurkan talas yang telah dipotong tersebut dengan aronan beras tadi.
4. Kukus hingga matang.

Latihan Soal

1. Diskusikan dengan teman-teman Anda tentang bahan yang digunakan dan proses membuat berbagai macam makanan pokok tradisional sesuai kuliner khas Bali. Pilihlah makanan pokok tradisional khas yang hanya ada di daerah tersebut.
2. Uraikan pengalaman Anda tentang bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai makanan pokok tradisional sesuai kuliner khas Bali. Pilihlah makanan pokok tradisional khas yang hanya ada di daerah tersebut.
3. Amati lingkungan Anda, kemudian tuliskan bagaimana cara penyajian makanan pokok tradisional sesuai kuliner khas Bali sehari-hari, maupun pada upacara-upacara khusus keagamaan.

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



BAB 4

RAGAM LAUK PAUK TRADISIONAL BALI

Kompetensi	Tujuan Instruksional
Mengetahui substansi tentang ragam lauk pauk tradisional khas Bali	<p>Setelah membaca bab ini, peserta didik diharapkan memahami tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="456 861 997 939">1. Definisi dari ragam lauk pauk tradisional Bali sehari-hari Bahan pangan dan bumbu lokal yang digunakan untuk lauk<li data-bbox="456 951 997 977">2. Lauk Pauk tradisional Bali.<li data-bbox="456 989 997 1041">3. Prosedur tradisional membuat lauk pauk tradisional Bali, mulai dari persiapan, sampai dengan pengolahannya.<li data-bbox="456 1053 997 1105">4. Penyajian dan kekhasan setiap lauk pauk dalam kuliner tradisional Bali.

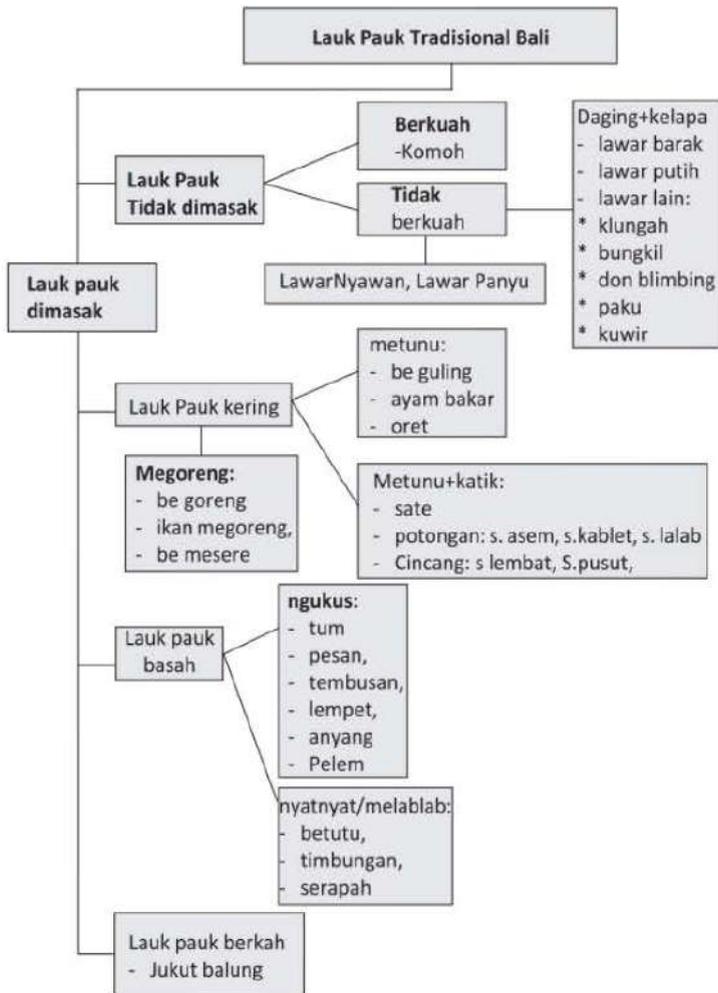
Ragam kuliner Bali memiliki ciri khas pada bahan dan bumbu-bumbu lokal, dan makanan hasil karya masyarakat setempat, sehingga cara persiapan, cara pengolahan dan cara penyajian masih sangat sederhana sesuai kebiasaan dan budaya setempat.

A. Peta Konsep Lauk Pauk Tradisional Bali

Setiap daerah memiliki keunikan dari tradisi dan budaya yang tentunya berbeda dari daerah lainnya. Demikian pula halnya Pulau Bali yang dikenal sebagai daerah tujuan wisata utama para wisatawan dalam negeri maupun mancanegara, memiliki banyak sekali keunikan. Budayanya yang adi luhung telah menarik berbagai bangsa dari bermacam belahan dunia untuk datang mengunjunginya. Kuliner Pulau Dewata sudah terkenal, di antaranya berbagai macam lauk pauk yang menjadi hidangan khas Bali seperti *ayam betutu*, *lawar*, *sate lilit*, *jukut balung* atau *rujak kuah pindang*.

Lauk pauk merupakan makanan yang sebagian besar dibuat dengan bahan dari hewani yang diberi bumbu dan diolah sesuai kebiasaan setempat, kadang-kadang ada juga yang dicampur dengan sedikit sayuran. Lauk pauk sebagai makanan sumber protein yang terutama diperlukan oleh anak-anak untuk memperoleh pertumbuhan yang sempurna. Dalam peta konsep kuliner tradisional Bali, ragam lauk pauk tradisional Bali memegang peranan penting sebagai sumber protein dan sebagai sarana upacara. Bahkan lauk pauk tradisional digunakan sebagai lambang status ekonomi seseorang, misalnya berapa banyak hewan yang digunakan dalam upacara. Ragam lauk pauk tradisional Bali dikelompokkan menjadi dua bagian untuk (1) lauk pauk yang dimasak menggunakan sumber panas (kompor) dan (2) lauk pauk yang tidak dimasak. Kemudian dikelompokkan sesuai konsistensinya (kering, basah dan berair/berkuah) dipadukan dengan teknik memasak yang utama pada pengolahan makanan tersebut.

Lauk pauk tradisional dalam kuliner Bali secara umum dapat diuraikan melalui peta konsep Bagan 4.1 sebagai berikut:



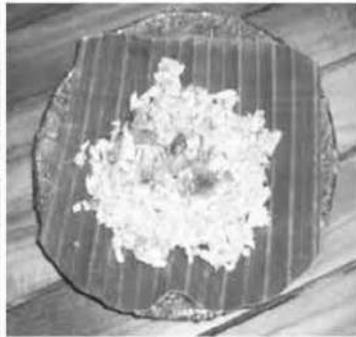
Bagan 4.1 Lauk Pauk Tradisional Bali

B. Lauk Pauk Tidak Dimasak

Lauk pauk tradisional khas Bali ada yang tidak menggunakan sumber panas seperti kompor dan *paon*. Pengolahan lauk pauk tradisional ini tanpa menggunakan api atau tanpa dimasak, seperti *lawar*. *Lawar* menggunakan bahan hewani dan kelapa *metunu digobed* atau dicincang kasar, tetapi ada pula *lawar* yang dicampur sayuran yang sudah direbus/dikukus.

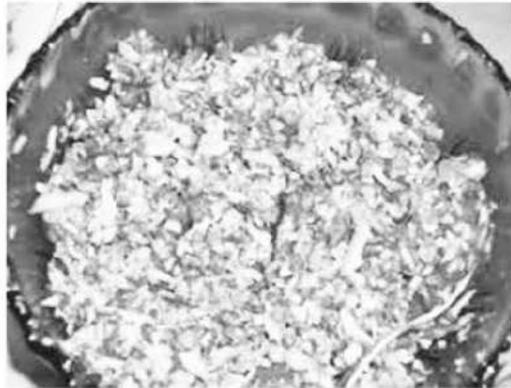


Sumber: www.kaskus.co.id



Sumber : teguhkarisma.wordpress.com

Gambar 4.1 Lawar Barak dan Lawar Putih/Nyuh



Sumber: www.masakanbali.blogspot.com

Gambar 4. 2 Lawar Kacang (Panjang)

Bahan hewani yang sering digunakan untuk *lawar* adalah hewan berkaki empat seperti babi, kerbau, sapi, meskipun ada juga yang membuat *lawar* dari unggas seperti ayam, *dolong* (mentok), *kuwir* (bebek). Sering kali juga *lawar* diberi campuran bahan nabati seperti kacang-kacangan dan sayur-sayuran antara lain kacang batuan, kacang panjang, angka muda, dan lainnya.

Lawar menggunakan kelapa *metunu* dan bumbu *base genep* yang banyak dan setelah dicampur diberi jeruk limo. Semua bahan yang akan digunakan dimasak dulu, kemudian dicincang dan dicampur jadi satu, macamnya adalah:

1. *Lawar barak/merah*: lawar babi dicampur darahnya dan diseterilkan dengan jeruk limo dan bumbu banyak.
2. *Lawar biu*: dari daging dan pisang kepok.
3. *Lawar klungah*: dari daging dan tempurung kelapa muda.
4. *Lawar bungkil*: dari daging dan umbi pisang.
5. *Lawar paku*: dari daging dan daun pakis.
6. *Lawar blimbing*: dari daging dan daun blimbing.
7. *Lawar isi/lawar nyuh*: dari daging dan kelapa muda.
8. *Komoh/kekomoh*: air perasan daging untuk lawar dicampur kelapa.
9. Di Tabanan ada *lawar nyawan*: dari daging dan lebah.

Lawar adalah makanan tradisional Bali yang sudah sangat terkenal di daerah Bali, karena selain digunakan sebagai sajian dan hidangan ini juga telah dijual secara luas di rumah-rumah makan dengan merek *lawar Bali*. *Lawar* adalah salah satu jenis lauk pauk yang dibuat dari daging yang dicincang, sayuran/kacang-kacangan, sejumlah bumbu-bumbu lengkap dan kelapa *metunu* yang diparut dan terkadang pada beberapa jenis *lawar* diberikan unsur yang dapat menambah rasa dari *lawar* itu ialah darah dari daging itu sendiri, darah tersebut dicampurkan dengan bumbu-bumbu tertentu sehingga menambah lezat *lawar* tersebut. *Lawar* sendiri tidak dapat bertahan lama, makanan ini jika didiamkan di udara terbuka hanya bertahan setengah hari.

Penamaannya bervariasi, biasanya berdasarkan jenis daging yang digunakan atau jenis bahan utamanya. Bila yang digunakan daging babi maka lawar yang dihasilkan disebut *lawar babi*, demikian juga bila yang digunakan sayur nangka, maka lawarnya diberi nama *lawar nangka*. Ada juga pemberian namanya berdasarkan warna lawarnya yaitu *lawar barak* bila warna lawarnya merah, *lawar putih* bila warna lawarnya putih dan ada *lawar* yang bernama *lawar padamare*, yaitu sejenis lawar yang dibuat dari campuran beberapa jenis *lawar*. *Lawar* disajikan sebagai teman nasi bersama jenis lauk-pauk lainnya.

C. Lauk Pauk Dimasak Kering

1. *Megoreng*

Megoreng adalah menggoreng, berarti dimasak dengan menggunakan minyak, biasanya bahan makanan dari hewani yang diberi bumbu ataupun tidak kemudian dimasak dengan cara menggoreng, ini disebut *gegorengan*. Nama hidangannya disesuaikan dengan bahan utama yang digunakan, meskipun dapat juga dengan menamakan sesuai *base* yang digunakan, seperti:

- a. *Begoreng* adalah macam-macam daging dan jeroan diberi *base sune cekuh* dan teknik pengolahannya digoreng, seperti *be kebo megoreng* (dari daging kerbau), *be siap magoreng* (dari ayam). *Begoreng*, biasanya dibuat dari potongan *babi guling* yang dibagi-bagikan untuk dibawa pulang oleh tetangga yang sudah membantu persiapan upacara, disebut dengan *metulungan*. Daging yang dibagi-bagikan untuk dibawa pulang, dapat digunakan menjadi lauk pada keesokan harinya.



Sumber: www.kusumasari.blogspot.com

Gambar 4.3 Begorengan

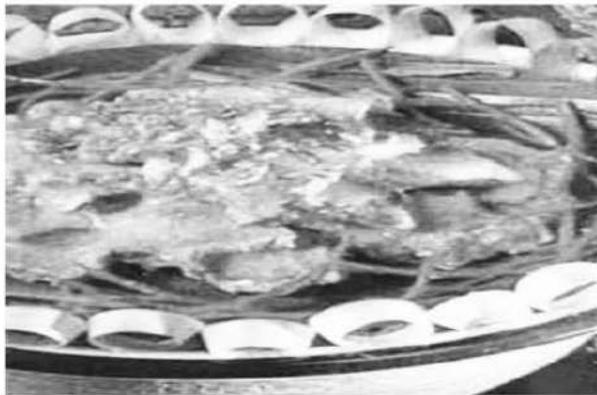
- b. *Urutan* sejenis sosis tradisional khas Bali dibuat dari usus babi yang diisi cincangan daging dan lemak babi yang dicampur *basa genep*, kemudian dijemur agar awet dan sebelum dimakan digoreng dulu, kemudian dipotong-potong.



Sumber: www.openrice.com

Gambar 4.4 Urutan Bali

- c. *Pindang lalah manis*: ikan pindang digoreng dan diberi sambal tumis pedas dan sedikit gula.
- d. *Serapah gianyar*: gorengan yang diberi *base serapah*.

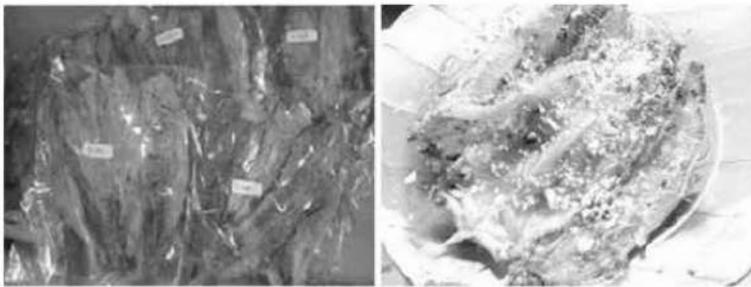


Sumber: www.resepmasakanku.info

Gambar 4.5 Serapah Gianyar

- e. Di Tabanan terdapat *be kakul* (sejenis daging siput), *be blauk* (capung), *be lindung megoreng*, *be gerang* (ikan teri kering), *be taluh* (telur dan pare), setelah digoreng dicampur dengan bumbu pedas atau irisan cabai dan bawang merah yang ditumis.

- f. *Gubah* di Karangasem, ini sejenis perkedel tetapi dibuat dari cincangan kulit babi dengan kelapa muda dan bumbu, kemudian dipulung-pulung dan digoreng.
- g. *Sudang lepet buleleng*, merupakan lauk pauk sejenis ikan asin yang dikeringkan dan sangat renyah. *Sudang Lepet* sampai saat ini masih dikonsumsi sebagai lauk pauk kering yang awet, karena dapat disimpan lama. Bahan utama menggunakan ikan laut, biasanya ikan pari atau ikan susut, yang oleh nelayan setempat disebut dengan ikan lepet. Proses membuatnya ikan diberi bumbu garam dan dikeringkan, ditumbuk atau dipukul-pukul secara manual. Cara mengolahnya sangat mudah, yakni digoreng sebentar lalu ditambahkan dengan sedikit jeruk limo, irisan cabai dan minyak kelapa asli. *Sudang lepet* merupakan salah satu makanan tradisional khas Buleleng yang sangat populer, daerah penghasil *Sudang Lepet* di Desa Sangsit Kecamatan Sawan.



Sumber: Margi,dkk., 2014

Gambar 4.6 Sudang Lepet Buleleng

- h. *Sate empol* menggunakan *katik*, bentuknya dan proses pengolahannya seperti sate pusut, hanya penyelesaian sate dengan digoreng.

2. *Metunu*

Metunu atau membakar/memanggang merupakan teknik memasak yang langsung menggunakan bara api, biasanya memasak hidangan menggunakan arang kayu atau bisa juga arang batok kelapa.

Banyak lauk pauk khas Bali menggunakan teknik *metunu*, jika diolah dengan menggunakan *katik*, umumnya disebut sate dengan bahan makanan hewani yang digunakan berbeda-beda. *Katik* yang digunakan untuk sate dibuat dari lidi, bambu, batang tebu, sereh, bambu dan lainnya dengan

bentuk yang berbeda-beda. Selain itu sate khas Bali juga dapat dibedakan dari proses pengolahannya, karena ada (a) jenis sate yang bahannya dipotong-potong dan diberi bumbu, (b) jenis sate yang bahannya dicincang atau dihaluskan dengan bumbu, kemudian dikepal-kepal pada katik sate. Macam-macam sate khas Bali antara lain:

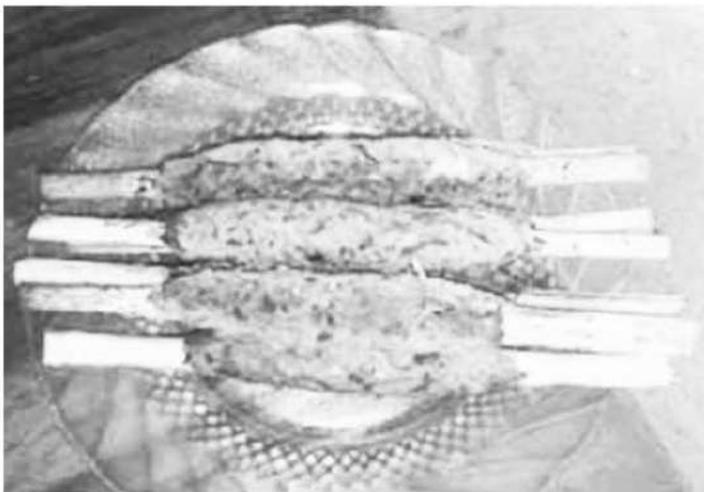
- a. *Sate plecing* di Bali ada yang menggunakan daging ayam, babi, ataupun ikan laut. Keunikannya, sate plecing disajikan dengan bumbu *plecing* yang merupakan makanan khas Indonesia dari Lombok dan Bali. Plecing merupakan sambal tomat yang dibuat dari cabai rawit, garam, terasi, tomat, dan diberi air jeruk limo.
- b. *Sate asem*: dari daging babi dipotong dadu, diberi bumbu *basa genep*, santan kental dan jeruk limo. Di Gianyar dagingnya dapat digoreng terlebih dulu.
- c. *Sate pusut*: bahannya sama dengan *sate asem* hanya daging babi dicincang, dicampur dengan bumbu yang sudah dihaluskan, kemudian dikepal-kepal pada katik sate.
- d. *Sate lembat*: prosesnya sama dengan *sate pusut*, hanya tanpa santan dan ditambahkan kelapa muda yang diparut, kemudian dikepal-kepal pada *katik* sate. Sate lembat adalah sate yang dibuat dari daging yang ditumbuk halus, dicampur kelapa parut dan bumbu. Daging yang digunakan bisa daging babi, daging ayam, daging itik dan daging penyu. Sate ini digunakan untuk upacara keagamaan di Karangasem disebut *kreta semaya*.



Sumber: <https://edistw.files.wordpress.com>

Gambar 4.7 Sate Lembat

- e. *Sate lilit* merupakan santapan khas Bali dengan bahan dasar ikan laut berukuran besar, seperti tuna. Daging ikan ini dihaluskan dan diberi bumbu khas Bali, santan, serta parutan kelapa. Dibiarkan agar bumbu sudah menyatu dengan ikan, sate mulai bisa dibentuk dengan menggepal daging ikan memanjang atau dapat juga dililitkan pada katik sate atau batang serai. Rasanya sangat khas, berpadu antara pedas, wangi, manis dan gurih dengan aroma khas dari batang serai. Lebih baik jika menggunakan batok kelapa sebagai sumber apinya.
- f. *Sate pusuh* dari Desa Busungbiu, Buleleng merupakan sate yang sampai saat ini masih dikonsumsi setiap hari sebagai lauk pauk yang dibakar. Bahan utamanya pusuh (bunga pisang), dengan katik (tusukan sate) dari batang kelapa dibelah sesuai keinginan.



Sumber: Margi,dkk., 2014

Gambar 4.8 Sate Pusuh di Busungbiu, Buleleng

Bahan lainnya adalah kelapa muda yang diparut dengan bumbu. Kekhasannya selain dari bahan utama pusuh, juga menggunakan katik dari batang kelapa dan sate diletakkan di tengah-tengah katik.

Bumbunya terdiri dari kencur, bawang merah, jahe, bawang putih, merica, terasi, cabai dan garam. Pusuh harus diolah terlebih dulu dengan cara direbus dan ditumbuk sampai hancur, kemudian dicampur bahan hewani seperti daging atau ayam dan bumbu.

- g. *Sate Languan* terbuat dari ikan laut, kelapa muda, bumbu dan gula. Sate ini merupakan makanan khas Kabupaten Klungkung, namun penyebarannya hampir di seluruh Bali. Sate ini digunakan sebagai hidangan dan sajian pada upacara keagamaan.



Sumber: www.cultureclubindonesia.blogspot.com

Sumber: ww.resepmasakanindonesia.info.com

b. Sate kables

b. Sate lilit



Sumber: Margi.dkk, 2014

c. Sate languan



Sumber: dokumentasi Pribadi

d. Sate bebasih

Gambar 4.9 Macam-macam Sate Khas Bali

- h. *Sate kables*: dari daging rebus dipotong-potong dadu, ditusuk pada lidi, kemudian dililitkan dengan daging tumbuk/cincang halus yang sudah diberi bumbu. Di Bangli disebut sate kebek. Di Gianyar disebut sate kuwung.
- i. *Sate pentol* dibuat dari bahan hewani seperti ikan atau daging dan parutan kelapa muda yang dihaluskan, dililit pada lidi, dan dibakar.
- j. Di Karangasem ada *sate lalab* dari jeroan babi dan juga sate kakul dan sate orob dari kelapa.
- k. Lauk pauk tradisional di Bali yang sudah jarang dikonsumsi lagi, karena *subatah* (ulat sagu) jarang diperoleh lagi. Ini merupakan kuliner yang dikonsumsi masyarakat zaman dulu.



Sumber: www.kaskus.co.id 12/5/2015

Gambar 4.10 Sate Subatah (ulat sagu)

Lauk pauk khas Bali dengan teknik memasak *metunu* lainnya, tetapi tanpa menggunakan katik dengan berbagai macam bahan makanan hewani yang digunakan sebagai berikut:

- a. *Be Guling khas Gianyar*, ini adalah babi muda yang utuh, perutnya dibersihkan dan diisi don sela (daun singkong) dan *base genep*, kemudian diguling atau dibakar dengan cara diputar terus-menerus pada bara api kecil dan waktu yang lama, sekitar 5-8 jam. Proses pemanggangannya sangat lama, agar babi guling matang sampai ke dalam, tetapi kulit luar tidak gosong.



Sumber: www.ayuaprilila17.blogspot.com

Gambar 4.11 Babi Guling Gianyar Utuh dan Per Porsi

- b. *Besiap metunu*: biasanya tidak berbumbu dan utuh, dibuat pipih sebagai kelengkapan untuk sarana upacara.
- c. *Oret* khas Bangli: seperti urutan dengan isi cincangan jerohan babi dan dibakar.
- d. *Be Mesere Buleleng*: ayam panggang disuir-suir diberi *base uyah tabie sere*, kemudian ditumis, disajikan dengan perasan jeruk limo, sering disebut juga *besisit* yang digunakan sebagai pelengkap nasi kuning, *belayag*, bubuh dan makanan pokok lainnya. Di Klungkung disebut *serosop*, karena menggunakan *base serosop*.



Sumber: cultureclubindonesia.blogspot

Gambar 4.12 Be Mesere atau Besisit

- e. *Siobak Buleleng*



Sumber : <http://adingurah.blogspot.co.id/2011/06/makanan-khas-singaraja.html>

Gambar 4.13 Siobak Buleleng

Siobak merupakan makanan khas yang dibuat oleh keturunan Tionghoa, yang lama menetap di kota Singaraja-Buleleng, karena di daerah tersebut banyak terdapat peternakan babi. Siobak merupakan salah satu kuliner yang dipengaruhi unsur budaya Tionghoa di Bali, sehingga daging babi diberi bumbu tauco kental. Berbagai bumbu rempah-rempah yang dipakai, antara lain cengkeh, bawang merah, kayu manis, bawang putih, lada, gula merah dan tauco. Proses pengodokan itu kurang lebih dua jam, dengan api yang kecil. Semua jeroan babi dimasukkan ke dalam wadah kemudian direbus hingga bau amis dari jeroan menghilang. Penyajian siobak Buleleng, yaitu daging dan jeroan dipotong-potong, kemudian disiram kuah tauco, disajikan dengan krupuk kulit babi, acar timun dan irisan cabai rawit, serta nasi putih yang panas.

