

Bab 2: Bahan Pokok Dapur Jawa Tengah

Pada Bab 1 kita sudah mengenal pola rasa masakan Jawa Tengah: manis-gurih, bumbu yang dimasak sampai matang, santan, kelapa, gula jawa, daun aromatik, dan teknik masak perlahan. Sekarang kita masuk ke dapur.

Sebelum seseorang mahir memasak gudeg, opor, soto, bacem, lodeh, mangut, atau sambal goreng, ia perlu mengenal bahan. Bahan bukan sekadar “barang yang dimasukkan ke panci”. Setiap bahan membawa fungsi: ada yang menjadi sumber kenyang, ada yang memberi gurih, ada yang memberi aroma, ada yang mengentalkan kuah, ada yang memberi warna, dan ada yang membuat hidangan terasa “Jawa Tengah”.

Dalam bab ini, kita tidak akan menghafal daftar belanja secara kaku. Kita akan belajar membaca bahan seperti seorang juru masak membaca peta: apa bentuknya, apa rasanya, apa aromanya, bagaimana ia berubah ketika dipanaskan, dan bagaimana ia cocok dipasangkan dengan bahan lain.

Apa yang dimaksud bahan pokok?

Bahan pokok adalah bahan yang sering menjadi dasar suatu dapur. Dalam dapur Jawa Tengah, bahan pokok tidak hanya berarti bahan pengenyang seperti beras. Bahan pokok juga mencakup kelapa, santan, tempe, tahu, ayam, ikan, daun salam, lengkuas, serai, kencur, kemiri, ketumbar, terasi, gula jawa, dan cabai.

Contohnya begini. Jika kita memasak sayur lodeh, bahan utamanya mungkin labu siam, terong, kacang panjang, atau nangka muda. Namun karakter “lodeh” muncul karena santan, bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan keseimbangan asin-gurih. Jadi bahan pokok bukan selalu bahan yang jumlahnya paling banyak, melainkan bahan yang membentuk identitas rasa.

Kita dapat membagi bahan dapur Jawa Tengah menjadi empat kelompok besar:

1. Bahan pengenyang, seperti beras, lontong, ketupat, dan nasi.
2. Bahan lauk, seperti tempe, tahu, ayam, telur, ikan, daging, dan jeroan.
3. Bahan pembentuk kuah dan gurih, seperti kelapa, santan, kemiri, kaldu, dan terasi.
4. Bumbu dan aromatik, seperti daun salam, lengkuas, serai, kencur, ketumbar, gula jawa, dan cabai.

Pembagian ini membantu kita memahami resep. Ketika sebuah resep terasa kurang “utuh”, kita bisa bertanya: apakah sumber gurihnya cukup? Apakah aromanya ada? Apakah rasa manis-asin seimbang? Apakah bahan utama sudah cocok dengan teknik masaknya?

Beras: dasar kenyang dan pusat hidangan

Dalam banyak rumah di Jawa Tengah, makan belum terasa lengkap tanpa nasi. Beras adalah butir padi yang sudah dilepaskan dari sekamnya. Setelah dimasak dengan air dan panas, beras berubah menjadi nasi karena pati di dalamnya menyerap air dan mengembang. Ilmu pangan menyebut perubahan ini sebagai gelatinisasi pati, yaitu keadaan ketika granula pati menyerap air panas, membengkak, dan membuat tekstur makanan menjadi lunak (McGee, 2004).

Contoh sederhananya terlihat saat kita memasak nasi. Beras mentah keras karena butir patinya masih kering dan rapat. Ketika dimasak, air masuk ke dalam butir, panas melunakkan struktur, dan nasi menjadi empuk. Jika air terlalu sedikit, nasi keras. Jika air terlalu banyak, nasi lembek atau menjadi bubur.

Dalam masakan Jawa Tengah, nasi dapat hadir dalam beberapa bentuk:

- Nasi putih, pendamping utama lauk dan sayur.
- Nasi gurih, nasi yang dimasak dengan santan, daun salam, serai, dan garam.
- Nasi liwet, nasi berbumbu yang dimasak dengan santan atau kaldu ringan, sering beraroma daun salam dan serai.
- Lontong, beras yang dimasak dalam bungkus daun sampai padat.
- Ketupat, beras yang dimasak dalam anyaman janur sampai membentuk tekstur padat dan kenyal.