D. Lauk Pauk Dimasak Basah

1. *Ngukus* atau *kuskus*

Ngukus atau *kuskus* dalam istilah sehari-hari disebut mengukus merupakan cara memasak dengan menggunakan uap air panas, biasanya lauk pauk yang dikukus harus dibungkus dulu dengan daun pisang dan disemat. Lalu namanya disesuaikan dengan bentuk bungkusan dan bahan yang digunakan untuk hidangan tersebut. Jenis hidangan ini antara lain:

- a. *Tum* merupakan lauk pauk dengan bahan utama dari hewani yang dicincang ditambah *base genep*, kadang-kadang ditambahkan bahan nabati seperti bungkil, nangka, dan lain sebagainya.



Sumber: Margi.dkk., 2014



Sumber: www.wisatahotelbali.com

Gambar 4.14 Tum Bungkil dan Tum Besiap

Tum dibungkus daun pisang berbentuk segitiga, pada *tum daging (babi)*, adonan dicampur dengan darah segar seperti lawar barak, tetapi kemudian dibungkus daun pisang. Macam-macam *tum* khas Bali sesuai bahan utamanya, seperti *tum lindung*, *tum celeng*, *tum kebo*, *tum nyuh*, *tum bungkil*, *tum besiap*, *tum nangka*.

- b. *Pesan* merupakan lauk pauk dari berbagai jenis ikan dan diberi *base genep*, dibungkus daun pisang berbentuk memanjang pipih, setelah dikukus biasanya dibakar lagi.



Sumber: Margi,dkk., 2014

Gambar 4.15 Pesan Khas Bali

Namanya disesuaikan bahan yang digunakan, seperti *pesan impun* (ikan kecil-kecil dicampur parutan kelapa), *pesan be pasih* (ikan laut dan *base genep*), *pesan oong* (dari jamur), *pesan telengis* (sisa membuat minyak dicampur dengan daun paku), di Tabanan ada *pesan kakia* (dari ikan hiu), *pesan nyalean* (dari ikan *nyalean* dan kelapa muda), *pesan lele*. Di Karangasem ada sejenis pesan, tetapi menggunakan daging babi yang dipotong-potong besar, kemudian direbus dulu sebelum dicampur bumbu, ini disebut *lampiong*. Di Badung dan Gianyar ada juga *pesan penyau*.

- c. *Tambusan* di Tabanan merupakan lauk-pauk yang dicampur *base genep*, kemudian dibungkus dan dibentuk segiempat. Pengolahannya dengan *ditambus* atau disembam di dalam abu panas. Jika menggunakan bahan hewani dari cincangan daging babi saja disebut *anyang*.
- d. *Palem udang* merupakan lauk pauk khas dari daerah Gerokgak. Lauk pauk ini dibungkus *don dagdag* yang merupakan hasil kebun setempat. *Palem udang* terbuat dari udang kecil-kecil, kelapa muda yang sudah diparut, ditambah bumbu-bumbu (jahe, cabai, bawang merah, bawang

putih, terasi, dan garam). Setelah bahan dicampur rata, kemudian dibungkus dengan *don dagdag* dan dikukus sampai matang. *Palem* merupakan hidangan tradisional yang masih terus dikonsumsi sampai saat ini sebagai lauk pauk sehari-hari. Selain berbahan utama udang bisa juga diganti dengan *gerang* (teri kecil/ikan disuir-suir) sehingga namanya menjadi *palem gerang/palem bepasih*. Hidangan ini dibuat pada waktu tertentu saja, karena bahan utama (udang kecil atau teri) ketersediaannya tergantung musim. Menikmati *palem udang* ini langsung dimakan dengan *don dagdag* sebagai pembungkusnya.



Sumber: Margi, dkk., 2014

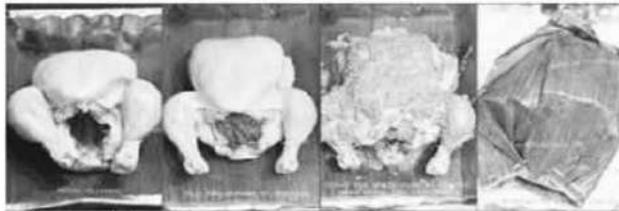
Gambar 4.16 Palem Udang

2. *Melablab*

Melablab atau merebus merupakan teknik memasak dengan menggunakan air banyak, artinya sampai bahan makanan tertutup air, tetapi bahan makanan tersebut dimasak lama sampai bumbu meresap dan air rebusan sudah mengering atau menyisakan sedikit air. Jenis lauk pauk yang disebut dengan istilah bahasa Bali adalah *nyatnyat*, sebagai berikut:

- Be nyawan*: tawon yang direbus, ditiriskan dan dicampur bumbu *base genep*, ada di Tabanan.
- Timbungan* yaitu daging babi atau *dolong* dengan tulang muda yang direbus dengan tumisan *base genep*, ini nama hidangan di Tabanan, sedangkan di Karangasem menggunakan bahan hewani dari ayam.

- c. *Serapah*, ada di Tabanan yaitu rebusan jeroan dipotong dadu ditusuk pada lidi dan disajikan dengan santan kental berbumbu, di Karangasem terbuat dari jeroan ayam dengan bumbu pelalah.
- d. *Betutu*: dengan bahan utama unggas yang dimasak utuh, rongga perut diisi *base genep*, diikat dan direbus, sebelum disajikan dibakar sebentar, misalnya *ayam betutu*, *dolong betutu*.



sumber: www.flickr.com



sumber: lestariweb.com

Gambar 4.17 Betutu Khas Bali

Ayam Betutu adalah masakan khas dari daerah Gilimanuk Bali, bahan utamanya adalah ayam kampung yang dimasak atau diungkep selama satu jam ini dan juga dipanggang sehingga pedas dan rasa khas ayam betutu sangat lezat. Dapat juga menggunakan bahan utama sejenis bebek di Bali disebut *dolong*.

E. Lauk Pauk Dimasak Berkuah

Melablalab

Melablalab atau lebih dikenal dengan istilah merebus merupakan teknik memasak dengan menggunakan air banyak sampai bahan makanan tertutup air, biasanya banyaknya air dua kali lipat banyaknya bahan makanan, tetapi pada proses ini bahan makanan hewani tersebut dimasak lama agar empuk. Pengolahan bahan hewani biasanya direbus terlebih dahulu sampai daging empuk, setelah itu dimasak lagi dengan bumbu. Jenis lauk pauk

berkuah yang disebut dengan istilah bahasa Bali adalah *jukut*, tetapi tidak menggunakan sayuran, adalah *jukut balung*.

Jukut balung merupakan makanan berkuah seperti rawon daging sapi, tetapi menggunakan daging babi dengan tulangnya. Bahan hewani tersebut direbus dulu agar empuk, kemudian bumbunya dimasukkan. *Jukut balung* dengan bumbu *base genep* dimasak lama agar bumbu benar-benar meresap.



Sumber: <http://duniawanita.top/wp-content/uploads/2016/03/balung-mekuah-bali.jpg>

Gambar 4.18 *Jukut Balung*

F. Resep-resep Lauk Pauk Tradisional Bali

1. Be Goreng

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{4}$ butir daging yang diisi lemak potong dadu atau 2x2 cm
- 5 siung bawang merah
- 3 buah bawang putih
- 1 cm jahe
- 1 cm laos
- 2 cm kunyit

- ½ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- ½ sdt merica
- 2 lombok kecil diiris dan digoreng
- gula secukupnya
- ½ asam
- 1 buah lombok besar
- minyak secukupnya

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu kemudian campurkan dengan daging yang telah dipotong dan biarkan sebentar biar meresap.
2. Goreng sampai matang dan berwarna kecoklat-coklatan.
3. Keterangan: gorengan daging yang dipakai sesuai dengan jenis daging yang digunakan.

2. Sate Isi (Tusuk)

Bahan-bahan:

- ½ daging babi
- 2 buah lombok kecil
- ¼ sdt merica
- garam secukupnya
- kunyit 2 iris
- ½ sdt terasi
- 3 buah bawang putih
- 1 buah lombok besar

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu, dengan cara ditumbuk
2. Tambahkan potongan daging dan diaduk bersama bumbu
3. Diamkan sebentar agar bumbu meresap.
4. Potongan daging tadi ditusukkan pada katik sate.
5. Panggang sampai matang.

3. Sate Lilit

Bahan-bahan:

- ½ daging babi
- ¼ butir kelapa parut yang agak muda
- 2 buah lombok kecil
- ¼ merica, garam secukupnya
- kunyit 2 iris
- ½ sdt terasi
- 3 buah bawang putih
- 1 buah lombok besar
- tusukan sate secukupnya

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu, bisa juga ditumbuk.
2. Tambahkan daging dan tumbuk bersama bumbu.
3. Lilitan daging adonan tadi dalam tusukan sate.
4. Panggang sampai matang.

4. Sate Pusut

Bahan-bahan:

- ½ kg daging babi dipotong-potong
- ½ kg daging babi dihaluskan
- 2 buah lombok kecil,
- ¼ merica
- garam secukupnya, kunyit 2 iris
- ½ sdt terasi
- 3 buah bawang putih,
- 1 buah lombok besar

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu, bisa ditumbuk.
2. Campurkan bumbu dan daging hingga rata.
3. Tambahkan daging dan tumbuk bersama bumbu.

4. Tusuk daging yang dipotong 2x2 cm.
5. Bungkus adonan tadi dengan daging yang dihaluskan.
6. Panggang sampai matang.

5. Sate Lembang

Bahan-bahan:

- ½ daging babi dipotong 2x2 cm
- 2 buah lombok kecil
- ¼ merica
- garam secukupnya
- kunyit 2 iris
- ½ sdt terasi
- 3 buah bawang putih
- 1 buah lombok besar

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu, bisa ditumbuk.
2. Campurkan bumbu dan daging hingga rata.
3. Tambahkan daging dan tumbuk bersama bumbu.
4. Tusuk daging yang dipotong 2x2 cm.
5. Bungkus adonan tadi dengan daging yang dihaluskan.
6. Goreng sate sampai matang.

6. Sate Asem

Bahan-bahan:

- ½ daging babi yang masih berisi kulit dipotong-potong
- 2 buah lombok kecil
- ¼ sdt asam
- garam secukupnya
- kunyit 2 iris
- 3 buah bawang putih
- tusukan sate secukupnya

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu, bisa ditumbuk.
2. Campurkan bumbu dan daging hingga rata.
3. Tambahkan daging dan tumbuk bersama bumbu.
4. Tusuk daging yang dipotong 2x2 cm.
5. Panggang sate sampai matang.

7. Besiap Panggang

Bahan-bahan:

- 1 ekor ayam kampung yang besarnya sedang
- 2 cm kunyit
- 1 buah jeruk nipis
- 2 sdm minyak
- garam secukupnya
- gula secukupnya
- lombok secukupnya
- penjepit untuk memanggang

Cara membuat:

1. Bersihkan ayam luar dan dalam.
2. Campurkan kunyit yang sudah dihaluskan dengan air jeruk nipis, minyak, garam, dan sedikit air.
3. Olesi ayam dan jepit kemudian panggang.
4. Panggang sambil diolesi dengan bumbu sampai matang.

8. Lawar Barak (Merah)

Bahan-bahan:

- 200 gr direbus lalu dicincang
- 200 gr kulit direbus diiris memanjang
- 100 gr darah dicelupkan kedalam air panas (2 menit)
- 100 gr hati digoreng 1/2 matang diiris memanjang
- 5 buah kencur panjang 2 cm
- 3 buah bawang putih
- 5 bawang merah untuk bawang goreng

- ½ sdt merica
- 2 lombok kecil
- 1 buah jeruk sambal
- ½ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil diiris dan digoreng
- garam secukupnya
- ½ butir kelapa diparut
- kemudian diperas airnya
- ½ sdt terasi goreng

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu kecuali terasi goreng, lombok goreng dan jeruk limo.
2. Tumis bumbu.
3. Campur bumbu dengan kelapa, daging, kulit dan hati aduk sampai rata.
4. Tambahkan bawang goreng dan lombok goreng.
5. Perasi dengan air jeruk sambal.

9. Lawar Putih

Bahan-bahan:

- 200 gr direbus lalu dicincang
- 200 gr kulit direbus diiris memanjang
- 100 gr hati digoreng ½ matang diiris memanjang
- 5 buah kencur panjang 2 cm
- 3 buah bawang putih
- 5 buah bawang merah untuk bawang goreng
- ½ sdt merica
- 2 buah lombok kecil
- 1 buah jeruk sambal
- ½ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil diiris dan digoreng,
- garam secukupnya

- ½ butir kelapa diparut
- kemudian diperas airnya
- ½ sdt terasi goreng

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu-bumbu kecuali terasi goreng, lombok goreng dan jeruk sambal.
2. Tumis bumbu.
3. Campur bumbu dengan kelapa, daging, kulit dan hati aduk sampai rata.
4. Tambahkan bawang goreng dan lombok goreng.
5. Perasi dengan air jeruk sambal.

10. Tum Daging

Bahan-bahan:

- Daging babi ¼ kg, darah
- kulit bawang merah 5 siung
- bawang putih 3 siung
- laos 1 cm
- jahe ½ cm
- kencur 1 cm
- ketumba ½ sdt
- jinten ½ sdt
- pala secukupnya
- lada secukupnya
- lombok kecil 1 buah
- kencur 2 iris
- terasi 1 sdt
- garam secukupnya
- daun salam

Cara membuat:

1. Semua bumbu dihaluskan kecuali daun salam dan tumis sebentar.
2. Dibuat bawang goreng.

3. Rebus kulit lalu potong/iris tipis memanjang.
4. Daging dicincang.
5. Campur bumbu dengan daging, kulit, darah, dan bawang goreng.
6. Bungkus dengan daun salam pisang + daun salam di dalamnya.
7. Rebus sampai matang (daun tidak berair lagi).

11. Tum Lindung

Bahan-bahan:

- Lindung/belut $\frac{1}{4}$ kg
- bungkil pisang
- bawang merah 5 siung
- bawang putih 3 siung
- laos 1 cm
- kencur 1 cm
- ketumbat $\frac{1}{2}$ sdt
- jinten $\frac{1}{2}$ sdt
- pala secukupnya
- lada secukupnya
- lombok kecil 1 buah
- kencur 2 iris
- terasi 1 sdt
- garam secukupnya
- daun salam

Cara membuat:

1. Lindung dibersihkan lalu dipanggang sebentar.
2. Setelah matang potong 1 cm.
3. Bungkil dipasrah kemudian diremas dan dibungkus dan diperas lagi.
4. Semua bumbu dihaluskan kecuali daun salam dan tumis sebentar.
5. Campurkan bumbu dengan lindung dan bungkil.
6. Bungkis dengan daun pisang, dan di dalamnya diisi daun salam.
7. Kukus sampai matang.

12. Palem

Bahan-bahan:

- Udang kecil/tetes $\frac{1}{4}$ kg
- kelapa muda $\frac{1}{2}$ butir
- bawang merah 7 siung
- bawang putih 3 siung
- laos 1 cm,
- jahe $\frac{1}{2}$ cm
- kencur 1 cm
- ketumbar
- $\frac{1}{2}$ sdt
- jinten $\frac{1}{2}$ sdt
- pala secukupnya
- lombok kecil 1 buah
- kencur 2 iris
- terasi 1 sdt
- garam secukupnya
- daun salam

Cara membuat:

1. Teri dibersihkan dari kepalanya.
2. Kepala diparut.
3. Semua bumbu dihapuskan kecuali daun salam.
4. Campur bumbu, kelapa, dan teri.
5. Bungkus dengan daun salam di dalamnya.
6. Kukus sampai matang.

13. Pesan Be Anyar

Bahan-bahan:

- Ikan mujair $\frac{1}{4}$ kg
- kelapa muda $\frac{1}{2}$ butir
- bawang merah 7 siung

- bawang putih 3 siung
- laos 1 cm
- kencur 1 cm
- ketumbar ½ sdt
- jinten ½ sdt
- pala secukupnya
- terasi 1 sdt
- garam secukupnya
- daun salam

Cara membuat:

1. Semua bumbu dihaluskan kecuali daun salam.
2. Ikan dibersihkan bisa utuh bisa dipotong-potong.
3. Campur ikan dengan bumbu dan minyak.
4. Bugkus memanjang.
5. Kukus sampai matang.

14. Sate Languan

Bahan-bahan:

- Ikan langguan/tongkol ¼ kg
- bawang merah 7 siung
- bawang putih 3 siung
- kelapa muda diparut
- ketumbar ½ sdt
- jinten ½ sdt
- pala secukupnya
- lada secukupnya
- lombok kecil 1 buah
- kencur 2 iris
- terasi 1 sdt
- garam secukupnya
- daun salam

Cara membuat:

1. Semua bumbu dihaluskan kecuali daun salam.
2. Ikan dibersihkan lalu dicincang dan dihaluskan kemudian campur dengan bumbu dan kelapa parut.
3. Lilitan campuran tersebut pada katik sate.
4. Panggang sampai matang.

15. Lempet

Bahan-bahan:

- Daging babi $\frac{1}{4}$ kg
- kelapa untuk santan $\frac{1}{2}$ butir
- bawang merah 7 suing
- bawang putih 3 siung
- pala secukupnya
- lada secukupnya
- lombok kecil 1 buah
- terasi 1 sdt
- garam secukupnya
- daun salam
- jeruk sambal

Cara membuat:

1. Semua bumbu dihaluskan kecuali daun salam.
2. Parut kelapa dan buat santan.
3. Daging dipotong memanjang dan aduk bersama bumbu lain kemudian bungkus dan kukus sampai matang.

16. Lawar Nangka

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{2}$ butir nangka muda dipasrah dan dikukus
- 200 gram kulit direbus dan diiris memanjang
- 200 gram daging direbus dan dicincang
- $\frac{1}{2}$ butir kelapa diparut untuk santan

- 3 buah kencur 2 cm
- 1 iris jahe
- 1 cm laos
- ½ sdt ketumbar
- ½ sdt jinten
- ½ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- 2 lombok kecil diiris digoreng
- 1 buah lombok besar

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu kecuali lombok digoreng, bawang goreng, terasi goreng.
2. Tumis bumbu, rebus nangka dan iris tipis, begitu juga dagingnya.
3. Campur bumbu dengan kelapa, angka, dan kulit aduk rata.
4. Tambahkan bawang goreng, lombong goreng, dan terasi goreng.
5. Perasi dengan jeruk limo (pepaya bisa juga diganti dengan bahan lainnya seperti paku namanya lawar paku).

17. Lawar Klungah

Bahan-bahan:

- 2 butir klungan (batok kelapa muda) direbus dan dicincang
- 200 gram kulit direbus dan diiris memanjang
- 200 gram daging direbus dan dicincang
- ½ butir kelapa diparut untuk santan
- 3 buah kecur 2 cm
- 1 iris jahe
- 1 cm laos
- ½ sdt ketumbar
- ½ sdt jinten
- ½ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- 2 buah lombok kecil diiris digoreng
- 1 buah lombok besar

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu kecuali lombok digoreng, bawang goreng, terasi digoreng.
2. Tumis bumbu.
3. Campur bumbu dengan kelapa, daging dan klingah yang telah dicincang dan kulit diaduk rata.
4. Tambahkan bawang goreng, lombok goreng dan terasi goreng.
5. Perasi dengan jeruk limo (pepaya bisa juga diganti dengan bahan lainnya seperti paku namanya lawar paku).

18. Lawar Bungkil

Bahan-bahan:

- 100 gram bungkil (batang pohon pisang kepok) dikukus dan dipasrah
- 200 gram kulit direbus dan diiris memanjang
- 200 gram daging direbus dan dicincang
- $\frac{1}{2}$ butir kelapa diparut untuk santan
- 3 buah kencur 2 cm
- 1 iris jahe
- 1 cm laos
- $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
- $\frac{1}{2}$ sdt jinten
- $\frac{1}{2}$ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- 2 lombok kecil diiris digoreng
- 1 buah lombok besar

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu kecuali lombok digoreng, bawang digoreng terasi digoreng.
2. Tumis bumbu.
3. Campur bumbu dengan kelapa, daging, bungkil dan kulit aduk rata.

4. Tambahkan bawang goreng, lombok goreng, dan terasi goreng.
5. Perasi dengan jeruk limo (pepaya bisa juga diganti dengan bahan lainnya seperti paku namanya lawar paku).

19. Lawar Gedang

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{2}$ butir pepaya muda dipasrahkan dan dikukus
- 200 gram kulit direbus dan diiris memanjang
- 200 gram daging direbus dan dicincang
- $\frac{1}{2}$ butir kelapa diparut untuk santan
- 3 buah kencur 2 cm
- 1 iris jahe
- 1 cm laos
- $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
- $\frac{1}{2}$ sdt jinten
- $\frac{1}{2}$ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- 2 buah lombok kecil diiris digoreng
- 1 buah lombok besar

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu kecuali lombok digoreng, bawang digoreng, terasi digoreng.
2. Tumis bumbu.
3. Campur bumbu dengan kelapa, daging pepaya dan kulit aduk rata.
4. Tambahkan bawang goreng, lombok goreng dan terasi goreng.
5. Perasi dengan jeruk limo (pepaya bisa juga diganti dengan bahan lainnya seperti paku namanya lawar paku).

20. Ayam Base Kalas Khas Bali

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{2}$ ekor ayam broiler, potong-potong
- 1 sdt garam
- 2 sdt merica bubuk

- 2 siung bawang putih, parut
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 buah cabai merah keriting
- 2 buah cabai merah besar, buang bijinya
- ½ sdm ketumbar
- ½ sdt merica butir
- 3 butir kemiri
- 3 cm lengkuas
- 2 cm jahe
- 2 cm kencur
- 3 cm kunyit
- 1 sdm ebi, seduh air panas sampai mengembang
- 1 sdt garam
- ½ biji pala
- 8 kuntum cengkih
- 2 lembar daun salam
- 2 batang serai, memarkan
- 400 ml santan dari ½ buir kelapa
- 2 mata asam jawa
- Bawang merah goreng, untuk taburan

Cara membuat:

1. Lumuri ayam dengan garam, merica bubuk, dan bawang putih parut. Diamkan dan sisihkan.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, biji pala, cengkih, daun salam, dan serai sampai harum dan matang. Masukkan ayam, aduk sampai berubah warna.
3. Beri santan, dan masak sampai mendidih.
4. kecilkan apinya, lanjutkan memasak sampai ayam matang dan kuah kental.
5. Angkat. Taburi dengan bawang merah goreng.

21. Pepesan

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{4}$ kg daging babi isi gajih
- 3 buah bawang putih
- 2 buah kencur 2 cm
- 2 buah lomok kecil
- $\frac{1}{2}$ sdt merica
- garam secukupnya
- daun salam secukupnya
- 2 cm kunyit
- 1 buah kemiri

Cara membuat:

1. Semua sayuran direbus lalu dipotong kecil-kecil untuk nangka diremas-remas.
2. Semua bumbu dihaluskan dan tumis sampai harum.
3. Daging untuk pesan potong kecil-kecil.
4. Haluskan semua bumbu campurkan dengan daging lalu bungkus dengan daun pisang kemudian panggang.
5. Bumbu untuk jeruk direbus bersama santan kental dan masukkan bumbu ke dalam sayuran aduk rata.
6. Tambahkan pepesan bawang goreng dan lombok goreng dan aduk rata.

Latihan Soal

1. Diskusikan dengan teman-teman Anda tentang bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai macam lauk pauk tradisional sesuai kuliner khas Bali. Pilihlah lauk pauk tradisional khas yang hanya ada di daerah tersebut.
2. Uraikan pengalaman Anda tentang bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai lauk pauk tradisional sesuai kuliner khas Bali. Pilihlah lauk pauk tradisional khas yang hanya ada di daerah tersebut.
3. Amati lingkungan Anda, kemudian tuliskan bagaimana cara penyajian lauk pauk tradisional sesuai kuliner khas Bali sehari-hari, maupun pada upacara-upacara khusus keagamaan.

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



BAB 5

RAGAM JUKUT TRADISIONAL BALI

Kompetensi	Tujuan Instruksional
Mengetahui substansi tentang ragam <i>jukut</i> (sayur) tradisional khas Bali	Setelah membaca bab ini, peserta didik diharapkan memahami tentang: <ol style="list-style-type: none">1. Definisi dari ragam <i>jukut</i> tradisional Bali sehari-hari.2. Bahan pangan dan bumbu lokal yang digunakan untuk <i>jukut</i> tradisional Bali.3. Prosedur tradisional membuat <i>jukut</i> tradisional Bali, mulai dari persiapan sampai dengan pengolahannya.4. Penyajian dan kekhasan setiap <i>jukut</i> dalam kuliner tradisional Bali.

Kuliner merupakan budaya (hasil karya) yang mempelajari tentang pengadaan makanan dan minuman secara khas, serta berbagai hal yang berhubungan, dimulai dari persiapan, pengelolaan, penyajian, dan penyimpanan.

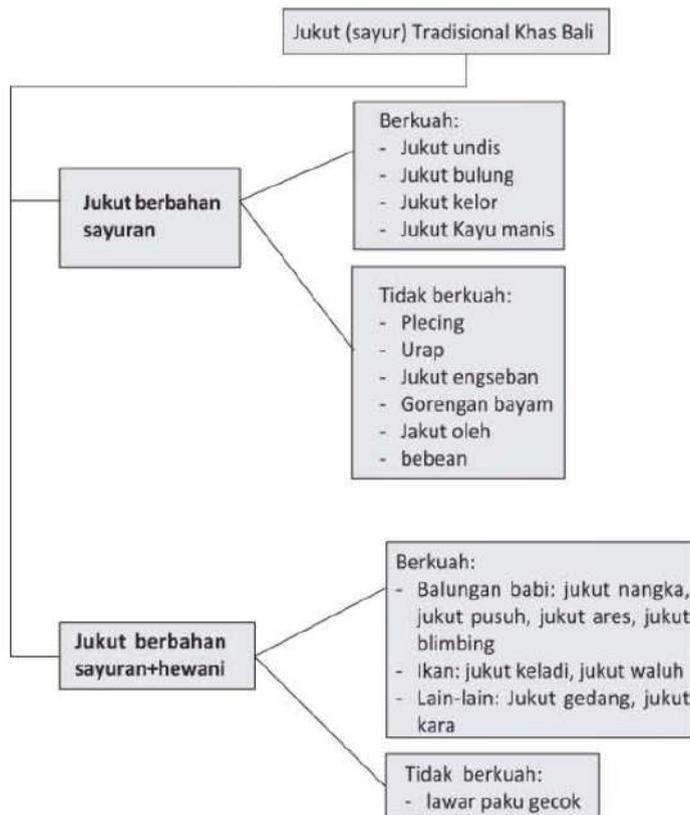
A. Peta Konsep *Jukut* Tradisional Bali

Pulau Bali ditandai dengan kesuburan kelimpahan ribuan sawah padi yang subur, pohon kelapa, buah-buahan tropis dan perkebunan kopi. Laut sekitar Bali kaya akan ikan dan tanahnya subur oleh gempuran abu dan puing-puing letusan gunung berapi. Kelimpahan ini juga tersirat dalam budaya ritual makanan masyarakat di Bali yang merupakan aspek penting dalam ibadah persembahyangan mereka setiap harinya untuk para dewa-dewi, itu sebabnya disebut Pulau Dewata.

Sayuran yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat di Bali, biasanya dari bahan segar yang merupakan hasil kebun setempat, sehingga tidak perlu membeli selain itu membeli sayuran yang tersedia dan mudah diperoleh dipasar. Bahan sayur diolah sedemikian rupa menjadi berbagai jenis hidangan yang dikelompokkan sebagai sayuran tidak berkuah, sayuran berkuah sedikit dan sayuran berkuah banyak.

Ada banyak juga *jukut* yang menggunakan bahan sayur ditambah dengan sedikit bahan hewani. Perbandingannya bahan sayur lebih banyak dari bahan hewani, jika bahan hewani lebih banyak dalam buku ini dimasukkan pada lauk pauk tradisional Bali. Bahan hewani berfungsi meningkatkan rasa (lebih enak) dan menambahkan kandungan protein pada makanan.

Dari bahan yang digunakan untuk membuat *jukut* (sayur) dapat dikelompokkan menjadi (a) sayuran dari bahan sayur saja dan (b) sayuran dari bahan sayuran dan bahan hewani, kemudian dikelompokkan menjadi *jukut* berkuah dan *jukut* tidak berkuah. Bagan 5.1 menjelaskan tentang pengelompokan *jukut* tradisional khas Bali.



Gambar 5.1 Pengelompokan Jukut Tradisional Khas Bali

B. *Jukut* Tradisional Bali yang Tidak Berkuah

Jukut tradisional Bali yang tidak berkuah, dibuat dari bahan sayur dan kacang-kacangan diuraikan sebagai berikut:

1. *Plecing kangkung*, terbuat dari bahan makanan sayuran yaitu kangkung direbus, ditiriskan dan diberi *basa plecing*. *Basa plecing* terdiri dari cabai, terasi, garam, dan limo. Bahan nabati yang digunakan dapat diganti dengan berbagai sayuran menjadi hidangan *plecing kacang* (berbahan kacang panjang, taoge dan kacang batuan), *plecing gonde* terdapat di Tabanan. Di Gianyar *plecing kangkung* dicampur dengan telengis, sehingga disebut juga *plecing telengis*. Di Tabanan sejenis *plecing* disebut *jukut engseban* dari macam-macam sayuran.



Sumber: www.resepmemasak.com

Gambar 5.1 Plecing Kangkung dan Plecing Gonde

2. Urap sayuran dari bahan sayur yang direbus, ditiriskan dan diberi bumbu *urap don sela* (daun ketela pohon), *urap don kacang* (dari daun kacang), urap kacang panjang. Di Tabanan terdapat *urap gonde* dari daun gonde yang direbus dulu. *Urap don cekuh* juga sudah semakin jarang dikonsumsi, meskipun memiliki banyak kelebihan seperti daun kencur dapat untuk obat batuk.



Sumber: www.intandewi.blogspot.com

Gambar 5.2 Urap Don Cekuh

3. Serombotan merupakan hidangan khas Klungkung, berupa rebusan berbagai macam sayur-sayuran, kedele goreng, kelapa parut dan bumbu plecing, serta perasan limo.



Sumber: www.resepalternatif.blogspot.com

Gambar 5.3 Serombotan Klungkung

4. *Gorengan bayam* sebutan hidangan di Bangli yang dimaksud tumisan daun bayam. Sedangkan di Tabanan sejenis tumisan daun singkong disebut *don sela menyatnyat*.
5. *Bebean* merupakan sayur dari kacang-kacangan, seperti di Bangli, kacang-kacangan diberi bumbu *basa genep*, kemudian dibungkus daun pisang dan dikukus disebut *bebean*.
- c. *Jukut olah* khas dari Karangasem, dengan rebusan kacang panjang, dicampur dengan bumbu pelalah.

C. *Jukut* Tradisional Bali yang Berkuah

Jukut yang berkuah, bisa berkuah sedikit ataupun berkuah banyak, terdiri dari *jukut* dan dibuat dari bahan sayur dan kacang-kacangan, sebagai berikut:

1. *Jukut undis* dari kacang undis dengan bumbu base genep kadang-kadang ditambah tulang. Undis adalah sejenis kacang-kacangan yang mirip kacang polong, ini sangat populer di Bali, dibuat dengan cara direbus dengan berbagai rempah menjadi *jukut undis*, ini termasuk sayur berkuah. Kuahnya tentu berwarna kehitam-hitaman namun kuah inilah yang menjadi kekhasan *jukut undis* ini, karena aroma dan tentu rasanya. Selain itu, undis juga bisa dibuat sambal yang disebut sambal undis. Campurannya adalah cabai, terasi, undis yang masih muda (bijinya berwarna hijau), beserta beberapa rempah lainnya.



Sumber: www.fooddetik.com

Gambar 5.4 Jukut Undis

2. *Jukut* bulung, diberi kuah pindang disebut *jukut* bulung putih atau bulung kuah pindang sedangkan *jukut* bulung gadang ditambah kelapa parut. *Jukut* Bulung menyehatkan karena mengandung berbagai jenis mineral laut, juga dipercaya merawat kecantikan dan kesehatan. Salah satu tempat di Bali yang sangat terkenal dengan pembudidayaan rumput lautnya adalah Nusa Penida dan nusa-nusa di sekitarnya (Nusa Ceningan, Nusa Lembongan) dan juga di Pulau Serangan. Ada beberapa jenis rumput laut yang dibudidayakan dan dijadikan bahan makanan, namun untuk "*Jukut* Bulung" ada dua jenis rumput yang paling umum digunakan, yakni Bulung Putih dan Bulung Boni. Rumput laut dimasak dengan cara direbus. Seperti makan plecing, umumnya bumbu dipisahkan dan hanya dicampur saat menjelang makan saja. Bumbunya terdiri atas dua bagian, yakni bumbu kelapa



Sumber: www.nimadesriandani.wordpress.com

Gambar 5.5 Jukut Bulung Boni

parut dan bumbu kuah. Bumbu kelapa parut terdiri atas kelapa bakar dan laos yang diparut. Sedangkan untuk bumbu kuah bumbunya biasanya ulekan cabai rawit dan terasi bakar serta sedikit garam yang dicampur dengan kuah pindang. Cara menghidangkannya biasanya bulung ditata di atas piring saji, ditaburi dengan bumbu kelapa parut lalu disiram dengan bumbu kuah pindang.

3. *Jukut empol* dari Desa Busungbiu ini, termasuk hidangan sayur berkuah yang biasanya disebut *jukut*. Bahan utama yang digunakan adalah *empol* (pucuk pohon kelapa yang masih muda) yang dimasak dengan santan dan bumbu *base genap*. Ini merupakan sayur yang dikonsumsi sehari-hari. *Jukut empol* merupakan makanan sehari-hari masyarakat Busungbiu, karena banyak terdapat di desa ini. Kekhasan *jukut* ini adalah menggunakan bahan pucuk pohon kelapa atau disebut dengan *empol*.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 5.6 *Jukut Empol*

Jukut atau sayur ini dibuat dari bahan sayur yang dicampur dengan bahan hewani, bisa dagingnya atau tulangnya ataupun hanya kaldunya saja, *jukut* tidak berkuah dari bahan nabati dan bahan hewani, sebagai berikut:

1. *Jukut lawar* dari berbagai sayuran yang dicampur cincangan daging babi/ayam rebus dengan bumbu *base genap* dan disajikan dengan *mbe* dan limo, seperti *lawar kacang panjang*, *lawar nangka*, *lawar gedang*, *lawar paku*, *lawar nyuh*. *Jukut lawar* umumnya tidak diberi darah, disebut *lawar petak/putih*, di Tabanan disebut *lawar gecok*, yang diberi darah disebut *lawar barak/merah*, di Bangli disebut *lawar penyon*.

2. *Jejeruk* merupakan rebusan kacang panjang atau daunnya don kacang yang dicampur daging babi rebus dengan *basa urap*, kemudian dihidangkan dengan ditaburi *mbe*.
2. *Jukut Rambanan* adalah *jukut* dari rebusan bermacam-macam sayur yang disiram dengan bumbu rambanan kental dan diberi *besisit mekuah* dan sambal. *Jukut* (sayur) rambanan merupakan jenis lauk pauk dengan bahan baku berbagai jenis sayuran. lauk pauk ini menggunakan santan kental yang memberikan citarasa yang gurih. Karena terdiri dari berbagai jenis sayuran, maka sayur ini sangat baik untuk pencernaan. Untuk menambah lezatnya sering juga dikonsumsi dengan sambal sere.

D. *Jukut* Tradisional Bali Dengan Bahan Hewani

Jukut atau sayur ini dibuat dari bahan sayur yang dicampur dengan bahan hewani, bisa dagingnya dicampur dalam *jukut* atau dengan tulangnya ataupun bisa hanya kaldunya saja. Ada banyak *jukut* berkuah yang menggunakan bahan nabati dan juga bahan hewani, ragamnya antara lain:

1. *Jukut* dari salah satu jenis sayuran dimasak dengan *basa genap*, dan tetelan/tulang babi atau ayam seperti *jukut kelor* dari *don kelor*, *jukut klintang* dari buah kelor, *jukut kayu manis* dari *don kayu manis*, *jukut nangka* dari nangka muda, *jukut pusuh* dari jantung pisang, *jukut ares* dari batang pisang yang muda, *jukut don blimbing* dari daun belimbing, *jukut timbul* dari buah kluwih, *jukut paku* dari daun paku. Di Tabanan ada *jukut semanggi* dari daun semanggi. Di Gianyar *jukut* yang berkuah banyak dan dimasak dengan tulang babi disebut *balung*, seperti *balung nangka*, *balung jepang* dari waluh jepang.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 5.7 *Jukut* Don Blimbing dan *Jukut Ares*

2. *Jukut kakul* dari pepaya muda dan *kakul* (sejenis keong sawah), *jukut don bengkel* dari *don bengkel* dan nangka muda.



Sumber: www.resepalternatif.blogspot.com

Gambar 5.8 *Jukut Kakul*

3. *Jukut* dari salah satu jenis sayuran dari bahan *base genep* dan ikan, seperti *jukut keladi* dari batang keladi muda yang ditambah ikan-ikan kecil, *jukut waluh* dari Bangli dengan bahan utamanya dari waluh kuning dan ikan laut.
4. *Jukut* dari salah satu jenis sayuran dimasak dengan *base genep* ditambah tetelan/ tulang babi atau ayam, kemudian diberi santan kelapa, seperti *jukut gedang* dari pepaya muda, di Tabanan biasanya tidak menggunakan santan, tetapi ditambahkan roroban (air sisa pembuatan minyak kelapa), *jukut kara* di Bangli dengan bumbu yang sama dengan *jukut gedang*, tetapi menggunakan kacang kara.
5. *Jukut Antug-antugan* dari desa Busungbiu merupakan sayur berkuah yang sampai saat ini dikonsumsi sehari-hari sebagai *jukut*. *Jukut Antug-antugan* ini khusus dibuat pada acara keagamaan yaitu upacara *kepus puser*, karena *jukut* ini memiliki arti perpaduan dari hasil bumi dalam satu masakan. Bahan yang digunakan berbagai macam sayur seperti Nangka, Undis, Timbul, Kelor, Klentang, Pepaya muda, dan Terong. Bahan hewani yang digunakan untuk meningkatkan kandungan protein bagi ibu-ibu yang menyusui bayinya adalah daging babi, daging ayam dan kakul, sedangkan bumbu yang digunakan adalah *base genep* (garam,

minyak kelapa, bawang merah, bawang putih, cabai merah, kencur, gula merah, jahe, lengkuas, kunyit, kemiri, daun sereh, daun salam, dan terasi).



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 5.9 *Jukut Don Blimbing*

6. *Jukut don besar* dari Desa Gerokgak ini, termasuk sayur berkuah, yang saat ini masih dikonsumsi sebagai *jukut*, terutama dibuat pada kesempatan khusus seperti waktu kegiatan upacara (persembahyangan). Bahan nabati yang digunakan adalah *don besar*, sedangkan bahan hewannya adalah tulang babi atau tulang ayam. Bumbu sayur ini adalah *base genap* yang ditumis. Kekhasan hidangan ini adalah menggunakan daun-daunan khas yang tumbuh di Desa Gerokgak dan ini sudah resep turun temurun.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 5.10 *Jukut Don Besar*

7. Selain itu di Gerokgak ada *jukut don paspasan*. Ini termasuk sayur berkuah, yang saat ini masih dikonsumsi sebagai *jukut*, terutama dibuat pada kesempatan khusus seperti waktu kegiatan persembahyangan. Bahan nabati yang digunakan adalah *don paspasan*, sedangkan bahan hewannya adalah *kuwir* (mentok). Bumbu sayur ini adalah *base genep* yang ditumis. Kekhasan hidangan ini adalah menggunakan daun-daunan yang tumbuh di lingkungan Desa Gerokgak dan ini sudah merupakan resep turun temurun.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 5.11 *Jukut Don Paspasan*

E. Resep-resep *Jukut* Tradisional Bali

1. *Jukut* Kelentang

Bahan-bahan:

- 2 buah ikat kelentang
- 10 siung bawang merah
- 5 buah bawang putih
- 5 buah kencur 2 cm
- 1 cm jahe
- 2 cm laos
- 2 buah lombok kecil
- $\frac{1}{2}$ sdt merica

- ¼ sdt jinten
- 1 buah lombok besar
- garam secukupnya
- terasi secukupnya
- daun salam
- pala sedikit
- kelapa untuk santan

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu kecuali daun salam.
2. Potong kupas dan potong kelentang memanjang.
3. Rebus kelentang sampai matang dan tambah bumbu.
4. Tambah daun salam biarkan sampai matang dan bumbu meresap ke dalam.

2. *Jukut dan Kacang*

Bahan-bahan:

- ½ btr pepaya muda dipasrah dan dikukus
- 200 gram kacang merah
- ½ butir kelapa diparut untuk santan
- 3 buah kencur 2 cm
- 1 iris jahe
- 1 cm laos
- ½ sdt ketumbar
- ½ sdt jinten
- ½ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- 2 lombok kecil diiris digoreng
- 1 buah lombok besar

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu kecuali lombok digoreng, bawang digoreng, terasi digoreng.

2. Rebus kacang sampai setengah masak baru tambahkan bumbu yang telah dihaluskan.
3. Rebus terus sampai don tabia masak.
4. Tambahkan bawang goreng, lombok goreng, dan terasi goreng.

3. *Jukut Don Kacang*

Bahan-bahan:

- 1 buah don kacang
- $\frac{1}{4}$ kg daging ayam dipotong-potong
- $\frac{1}{2}$ butir kelapa dibuat santan
- 7 siung bawang merah
- 3 buah bawang putih
- 3 buah kencur 2cm
- 1 cm jahe
- 1 cm laos
- $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
- $\frac{1}{2}$ jinten
- $\frac{1}{2}$ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- $\frac{1}{2}$ sdt merica
- gula secukupnya
- 2 buah kemiri
- 1 buah lombok besar

Cara membuat:

1. Rebus daging ayam sampai $\frac{3}{4}$ matang kemudian masukkan don kacang.
2. Haluskan semua bumbu.
3. Masukkan bumbu ke dalam rebusan tadi ditambahkan daun salam.
4. Tambahkan santan biarkan sampai mendidih.
5. Kemudian cicipi rasanya dan angkat.

4. *Jukut Timbul*

Bahan-bahan:

- 1 butir timbul
- $\frac{1}{2}$ kg tetelan babi (tulang berisi daging) dipotong-potong
- 7 siung bawang merah
- 3 buah bawang putih
- 3 buah kencur 2 cm
- 1 cm jahe
- 1 cm laos
- $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
- $\frac{1}{2}$ sdt jinten
- $\frac{1}{2}$ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- $\frac{1}{2}$ sdt merica
- gula secukupnya
- 2 buah kemiri
- 1 buah lombok besar
- garam secukupnya
- daun salam
- pala sedikit
- kelapa untuk santan

Cara membuat:

1. Rebus daging babi dan timbul sampai matang dan haluskan semua bumbu
2. Masukkan bumbu kedalam rebusan balung tadi
3. Tambahkan daun salam dan santan biarkan sampai mendidik

5. *Jukut Ares*

Bahan-bahan:

- 1 buah batang pisang muda diiris setebal $\frac{1}{2}$ cm ditaburi garam ditindih dengan cobek sampai layu lalu diperas airnya
- $\frac{1}{4}$ kg tetelan babi dan dipotong-potong

- ½ butir kelapa dibuat santan
- 7 siung bawang merah
- 3 buah bawang putih
- 5 buah bawang merah (untuk digoreng)
- 3 buah kencur 2 cm
- 1 cm jahe, 1 cm laos
- ½ sdt ketumbar
- ½ sdt jinten
- ½ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- ½ sdt merica
- 1 lombok kecil diiris digoreng,
- gula secukupnya
- 2 buah kemiri
- 1 buah lombok besar
- 1 buah sereh

Cara membuat:

1. Rebus daging babi sampai $\frac{3}{4}$ matang kemudian masukkan ares.
2. Haluskan semua bumbu.
3. Masukkan bumbu ke dalam rebusan tadi ditambah daun sereh dan daun salam.
4. Tambahkan santan biarkan sampai mendidih.
5. Kemudian cicipi rasanya dan angkat

6. *Jukut Balung*

Bahan-bahan:

- ½ kg tetelan babi (tulang berisi daging) dipotong-potong
- 7 siung bawang merah
- 3 buah bawang putih
- 5 buah bawang merah (untuk bawang goreng)
- 3 buah kencur 2 cm
- 1 cm jahe

- 1 cm laos
- ½ sdt ketumbar
- ½ sdt jinten
- ½ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- ½ sdt merica
- 1 lombok kecil diiris digireng
- gula secukupnya
- 2 buah kemiri
- 1 buah lombok besar
- garam secukupnya
- daun salam
- daun sereh
- pala sedikit
- kelapa untuk santan

Cara membuat:

1. Rebus babi sampai matang dan haluskan semua bumbu.
2. Masukkan bumbu ke dalam rebusan balung tadi.
3. Tambahkan salam, sereh dan santan, biarkan sampai mendidih.

7. *Jukut Nangka Balungan*

Bahan-bahan:

- ½ kg tetelan babi (tulang berisi daging) dipotong-potong
- 7 siung bawang merah
- 3 buah bawang putih
- 5 buah bawang merah (untuk bawang goreng)
- 3 buah kencur 2 cm
- cm jahe
- 1 cm laos
- ½ sdt ketumbar
- ½ sdt jinten

- ½ sdt terasi
- 2 buah lombok kecil
- ½ sdt merica
- 1 lombok kecil diiris digoreng
- gula secukupnya
- 2 buah kemiri
- 1 buah lombok besar
- garam secukupnya
- daun salam
- daun sereh
- pala sedikit
- kelapa untuk santan

Cara membuat:

1. Rebusangka sampai ½ matang lalu masukkan balung rebus sampai keduanya matang.
2. Masukkan bumbu ke dalam rebusan balung tadi.
3. Tambahkan daun salam, sereh, dan santan biarkan sampai mendidih.

Latihan Soal

1. Diskusikan dengan teman-teman Anda tentang bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai macam *jukut* tradisional sesuai kuliner khas Bali. Pilihlah satu *jukut* tradisional khas yang hanya ada di daerah tersebut.
2. Uraikan pengalaman Anda tentang bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai *jukut* tradisional sesuai kuliner khas Bali. Pilihlah satu macam *jukut* tradisional khas yang hanya ada di daerah tersebut.
3. Amati lingkungan Anda, kemudian tuliskan bagaimana cara penyajian *jukut* tradisional sesuai kuliner khas Bali sehari-hari, maupun pada upacara-upacara khusus keagamaan.

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



BAB 6

PELENGKAP MAKANAN TRADISIONAL BALI

Kompetensi	Tujuan Instruksional
Mengetahui substansi tentang ragam pelengkap makanan tradisional Bali	<p>Setelah membaca bab ini, peserta didik diharapkan memahami tentang:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Definisi dari pelengkap makanan untuk kuliner tradisional Bali2. Bahan dan prosedur membuat ragam pelengkap makanan sehari-hari, mulai dari persiapan, pengolahan dan penyajiannya.3. Bahan dan prosedur membuat ragam kerupuk tradisional Bali, mulai dari persiapan, pengolahan, dan penyajiannya.4. Bahan dan prosedur membuat ragam sambal tradisional Bali, mulai dari persiapan, pengolahan, dan penyajiannya.

Makanan pelengkap biasanya merupakan satu paket menu yang sepadan (cocok menurut kebiasaan setempat) dengan makanan utama, sehingga harus ada disajikan untuk melengkapi makanan utama.

A. Peta Konsep Pelengkap Makanan Tradisional Bali

Makanan pelengkap adalah hidangan tambahan yang disajikan bersama makanan utamanya, makanan utama dapat sebagai makanan pokok, lauk pauk ataupun makanan lainnya. Makanan pelengkap biasanya merupakan satu paket menu yang sepadan (cocok menurut kebiasaan setempat) dengan makanan utama, sehingga harus disajikan guna melengkapi makanan utama. Pelengkap makanan ini akan dibahas dalam pelengkap makanan tradisional Bali sehari-hari, sebagai contoh makanan pelengkap belayag, pelengkap nasi kuning Bali, pelengkap bubuh.

Ada juga makanan pelengkap yang tidak harus ada seperti kerupuk atau sambal atau makanan lainnya, karena merupakan kebiasaan masyarakat setempat dalam menikmati sajian kuliner tradisional.

B. Ragam Pelengkap Makanan Tradisional Bali Sehari-hari

Beberapa makanan pelengkap untuk makanan pokok tradisional khas Bali sehari-hari, seperti nasi kuning, bubuh, belayag, sebagai berikut:

1. Pelengkap dari sayuran biasanya beragam urap dengan bahan berbagai macam sayuran, antara lain taoge, bayam, kacang panjang/don kacang/daun singkong.
2. Pelengkap dari bahan hewani antara lain besiap mesisit atau disebut juga besisit, krupuk ceker, krupuk kulit ayam.