Perbedaan bentuk ini bukan hanya soal tampilan. Nasi putih cocok untuk hidangan berbumbu pekat seperti gudeg dan sambal goreng krecek. Lontong cocok untuk sayur lodeh atau opor karena teksturnya padat dan dapat menyerap kuah. Nasi gurih cocok untuk lauk sederhana seperti ayam goreng, telur dadar, serundeng, dan sambal.

Saat memilih beras, perhatikan tiga hal: kebersihan, aroma, dan tekstur setelah dimasak. Beras yang baik tidak berbau apek, tidak banyak kutu, dan tidak terlalu banyak patahan. Namun “beras terbaik” tidak selalu sama untuk semua masakan. Untuk nasi putih harian, banyak orang menyukai nasi pulen. Untuk lontong, beras yang menghasilkan tekstur agak padat lebih mudah dibentuk.

Kelapa: bahan serbaguna dari parut sampai santan

Kelapa adalah salah satu bahan paling penting dalam dapur Jawa Tengah. Dari satu butir kelapa, kita bisa memperoleh banyak bentuk bahan: kelapa parut, santan, ampas kelapa, serundeng, minyak kelapa, dan parutan untuk jajanan pasar. Sri Owen mencatat bahwa kelapa dan produk turunannya merupakan salah satu bahan penting dalam banyak masakan Indonesia, termasuk masakan Jawa (Owen, 2008).

Kelapa parut adalah daging kelapa yang diparut. Kelapa parut dapat dipakai untuk urap, trancam, botok, serundeng, atau campuran jajanan. Kelapa muda dan kelapa tua memiliki fungsi berbeda. Kelapa muda lebih lembut dan berair, cocok untuk minuman atau beberapa jajanan. Kelapa tua lebih berlemak dan kuat aromanya, cocok untuk santan, serundeng, dan bumbu kelapa.

Santan adalah cairan putih yang diperoleh dengan memeras kelapa parut bersama air. Secara pangan, santan termasuk produk kelapa berair; standar Codex untuk produk kelapa berair membedakan jenis seperti santan dan krim kelapa berdasarkan kandungan padatan dan lemaknya (Codex Alimentarius Commission, 2003). Dalam bahasa dapur, kita biasanya membedakan santan menjadi:

- Santan kental, hasil perasan pertama, rasanya lebih gurih dan lemaknya lebih tinggi.
- Santan encer, hasil perasan berikutnya, lebih ringan dan cocok untuk merebus bahan lebih lama.

Santan penting karena memberi rasa gurih, tubuh kuah, dan rasa lembut. Dalam opor, santan membuat kuah terasa bulat. Dalam lodeh, santan menyatukan sayur dan bumbu. Dalam gudeg, santan membantu memberi rasa kaya pada nangka muda yang dimasak lama.

Namun santan perlu diperlakukan hati-hati. Jika dipanaskan terlalu keras tanpa diaduk, santan dapat terlihat “pecah”: bagian lemak dan airnya memisah. Ini terjadi karena santan adalah campuran air, lemak, dan partikel kelapa; panas dan pengadukan memengaruhi kestabilan campuran tersebut (McGee, 2004). Di dapur, cara praktisnya adalah memasak santan dengan api kecil sampai sedang, mengaduk sesekali, dan tidak membiarkannya mendidih bergolak terlalu lama jika ingin kuah tetap halus.

Contoh penerapan:

- Untuk opor ayam, tumis bumbu dulu sampai matang, masukkan ayam, beri santan encer untuk merebus, lalu tambahkan santan kental menjelang akhir.

- Untuk sayur lodeh, santan encer dapat dipakai sejak awal untuk mematangkan sayur keras, sedangkan santan kental ditambahkan setelah sayur hampir empuk.
- Untuk bubur sumsum, santan perlu dimasak lembut agar rasa gurih keluar tanpa aroma gosong.

Tempe: lauk nabati dengan rasa dalam

Tempe adalah makanan berbahan kedelai yang difermentasi. Fermentasi berarti perubahan bahan makanan oleh mikroorganisme, seperti kapang, ragi, atau bakteri, dalam kondisi tertentu. Pada tempe, kapang dari kelompok *Rhizopus* tumbuh di antara kedelai dan membentuk jaringan putih yang menyatukan biji kedelai menjadi padat. Proses fermentasi tempe telah banyak dibahas dalam kajian pangan karena memengaruhi tekstur, aroma, dan sifat gizi kedelai (Nout & Kiers, 2005).