Sumber: www.story.wordpress.com
a. Besisit



Sumber: www.mi-comm.com
b. Krupuk ceker



Sumber: www.masakanindonesia.com
c. Krupuk kulit ayam

Gambar 6.1 Pelengkap Bahan Hewani

3. Pelengkap dari kacang-kacangan antara lain kacang tanah goreng, kedelai goreng, kacang tolo atau kacang merah goreng dan kacang mentik goreng. Kacang mentik adalah kacang tolo yang direndam semalam, sehingga sudah tumbuh akarnya, seperti tonge kecil.
- d. *Mbe* adalah sebutan istilah bahasa Bali untuk bawang goreng. Pelengkap makanan ini merupakan satu paket menu yang sepadan atau cocok menurut kebiasaan setempat dengan makanan utama, meskipun pada setiap tempat akan berbeda pelengkapannya, ini merupakan ciri khas setempat. Sebagai contoh bubuh Bali di Tabanan terdapat sedikit perbedaan pelengkapannya dengan bubuh Bali di Buleleng ataupun bubuh Bali di Badung.

C. Sambal Tradisional Khas Bali

Macam-macam sambal yang dikenal di Bali dapat dibagi dua, yaitu sambal yang dimasak dan sambal yang tidak dimasak.

Sambal yang tidak dimasak biasanya disebut *sambal matah*, antara lain:

1. *Sambal tuung* dari terung, trasi bakar, cabai, garam, dihaluskan dan ditambah minyak dan limo, dibuat mentah. Di Bangli disebut sambal tuung kanji, dengan bahannya diiris.



Sumber: www.instagramkusu.com

Gambar 6.2 Sambal Tuung

2. *Sambal see* dari serih yang diiris tipis, trasi bakar, cabai, garam, bawang merah, dihaluskan dan diberi minyak goreng dan limo.



Sumber: www.kaskus.co.id

Gambar 6.3 Sambal See

3. *Sambal bawang matah* dari irisan bawang merah, terasi bakar dan garam diremas-remas, diberi minyak dan limo.



sumber: travel.kompas.com

Gambar 6.4 Sambal Bawang Matah

4. *Sambal uyah lengis* adalah sambal mentah yang diisi garam dan minyak tandusan atau minyak klentik buatan rumah tangga.
5. *Sambal pooh* dibuat dari bahan mangga muda yang diiris tipis panjang, trasi bakar, cabai, garam, bawang merah, dihaluskan dan diberi minyak

goreng dan limo. Semua bahan dihaluskan, kecuali mangga diaduk terakhir ke dalam sambal.



Sumber: www.badok.wordpress.com

Gambar 6.5 Sambal Pooh

Sambal yang dimasak, biasanya menggunakan teknik memasak ditumis dengan sedikit minyak, ini disebut *sambal goreng*, yaitu:

1. Sambal mbe/sambal rajang dari bawang merah dan cabai dipotong, digoreng, dicampur dengan terasi bakar dan minyak goreng sedikit, ada juga yang dikukus.
2. Sambal tomat dari tomat, cabai, terasi, garam, limo, minyak, dan dihaluskan, biasanya tomat ditumis sebentar saja atau bisa juga tidak ditumis, sehingga tomat diulek, setelah bahan lainnya halus atau terakhir diulek. Sambal ini segar dan tidak nampak berminyak.



Sumber: www.foodcomas.com

Gambar 6.6 Sambal Tomat Bali

3. *Sambal nyuh* atau sambal kelapa terdiri dari bahan-bahan antara lain *sune cekuh, tingkih, nyuh metunu* diparut, *tabia*.



Sumber: www.wikipedia.org

Gambar 6.7 Sambal Nyuh

4. *Sambal bongkot* dengan cabai, bawang putih, terasi bakar, dihaluskan, dicampur minyak dan limo, jika diberi irisan *bongkot* atau batang kecang disebut sambal bongkot.



Sumber: www.taskus.co.id

Gambar 6.8 Sambal Bongkot

5. *Sambal kecang*, dengan cabai, bawang putih, terasi bakar, dihaluskan, dicampur minyak dan limo, jika diberi irisan bunga kecang disebut sambal kecang.

6. *Sambal sere* dengan bahan cabai, bawang putih, terasi bakar, dihaluskan, dicampur minyak tandusan dan limo. Semua bahan sambal ditumis, kemudian diulek dan disajikan sebagai pelengkap makanan.



Sumber: www.gilerkentang.com

Gambar 6.9 Sambal Sere

7. *Sambal jae* dengan cabai, bawang putih, terasi bakar, dihaluskan, dicampur minyak dan limo, jika diberi irisan diberi jahe halus disebut sambel jae.
8. *Sambal blimbing* dengan cabai, bawang putih, terasi bakar, dihaluskan, dicampur minyak dan limo, jika dicampurkan dengan irisan belimbing wuluh atau blimbing sayur disebut *sambal blimbing*,

D. Resep-resep Pelengkap Kuliner Tradisional Bali

1. Sambal Bawang Matah

Bahan Sambal:

- 3 sdm minyak sayur
- 1 sdt terasi
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 3 buah cabai rawit merah, iris halus
- 2 lembar daun jeruk purut, iris halus

- 1 batang serai, ambil bagian yang putih, iris halus
- 1/2 sdt garam
- 1 butir jeruk limo, ambil airnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, goreng terasi hingga harum. Angkat.
2. Aduk dengan bahan lainnya hingga rata.
3. Beri air jeruk limo, aduk rata.
4. Sajikan

2. Sambal Sere

Bahan-bahan:

- 5 buah cabai merah keriting, potong-potong
- 10 buah cabai rawit merah, potong-potong
- 1 sdt terasi
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 4 sdm minyak goreng

Cara membuat:

1. Tumis cabai dan terasi sampai harum. Angkat lalu dihaluskan.
2. Panaskan sisa minyak, masukkan cabai dan terasi yang sudah halus, tambahkan garam dan gula.
3. Masak sampai matang.

3. Keripik Mangleng

Bahan-bahan:

- 500 gr buah singkong
- 250 gr gula merah
- Minyak goreng untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Singkong dipotong-potong sekitar 5 cm lalu dikukus hingga matang, dinginkan.
2. Iris-iris tipis kemudian dijemur hingga kering.

3. Gopreng hingga berwarna kuning kecoklatan, masukkan ke dalam larutan gula kental.
4. Siap disajikan dalam stoples.

4. Keripik Biu

Bahan-bahan:

- Pisang kepok
- Gula pasir
- Garam
- Minyak goreng
- Kapur sirih

Cara membuat:

1. Pisang diiris tipis-tipis lalu direndam dalam air yang telah berisi air kapur sirih.
2. Goreng sampai kering dan siap disajikan bila menghendaki rasa asin.
3. Untuk yang berasa manis keripik dibesta pada larutan gula pasir lalu ditiriskan dan siap disajikan.

5. Pelengkap Urap untuk Belayag/Bubuh/Nasi Kuning dan Lain-lain

Bahan-bahan:

- 100 gr kelapa parut setengah tua
- 200 gr kacang panjang, potong 4 cm
- 2 siung bawang putih
- 2 buah cabai merah
- 1/2 sdt terasi
- 2 cm kencur
- 2 sdm gula merah
- 2 lembar daun jeruk
- garam secukupnya

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu urap.
2. Tambahkan dengan kelapa parut, aduk rata.

3. Kukus bumbu urapan sampai matang, angkat.
4. Campur bumbu urapan dengan kacang panjang rebus.
5. Sajikan bubur dalam mangkuk.
6. Tambahkan kacang tanah goreng, dan urap kacang panjang.
7. Sajikan selagi hangat dengan taburan bawang goreng dan suwiran ayam.

6. Pelengkap Serundeng Untuk Belayag/Bubuh/Nasi Kuning, dan Lain-Lain.

Bahan-bahan Serundeng:

- 1 butir kelapa setengah tua, kupas, parut kasar
- 2 cm lengkuas memarkan
- 2 batang serai memarkan
- 2 lebar daun salam
- 150 ml air
- 2 ½ sdm gula pasir
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu halus:

- 1 sdm ketumbar
- 8 buah bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 butir kemiri
- 1/2 sdt asam jawa
- 4 sdm gula merah
- 1 ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Masak kelapa, bumbu halus, lengkuas, serai, dan daun salam sambil diaduk hingga rata.
2. Tambahkan air dan gula pasir, masak hingga kelapa berwarna kecokelatan.
3. Masukkan minyak goreng, kecilkan api.
4. Masak sambil diaduk terus sampai bumbu meresap.

Latihan Soal

1. Diskusikan dengan teman-teman Anda tentang bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai macam pelengkap makanan sesuai kuliner khas Bali. Pilihlah pelengkap makanan yang khas yang hanya ada pada hidangan tertentu.
2. Uraikan pengalaman Anda tentang bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai pelengkap makanan sesuai kuliner khas Bali. Pilihlah pelengkap makanan yang hanya ada di daerah tersebut.
3. Berdasarkan pengalaman sehari-hari, kurang lengkap rasanya jika makan yang disajikan tidak dilengkapi dengan sambal atau krupuk. Coba Anda data tentang bahan dan proses membuat berbagai macam sambal dan krupuk sesuai kuliner khas Bali.

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



BAB 7

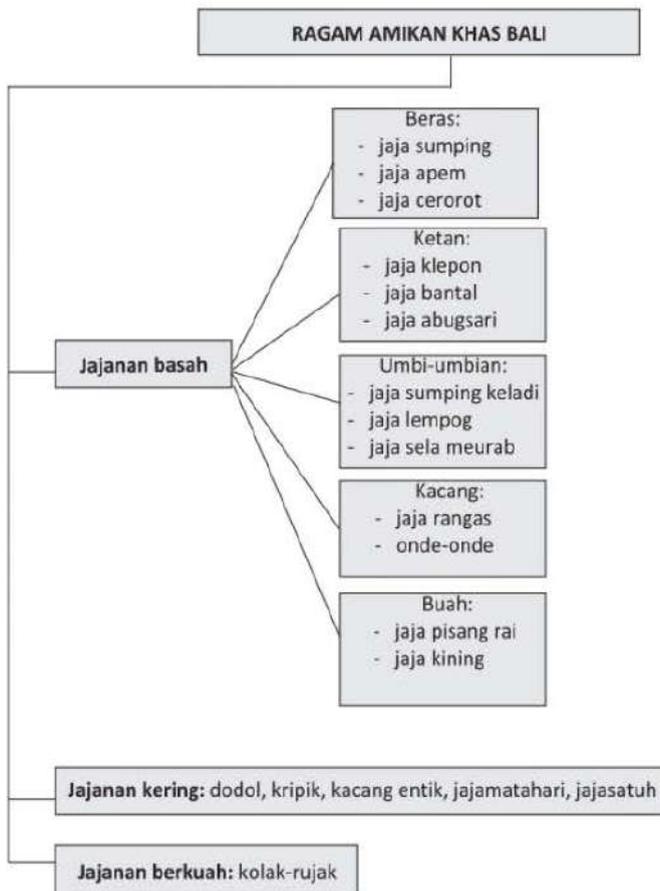
AMIKAN DAN MINUMAN KHAS BALI

Kompetensi	Tujuan Instruksional
Mengetahui substansi tentang ragam amikan dan minuman tradisional khas Bali	<p>Setelah membaca bab ini, peserta didik diharapkan memahami tentang:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai macam <i>jaje basah</i> tradisional sesuai kuliner khas Bali.2. Bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai macam <i>jaje kering</i> tradisional sesuai kuliner khas Bali.3. Bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai macam <i>kolak/rujak</i> sesuai kuliner khas Bali.4. Bahan yang digunakan dan proses untuk membuat berbagai macam <i>minuman</i> tradisional sesuai kuliner khas Bali.

Amikan merupakan makanan kecil atau makanan ringan yang di konsumsi diantara waktu makan sebagai makanan selingan atau sebagai makanan penutup (*entr ee* atau *dessert*), atau dapat juga sebagai makanan untuk sarapan (pagi hari).

A. Amikan Khas Bali

Pembagian jajanen disesuaikan dengan konsistensi dan jenis bahan baku yang digunakan, yaitu:



Bagan 7.1 Ragam Amikan Khas Bali

Amikan khas Bali berupa berbagai jajanan (kudapan/kue-kue) yang terdapat di berbagai pelosok pulau Bali. *Amikan* dikonsumsi seperlunya saja, tidak berlebihan, walaupun tidak ada bukan merupakan masalah pangan sehari-hari. Berdasarkan perkembangan zaman, penggolongan jajanan dapat dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu:

1. Jajanan Tradisional

Jajanan ini merupakan jajanan yang mempunyai resep secara turun temurun dari generasi ke generasi, sehingga disebut juga jajanan klasik. Tidak mudah membuat jajanan tradisional, karena teknik pengolahannya (banyaknya bahan, cara membuatnya dan cara penyajiannya) berdasarkan kebiasaan dan pengalaman yang diperoleh dari orangtuanya. Jajanan tradisional mempunyai ciri-ciri antara lain:

- a. Memiliki aturan dalam bentuk, warna, dan rasa yang baku atau tetap, seperti *jaje lalak* (sejenis serabi) berbentuk bulat pipih, warna putih atau hijau, rasa gurih manis dan dimasak dengan cetakan tanah liat dan menggunakan kayu bakar. Penyajian *jaje lalak* dengan taburan kelapa parut dan disiram gula merah cair.
- b. Tetapi komposisi bahan yang digunakan, cara membuatnya dan cara penyajiannya tidak standar, hanya berdasarkan kebiasaan dan pengalamannya sebagai pembuat jajanan. Seperti membuat *jaje lalak* di beberapa tempat yang berbeda, tidak ada ukuran dan cara membuat yang sama, karena setiap pembuatnya mempunyai kebiasaan dan pengalaman yang berbeda.
- c. Kuno atau klasik, maksudnya dari dulu sampai sekarang digunakan sebagai pelengkap dari suatu upacara atau sebagai sesajen, seperti *jaje apem bali* digunakan sebagai pelengkap banten di Bali.
- d. Bersifat turun temurun yang berarti dialihkan dan dibuat dari generasi ke generasi atau dilestarikan.
- e. Jajanan tersebut memiliki kekhasan seperti bahan yang digunakannya, atau cara mengolahnya ataupun cara penyajiannya. Misalnya *jaje lalak* berbeda dengan surabi bandung.

2. Jajanan Modern

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah memengaruhi kebudayaan kita, demikian juga perkembangan jajanan mengalami

perkembangan, sehingga kita banyak mengenal berbagai jajanan modern. Jajanan modern adalah jajanan tradisional yang telah mengalami perkembangan, berupa:

- a. Perubahan pada semua atau sebagian bahan-bahan yang digunakan untuk membuat jajanan, kombinasi pada sebagian atau semua cara membuat dan cara penyajiannya jajanan tersebut.

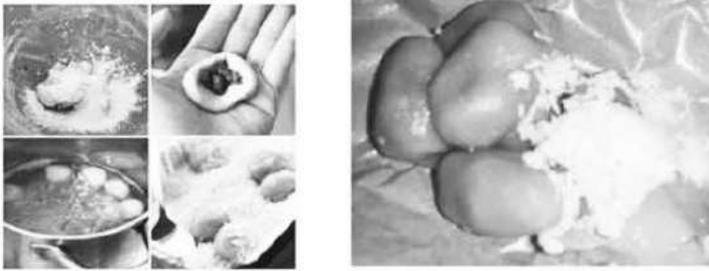
3. Jajanan Cipta Kreasi

Jajanan yang sudah mengalami modifikasi sedemikian rupa pada bahan yang digunakan, teknik pengolahan, dan cara penyajiannya, sehingga merupakan jajanan hasil cipta karya seseorang. Jadi tidak berdasarkan perkembangan jajanan tradisional, tetapi merupakan jajanan kreasi baru dengan berbagai modifikasi. Contohnya lempeng singkong, *cake* ubi, donat kentang, dan sebagainya.

C. Jaje Basah Tradisional Bali

Hampir semua pasar-pasar tradisional Bali jajanan pasar mudah ditemui aneka *jaje* atau aneka kue tradisional. Meskipun berbahan dasar hampir sama dengan kue-kue Jawa, jajanan tradisional Bali punya keunikan tersendiri, antara lain:

1. *Jaje klepon* merupakan jajanan basah yang dibuat setiap hari, biasanya dijual dipasar tradisional atau tempat-tempat tertentu di pinggir jalan pada pagi hari. Selain fungsinya sebagai makanan selingan, juga sebagai jajanan yang dikonsumsi sebagai sarapan pagi. Bahan utamanya adalah tepung ketan yang diberi warna hijau dari *don kayu sugih* (daun katuk) dan isinya gula merah. Penyajiannya dengan taburan kelapa muda yang diparut. Bentuk klepon seperti tetesan air yang besar (sedikit oval), dimakan untuk sekali suap, tidak boleh digigit, karena air gula merah akan keluar.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.1 Jaje Klepon

2. *Jaje Lempog* adalah jajanan basah yang berbahan singkong, mirip seperti getuk lindri, tetapi ditumbuk dengan alat tumbuk tradisional. Diolah dengan cara dikukus, ditambah gula merah dan dihancurkan sampai halus dan bisa dibentuk dan dipotong-potong. *Lempog* disajikan dengan kelapa parut dan dihidangkan sebagai peneman kopi atau teh. Rasa manis dari gula merah yang digunakan membuat *lempog*, disajikan dengan taburan kelapa muda yang diparut.



Sumber: Dokumentasi. Pribadi

Gambar 7.2 Jaje Lempog

3. *Jaje Alem* adalah jajanan basah yang berbahan tepung beras dan sedikit tepung kanji. Pengolahannya dengan cara tepung dikukus, kemudian diuleni dengan ditambah santan dan gula merah. Adonan dibentuk memanjang dan dibungkus daun pisang seperti lontong dan dikukus. Jajanan ini sering dikonsumsi terutama pada kesempatan khusus seperti upacara pernikahan.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.3 Jaje Alem

4. *Jaje uler* sangat banyak ditemui di Desa Busungbiu, biasanya pada pagi dan sore hari banyak dijual di pasar-pasar tradisional. Ini merupakan jajanan basah yang berbahan tepung beras dan sedikit tepung kanji. Pengolahannya sama seperti *jaje alem* dengan cara tepung dikukus, kemudian diuleni dengan ditambah santan, gula dan pewarna. Adonan dibentuk seperti kipas atau ular melingkar, lalu kukus, kemudian disajikan dengan kelapa parut dan siraman gula merah cair.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.4 Jaje Uler

5. *Jaje cererot* ini merupakan jajanan basah yang disukai anak-anak, karena menarik bentuknya unik dengan rasa manis dan lembut, sering disajikan pada kesempatan khusus seperti pada upacara (persembahyangan) piodalan atau resepsi pernikahan. *Cererot* merupakan salah satu jajanan khas Desa Pacung yang memakai bahan dasar tepung beras. *Cererot*

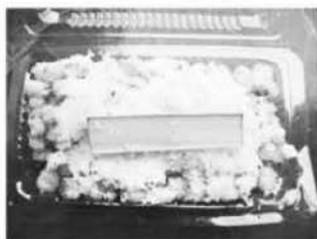
memiliki bentuk kerucut memanjang yang terbuat dari kulit ental berbentuk corong. Adonan diuleni, kemudian dimasukkan dalam cetakan dan dikukus.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.5 Jaje Cererot

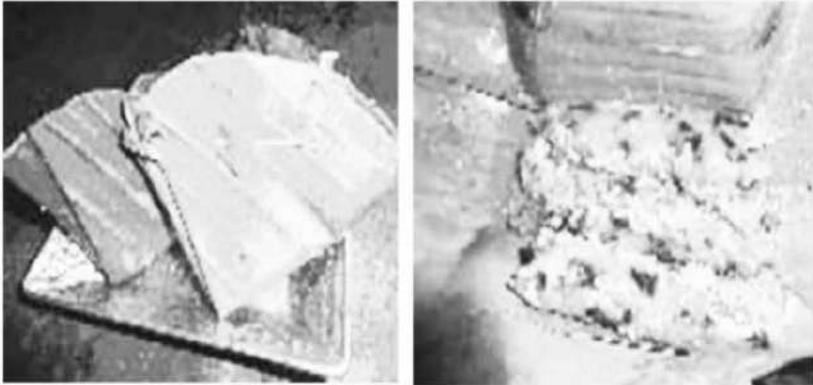
6. *Jagung Meurap* merupakan makanan selingan yang dikonsumsi bila musim panen jagung, pembuatan jagung urap ini sangat sederhana yaitu jagung direbus kemudian diiris dan dicampurkan kelapa yang sudah diparut dan gula pasir.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.6 Jagung Meurap

7. *Abugsari* adalah jajanan basah yang berbahan tepung ketan dan kelapa muda yang diparut. Kemudian *abugsari* dibungkus dengan menggunakan daun pisang dan masukkan gula di tengahnya, lalu dibungkus daun pisang seperti bentuk tum. Penyajian *Abugsari* langsung bersama bungkusnya agar terasa aroma khas dari daun pisang. Jajanan ini dapat bertahan lama pada saat dijual karena masih terbungkus daun pisang. Kekhasan jajanan ini karena bentuk bungkusannya *abugsari* yang serupa dengan bentuk bungkusannya *tum* pada umumnya.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.7 Jaje Abugsari

8. *Jaje Tirin* merupakan jajanan yang sering dikonsumsi di Desa Sinabun, tetapi saat ini jajanan tersebut masih dikonsumsi pada waktu ada upacara/acara keluarga saja dan hanya dibuat oleh ibu rumah tangga. Jajanan ini memiliki kekhasan beras ketan yang digunakan sebagai bahan utama tidak dibuat tepung melainkan ditumbuk kasar. Cara seperti ini menunjukkan bahwa teknik pembuatan yang masih tradisional disertai dengan pengemasan yang menggunakan daun pisang. Hal tersebut mencirikan kekhasan dari *jaje tirin* dengan cara daun dibentuk kojong, kemudian masukkan adonan tepung, gula merah, dan adonan tepung lagi di atasnya, dibungkus bentuk segitiga.
9. *Jaje Lukis* adalah jajanan basah yang berbahan ketan putih. Kemudian campuran ketan tersebut dibungkus dengan menggunakan daun pisang berbentuk segitiga. Penyajiannya dilepaskan bungkusnya, sehingga terasa aroma khas daun pisang. *Jaje Lukis* disajikan bersama parutan kelapa dan disiram dengan gula merah cair. Jajanan kadang-kadang diberi campuran *injin* (ketan hitam).



Sumber: www.journalbali.com

Gambar 7.8 Jaje Lukis

10. *Jaje Apem Lokapaksa* di Kabupaten Buleleng merupakan jajanan yang sering dikonsumsi pada waktu ada upacara/acara keluarga saja dan hanya dibuat oleh ibu rumah tangga. Jajanan ini dibuat dari bahan utama tepung beras yang difermentasikan dengan tape singkong dan air kelapa. Cetakan adonan dibuat dari daun pisang yang dibuat kerucut. Cara seperti ini menunjukkan teknik pembuatan yang masih tradisional disertai dengan pengemasan yang menggunakan daun pisang. Hal tersebut mencirikan kekhasan dari *jaje apem* dengan cara daun dibentuk kojong besar, kemudian masukan adonan dan dikukus. Saat ini dikonsumsi sebagai jajanan sehari-hari untuk sarapan pagi. Penjualnya ada beberapa orang di pasar dan di warung-warung, tetapi *jaje apem* dibuat di rumah oleh ibu rumah tangga. Kekhasannya dalam proses pembuatannya biasanya apem langsung diisi gula tetapi di Desa Lokapaksa proses pembuatannya tidak diisi gula, sebab pada saat menghidangkan disajikan dengan taburan kelapa muda parut dan gula merah cair. Bentuk *jaje apem* biasanya kerucut kecil tetapi di Desa Lokapaksa kerucut besar. Ini yang membuat khas dari *jaje apem* tersebut.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.9 Jaje Apem Lokapaksa

11. *Pulung Nyepi Sukasada*, jajanan ini khusus dibuat pada waktu hari raya Nyepi (saat *Pengkrupukan*). *Pulung Nyepi* merupakan hidangan khas Desa Sukasada, sebagai salah satu jajanan yang dipakai untuk tradisi umat Hindu di Desa Sukasada dalam memperingati hari raya *Pengkrupukan*, yaitu satu hari sebelum hari raya Nyepi. Bahannya dari tepung beras dicampur sedikit kanji, kemudian dikukus. Setelah dingin diuleni dan dibentuk giling-giling, agak bulat dan lonjong memanjang, kemudian direbus sampai *pulung nyepi* naik ke permukaan air rebusan, ditiriskan dan disajikan dengan parutan kelapa muda.

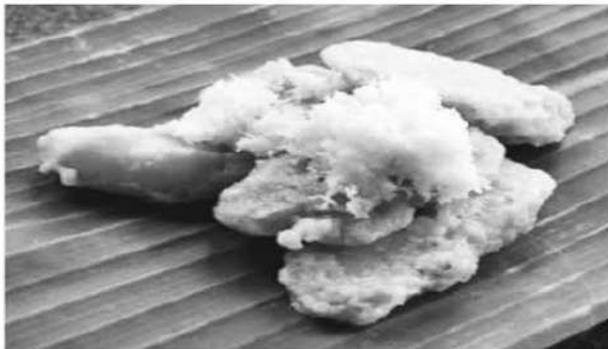


Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.10 Jaje Pulung Nyepi

12. *Pisang rai* adalah penganan yang terbuat dari pisang ini memang menjadi santapan yang enak apalagi sambil ditemani dengan secangkir

kopi atau teh manis hangat. Pisang rai namanya, penganan khas Bali ini banyak ditemukan bersama jaje pasar lainnya di pasar-pasar tradisional Bali. Pisang yang digunakan adalah pisang tanduk yang cukup tua sehingga rasanya cukup legit. Pisang tanduk yang telah dipotong-potong ini dibalut dengan adonan yang terdiri dari tepung beras, tepung tapioka, dan juga santan. Kalau tak ada pisang tanduk bisa juga digantikan dengan pisang kepok atau pisang raja yang masak di pohon. Pisang tanduk yang sudah dicelupkan ke dalam adonan tadi segera mengapung barulah diangkat dan tiriskan. Sebagai pelengkap ditaburilah dengan kelapa parut yang telah dikukus. Beberapa daerah di Bali menyajikan pisang rai ini dengan kinca gula merah. Selain itu, adonan yang membalut pisang biasanya diberi pewarna hijau dari daun suji/pandan agar warnanya terlihat lebih cantik.



Sumber: dokumentasi. Pribadi

Gambar 7.11 Pisang Rai

13. *Jaje bendu* khas negara, awalnya biasa disiapkan untuk sajian upacara-upacara, tapi sekarang kue ini sudah bisa dinikmati kapanpun karena banyak pembuat kue yang menjualnya.

Jaje bendu berbentuk putih gepeng terbuat dari ketan, jika digigit, langsung terasa manis, karena isinya *unti* yaitu campuran gula merah manis dengan kelapa muda diparut. Rasanya mirip dengan isi dadar gulung khas Jawa. Bedanya bagian luar penganan ini terbuat dari beras ketan dengan adonan tipis. Untuk membuat lapisan luar, campurkan tepung beras ketan dan air sampai lembut lalu sangrai sambil membuat lapisan tipis. Setelah lapisan luar siap, masukan *unti* ke bagian tengah, lalu gulung atau lipat dan bungkus dengan daun pisang.



Sumber: www.julianatamanbali.blogspot.com

Gambar 7.12 Jaje Bendu

14. *Jaje Laklak* merupakan jajanan pasar tradisional Bali yang terbuat dari tepung beras, kapur sirih, daun kayu sugih dan bahan tambahannya berupa parutan kelapa, gula merah dan garam, bentuknya bundar, salah satu sisinya kasar berwarna hijau dan sisi lainnya lembut berwarna putih. Biasanya laklak disajikan dengan ditaburi parutan kelapa dan disiram dengan larutan gula merah yang cukup kental. *Jaje laklak* hampir ada di seluruh desa di Bali, hampir di pasar-pasar tradisional ada.



Sumber: www.kaskus.co.id

Gambar 7.13 Jaje Laklak

15. *Taluh penyu* merupakan kue tradisional yang terbuat dari tepung ketan dan berwarna hijau dari daun suji dengan isi unti dari kelapa parut yang dimasak dengan gula merah, membawa rasa khas kue asal bali ini. Berbentuk seperti bola ping pong dan tekstur yang sangat kenyal menjadikan kue ini juga sangat digemari di pasaran.
16. *Jaje Bantal* merupakan kue tradisional yang terbuat dari tepung ketan, kelapa dan kacang tolo atau pisang dibungkus daun kelapa (janur) dengan rasa manis gurih. Berbentuk seperti bantal dengan ikatan tali, biasanya digunakan untuk banten dalam upacara di Bali.



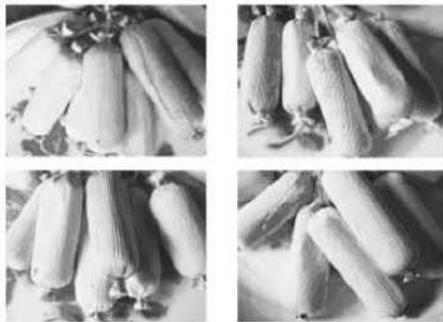
sumber: <http://baliwisatakuliner.com/>

Gambar 7.14 Jaje Bantal

C. *Jaje Kering Tradisional Bali*

1. *Jaje sirat* adalah jajanan khas Bali yang dibuat dari tepung beras, bentuknya bundar dan pipih seperti terdiri dari jalinan benang-benang yang kusut. Warna yang sangat bervariasi tergantung pembuatnya, seperti jajan sirat berwarna putih, merah, merah muda, coklat, kuning, dan lain sebagainya. Jajan ini memang secara khusus dibuat untuk keperluan upacara keagamaan ataupun upacara adat di daerah Bali, sehingga jaje sirat bisa tahan beberapa hari.
2. *Dodol bali* adalah jajanan berbahan dasar tepung ketan yang ditambahkan dengan gula merah atau gula pasir dengan bahan cair santan. Dodol diolah dengan cara dikolak atau dibubur, kemudian dimasak dengan api kecil, terus diaduk dalam waktu lama. Hidangan ini teksturnya kalis dan

rasanya manis. Dodol biasa dibuat dari tepung ketan putih atau *injin* (ketan hitam) dan bisa juga ditambahkan buah seperti durian, nangka, salak dan lain-lain. *Dodol pengelatan* di Kabupaten Buleleng saat ini di konsumsi sebagai makanan awetan yang tahan lama (lebih dari satu bulan) biasanya digunakan sebagai pelengkap sarana upacara (*banten*), tetapi bisa juga untuk oleh-oleh dan dikonsumsi sebagai peneman kopi. Penjual dan pembuatnya ibu-ibu rumah tangga di Desa Pengelatan, dibuat pada saat menjelang hari-hari raya atau berdasarkan pesanan saja sebagai industri rumah tangga. Bentuk dodol seperti silinder dan ujungnya diikat tali atau dapat dibentuk bermacam-macam sesuai selera pembuatnya. Sedangkan dodol dikemas dengan pembungkus kulit jagung kering atau ada juga daun pisang kering. Untuk menjaga daya tahan dodol, sebaiknya dodol dijemur agar dapat tahan lama.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.15 Dodol Ketan dan Dodol Injin

3. *Dodol iwel* terbuat dari tepung ketan hitam dan tepung ketan putih, gula pasir, gula merah, dan santan. Proses pembuatan dari dodol ini hampir sama dengan dodol pada umumnya, hanya saja beras ketan putih dan hitam disangrai terlebih dahulu baru kemudian dibuat tepung. Proses selanjutnya adalah merebus gula merah dan gula pasir serta sebagian santan, pada saat perebusan ini harus selalu diaduk agar santan tidak pecah, terus diaduk sampai matang kurang lebih 3-4 jam. Kekhasan dari hidangan ini adalah dari segi rasa tepung beras lebih terasa karena dari bahan yang disangrai terlebih dahulu. *Dodol iwel* tahan lama (lebih dari satu bulan) biasanya digunakan sebagai pelengkap sarana upacara (*banten*), tetapi bisa juga untuk oleh-oleh.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.16 Dodol Iwel

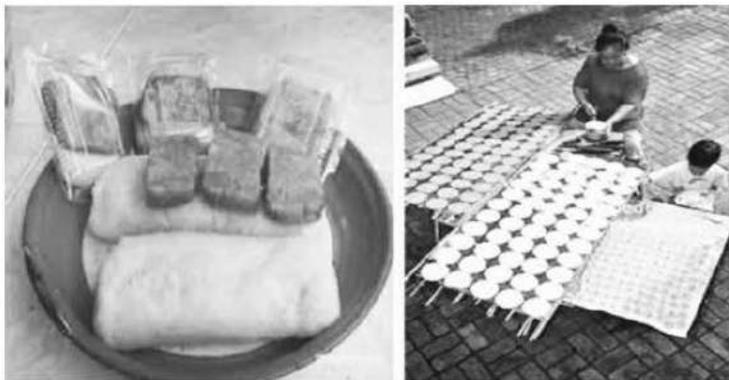
4. *Kaliadrem* merupakan jajanan tradisional Bali yang terbuat dari tepung beras. Bentuknya bisa bulat atau segitiga dengan lubang bulat di bagian tengahnya. Teksturnya yang sedikit liat terasa gurih manis di dalam mulut. *Kaliadrem* biasa dijual dengan ciri khas yaitu terdapat lubang di bagian tengahnya. Lubang ini terkadang jumlahnya ada satu sampai tiga buah. Di daerah asalnya yaitu Bali, ternyata *Kaliadrem* merupakan kue tradisional sepanjang masa. Selain dinikmati sehari-hari, kue ini biasanya digunakan sebagai salah satu pelengkap sajian di upacara hari raya Galungan.



Sumber: www.thebalidaily.com

Gambar 7.17 Kaliadrem

5. *Jaje Reta/kreta* terbuat dari tepung beras dibentuk menjadi berbagai bentuk, atau model dan berbagai ukuran seperti: angka delapan, gelang, bunga, dan sebagainya, serta diberikan warna yang beragam antara lain merah, putih, kuning ataupun kombinasi dari berbagai warna. *Jaje reta* ini dibuat untuk keperluan hari raya, upacara adat dan upacara agama serta dibuat untuk camilan sehari-hari sebagai teman minum kopi. Dipermukaan *jaje reta* bisa diberikan atau dioleskan larutan gula pasir agar menjadi manis. Pemberian gula ini biasanya dilakukan menjelang digunakan untuk sajian atau dihidangkan untuk dikonsumsi. Setelah diberikan gula, bila tidak langsung dikonsumsi, jajan reta dikeringkan dengan cara menjemur di bawah sinar matahari selama 2-3 jam, setelah kering dapat disimpan.
6. *Jaje uli* merupakan makanan khas Bali yang diwariskan oleh nenek moyang kita. *Jaje uli* ini biasanya digunakan sebagai sesajen pada saat *odalan* seperti hari raya Galungan, hari raya Kuningan, hari raya Pagerwesi dan lain-lain. *Jaje uli* kering ada dua variasi yaitu *jaje uli* kering berwarna putih dan *jaje uli* berwarna coklat. Jika *jaje uli* kering putih dibuat dengan campuran gula pasir, maka *jaje uli* kering coklat dibuat dengan campuran gula aren. Namun walaupun berbeda warna *jaje uli* kering tersebut rasanya tetap enak. *Jaje uli* kering ini juga bisa menjadi teman kopi/teh di pagi hari. *Jaje uli*, biasanya dimakan dengan *tape*, tetapi *jaje uli* jarang didapat pada hari-hari biasa, hanya pada hari raya Hindu. *Tape* yang dikonsumsi dengan *jaje uli* ada dua jenis, yaitu *tape ketan putih* atau *tape ketan hitam* sesuai dengan selera.



Sumber: www.balitour.wordpress.com

Gambar 7.18 Jaje Uli

7. *Jaje Gambir* merupakan salah satu jajanan khas Singaraja, Bali yang bisa dijadikan oleh-oleh. Jaje gambir ini berbentuk kotak, dengan bungkus daun bambu yang masih hijau dan dikeringkan, tetapi warna daun tetap hijau. Disajikan dengan diikat menggunakan tali dan digantung bergerombol. Jaje gambir sendiri berwarna hitam, dengan isian kacang hijau yang manis, terasa lebih lembut dan lunak.



Sumber: www.balitour.wordpress.com

Gambar 7.19 Jaje Gambir

D. Kolak Tradisional Bali

Media informasi wisata di Bali, lengkap dengan pilihan paket wisata di Bali yang menarik dengan harga yang terjangkau. Pulau Bali selain karena tempat wisatanya juga dikenal dengan makanan dan jajanan khasnya yang enak dan murah, wisata kuliner di Bali menyajikan beragam amikan khas bali, tetapi kolak juga merupakan jajanan yang perlu dilestarikan keberadaannya. Beberapa amikan berkuah khas Bali, sebagai berikut:

1. *Es Kolak* ini merupakan sejenis hidangan segar khas Bali. Es ini manis rasanya dan di dalamnya terdapat pisang yang segar dan juga manis dan dicampur dengan es sehingga minuman ini terlihat sangat segar. Es kolak ini selain bahan utamanya pisang, juga ada *selabun* (ubi jalar) dan kolang-kaling dengan kuah santan manis.



Sumber: www.wisatabali.blogspot.com

Gambar 7.20 Kolak Bali

2. *Batun bedil* merupakan jajan pasar khas pulau dewata, bentuknya bulatan-bulatan pipih dengan rasa kenyal gurih diselimuti cairan gula merah. Taburan kelapa parut yang gurih dan wangi membuat rasanya makin enak. Bentuknya mirip dengan bubur candil di Jawa, hanya saja bentuknya bulat pipih. Kuahnya berupa adonan tepung gula merah dan tepung beras yang kental legit. Disajikan dengan kelapa parut sehingga rasanya gurih wangi. Membuatnya juga tidak sulit karena mirip dengan bubur candil. Untuk isian yang berupa bulatan adonan dibuat dari campuran tepung ketan, tepung beras, dan tepung kanji yang diaduk dengan air. Setelah kalis barulah dibentuk menjadi bulatan pipih, agak cekung tengahnya dan direbus. Sausnya berupa larutan gula merah yang dicampur dengan tepung beras sehingga kental. Bulatan

adonan kemudian dimasak bersama saus ini. Untuk penyajiannya batun bedil ini ditaburi dengan kelapa parut. Rasa kenyal legit plus gurih merupakan ciri khas jajanan ini. Nama *batun bedil* alias batu bedil atau peluru karena bentuknya mirip dengan peluru.

3. Bubuh injin: bubur ketan hitam dan santan.
4. Bubur sumsum: bubur sumsum dan air suji, disajikan santan bergula.
5. *Bubuh gendar* (tabanan): bubur beras dan gula merah, dimakan dengan kelapa parut.
- h. *Bubuh meurad*: ketan putih, gula, tepung sagu dan santan direbus.
- i. *Jaje urad*: umbi-umbian dadu, gula, tepung sagu dan santan direbus.



Sumber: www.educations.blogspot.com

Gambar 7.21 Batun Bedil

E. Rujak Tradisional Bali

Selain keindahan pantai Bali memiliki potensi wisata kuliner yang cukup besar. Bali punya berbagai rujak khas yang pasti akan berkesan. Sedangkan amikan khas Bali mempunyai rujak manis yang segar. Beberapa rujak yang dapat ditemui di Pulau Bali, antara lain:

1. *Rujak Kuah Pindang* adalah makanan khas Bali. Rujak kuah pindang hampir mirip dengan rujak manis atau rujak gula. Buah yang digunakan mirip dengan rujak gula seperti bengkoang, pepaya, kedondong, mentimun, blimbing, mangga, dan lain lain. Buah buahan ini dikupas

kemudian dipotong kecil-kecil. Yang membedakan dengan rujak biasa adalah pelengkapya, yaitu kaldu atau kuah yang terbuat dari rebusan ikan, garam, terasi, dan cabai. Semua bahan pelengkap itu diulek sampai halus. Tapi tidak diberikan air lagi karena dicampur kuah pindang (kaldu ikan pindang) yang sudah cair.



sumber: pinterest.com

Gambar 7.22 Rujak Kuah Pindang

2. *Rujak Bulung* perbedaannya hanya saja pada rujak bulung, mangga diganti dengan bulung/rumput laut dan ditambah parutan kelapa serta sedikit lengkuas dan jeruk lemo.



Sumber: www.journalball.com

Gambar 7.23 Rujak Bulung

3. *Rujak gobed* adalah makanan khas Bali. Rujak hampir mirip dengan rujak manis atau rujak gula dengan buah-buahan yang digunakan mirip dengan rujak gula seperti bengkuang, pepaya, kedondong, mentimun, belimbing, mangga dan lain lain. Buah buahan ini di kupas kemudian digobed menggunakan alat penggobedan. Bumbunya garam, terasi dan cabai. Semua bahan pelengkap itu diulek sampai halus, diberikan sedikit air dan cuka.



Sumber: www.dikkisgetaway.wordpress.com

Gambar 7.24 Rujak Gobed

4. *Rujak poh* dengan bahan utamanya adalah mangga muda yang diserut, kemudian dibuatkan bumbu rujak dengan gula aren, terasi, garam, dan cabai.



Sumber: www.wisatakulinerbali.com

Gambar 7.25 Rujak Poh

5. Macam-macam rujak, seperti rujak yeh dari mentimun, rujak kuud dari kelapa, rujak kweni (sejenis mangga), rujak tibah (pace), rujak utu (delima), (mangga), rujak buah. Biasanya rujak ini bahan-bahannya diserut.
6. Rujak Manis adalah rujak biasa dengan berbagai macam buah-buahan. Rujak ini tidak menggunakan cuka, tetapi dengan bumbu rujak yang kental dan disiram di atas potongan buah-buahan.



Sumber: www.ramadhani.blogspot.com

Gambar 7.26 Rujak Manis

Jika dikelompokkan sesuai bahan utama amikan tradisional khas Bali, maka pengelompokkan jaje sebagai berikut:

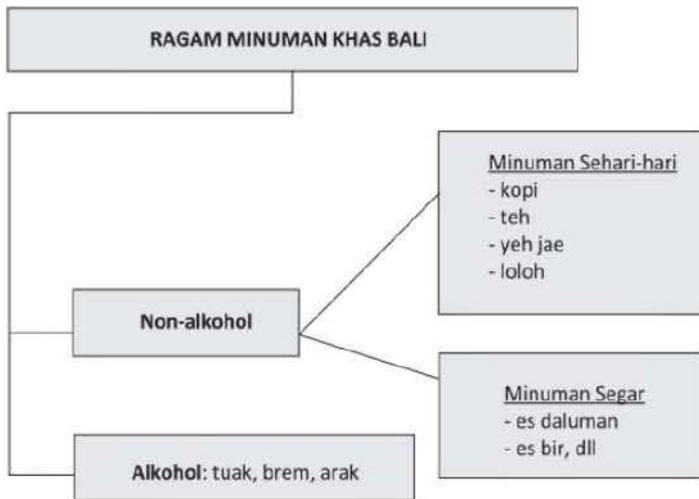
1. Amikan dari beras:
 - a. Jaja pasar: dijual di pasar-pasar pada pagi hari dengan diberi kelapa parut dan sirup gula merah, jenisnya berbagai macam seperti jaje lalak (seperti Serabi), klandan, jaje giling, jaje uler, jaje serodan, jaje bumut.
 - b. Jaje sirat: seperti roti jala, tetapi agak manis.
 - c. Jaje sumping: dicampur dengan pisang/waluh kuning/kuud/keladi, seperti nagasari.
 - d. Jaje apem: difermentasikan dan dibungkus daun pisang berbentuk kerucut, dikukus pada kraos.
 - e. Jaje kaliadrem: tepung beras dengan bahan gula merah yang berbentuk segitiga dan berlubang.
 - f. Jaje matahari: dari tepung beras seperti kue matahari.
 - g. Orog-orog: tepung beras diremas dengan air dan diparut.
 - h. Layah sampi (bangli): seperti sumping disajikan dengan kelapa dan gula.
 - i. Cerorot: seperti jaje apem tanpa fermentasi dan dibungkus dengan janur.

- j. Jaje tumpi (klungkung): seperti kue cucur digoreng dengan sendok.
 - k. Taim muati: seperti bihun berwarna dan dimakan dengan gula santan.
2. Amikan dari Ketan:
- a. Jaje pasar: seperti jaje kukus (ketan kukus), jaje klepon.
 - b. Jaje bantal: seperti lempeng manis diisi pisang/kelapa dibungkus janur.
 - c. Jaje uli: seperti jadah, banyak dimakan pada waktu upacara dimakan bersama tape beras/ketan.
 - d. Jaje nyad: ketan kukus yang dihancurkan dan dibentuk.
 - e. Jaje pepelan: ketan kukus diaron, ditambah zat pewarna dan perasa dikukus lagi, dibentuk, dijemur, digoreng.
 - f. Jaje gipang: seperti pepelan, hanya dibentuk setelah dilumuri gula.
 - g. Jaje abugsari: dicampur parutan kelapa dan gula pasir, lalu dikukus.
 - h. Jaje wajik: seperti jaje uli manis dan dibungkus daun pisang.
 - i. Jaje taluh penyu: seperti klepon.
 - j. Jaje klepet bugis (bangli): isi unti bentuk piramid dengan daun pisang.
 - k. Jaje iwel: tepung injin dan gula dikukus dimakan dengan kelapa.
 - l. Jaje lukis: dibungkus dengan daun pisang direbus, dimakan dengan kelapa.
 - m. Jaje jangkrik (Karangasem): seperti klepon kecil dibakar dan diletakkan berderet empat butir.
 - n. Aneka dodol seperti dodol injin, dodol ketan, dodol durian.
 - o. Jaje sabun (Gianyar): dodol cair dijemur, kemudian dilipat.
 - p. Dodol nyahnyah: krasikan dibungkus daun jagung.
- c. Amikan dari umbi-umbian:
- a. Timus: dari berbagai umbi isi gula, dibungkus daun pisang dan dibakar.
 - b. Pulung Ubi: ketela diparut dan digoreng. Di Gianyar disebut onde.
 - c. Lempog: seperti getuk.
 - d. Batun cuki: pulung ibi dibesta dengan gula merah dan kelapa parut, disebut jaje batun bedil (bangli) atau jaje plecting lebang (buleleng).

- e. Timus: ketimus dari singkong.
- f. Embung: seperti kue kaca mata.
- g. Jaje kritik: keripik singkong.
- d. Amikan dari kacang-kacangan:
 - a. Jaje Rengas: kue gandasturi, isinya umbi jalar/kacang ijo dan gula, dilapisi tepung dan digoreng.
 - b. Jaje Onde: isi kacang ijo dilapisi tepung ketan dan wijen.
 - c. Jaje Kining: umbi parut dipadatkan dengan kelapa, dikukus, disajikan potongan dengan kelapa dan gula cair, di Gianyar disebut jaje obes.
 - d. Kacang entik: kacang tolo berkecambah digoreng.
- 5. Amikan dari buah-buahan, dan lainnya
 - Jaje pisang rai: Pisang dilapisi tepung beras dan direbus, dimakan dengan kelapa parut.
 - Jaje godoh: pisang goreng.
 - Agar-agar bulung: sejaja rumput laut yang dibuat agar-agar.
 - Jaje ongol-ongol: tepung sagu gula merah dan nangka.
 - Jaje karet: termasuk jaje pasar dari kanji seperti cenil.

F. Minuman Tradisional Khas Bali

Bali merupakan sebuah tempat wisata yang terkenal sampai mancanegara, sebagai tempat wisata yang mendunia tentunya terdapat suatu hal yang unik, baik dari segi makanan khas, jajanan maupun minuman.