Bagi dapur Jawa Tengah, tempe adalah bahan luar biasa karena murah, mudah menyerap bumbu, dan cocok untuk banyak teknik:

- Digoreng sederhana dengan garam dan bawang.
- Dibacem dengan gula jawa, ketumbar, daun salam, dan lengkuas.
- Diiris kecil untuk oseng tempe.
- Dimasak sambal goreng.
- Dihancurkan untuk perkedel atau mendol gaya rumahan.
- Dicampur dalam botok bersama kelapa parut.

Tempe segar biasanya berwarna putih bersih karena kapangnya masih baik, aromanya segar seperti kacang dan jamur ringan, serta teksturnya padat. Tempe yang mulai terlalu tua akan berbau lebih tajam, kedelainya tampak menghitam di beberapa bagian, dan rasanya lebih kuat. Tempe tua masih dapat dipakai untuk beberapa masakan, tetapi perlu dikenali agar tidak salah masuk hidangan. Misalnya, tempe yang agak tua bisa enak untuk sambal tumpang di beberapa tradisi Jawa, tetapi kurang cocok untuk tempe goreng sederhana jika kita menginginkan aroma lembut.

Contoh pasangan rasa tempe:

- Tempe + ketumbar + bawang putih + garam = tempe goreng dasar.
- Tempe + gula jawa + daun salam + lengkuas = tempe bacem.
- Tempe + cabai + bawang merah + kecap = oseng tempe manis-pedas.
- Tempe + kelapa parut + daun pisang = botok tempe.

Tahu: lembut, netral, dan mudah menyerap bumbu

Tahu adalah makanan dari sari kedelai yang digumpalkan, lalu dipadatkan. Jika tempe mempertahankan bentuk kedelai utuh, tahu berasal dari cairan kedelai. Karena itu teksturnya lebih lembut dan rasanya lebih netral.

Sifat tahu yang netral membuatnya mudah menerima rasa dari bumbu. Dalam masakan Jawa Tengah, tahu sering dimasak sebagai:

- Tahu bacem.
- Tahu goreng untuk pelengkap soto atau nasi.
- Tahu isi.
- Tahu dalam sayur lodeh.
- Tahu bumbu kecap.
- Perkedel tahu.

Ada beberapa jenis tahu yang umum dijumpai: tahu putih, tahu kuning, tahu pong, dan tahu kulit. Tahu putih lembut dan cocok untuk bacem atau sayur. Tahu kuning biasanya lebih padat dan sudah diberi warna kunyit atau pewarna pangan. Tahu pong berongga setelah digoreng, cocok untuk camilan atau pelengkap. Tahu kulit memiliki bagian luar lebih kenyal karena sudah digoreng.

Saat memasak tahu, ingat bahwa tahu mengandung banyak air. Jika langsung dimasukkan ke tumisan berbumbu, tahu dapat mengeluarkan air dan membuat bumbu menjadi encer. Untuk hasil lebih mantap, tahu sering digoreng sebentar lebih dahulu. Penggorengan membentuk permukaan yang lebih kokoh sehingga tahu tidak mudah hancur dan bumbu dapat menempel di luar.

Contoh: untuk tahu bacem, tahu bisa direbus perlahan bersama air kelapa atau air biasa, gula jawa, ketumbar, bawang, daun salam, dan lengkuas. Setelah bumbu meresap, tahu digoreng sebentar sampai permukaannya kecokelatan. Hasilnya manis-gurih, lembut di dalam, dan sedikit berkulit di luar.

Ayam kampung: rasa, tekstur, dan waktu memasak

Ayam kampung dalam bahasa dapur biasanya merujuk pada ayam lokal atau ayam yang dipelihara lebih alami dibanding ayam broiler industri. Dagingnya sering terasa lebih padat dan aromanya lebih kuat. Karena teksturnya lebih liat, ayam kampung umumnya memerlukan waktu memasak lebih lama daripada ayam broiler.

Ini penting untuk resep Jawa Tengah. Banyak hidangan tradisional memakai teknik ungkep, yaitu memasak bahan bersama bumbu dan sedikit cairan sampai bumbu meresap dan bahan cukup empuk. Ayam kampung cocok untuk teknik ini karena dagingnya tidak mudah hancur.

Contoh penggunaan ayam kampung:

- Ayam ungkep: ayam dimasak dengan bawang putih, ketumbar, kunyit, daun salam, lengkuas, garam, dan sedikit air.
- Opor ayam: ayam dimasak dalam kuah santan berbumbu.
- Garang asem ayam: ayam dibungkus daun pisang dengan belimbing wuluh atau tomat hijau, cabai, dan bumbu iris, lalu dikukus.
- Ayam goreng Jawa: ayam diungkep dulu, lalu digoreng sebentar sampai permukaan harum.