Bagan 7.2 Ragam Minuman Khas Bali

1. Minuman Non Alkohol Tradisional Khas Bali

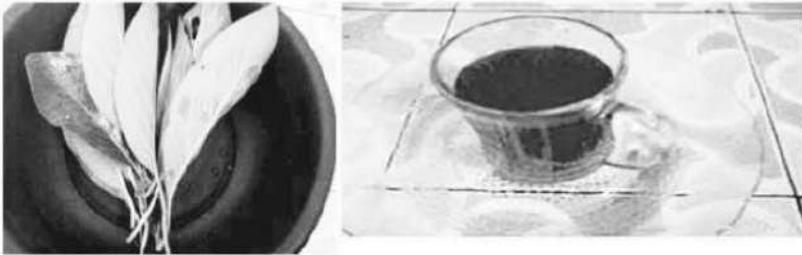
Tak ada satu orang pun yang memungkiri bahwa Bali adalah kota wisata paling eksotis. Hal ini karena pulau seribu pura tersebut terkenal dengan pesona alam yang indah, kesenian yang kental, kerajinan yang unik dan masakan khas yang sangat nikmat. Selain itu, ada hal yang tak kalah menariknya dari Bali yaitu minuman khasnya. Berikut ini beberapa jenis minuman tradisional yang pastinya mengundang selera dan menyegarkan, pengelompokan minuman non alkohol sebagai berikut:

2. Minuman Sehari-hari di Bali

Teh berasal dari daun teh yang diseduh air panas, kemudian dидiamkan sampai berwarna kecoklatan. Minuman ini dapat disajikan panas atau dingin dengan menggunakan es batu, kemudian ditambahkan gula sesuai selera, agar teh menjadi manis. Saat ini teh tidak hanya dibuat dari daun teh saja, saat ini di beberapa daerah juga menggunakan berbagai daun-daunan lain dan kulit batang pohon, antara lain:

- a. *Teh Don Pokat* dari Desa Gitgit, Kabupaten Buleleng, minuman ini sering dikonsumsi setiap hari, tetapi dibuat di rumah tangga. Teh ini dibuat dari daun alpokat yang direbus dengan api kecil dan waktu cukup

lama, sehingga menghasilkan warna kemerahan yang menyerupai teh. Kekhasan minuman ini adalah memberikan rasa dan aroma yang khas don pokat. Di Desa Delod Brawah Jembrana, teh pokat juga dibuat dengan menggunakan daun alpokat.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.27 Teh Don Pokat

- b. *Teh Sechang* dari batang kayu cang. Saat ini minuman ini masih dikonsumsi sebagai minuman segar sehari-hari, tetapi tidak ada yang menjualnya, dan hanya dibuat oleh ibu rumah tangga. Kayu shechang diperoleh dari daerah setempat sehingga dimanfaatkan bagi ibu rumah tangga sebagai minuman panas ataupun dingin dengan ditambahkan es batu. Disajikan dengan menambahkan gula pasir sesuai selera, disajikan pada tamu yang datang. Teh sechang berfungsi sebagai antioksidan, juga dapat menurunkan panas tubuh.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.28 Es Teh Sechang

- c. *Yeh Teh Jae* merupakan minuman hangat dari daun teh dengan rasa yang agak berbeda, yaitu teh jae. Mengonsumsi teh jae sudah menjadi kebiasaan penduduk di Bali. Sesuai dengan namanya, *teh jae* sudah pasti memberikan kehangatan pada tubuh, sekaligus mencerminkan kehangatan warga Bali.
- d. *Kopi bali* adalah minuman yang berasal dari buah kopi yang dihaluskan dan diseduh dengan air panas. *Kopi bali* ini adalah produk kopi olahan rumah yang dalam pembuatannya masih proses secara tradisional dan juga proses penyangraian masih menggunakan kayu bakar hal tersebut yang menjadikannya kopi ini menjadi sangat khas dan juga aroma harum khas dan istimewa.



Sumber: www.makananindonesia-top.blogspot.com

Gambar 7.29 Kopi Bali

- e. *Loloh* minuman khas Bali. Minuman loloh atau dalam bahasa Bali artinya jamu. Jamu ini menyegarkan tenggorokan apalagi jika dicampur es. Minuman ini mempunyai rasa yang pedas, asam, asin dan manis bercampur jadi satu sehingga tercipta rasa khas. Loloh ini dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan darah, melancarkan pencernaan juga baik untuk ibu menyusui. Loloh ini adalah sejenis jamu dan dapat juga untuk obat terbuat dari berbagai macam daun, seperti daun paye, daun blimbing, daun kayu manis, daun sembung, daun bluntas, daun dadap. Ada juga yang terbuat dari sejenis umbi, seperti kunyit, bangle, gamongan, dan sebagainya, atau dari kulit pohon seperti loloh babak.



Sumber: www.makananindonesia-top.blogspot.com

Gambar 7.30 Loloh Bali

3. Minuman Segar Tradisional Khas Bali

- a. *Es Bir* minuman khas Bali. Minuman yang satu ini 100% bukan minuman keras atau minuman yang memabukkan. Minuman khas ini hanya terdapat di Bali Utara daerah Buleleng, minuman yang namanya ada kata *Bir* ini, akan tetapi minuman ini tidak mengandung alkohol. *Es bir* khas bali ini terbuat dari kelapa muda yang dipadukan dengan perasan jeruk nipis.



Sumber: www.makananindonesia-top.blogspot.com

Gambar 7.31 Es Bir Buleleng

Es bir Buleleng ini, sangat segar cocok untuk diminum pada siang hari di Buleleng yang terkenal dengan udaranya yang panas. Minuman ini bahan dasarnya adalah kelapa muda dicampur perasan jeruk nipis.

- b. *Es daluman* minuman khas Bali. *Es daluman* ini adalah minuman tradisional khas Bali berbahan *don daluman* atau daun cincau hijau. Minuman ini dalam proses pembuatannya tak jauh beda dengan pembuatan cincau pada umumnya, awalnya daun daluman dipilih yang berwarna hijau tua, kemudian dicuci dan dibersihkan, selanjutnya diremas-remas sampai berbusa dan kental. Sebelum didiamkan, cairan daun daluman yang telah diperas, disaring sehingga daun tidak bercampur dengan cairan daluman. Agar rasanya enak, penyajian minuman es daluman yang sudah kental dicampurkan dengan santan, gula aren yang sudah cair dan es batu. Minuman ini juga ditemukan di daerah Bandung dengan nama es cincau, tetapi di Bali minuman ini namanya es daluman, disajikan dengan gula sirup berwarna merah atau sirup gula aren, santan, dan es batu. Minuman ini sangat bagus untuk panas dalam, istilah orang Bali minuman ini membuat tenggorokan menjadi dingin atau *tis kololongane*.



Sumber: www.makananindonesia-top.blogspot.com

Gambar 7.32 Es Daluman

- c. *Tambring* minuman khas Bali. *Tambring* adalah sebuah minuman khas Bali yang berbahan dasar serutan kelapa muda yang dikombinasi dengan rasa asam jawa. Rasa segar dari air kelapa dengan tambahan sirup asam jawa yang dicampur putih telur membuat minuman ini terasa sangat khas.



Sumber: www.makananindonesia-top.blogspot.com

Gambar 7.33 Es Tambring

- d. Di Buleleng disebut dengan *es rujak biu kerutuk* merupakan minuman yang juga memiliki manfaat lain sebagai perangsang nafsu makan dan bisa diberikan kepada orang sakit, jika mengalami mual atau gangguan pada nafsu makan. Minuman tersebut saat ini sering di konsumsi setiap hari, tetapi dibuat di rumah tangga oleh orang tua-tua, meskipun tidak ada yang menjualnya. Bahan yang digunakan adalah pisang batu yang muda, diberi gula merah, tangkai don jarak, cabai dan asam. Keunikannya semua bahan dihaluskan, kecuali tangkai don jarak digeprak sebagai garnis minuman.



Sumber: www.ohwisata.blogspot.com

Gambar 7.34 Es Rujak Biu Kerutuk

- e. *Es Kelapa Kopyor*. Minuman ini memang sangat pas dinikmati di daerah yang beruaca tropis seperti Bali. Kelapa kopyor sendiri adalah jenis kelapa yang sangat unik karena daging buahnya tidak akan mengeras kendati kelapa tersebut semakin tua. Campuran dari es, agar-agar, sirup, dan potongan kelapa kopyor ini menghasilkan es yang manis, segar dan

- nikmat sekaligus penghilang dahaga alami. Kandungan elektrolit yang terdapat dalam air dan vitamin B nya mampu menghilangkan dehidrasi.
- f. *Rujak yeh kuwud* terbuat dari air kelapa setengah tua, yang memiliki rasa manis, asin, rasa lengkuas serta segar karena sedikit bersoda. Rujak yeh kuud bisa juga dibuat dari air kelapa muda sisa dari pembuatan lawar nyuh sehingga semua bagian dari kelapa muda di antaranya daging buah dan airnya bisa dimanfaatkan maksimal. Rujak yeh kuwud juga bisa menetralkan perut dan mulut setelah mengonsumsi hidangan berlemak yang berbahan daging babi seperti lawar. Minuman tersebut saat ini masih dikonsumsi sebagai minuman segar sehari-hari, tetapi tidak ada yang menjualnya, dan hanya dibuat pada saat ada kegiatan memasak lawar saja di banjar. Kekhasannya rujak ini menggunakan air kelapa muda yang ditambah lengkuas, sehingga minuman ini bisa menghangatkan tubuh.
- g. *Teh beras merah khas bali*, terkenal di kalangan para wisatawan dengan sebutan teh jatiluwih. Teh ini berbeda, karena bahan dasarnya terbuat dari beras merah organik yang tumbuh subur di lereng perbukitan Gunung Batukaru, Jatilurih, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan. Teh ini memiliki rasa manis seperti air beras yang direbus. Ketika disajikan, akan tercium aroma harum dari nasi beras merah yang baru saja matang. Cara membuatnya adalah sejumlah beras merah direbus dengan dua gelas air hingga mendidih. Diamkan, kemudian tuangkan ke dalam gelas dan siap dinikmati. Beberapa manfaat teh ini antara lain: melancarkan peredaran darah, melancarkan pencernaan, memulihkan stamina, dan sebagai antioksidan.



sumber: www.peluangusaha.kontan.co.id

Gambar 7.35 Teh Beras Merah

4. Minuman Alkohol Tradisional Khas Bali

Pembahasan ini mengenai minuman khas yang terkenal di Bali, seperti *brem bali* dan *arak bali*, tetapi tuak juga banyak dihasilkan untuk minuman beralkohol yang dikonsumsi bagi masyarakat lokal saja. Tetapi *brem bali* dan *arak bali* ini dapat difungsikan sebagai oleh-oleh buat teman atau keluarga yang di rumah. Minuman beralkohol khas Bali ini diuraikan dengan lebih jelas sebagai berikut:

- a. *Tuak* adalah jenis minuman Bali yang menggunakan bahan utamanya berasal dari air kelapa yang dipukul-pukul, kemudian difermentasikan, ini paling banyak dikonsumsi karena Bali banyak terdapat pohon enau atau disebut pohon nipah. Tuak minuman khas Bali merupakan minuman yang beralkohol dan merupakan hasil fermentasi dari air nira atau cairan dari pohon enau atau legen dari pohon siwalan, beras, atau buah yang mengandung gula. Tuak masih berhubungan dengan kelapa, tuak bali ini dibuat dengan bahan dasar sari bunga kelapa yang dibuat dengan cara yang sederhana. Bunga kelapa yang sudah dipetik sore hari kemudian dihaluskan dengan blender semalaman. Keesokan harinya bunga yang telah dijus tadi difermentasikan dan siap untuk diminum. Setelah tiga hari difermentasikan, tuak ini semakin kuat rasa asamnya. Ada dua macam tuak yang ada di Bali, yakni tuak manis dan tuak wayah. Namun tuak wayah yang paling banyak diminati warga Bali sendiri, sehingga minuman ini mudah dicari di berbagai tempat di pelosok-pelosok daerah Bali.



Sumber: www.makananindonesia-top.blogspot.com

Gambar 7.36 Es Tuak

- b. Kekhasan minuman es tuak manis di Desa Banyuseri, Kabupaten Buleleng dibuat dari bahan utamanya adalah tuak manis yang disajikan dengan es batu dan *loloh don sembung*. Rasa es tuak ini manis dan agak sedikit pahit, sedangkan warna minuman ini hijau. Es tuak manis ini dikonsumsi setiap hari sebagai minuman yang menyehatkan, minuman ini dijual warung-warung makan Desa Banyuseri.



Sumber: Margi, dkk., 2014

Gambar 7.37 Es Tuak Manis (Loloh Sembung)

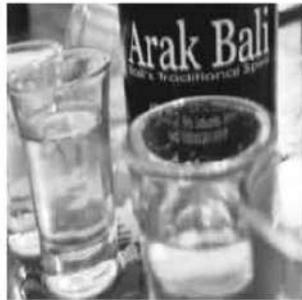
- c. *Brem* merupakan hasil fermentasi dari air tape ketan hitam atau biasa disebut *injin*. *Brem* minuman beralkohol khas Bali ini adalah produk sampingan dari proses pembuatan tape ketan hitam, *brem* ini didiamkan untuk proses fermentasi dalam waktu yang relatif lama sampai memiliki kadar alkohol yang diharapkan. *Brem* adalah salah satu minuman khas Bali yang terbuat dari beras ketan dan difermentasikan dengan ragi tape. Sehingga, *brem* ini juga dikenal dengan minuman beralkohol khas Indonesia yang dibuat dengan cara tradisional. Minuman beralkohol ini tidak dianjurkan bagi yang beragama Muslim. Namun, berbeda dengan orang Muslim, umat Hindu justru menganggap minuman ini amat penting. Hal ini karena *brem* merupakan salah satu sarana yang harus ada di setiap upacara adat dan keagamaan. Selain itu, setelah upacara adat atau keagamaan, *brem* dinikmati setelah mengonsumsi nasi. *Brem* telah terkenal ke seluruh dunia, bahkan sudah masuk ke kawasan Cina, Jepang, Belanda dan berbagai negara lain di Eropa. Sebelumnya minuman *brem* Bali hanya bagian dari ritual adat dan sarana upacara keagamaan saja, akan tetapi kini minuman ini menjadi *welcome drink* bagi para tamu dari mancanegara.



Sumber: www.makananindonesia-top.blogspot.com

Gambar 7.38 Brem Bali

- d. *Arak bali* adalah hasil fermentasi dari air tape beras. *Arak Bali* ini merupakan minuman beralkohol khas bali hasil fermentasi dari produk sampingan air tape beras. Arak tradisional khas Bali ini, memiliki kualitas yang tidak kalah dengan minuman alkohol produksi luar seperti anggur atau *wine*. Arak pada umumnya dibuat dengan cara destilasi atau penyulingan. Arak Bali ini biasanya sebagai sajian dalam upacara keagamaan.



Sumber: www.makananindonesia-top.blogspot.com

Gambar 7.39 Arak Bali

Minuman pada hidangan tradisional Bali dibagi menjadi dua yaitu minuman yang tidak beralkohol dan minuman yang beralkohol. Selain itu, dari kesempatan minuman dapat digunakan untuk sehari-hari dan minuman untuk kesempatan khusus. Minuman sehari-hari biasanya minuman yang tidak beralkohol, sedangkan minuman yang beralkohol digunakan pada kesempatan khusus setelah selesai makan, tetapi pada umumnya hanya bapak-bapak saja yang meminum minuman beralkohol.

G. Amikan Khas Bali

1. Godoh Biu (Pisang Goreng)

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{4}$ kg tepung beras
- 10 sisir pisang kapok
- $\frac{1}{4}$ sdt kapur sirih
- garam secukupnya
- sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Cairkan tepung beras, tambahkan kapur sirih, garam dan gula pasir.
2. Kupas pisang dan potong/belah jadi 2 bagian.
3. Celupkan pisang ke dalam tepung lalu digoreng.
4. Biarkan sampai berwarna coklat lalu angkat.

2. Godoh Nangka

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{4}$ tepung beras
- nangka secukupnya
- $\frac{1}{4}$ sdt kapur sirih
- garam secukupnya
- 2 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Cairkan tepung beras tambahkan kapur sirih, garam, dan gula pasir.
2. Kupas nangka dan gunakan secukupnya.
3. Celupkan nangka ke dalam tepung lalu digoreng.
4. Biarkan sampai berwarna coklat lalu angkat.

3. Gopel

Bahan-bahan:

- 1 kg ketela rambat kupas

- $\frac{1}{4}$ kg gula merah diiris tipis
- garam secukupnya
- $\frac{1}{2}$ kg tepung beras
- $\frac{1}{2}$ botol minyak

Cara membuat:

1. Haluskan ketela yang sudah dikukus tambahkan gula merah dan garam aduk sampai rata.
2. Cairkan tepung.
3. Bentuk ketela bulat-bulat lalu pipihkan.
4. Celupkan ke dalam tepung yang sudah cair tadi.
5. Campurkan minyak lalu gorenglah bulatan-bulatan tadi sampai matang.

4. Kukus Ketan + Unti

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{4}$ kg ketan
- $\frac{1}{4}$ butir kelapa
- $\frac{1}{4}$ kg gula merah
- garam secukupnya

Cara membuat:

1. Ketan direndam 1 jam lalu dikukus
2. Setelah $\frac{1}{2}$ matang diaduk.
3. Kukus aron sampai matang.
4. Buat enten-enten dari $\frac{1}{4}$ butir kelapa.
5. Hidangkan kukusan ketan dengan enten-enten di atasnya.

5. Klepon

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{4}$ kg tepung ketan
- 50 gr tepung beras
- $\frac{1}{4}$ kg gula merah dicairkan

- 1 sdt air kapur sirih
- garam secukupnya

Cara membuat:

1. Campurkan tepung beras dan tepung ketan tambahkan garam dan kapur sirih.
2. Tambahkan air lalu uleni sampai bisa dipulung.
3. Bentuk-bentuk bulat lubang tengah tambahkan gula merah.
4. Tutup rapat agar gula tidak kelihatan dan gulung sehingga bulat.
5. Masukkan ke dalam air yang mendidih biarkan sampai mengembang (matang) angkat.

6. Bantal

Bahan-bahan:

- ½ kg ketan
- ½ butir kelapa parut memanjang
- janur untuk tempat bantal
- ½ kg gula pasir
- garam secukupnya
- 5 buah pisang raja

Cara membuat:

1. Kukus ketan ½ matang campur dengan kelapa, gula dan garam kemudian remas sampai berair.
2. Bentuk bantal dengan menambahkan isi ¼ bagian kemudian diisi pisang dan ditutupi lagi dengan ketan tadi.
3. Setelah diikat kemudian direbus sampai matang.

7. Sumping Biu

Bahan-bahan:

- ½ kg tepung beras
- ¼ kg gula pasir
- ½ butir kelapa dibuat santan
- garam secukupnya

- daun pisang untuk membungkus
- 7 buah pisang kapok

Cara membuat:

1. Kukus tepung sampai matang lalu tambahkan garam dan gula pasir dan aduk sampai rata.
2. Tuangi santan sedikit demi sedikit.
3. Bungkus dengan daun pisang dan ditengahnya diisi sepotong pisang.
4. Kukus sampai matang.
5. Keterangan: Pisang bisa juga diganti dengan kuud (kelapa muda), keladi, waluh (labu kuning).

8. Sumping Timus

Bahan-bahan:

- 1 kg singkong dikupas dan diparut
- ½ kg gula merah diiris-iris
- ½ btr kelapa diparut
- garam secukupnya
- daun pisang untuk membungkus

Cara membuat:

1. Campurkan kelapa parut dengan gula merah, kelapa, dan garam.
2. Aduk rata.
3. Bungkus dengan daun pisang dan dua ujungnya disemat (biting).
4. Kukus sampai matang.

9. Tali Kreta

Bahan-bahan:

- 1 kg tepung beras
- 50 gr tepung ketan
- garam secukupnya
- ¼ kg gula
- ¼ butir kelapa untuk santan

Cara membuat:

1. Tepung beras campur dengan tepung ketan, kukus sampai matang.
2. Tambahkan garam dan aduk rata.
3. Tambahkan santan dan uleni sampai kalis dan bisa dibentuk.
4. Cetak dengan cetakan kreta.
5. Goreng hingga matang.

10. Gimpang

Bahan-bahan:

- kg ketan rendam semalam
- $\frac{1}{4}$ kg gula pasir
- pewarna merah dan hijau

Cara membuat:

1. Kukus ketan sampai matang.
2. Cuci ketan sebanyak tujuh kali (sampai tidak berlendir).
3. Bagi tiga bagian.
4. Satu bagian beri warna merah, satu bagian beri warna hijau dan satu bagian beri warna putih.
5. Jemur masing-masing bagian hingga kering.
6. Goreng sampai kembang.
7. Didihkan gula dengan 1 gelas biarkan sampai agak mengental.
8. Aduk gula dengan pisang lalu cetak.

11. Kaliadrem

Bahan-bahan:

- 1 kg tepung beras
- 2 buah pisang raja
- $\frac{1}{4}$ kg gula merah/gula pasir + pewarna sesuai selera
- 2 sdm minyak
- 1 gls air
- garam secukupnya

Cara membuat:

1. Uleni tepung dengan pisang, garam, dan gula.
2. Tambahkan air sedikit demi sedikit sampai agak lembek dan bisa dibentuk bulatan.
3. Bentuk segitiga, lubangi 2 sisi bagian bawah segitiga.
4. Goreng sampai matang.

12. Dodol Injin

Bahan-bahan:

- 1 kg tepung ketan hitam
- 2 butir kelapa ambil santannya
- garam secukupnya
- $\frac{1}{2}$ kg gula merah

Cara membuat:

1. Cairkan gula dan santannya.
2. Masukkan tepung ketan hitam dan garam.
3. Aduk terus sampai kalis ketan dan matang.
4. Bungkus dengan kulit buah jagung yang kering dan kedua ujung diikat dengan tali dari bambu.

13. Pepelan

Bahan-bahan:

- 1 kg beras ketan
- $\frac{1}{4}$ kg gula merah
- pewarna putih, kuning
- hijau, $\frac{1}{2}$ botol minyak kelapa

Cara membuat:

1. Kukus ketan sampai matang.
2. Cuci ketan sebanyak tujuh kali (sampai tidak berlendir).
3. Bagi adonan dan beri pewarna dan perasa bentuk sesuai selera.
4. Jemur kue tersebut hingga kering.
5. Goreng sampai kembang.

14. Emping

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{4}$ kg beras ketan
- $\frac{1}{4}$ kg gula

Cara membuat:

1. Cuci ketan sampai bersih dan rendam semalam.
2. Jemur sampai kering.
3. Sngan sampai matang dan kembang.
4. Cairkan gula dengan 1 gelas air biarkan sampai kental campur dengan emping lalu cetak.

15. Jaje Uli

Bahan-bahan:

- 1 kg beras ketan direndam semalam
- $\frac{1}{2}$ btr kelapa diparut
- garam secukupnya

Cara membuat:

1. Kukus ketan sampai matang.
2. Campur dengan garam dan kelapa parut.
3. Tumbuk sampai halus.
4. Bentuk bulat/segi empat.
5. Kalau dihidangkan diiris-iris.

16. Bantun Bedil

Bahan-bahan:

- $\frac{1}{2}$ kg tepung beras
- 25 kg tepung kanji
- $\frac{1}{4}$ kg gula merah,
- $\frac{1}{4}$ sdt kapur sirih,
- daun pandan,
- garam secukupnya

Cara membuat:

1. Campur tepung beras dengan kanji lalu kukus sampai matang.
2. Tambahkan garam dan kapur sirih.
3. Tambahkan air uleni sampai bisa dipulung sebesar kelereng.
4. Panaskan air masukkan pulungan tadi ke dalam air mendidih kalau sudah mengembang angkat.
5. Cairkan gula lalu sering panaskan lagi tambahkan pandan, masukkan pulungan-pulungan tadi ke dalam gula sampai semua terendam tambahkan sedikit kanji agar kental.

17. Klepet Bugis

Bahan-bahan:

- ½ kg tepung ketan
- ¼ kg tepung beras
- ¼ kg gula merah
- ½ butir kelapa
- air daun suji
- sedikit minyak untuk melemasi daun

Cara membuat:

1. Campurkan tepung beras dan ketan.
2. Tambahkan garam dan aduk rata.
3. Tambahkan air daun suji uleni sampai kental dan kalis.
4. Ambil sebesar bola pongpong letakkan dalam daun di tengahnya isi enten-enten bungkus bentuknya segitiga dan kukus sampai matang.

18. Pulung-Pulung Ubi

Bahan-bahan:

- 1 kg ketela pohon
- ¼ kg gula merah diiris
- garam secukupnya

Cara membuat:

1. Kupas dan parut ketela.
2. Tambahkan garam.

3. Bentuk bulat-bulat kemudian di tengahnya diisi dengan gula.
4. Goreng dengan minyak banyak sampai matang.

19. Lempog

Bahan-bahan:

- 1 kg singkong dikupas dipotong-potong kecil-kecil.
- $\frac{1}{4}$ kg gula merah diris-iris.
- garam secukupnya.
- kelapa diparut.

Cara membuat:

1. Kukus singkong yang sudah dipotong sampai matang.
2. Campur dengan gula merah lalu aduk rata.

20. Dodol Ketan

Bahan-bahan:

- 3 kg Beras ketan yang dibuat tepung
- 8 kg gula pasir
- 4,5 liter santan dari 10 butir kelapa.
- perasa dan perwarna pandan (hijau dan merah)
- garam
- pembungkus: kulit jagung untuk kemasan,
- tali merah untuk aroma dodol merah, tali hijau untuk dodol hijau

Cara membuat:

1. Setengah gula direbus dengan 1,5 santan sampai mendidih.
2. Campurkan sisa santan dengan tepung ketan dan pewarna sesuai warna dodol yang akan dibuat.
3. Campur sambil diaduk dan dimasukkan ke dalam santan.
4. Diaduk terus menerus, jika kurang manis masukkan sisa gula pasir.
5. Adonan dodol diaduk terus menerus hingga matang dan kental.
6. Dikemas dengan menggunakan kulit jagung yang sudah kering dengan bentuk silinder dan diikat dengan tali plastik sesuai dengan warna (dodol dibungkus dalam keadaan dingin).

7. Jemur dodol yang sudah dibungkus untuk menjaga daya tahan kurang lebih satu hari.

21. Jaje Alem

Bahan-bahan:

- 1 kg tepung beras
- secukupnya tepung kanji
- $\frac{1}{2}$ kg gula bali
- Santan
- Garam

Cara membuat:

1. Tepung dikukus, kemudian didinginkan.
2. Setelah dingin tambahkan gula dan garam lalu uleni dengan santan, tambahkan dengan sedikit kanji.
3. Setelah tercampur, giling adonan memanjang dan bungkus dengan daun pisang.
4. Jaje dikukus lagi sampai matang.

22. Jaje Cerrot

Bahan-bahan:

- 1 kg Tepung beras
- $\frac{1}{2}$ kg Gula pasir
- $\frac{1}{2}$ kg Gula merah
- Air
- Kulit ental untuk cetakan

Cara membuat:

1. Tepung, gula pasir, gula merah, dan air diulet hingga meletup-letup.
2. Panaskan air, setelah itu masukan adonan ke dalam cetakan daun ental yang sudah disiapkan, kukus hingga matang selama \pm 20 menit.

23. Jaje Tirin

Bahan-bahan:

- Tepung ketan ditumbuk agak kasar 1 kg tapi tidak diayak
- 3 butir kelapa parut
- Gula merah $\frac{1}{2}$ kg untuk isi jaje
- garam

Cara membuat:

1. Tepung ketan dicampur kelapa parut dan sedikit garam, jangan diremas atau ditekan-tekan.
2. Siapkan daun pisang batu, bentuk kojong, masukkan adonan tepung, gula, dan adonan tepung lagi di atasnya, bentuk segitiga.
3. Kemudian dikukus hingga matang.

24. Kaliadrem

Bahan-bahan:

- 1000 g Tepung beras
- 250 g Gula merah
- 500 g Kelapa
- 50 g Wijen
- Garam 1 sendok makan
- Air 250 ml
- 250 g Minyak kelapa
- Vanili secukupnya

Cara membuat:

1. Beras direndam selama 6 jam, kemudian dibuat menjadi tepung.
2. Tepung beras dicampur dengan gula merah, gula pasir, air, kelapa parut, lalu diulen.
3. Air diberikan sedikit demi sedikit sambil diulen, sehingga terbentuk adonan yang halus dan lumat.
4. Setelah adonan lumat diberikan 3 tetes vanili, selanjutnya adonan dibiarkan selama 5-8 jam. Setelah 5-8 jam adonan tersebut diulen

- lagi, lalu dibentuk segitiga dengan bantuan 'kojong' yaitu sejenis cetakan yang dibuat dari daun pisang.
5. Lubangnya dibuat dengan jari.
 6. Selanjutnya di atas satu permukaan adonan yang berbentuk segitiga ditaburi dengan biji wijen, terus digoreng sampai matang.
 7. Selanjutnya kaliadrem siap disajikan.

25. Jaje Iwel

Bahan-bahan:

- 250 gr ketan hitam
- 500 gr gula pasir
- 15 gr garam
- 250 gr ketan putih
- 1 butir kelapa

Cara membuat:

1. Ketan hitam dan ketan putih disangon sampai matang kemudian dijadikan tepung.
2. Kelapa dibuat santan di campur dengan gula merah dan garam lalu dididihkan.
3. Tuangkan santan hangat sedikit demi sedikit ke dalam ketan sambil diuleni hingga kalis.
4. Kukus hingga matang kemudian ditumbuk halus dan langsung di bentuk
5. Bungkus menggunakan plastik atau daun pisang.
6. Setelah dingin dipotong sesuai keinginan.

26. Abug Macan Ubi Kayu

Bahan-bahan:

- 3 kg singkong
- Garam secukupnya
- 300 gr gula merah, iris halus
- Setengah butir kelapa, parut beri garam secukupnya

Cara membuat:

1. Kupas singkong cuci bersih lalu parut kasar dan beri garam secukupnya.
2. Tempatkan singkong parut dalam kukusan secara berselang seling dengan gula merah, di mulai dengan singkong. Kukus hingga matang.
3. Pindahkan ke loyang yang sudah diolesi minyak, tekan perlahan-lahan hingga rata.
4. Potong persegi empat kurang lebih 3x4 cm, tebal 1 cm. Hidangkan dengan kelapa parut.

27. Sumping (Nagasari)

Bahan-bahan:

- 250 gr tepung beras
- 100 cc santan
- 150 gr gula
- 7 buah pisang kepok
- 1 sdt garam
- Daun pisang untuk membungkus

Cara membuat:

1. Tepung beras dikepal-kepal kemudian dikukus sekitar 10 menit (setengah matang)
2. Santan dididihkan (jangan sampai pecah) kemudian didinginkan
3. Tepung beras yang telah di kukus dicampur gula, garam, kemudian tambahkan santan hangat sedikit demi sedikit hingga adonan kental.
4. Pisang dipotong serong kemudian masukkan ke dalam adonan tadi.
5. Ambil 1 sedok beserta potongan pisang dan dibungkus dengan daun pisang.
6. Kukus hingga matang dan siap disajikan.

28. Jongkong Sela

Bahan-bahan:

- 1 kg ubi jalar

- 125 gr tepung beras
- Seperempat butir kelapa, parut
- 250 gr gula merah
- Daun pisang secukupnya

Cara membuat:

1. Kukus ubi, kupas dan haluskan.
2. Campurkan tepung beras, kelapa parut, dan ubi menjadi satu.
3. Bungkus adonan dengan daun pisang, isi dengan irisan gula merah, lalu kukus hingga matang. Bentuk menjadi segi tiga.

H. Resep-resep Minuman Khas Bali

1. Teh Don Pokat

Bahan-bahan:

- Daun alpokat muda 7 Lembar
- Air 1 liter
- Gula pasir secukupnya

Cara membuat:

1. Daun alpokat muda yang sudah dibersihkan, direbus hingga mendidih. Angkat dan dinginkan beberapa menit, rebus kembali rebusan daun alpokat yang telah didinginkan (dengan tujuan memperoleh hasil warna teh yang kemerahan).
2. Beri sedikit gula pasir pada gelas, saring rebusan air alpokat tuangkan ke dalam gelas yang sudah diberi gula pasir.
3. Kemudian diaduk dan sajikan.

2. Es Tuak Manis

Bahan-bahan:

- Tuak Manis
- Es batu
- Loloh sembung

Cara membuat:

1. Loloh sembung: daun sembung diremas-remas dengan campuran air hingga berwarna hijau, lalu disaring.

2. Campur lolah sembung bersama tuak manis
3. Penyajian es tuak manis: letakkan es batu didalam gelas, tuangkan tuak manis, kemudian dicampurkan lolah sembung dan diaduk.
4. Kekhasan minuman ini rasa es tuak manis sangat khas yaitu manis agak pahit.

3. Es Rujak Biu Kerutuk

Bahan-bahan:

- Pisang batu muda
- Gula merah
- Tangkai daun jarak
- Aram secukupnya
- Cabai jika ingin pedas
- Asam

Cara membuat:

1. Iris tipis pisang batu yang masih benar-benar muda.
2. Tambahkan gula merah, asam, garam, tangkai daun jarak, cabai jika dibutuhkan.
3. Haluskan semua bahan hingga halus kecuali tangkai daun jarak.
4. Angkat tambahkan air yang sudah matang, tambahkan batang daun jarak yang sudah digeprak, aduk sajikan.
5. Bisa juga disajikan dengan menyaringnya dan hanya menyajikan airnya saja.

4. Teh Kayu Shecang

Bahan-bahan:

- Pisang batu muda
- Gula merah
- Tangkai daun jarak
- Aram secukupnya
- Cabai jika ingin pedas
- Asam

Cara membuat:

1. Iris tipis pisang batu yang masih benar-benar muda.
2. Tambahkan gula merah, asam, garam, tangkai daun jarak, cabai jika dibutuhkan.
3. Haluskan semua bahan hingga halus kecuali tangkai daun jarak.
4. Angkat tambahkan air yang sudah matang tambahkan batang daun jarak yang sudah digeprak, aduk sajikan.
5. Bisa juga disajikan dengan menyaringnya dan hanya menyajikan airnya saja.

5. Rujak Kuwud

Bahan-bahan:

- Kelapa muda
- Air kelapa muda
- Jeruk bali
- Cabai
- Garam
- Terasi
- Gula merah
- Es
- Asam

Cara membuat:

1. Bumbu dihaluskan, kemudian tambahkan gula merah yang disisir, tambahkan asam, lalu aduk sampai rata.
2. Campur bumbu dengan air kelapa muda aduk sampai rata.
3. Kemudian masukkan kelapa muda ke dalam air aduk sampai rata.
4. Penyajiannya menggunakan gelas dilengkapi dengan sendok panjang.

6. Es Kopyor

Bahan-bahan:

- Kelapa muda
- Garam

- cabai rawit
- terasi
- es batu

Cara membuat:

1. Campur cabai rawit garam dan terasi kemudian remas dengan menggunakan tangan hingga halus.
2. Masukkan bumbu tadi yang sudah diremas ke dalam kelapa, kemudian dikocok lalu masukkan es batu.
3. Es kopyor siap dihidangkan, dapat juga disajikan langsung dengan kelapa utuh.
4. Rasa es kopyor yang pedas manis.

7. Rujak Yeh Kuwud

Bahan-bahan:

- Air Kelapa muda/setengah tua 1 butir
- Gula merah
- Lengkuas 2 ruas jari
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Kelapa dipisahkan airnya.
2. Ditambah garam, gula merah iris halus, dan lengkuas yang digeprak.
3. Dicampur air kelapa.
4. Sajikan dengan gelas.
5. Rujak ini menggunakan air kelapa muda dengan ditambah lengkuas untuk menghangatkan tubuh dan menyegarkan.

8. Es Tambring (Es Rujak)

Bahan-bahan:

- 2 buah kelapa muda, dikeruk lebar
- 750 ml air kelapa
- Es batu, untuk menyajikan

Bahan Sirup Asam untuk Es Tambring:

- 400 gram gula pasir
- 75 gram asam jawa
- 750 ml air
- 1 putih telur

Cara membuat:

1. Buat sirup: rebus gula pasir, asam jawa, dan air hingga mendidih. Masukkan putih telur sambil diaduk hingga menggumpal, saring, lalu dinginkan.
2. Tambahkan air kelapa dan kelapa keruk, lalu sajikan dengan es batu.
3. Untuk 8 gelas
4. Sumber: Tabloid-nakita.com

9. Es Kolak Pisang

Bahan-bahan:

- 800 ml santan
- 350 gram gula pasir
- 3 lembar daun pandan
- 1/4 sdt garam
- 400 gram pisang tanduk, iris serong
- 240 gram kolang - kaling, iris tipis
- 150 gram nangka matang, potong kotak
- Es serut secukupnya
- 50 ml sirup cocopanda

Cara membuat:

1. Rebus pandan, gula pasir, daun pandan, dan garam hingga beruap.
2. Masukkan pisang tanduk dan kolang-kaling sambil aduk hingga mendidih.
3. Tambahkan nangka, lalu masak kembali hingga mendidih, angkat dan dinginkan.

4. Sajikan kolak pisang dengan es serut dan siramkan sirup cocopanda di atasnya.
5. Es kolak pisang siap untuk disajikan.

Latihan Soal

1. Diskusikan dengan teman-teman Anda tentang bahan dan proses membuat berbagai macam jaje basah tradisional sesuai kuliner khas Bali. Pilihlah makanan pokok tradisional khas yang hanya ada di daerah tersebut.
2. Uraikan pengalaman Anda tentang bahan dan proses membuat berbagai macam jaje kering tradisional sesuai kuliner khas Bali. Pilihlah *jaje kering* tradisional khas untuk oleh-oleh.
3. Amati lingkungan Anda, kemudian tuliskan bahan yang digunakan dan proses membuat berbagai macam kolak/rujak tradisional sesuai kuliner khas Bali.
4. Pikirkan berbagai minuman tradisional yang pernah Anda nikmati sehari-hari. Cobalah Anda data tentang bahan dan proses membuat berbagai macam minuman tradisional sesuai kuliner khas Bali.

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



RANGKUMAN

Kuliner tradisional Bali meliputi beragam makanan tradisional Bali yang terdiri dari makanan pokok tradisional, lauk pauk tradisional, *jukut*, dan makanan pelengkap tradisional. Dari penjelasan pada buku ini, mengenai hidangan-hidangan tradisional dalam kuliner tradisional Bali, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Bahan dan bumbu yang digunakan merupakan hasil bumbu yang banyak diperoleh di daerah setempat. Bahan makanan yang banyak digunakan antara lain beras, umbi-umbian, berbagai sayuran seperti bayam, kangkung, daun singkong dan kacang-kacangan, berbagai lauk pauk dari bahan hewani seperti babi, ayam, itik, kebo, jenis-jenis hasil laut, berbagai buah-buahan daerah tropik dan berbagai bahan bumbu kering dan bumbu basah. Hampir semua hidangan menggunakan bumbu lengkap disebut *base genep* atau *basa gede*, juga *uyah sere tabia*, *sune cekuh*, *mbe* dan bumbu khusus untuk satu jenis hidangan.

Pengolahan meliputi peralatan tradisional yang digunakan, persiapan memasak dan cara memasaknya. Peralatan dikelompokkan menjadi alat persiapan seperti *talenan*, *tiuk*, *niru*, *blankas*, alat pengolahan seperti *payuk*, *kekeb*, *penyahnyahan*, wajan, ketel, dengan menggunakan *paon*, *tungku*, alat penyajian seperti *ingke*, *lumur*, *caratan*, *dulang*. Persiapan memasak dimulai perencanaan, persiapan awal untuk bahan dan membuat bumbu untuk semua hidangan, cara memasak nasi dulu, kemudian lainnya dengan menggunakan beberapa teknik memasak.

Makanan pokok masyarakat di Bali pada umumnya mengonsumsi nasi putih, sedangkan *nasi moran* saat ini sudah jarang dikonsumsi, demikian pula makanan pokok non beras (seperti umbi-umbian dan jagung) biasanya dikonsumsi sebagai makanan amikan atau pelengkap minum kopi pada pagi hari ataupun sore hari.

Lauk pauk tradisional pada kesempatan sehari-hari yang dimasak dengan cara dikukus (kadang juga langsung dibakar) yaitu *pesan*, *tambusan*, *begoreng*, *pindang lalah manis*. Sedangkan lauk pauk pada kesempatan khusus seperti *lawar*, *urutan*, *tum*, aneka sate khas Bali dari bahan babi, *dolong*, *kuwir* atau *kebo*.

Sayuran tradisional berkuah disebut *jukut* seperti *jukut undis*, *jukut nangka*, *jukut kelor*. Sedangkan sayuran tradisional tidak berkuah seperti *plecing kangkung*, *urap sayuran*, *gorengan bayam*.

Pelengkap makanan tradisional berupa berbagai macam sambal, seperti sambal matah dan sambal goreng. Selain itu juga ada krupuk kulit, kerupuk ceker, opak. Pelengkap makanan tersebut, setiap daerah juga memiliki perbedaan yang unik khas setempat.

Perbedaan kuliner tradisional Bali di setiap daerah merupakan kekayaan budaya yang unik, karena memiliki makna sebagai sarana upacara persembahyangan yang khas tradisional Bali, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kabupaten Gianyar terkenal dengan *babi guling* dan *serapah* serta makanan pokok olahan beras seperti *topot*.
2. Kabupaten Badung terkenal pada daerah tepian pantainya adalah berbagai hidangan yang menggunakan daging penyu, seperti *lawar penyu*, selain itu makanan pokok olahan beras seperti *bubuh moreng*.
3. Kabupaten Tabanan terkenal dengan *plecing gonde* dan *bubuh baas*, ada juga lauk pauk *lawar kuwir*.
4. Kabupaten Klungkung terkenal dengan *serobotan*. Sedangkan di daerah Nusa Penida terkenal dengan *ledok*.
5. Kabupaten Karangasem ada lauk pauk yang disebut *gubah*, *serapah* dan *lampiong*, selain itu ada juga sejenis sayur tradisional seperti *jukut olah*.
6. Kabupaten Jembrana terdapat *lawar klungah*, dengan bahan daging dan *klungah*.
7. Kabupaten Bangli terdapat lauk pauk seperti *lempet* dan *oret*, kacang batuan yang dibuat seperti *pesan* disebut *bebean*.

8. Kabupaten Buleleng terkenal dengan *siobak buleleng*, *jukut undis* dan *sudang lepet*, juga makanan pokok tradisionalnya seperti *tipat cantok*.

Kuliner tradisional Bali merupakan segala sesuatu tentang ragam makanan (termasuk minuman) yang memiliki ciri spesifik dan unik khas Bali, serta berbagai hal berhubungan dengan konsumsi makanan, mulai dari bahan pangan (termasuk bumbu) lokal, proses pengolahan, peralatan tradisional yang digunakan, penyajian dan cara penyimpanan, serta tata cara makan yang khas Bali.

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, MO. 2006. "Lintasan dan Marka Jalan Menuju Ketahanan Pangan Terlanjutkan dalam Era Perdagangan Bebas" dalam Bayu Krisnamurthi dan tim editor Revitalisasi Pertanian dan Dialog Peradaban. Penerbit Kompas, Jakarta.
- Agung, Nanik Mirna. 2010. *Pawon Bali: 60 Resep Masakan Khas Bali Pilihan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anandakusuma, Sri Reshi. 1986. *Kamus Bahasa Bali*. Denpasar: Penerbit CV Kayumas Agung.
- Any S. Sumitro. 2006. *Strategi Bisnis Makanan Tradisional*, Pengantar: I Wayan Ardika, Yogyakarta: Penerbit Pilar Media.
- Ariani, Risa Panti. dkk. 1994. *Studi Kelayakan Seni Kuliner Bali Mengenai Hidangan-hidangan Tradisional di Provinsi Bali*, Penelitian Ditbinlitabmas. Singaraja: STKIP Negeri Singaraja.
- Arisman.M.B. 2007. *Gizi dalam Daur Kehidupan, Buku Ajar Ilmu Gizi Kedokteran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Buckle, K A, dkk. *Ilmu Pangan*. Jakarta. Penerjemah Hari Purnomo & Adiono. Penerbit: UI Press.
- Covarubias, Miguel. 2012. *Pulau Bali Temuan yang Menakjubkan*. Translated by Sunaryo Basuki. Denpasar: Udayana University Press.

- Depkes. 2005. *Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM): Piranti Lunak NutriClin versi 2.0*, edisi kedua, Subdit Gizi Klinis. Departemen Kesehatan Indonesia. Jakarta. disitir pada 10 September 2014
- Elizabeth, Roosganda. 2011. "Strategi Pencapaian Diversifikasi dan Kemandirian Pangan: Antara Harapan dan Kenyataan". *Jurnal Iptek Tanaman Pangan*, Vol. 6, No. 2, Desember 2011. Bogor-Jawa Barat: Pusat Analisis Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian. h. 230-242.
- Everett, Sally, & Aitchison, Cara. 2008. "The Role of Food Tourism in Sustaining Regional Identity: A Case Study of Cornwall, South West England". *Journal of Sustainable Tourism*, Volume 16, 2008 - Issue 2, page 150-167.
- Julianto (Editor). 2015. *Presiden RI: Kedaulatan dan Kemandirian Pangan Bukan Tugas Mudah*. *Tabloit Sinar Tani*, Rabu, 21 Januari 2015 Wasps. <http://tabloitsinartani.com> disitir tanggal 2 Maret 2015
- Lembaga Teknologi Pangan, 1987. *Mustika Rasa*. Jakarta: Departemen Pertanian.
- Margi, I K; Ariani, R. P dan Suriani, Ni Made. 2014. *Pengembangan Wisata Kuliner Berbasis Pemanfaatan Hasil Produksi Masyarakat Lokal serta Edukasi Pengemasannya*. Penelitian MP3EI. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Margi, I K., Ariani, R. P., Widiastini, N. M. A., & Suriani, N. M. 2013. "Identifikasi Potensi Wisata Kuliner Berbasis Bahan Baku Lokal di Bali". *Jurnal Ilmu Sosial & Humaniora*. Volume 2 no. 2, Oktober 2013.
- Pendit. Nyoman S. 2002. *Ilmu Pariwisata Sebuah Pengantar Perdana*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rahman, Fadly. 2011. *Rijsttafel: Budaya Kuliner di Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rini. Ayu. 2011. *Hidangan Eksotis Sehat dan Lezat Khas Pulau Dewata*, Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Saliem, Handewi P, Dkk. 2006. *Diversifikasi Usaha Rumah Tangga dalam Mendukung Ketahanan Pangan dan Penanggulangan Kemiskinan di Indonesia*. Bogor: Pusat Analisis Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian.
- Sanaji, Miftah. 2010. *Wisata Kuliner Makanan Daerah Khas Bali*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Santoso, Soegeng dan Lies Ranti, Anne. 2006. *Kesehatan dan Gizi*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Setiawan, Ebta. Januari 2015. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online versi 1.4*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemdikbud (Pusat Bahasa) Wasps. www.kbbi.web.id disitir tanggal 16 April 2015.
- Suci, Ni Ketut, dkk. 1986. *Pengolahan Makanan Khas Bali*. Proyek Penelitian dan Pengkajian Bali Direktorat Jendral Kebudayaan Departemen P & K.
- Suandra, I Made. 1990. *Dharma Caruban (Tuntunan Ngebat)*. Denpasar: CV. Kayumas
- Sumitro, Any S. 2006. *Strategi Bisnis Makanan Tradisional*. Yogyakarta: Penerbit Pilar Media.
- Surayin, Ida Ayu. 2007. *Masakan Bali*. Surabaya: Penerbit Paramita.
- Swarsi. 2003. Segehan Saiban di Dapur Pada Masyarakat Bali, www.sejarahharirayahindu.blogspot.com disitir 24 April 2015.
- Tarwotjo, C.Soejoeti, 1998. *Dasar-dasar Gizi Kuliner*. 979-669-418-2, Jakarta: Grasindo (Gramedia Widiasarana Indonesia).
- Trisna Eka Putri, I.A.; Sri Sulistyawati, A.; Suark, F. Maharani dan Ariani, N.M. 2013. "Pengembangan Makanan Khas Bali Sebagai Wisata Kuliner (*Culinary Tourism*) di Desa Sebatu Kecamatan Tegalalang Gianyar", ISSN: 1412-0925. *Jurnal Udayana Mengabdikan* Vol 12, No 1–April 2013, Denpasar: Udayana Press
- Widiastini. N. M. A., Ariani. R. P, & Andiani. N. D. 2014. "Pengemasan Makanan Lokal sebagai Produk Wisata". *Jurnal Ilmiah Pariwisata STP Trisakti*. ISBN 1411-1527, Volume 19 No. 2, Juli 2014, page 121-133.
- Yusa, I Made dan Suter, I Ketut 2014. *Pangan Tradisional Khas Gianyar*. Denpasar: Udayana University Press.
- Zuryani, Nazrina. 2008. *Sociology of Food in Indonesia*, Denpasar: Udayana University Press.

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



GLOSARIUM

- Amikan** : Makanan selingan untuk camilan, biasanya disajikan di antara waktu makan.
- Arak Bali** : Minuman beralkohol khas Bali hasil fermentasi dari produk sampingan air tape beras.
- Ares** : Istilah dalam bahasa Bali untuk batang-batang pisang batu yang muda/di tengah batang.
- Babi guling** : Lauk pauk khas Bali digunakan untuk upacara, babi untuk diisi bumbu dan don sela, diguling di atas bara api.
- Bandesa** : Sebutan untuk kepala desa yang memegang awig-awig (peraturan).
- Banten** : Sesaji atau saran untuk persembahyangan.
- Banten jotan/ Banten saiban** : Disebut juga segehan atau maturan: merupakan sajen kecil setiap habis memasak yang setiap hari dipersembahkan oleh masyarakat Hindu Bali.
- Base genep** : Berbagai macam rempah dan bumbu lengkap, sehingga memiliki ketajaman rasa, juga rasa pedas dari cabai sangat terasa.
- Bepasih** : Istilah bahasa Bali untuk ikan laut.

Bir (es)	: Minuman khas Buleleng ini terbuat dari kelapa muda yang dipadukan dengan perasan jeruk nipis. Minuman ini tidak mengandung alkohol.
Blayag	: Hidangan khas Buleleng, sejenis ketupat pipih persegi panjang, disajikan dengan urap, saur, besisit, kacang kedelai dan bumbu kental.
Blauk	: Istilah bahasa Bali untuk anak capung.
Betutu	: Teknik memasak: bahan makanan direbus bumbu dengan sedikit air sampai kering, kemudian dibakar agar khas betutu.
Bongkot	: Istilah bahasa Bali untuk kecicang atau kecombrang.
Brem Bali	: Minuman khas Bali yang terbuat dari beras ketan dan difermentasikan dengan ragi tape, sehingga dikenal dengan minuman beralkohol khas Indonesia yang dibuat dengan cara tradisional.
Bulung	: Istilah bahasa Bali untuk rumput laut.
Bungkil	: Istilah bahasa Bali untuk macam-macam umbi, seperti umbi pisang.
Bungkilan	: Bahan bumbu yang berasal dari umbi, seperti: cekuh (kencur), kunyit, jae (jahe), isen (laos).
Bumbung/bonjor	: Ruas bambu sepanjang 1 m yang digunakan untuk menyimpan tuak, tingginya 20 cm dan ada tutupnya disebut cetel, di Tabanan tempat tuak dari batok kelapa disebut beruk.
Ceroncong	: Sejenis corong dari batok kelapa.
Dharma caruban	: Kuliner yang diperuntukkan bagi manusia sesuai kepercayaan Hindu .

Don	: Istilah bahasa Bali untuk berbagai jenis sayuran, don paku (pakis), don sela (daun singkong/ubi), don kelor (daun kelor), don gonde (daun gonde), don blimbing (daun blimbing sayur), don tabia (daun cabai), don cekuh (daun kencur), don jarak (daun jarak), don paspasan (daun khas Gerokgak).
Embung	: Istilah bahasa Bali untuk rebung.
Empol	: Istilah bahasa Bali untuk tunas kelapa.
Gables (base)	: bumbu khas Bangli yaitu cabai, bawang putih, terasi, garam dan limo dicampur jadi satu.
G e b e h / g e n u k /	: Sejenis gentong untuk tempat air di dapur.
Gumbleng	
Gose/emblong	: Sejenis baskom dari tanah liat.
Hidangan Upacara/ khusus	: Makanan dan minuman yang disajikan secara khusus pada suatu kesempatan tertentu yang istimewa atau berbeda dengan hidangan sehari-hari.
Impun	: Istilah bahasa Bali untuk ikan-ikan kecil pada musim tertentu.
Indik maligia	: Kuliner khas yang diperuntukan bagi para dewa-dewi sesuai kepercayaan Hindu.
Ingka	: Sejenis piring terbuat dari lidi kelapa dengan alas daun pisang/kertas nasi untuk makan, ada juga piring kau dari batok kelapa.
Injin	: Istilah bahasa Bali untuk ketan hitam.
Jaja(n) atau jaje	: Kue-kue tradisional khas Bali.
Jukut	: Istilah bahasa Bali untuk sayur.
Kacang batuan	: Istilah bahasa Bali untuk kacang tolo.
Kacut	: Istilah bahasa Bali untuk kepompong.
Kakul	: Istilah bahasa Bali untuk keong kecil.

Kalas (base)	: Bumbu dari, kencur, ketumbar, bawang merah, dan bawang putih lalu dicampur dengan parutan kasar kelapa yang dibakar terlebih dulu.
Keladi	: Istilah bahasa Bali untuk talas.
Kelian adat	: Kepala adat banjar.
Keren/tumang	: Paon kecil untuk membuat jaja lalak, paon sementara di Gianyar disebut tumang.
Ketel	: Sejenis teko untuk memasak air dari tanah liat.
Khas	: Unik dan spesifik.
Kikihan	: Parutan kelapa dari duri batang salak/kayu penyalin yang dijalin.
Klentang	: Istilah bahasa Bali untuk buah kelor.
Klungah	: Istilah bahasa Bali untuk bunga kelapa.
Kuskus/ngukus	: Mengukus dengan menggunakan dandang, kukusan, kekep dan payuk.
Lindung	: Istilah bahasa Bali untuk belut.
Loloh	: Sejenis jamu dari bungkilan atau dedaunan, loloh mempunyai rasa yang pedas, asam, asin dan manis bercampur jadi satu sehingga tercipta rasa khas bahan yang digunakan. Loloh merupakan minuman sehat untuk obat-obatan, seperti loloh kunyit, loloh don jarak, loloh don blimbing, loloh gamongan, loloh tibah, loloh don kayu manis, dan lain-lain.
Maturan	: Setelah nasi matang dan sebelum makan sebagai ungkapan rasa syukur, mereka bersembahyang.
Mbe	: Istilah bahasa Bali untuk bawang goreng.
Makanan	: Segala apa yang boleh dimakan atau segala bahan yang kita makan atau masuk ke dalam tubuh yang membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberi tenaga ataupun mengatur semua proses di dalam tubuh.

Makanan khas daerah	: Makanan yang dijumpai, diolah, disajikan dan dimakan secara berkelanjutan secara turun temurun, serta memiliki perbedaan dengan hidangan pada daerah lainnya.
Megibung	: Cara makan dengan menggunakan satu dulang/talam untuk empat sampai delapan orang dewasa, ini tergantung pada kebiasaan setempat, seperti di Karangasem bahkan bisa sampai sepuluh orang.
Mejek	: Meremas-remas bahan makanan atau bumbu dengan menggunakan tangan.
Metunu/ nunu	: Memanggang langsung di atas api atau bara api, istilah di Gianyar dan Klungkung adalah <i>nunu</i> .
Milihin	: Cara memilih dan memperkirakan banyaknya bahan makanan yang akan dimasak dan bumbu yang digunakan untuk memperoleh hidangan yang tepat.
Nasi moran (oran)	: Nasi putih yang dicampur dengan bahan lainnya yang juga mengandung karbohidrat, seperti sela, selabun, keladi, bungkil, suweg, usam, dan lain-lain.
Nektek	: Mencincang bahan makanan ini menggunakan talenan dan blakas. Biasanya bumbu-bumbu sebelum dihaluskan dicincang kasar dulu, juga beberapa bahan makanan lainnya.
Nepeng/tepeng	: Meliwet nasi menggunakan payuk, biasanya memasak dengan api kecil dan waktu yang lama.
Ngelawar	: Proses memasak lawar tanpa menggunakan api, tetapi bahan yang digunakan sudah dimasak, kecuali darah mentah yang dimatangkan dengan jeruk limo
Ngengsep	: Melablab istilah di Gianyar, ini adalah merebus dengan menggunakan payuk (panci).

Ngerebeg	: Upacara adat di Desa Tegallalang, Gianyar, peserta anak di bawah umur 15 tahun, prosesinya berawal dari makan bersama dipelataran pura desa setempat, kemudian mereka melakukan sembahyang bersama, uniknya setiap anak yang datang dan mengikuti acara mereka memakai pakaian yang sangat unik dan hampir seluruh wajah mereka dipainting sedemikian rupa.
N g i u / lumpian/klangсах	: Sejenis tampah dari anyaman bambu yang berdiameter 60 cm, untuk alas memasak, untuk menjemur makanan disebut kelabang. Ngiu kecil disebut tempeh.
Ngulek/ngulig	: Menghaluskan bumbu-bumbu, ada pula istilah nyantok dan nguyeg di Klungkung, ini menggunakan batu penyantokan, atau alu dan lesung.
Ngulet	: Mengadoni atau mengaduk bahan makanan dengan tangan sampai adonan tercampur rata.
Nyahnyah	: Menyangan artinya menggoreng tanpa minyak dengan menggunakan penyahnyahan (wajan) dan harus terus diaduk supaya makanan matang merata dan tidak gosong.
Nyarikan	: Sebutan untuk ketua kelompok.
Nyawan (tabuan)	: Istilah bahasa Bali untuk tawon.
Nyuh	: Istilah bahasa Bali untuk kelapa.
Paon atau pawon	: Dapur, tempat memasak makanan dengan menggunakan kayu bakar, di Bali biasanya bangunannya terpisah dengan rumah utama.
Palem	: Istilah bahasa Bali untuk udang kecil-kecil.
Paksebali	: Pintu utama, yang berfungsi menahan serangan musuh.

Patus atau juru Patus	: Penanggung jawab yang bertugas menyiapkan hidangan pada kegiatan upacara/khusus, dibantu beberapa orang, tugasnya merencanakan, mempersiapkan, mengolah makanan sampai siap disajikan.
Payuk	: Sejenis panci atau periuk dari tanah liat, berbentuk bulat.
Pedande/pemangku	: Pendeta, pemimpin persembahyangan umat Hindu.
peladen	: Pelayanan makanan yang bertanggung jawab terhadap penyajian makanan dan minuman, biasanya teruna-teruni juga termasuk penerima tamu.
Pelajuh	: Sebutan untuk wakil kepala desa.
Pelapah (base)/ pelalah	: Bumbu khas Tabanan yaitu bawang merah dan putih, cabai, jahe, kunyit, kemiri, dan garam dihaluskan menjadi satu. Di Karangasem disebut base pelalah dengan ditambahkan kencur dan santan.
Penyangkepan	: Perwakilan dari banjar untuk ke desa adat.
Perbekel	: Sebutan untuk kepala desa.
Pemabatan	: Pemanggangan sate dengan bahan bakarnya dari ranting kering/kayu atau pesak (kulit padi), dengan semprong untuk meniup api dan sepit untuk mengambil bara.
Penarak	: Sejenis bakul dari anyaman bambu.
Penggobedan	: Serutan kayu untuk menyerut bahan makanan.
Pengkretaan	: Sejenis rader untuk memotong-motong adonan dengan gerigi.
Penyahnyahan/ katekate	: Sejenis penggorengan/wajan dari tanah liat, jika untuk membuat dodol disebut baglug.
Penyantokan	: Sama dengan cobek-uleman untuk menghaluskan bumbu.

Penyeluhan	: Dari besi tebal ujungnya melengkung untuk mencungkil kelapa dari tempurungnya.
Petamon	: Makanan yang disiapkan untuk para tamu yang hadir.
Plecing (base)	: Bumbu yang digunakan untuk aneka sayur, dari cabai merah, bawang putih, terasi tomat dan kemiri, kemudian ditumis sebelum dicampur dengan sayuran.
Pusuh	: Istilah bahasa Bali untuk bunga pisang batu.
Sela (bun)	: Istilah bahasa Bali untuk ubi kayu dan selabun untuk ubi jalar.
Seni kuliner	: Hasil budaya tentang berbagai makanan dan minuman yang memiliki ciri khas yang spesifik dan unik, serta berbagai hal yang berhubungan dengan segala sesuatu yang masuk ke dalam tubuh, dimulai dari pemilihan bahan pangan, proses pengolahan, peralatan yang digunakan, penyajian dan cara penyimpanan, serta tata cara makan.
Seni kuliner Indonesia	: Seni kuliner yang memiliki ciri khas yang spesifik dan unik dari hidangan-hidangan tradisional di seluruh pelosok nusantara.
Serbuk mica	: Bahan-bahan bumbu kering yang dihaluskan jadi satu, seperti merica, pala, ketumbar, jinten, tabia bun.
Serosop (base)	: Bumbu khas Klungkung terdiri kemiri, kencur, cabai, bawang merah dan putih, merica, garam, daun salam dan kunyit, kemudian semua bumbu digoreng dan dihaluskan.
Sokasi/bodag	: Sejenis bakul untuk tempat nasi dan ada tutupnya.
Sukla	: Konsep penggolongan makanan suci.
Sumping (jaja)	: Jajanan manis yang dikukus, dari tepung beras dibungkus daun pisang.

Sune cekuh (base)	: Bumbu ini adalah bawang putih dan kencur, biasanya diisi garam sedikit yang dihaluskan. Di Bangli biasanya ditambah juga sedikit terasi.
Surudan	: Makanan yang sudah digunakan untuk sembahyang atau sesaji.
Tambring (es)	: Minuman khas Bali yang berbahan dasar serutan kelapa muda yang dikombinasi dengan rasa asam jawa.
Tambus (metambus)	: Memasak bahan makanan pada abu panas pada dasar paon/tungku, biasanya disebut menyembam.
Tibah	: Istilah bahasa Bali untuk pace atau mengkudu.
Tipat cantok	: Sejenis pecel yang langsung dibuat, berbahan sayuran, tipat bali, tahu goreng dan bumbu kacang.
Tiuk	: Istilah bahasa Bali untuk pisau dapur, pemutik istilah pisau panjang runcing menyembelih, golok/perupak/bende istilah pisau besar ujung runcing untuk mencincang/memotong tulang. Blakas/kandik/kapak istilah golok segi empat untuk memotong kayu bakar atau mencincang daging.
Tlengis	: Disebut juga roroban, yaitu ampas atau sisa membuat minyak kelapa.
Tuak	: Minuman beralkohol hasil fermentasi dari air nira/enau.
Tuak manis (es)	: Minuman dingin khas Banyuseri, Kabupaten Buleleng dibuat dari tuak manis dengan loloh don sembung.
Tungku	: Kompor dari tonggak kayu dengan alat-alat masak digantungkan pada tonggak kayu.
Undis (kacang)	: Sejenis kacang kedele hitam khas dari Buleleng.
Urap (base)	: Bumbu dari kelapa parut yang sudah dibakar dicampur base genap.

Uyah sere tabie : Bumbu yang terdiri garam, terasi dan cabai kecil/rawit yang dicincang dicampur menjadi satu. Jika sudah dicampur bersama bahan makanan lainnya, pada umumnya penyajian hidangan tersebut ditambahkan jeruk limo.



INDEKS

A

- Aledan, 43
- amikan, 19, 139, 155, 157, 160, 194
- arak bali, 19, 170
- Ares, xv, 116, 122, 201

B

- Babi guling, 201
- back to nature*, 6
- Bandesa, 201
- Banten, xiii, 18, 201
- Banten jotan/ Banten saiban, 201
- basa genap, 116
- belayag, 21, 22, 54, 87, 128
- Bepasih, 201
- besisit, 21, 22, 55, 56, 59, 66, 87, 116, 128, 202
- Betutu, xv, 91, 202
- Bir (es), 202
- Blauk, 32, 202

- Blayag, xiv, 65, 66, 202
- Bongkot, xvi, 132, 202
- Brem Bali, xvii, 172, 202
- Bubuh, viii, xiv, 67, 68, 70, 135, 136, 157
- Bulung, xiv, xv, xvi, 37, 114, 158, 202
- Bumbang/bonjor, 42, 202
- bungkil, 33, 54, 61, 63, 70, 77, 79, 88, 89, 99, 104, 205
- Bungkilan, 45, 202

C

- cekuh, 43, 45, 46, 65, 70, 80, 112, 132, 193, 202, 203, 209
- Ceroncong, 39, 202
- Culinary*, v, 199

D

- Definisi, 1, 10, 17, 51, 75, 109, 127

- Dharma Caruban, 10, 199
 don sela, 32, 86, 112, 113, 201, 203
- E**
- emblong, 39, 203
 embung, 33
 empol, 33, 82, 115
- G**
- Gebeh, 39, 203
- H**
- Hidangan Upacara, 203
- I**
- Impun, 31, 203
 Indik maligia, 203
 Ingka, 203
 Injin, xvi, 152, 178, 203
 Instruksional, 1, 25, 51, 75, 109, 127, 139
 isen, 44, 45, 202
- J**
- jae, 44, 45, 133, 163, 165, 202
 jaja kiping, 22
 Jajanan basah, 22, 140
 jangan ulam, 45
 jejaton, 45
 jukut, 19, 20, 28, 33, 63, 68, 76, 92, 109, 110, 111, 113-119, 125, 193, 194, 195
- K**
- kacang batuan, 22, 33, 78, 111, 194
 kacut, 32
 kakul, 31, 81, 85, 117
 Kalas (base), 204
 katekate, 207
 kau, 41, 203
 keladi, 28, 29, 33, 54, 61-63, 72, 111, 117, 140, 160, 176, 205
 Kelatkat, 43
 Kelian adat, 204
 Keren/tumang, 204
 Ketel, 40, 204
 ketumbang, 45
 khas Bali, xi, 1, 2, 8, 10, 11, 13, 18, 22, 23, 25, 28, 30, 33-45, 49, 52-54, 56-58, 64, 68, 73, 75, 76, 77, 80, 82-84, 86, 89, 107, 109, 110, 125, 128, 137, 139, 141, 149, 151, 154-158, 160, 165-167, 170-172, 191, 194, 195, 201-203, 209
 kikihan, 47
 klangсах, 38, 206
 klentang, 33, 116
 klungah, 33, 77, 79, 194
 kuliner Indonesia, 3, 208
 kuliner tradisional, v, vi, 1, 3-11, 18-20, 23, 25, 26, 28, 30, 51, 52, 75, 109, 127, 128, 193, 194, 216
 kuskus, ix, 48, 54, 88
- L**
- Lawar Barak, xiv, 44, 78, 96
 limo, 44-46, 48, 78, 79, 82, 83, 87, 97, 103, 104, 105, 111, 112, 115, 129-134, 203, 205, 210

lindung, 8, 31, 81, 89, 99
loloh tibah, 204

M

matah, 11, 55, 68, 129, 130, 194
maturan, 201
Mbe, 59, 129, 204
Megibung, xiii, 15, 205
Metunu, viii, 77, 82, 205
mica, 45, 46, 208
Milihin, 47, 205

N

Nasi moran, 61, 205
Nektek, 47, 205
Ngelawar, 205
Ngengsep, 205
Ngerebeg, 206
Ngulek, 47, 206
Ngulet, 47, 206
Nyahnyah, 48, 206
Nyarikan, 206
Nyawan, 32, 206
Nyuh, xiv, xv, 78, 132, 206

P

Paksebali, 206
Palem, 206
pangi, 45
paon, 12, 38, 41, 49, 77, 193,
204, 209
pariwisata, v, 2, 3, 7, 9, 10, 15,
16, 17, 26
Patus, 207
Payuk, 40, 207
peladen, 207
Pelajuh, 207

Pelapah (base), 207
Pemabatan, 41, 207
pemangku, 207
Penarak, 39, 207
Penggobedan, 39, 207
Pengkretaan, 39, 207
Penyangkepan, 207
Penyantokan, 207
Penyeluhan, 39, 208
Perbekel, 207
Pesan, xv, 89, 100
Peta Konsep, vii, viii, ix, xi, 17,
20, 52, 76, 110, 128
petamon, 15
Plecing (base), 208
pola makan, 4, 6, 12, 14, 18, 216
Punapi, 43
pusuh, 33, 54, 63, 84, 111, 116

S

Segehan Saiban, xiii, 14, 199
sela bun, 28, 29, 61, 70
sela sawi, 28, 29, 61, 62
Serbuk mica, 46, 208
Serosop (base), 208
Sokasi, 41, 208
Sukla, 208
sumber daya lokal, v, 15
Sumping (jaja), 208
Sune cekuh (base), 209
Surudan, 209

T

tabia, 33, 45, 46, 59, 65, 121,
132, 193, 203, 208
takir, 41
Tambring (es), 209

Tambus (metambus), 209
tepeng, 28, 53-55, 57, 68, 205
Tibah, 37, 209
tingkih, 45, 65, 132
Tipat Cantok, viii, xiv, 64
tiuk, 47, 193
Tlengis, 209
Tuak manis (es), 209
tumang, 204
tungku, 41, 49, 193, 209

U

Undis (kacang), 209
Urap (base), 209
Uyah sere tabie (base), 210

W

Wisata Kuliner, vii, 15, 198, 199,
216



BIODATA PENULIS

Risa Panti Ariani Kartisugandha, dilahirkan di Biak Numfor Papua, 19 April 1965. Sejak kecil keliling Indonesia sebagai putri perwira AURI. Dari pernikahannya dengan M. B. Siregar dikaruniai empat orang putri yaitu Grace, Helen, Kelly dan Merry, dan satu orang putra Lumino Lintang M. Siregar. Penulis menyelesaikan pendidikan di SD Angkasa VI Halim Perdanakusuma (1977), di SMPN 80 Jakarta (1981), di SMAN 14 Jakarta (1984). Pendidikan sarjana (S1) di Pendidikan Tata Boga di IKIP Jakarta (sekarang UNJ) (1989) dan S2 Psikologi di Universitas Padjadjaran Bandung (2004). Saat ini sedang menyelesaikan program Doktor Pertanian di Universitas Udayana dengan disertasi tentang pembelajaran pangan lokal untuk meningkatkan *food skills* remaja.

Sejak tahun 1990 sampai sekarang mengabdikan sebagai staf pengajar Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga bidang Tata Boga di Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) Singaraja, Bali. Beberapa mata kuliah yang pernah dan masih diampu sampai dengan saat ini adalah Ilmu Gizi, Kuliner Bali, Pengawetan Makanan (Preservasi Pangan), Pastry dan Bakery, Tata Hidang dan beberapa mata kuliah lainnya. Selain sebagai pengajar dan ibu rumah tangga, penulis aktif sebagai peneliti dan melakukan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga aktif menulis artikel di berbagai jurnal nasional maupun internasional dan buku-buku yang berkaitan dengan tata boga.

Rasa cinta dan keprihatinan pada kuliner lokal, menimbulkan minat penulis untuk melestarikan dan mempromosikan pangan lokal khususnya kuliner tradisional Bali melalui buku *Mengenal Kuliner Bali*. Semakin hilangnya keberadaan kuliner tradisional Bali dan perubahan pola makan masyarakat terutama generasi muda dari produk lokal ke produk impor, tampak kurangnya penghargaan terhadap kuliner lokal yang identik dengan harga murah, sedangkan produk impor dianggap wajar dengan harga mahal. Selain itu, produk impor dirasakan lebih bergengsi, promosi yang terus menerus disertai bonus dan dianggap mewah, sehingga produk lokal mulai tersingkirkan, bahkan beberapa kuliner lokal sudah tidak dikenal lagi oleh generasi muda. Artinya produk pangan lokal semakin menurun, sedangkan produk pangan impor semakin meningkat.

Buku ini disusun berdasarkan pengalaman penulis di berbagai penelitian dan pengabdian masyarakat dari DRPM DIKTI dan UNDIKSHA, antara lain Inventarisasi Pangan Tradisional di provinsi Bali (1994), Pembelajaran Pangan sebagai Kecakapan Hidup (2005), Media Pembelajaran Pangan (2011-2012), Variasi Cake Umbi-umbian (2013-2014), Pastry (pie Susu) berbahan lokal (2015-2016), Pengembangan Wisata Kuliner di Buleleng, Bali (2012-2014), Boga Ganesha (2012-2013), serta pengabdian masyarakat di pelosok desa, antara lain di daerah Nusa Penida, Kabupaten Gianyar, Desa Batunya, Desa Les, Desa Munti Gunung, Desa Sembiran, Desa Pemuteran, Desa Cempaga, dan berbagai tempat di Bali.

Korespondensi dengan penulis dapat dilakukan via e-mail ke risa.panti@undiksha.co.id atau rp_ariani@yahoo.co.id.

Mengenal Kuliner Bali

Kuliner tradisional Bali merupakan segala sesuatu tentang makanan (termasuk minuman) yang memiliki ciri unik khas Bali, serta berbagai hal berhubungan dengan konsumsi makanan, mulai dari bahan pangan (termasuk bumbu), proses pengolahan, peralatan tradisional, dan penyajian, serta tata cara makan khas Bali.

Kuliner tradisional Bali memiliki nilai yang sangat strategis karena mempercepat proses diversifikasi pangan, memiliki nilai gizi yang baik, aman dikonsumsi karena menggunakan bahan pangan lokal yang segar, serta mampu menjadi tiang penyangga pariwisata sebagai daya tarik wisatawan melalui wisata kuliner (*culinary tourism*). Makanan sebagai konsep yang hidup dalam sistem sosial budaya sangat erat kaitannya dengan pengertian makanan, dan fungsi makanan yang berlaku dalam masyarakat sebagai salah satu unsur kebudayaan.

Ragam kuliner Bali memiliki ciri khas pada bahan dan bumbu-bumbu lokal, dan makanan hasil karya masyarakat setempat sehingga cara persiapan, cara pengolahan, dan cara penyajian masih sangat sederhana sesuai kebiasaan dan budaya setempat. Kuliner Bali merupakan budaya (hasil karya) yang mempelajari tentang pengadaan makanan khas Bali yang dijelaskan dalam buku ini menjadi Pendahuluan, Ciri khas Kuliner Tradisional Bali, Ragam Makanan Pokok, Ragam Lauk Pauk, Ragam *Jukut* (sayur), Ragam Pelengkap, Ragam Amikan dan Minuman, serta Rangkuman, juga disertai resep-resep.

Buku ini dibuat berdasarkan hasil-hasil penelitian dan pengalaman panjang penulis karena kecintaannya pada kuliner berbasis sumber daya lokal, juga sedikitnya literatur tentang kuliner tradisional Bali. Buku ini dapat digunakan secara khusus pada peserta didik di Bali yang mempelajari tata boga (*food and beverage*), di perguruan tinggi, kursus-kursus dan SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) Pariwisata, serta pemerhati kuliner tradisional. Semoga bermanfaat.



Jl. Raya Leuwiniangung No. 112
Kel. Leuwiniangung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956
Telp. 021-84311162 Fax 021-84311163
Email: rajapers@rajagrafindo.co.id
www.rajagrafindo.co.id



RAJAWALI PERS
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI
ISBN 978-602-425-171-0



9 786024 251710