Jika memakai ayam broiler sebagai pengganti, waktu masak perlu dikurangi. Jika dimasak terlalu lama, daging broiler mudah hancur dan kuah menjadi terlalu berminyak. Inilah contoh mengapa memahami bahan lebih penting daripada sekadar mengikuti angka waktu di resep.

Ikan air tawar: lembut, cepat matang, dan perlu kesegaran

Jawa Tengah memiliki banyak olahan ikan air tawar, terutama dari daerah sungai, rawa, kolam, dan waduk. Ikan air tawar yang sering dipakai antara lain lele, nila, gurami, mujair, wader, dan patin. Selain itu, daerah pesisir juga memakai ikan laut, tetapi dalam bab ini kita fokus pada prinsip dasar bahan.

Ikan memiliki daging yang lebih lembut daripada ayam atau daging sapi. Protein ikan mudah matang dan mudah hancur jika dimasak terlalu lama. McGee menjelaskan bahwa jaringan otot ikan umumnya lebih lembut karena struktur jaringan ikatnya berbeda dari hewan darat, sehingga ikan cepat matang (McGee, 2004).

Dalam dapur Jawa Tengah, ikan dapat diolah menjadi:

- Ikan goreng dengan sambal.
- Mangut, yaitu ikan berbumbu santan pedas-gurih, sering memakai ikan asap.
- Pepes, yaitu ikan berbumbu yang dibungkus daun pisang lalu dikukus atau dipanggang.
- Pindang, yaitu ikan yang dimasak dengan garam dan bumbu tertentu.
- Ikan bumbu kuning atau bumbu rujak gaya rumahan.

Kesegaran ikan sangat penting. Ikan segar biasanya matanya jernih, insangnya merah cerah, dagingnya kenyal, sisiknya masih melekat baik, dan baunya segar, bukan busuk menyengat. Jika ikan berbau tajam tidak sedap, berlendir berlebihan, atau dagingnya lembek, sebaiknya tidak digunakan.

Contoh penyesuaian teknik:

- Lele cocok digoreng kering karena kulit dan dagingnya tahan minyak panas.
- Gurami cocok digoreng utuh atau dimasak asam-manis karena dagingnya tebal.
- Nila cocok untuk pepes karena bumbu dapat meresap ke daging.
- Ikan asap cocok untuk mangut karena aroma asap berpadu dengan santan, cabai, dan kencur.

Daun salam: aroma hangat yang pelan

Daun salam adalah daun aromatik yang sangat sering dipakai dalam masakan Jawa. Daun ini berbeda dari bay leaf Eropa. Dalam masakan Indonesia, daun salam memberi aroma hangat, agak kayu, dan lembut. Aromanya tidak sekuat serai atau daun jeruk, tetapi sangat penting dalam hidangan seperti bacem, lodeh, gudeg, opor, dan semur. Sri Owen juga mencatat penggunaan daun-daun aromatik seperti salam dalam masakan Indonesia (Owen, 2008).

Daun salam biasanya tidak dimakan langsung. Ia dimasukkan saat memasak agar aromanya larut ke dalam kuah atau bumbu. Karena aromanya keluar pelan, daun salam cocok untuk masakan yang direbus atau dimasak lama.

Contoh:

- Dalam tempe bacem, daun salam memberi aroma dasar yang hangat.
- Dalam sayur lodeh, daun salam menyeimbangkan aroma santan.
- Dalam gudeg, daun salam ikut membangun aroma masakan yang matang perlahan.

Gunakan daun salam utuh, bukan dicincang. Jika daun sudah terlalu tua, kering, dan tidak beraroma, jumlahnya bisa ditambah sedikit. Namun jangan berlebihan, karena aroma kayunya dapat menjadi terlalu dominan.

Lengkuas: penguat aroma dan penyeimbang amis

Lengkuas adalah rimpang, yaitu batang tanaman yang tumbuh di bawah tanah. Bentuknya mirip jahe, tetapi aromanya berbeda: lebih tajam, segar, dan agak kayu. Dalam masakan Jawa Tengah, lengkuas sering dimemarkan, bukan dihaluskan.

Mememarkan berarti memukul atau menekan bahan sampai pecah sedikit agar aromanya keluar, tetapi bentuknya tetap besar sehingga mudah disisihkan. Contohnya, sepotong lengkuas dipukul dengan ulekan, lalu dimasukkan ke sayur lodeh. Ia memberi aroma, tetapi tidak membuat kuah berserat.

Lengkuas cocok untuk:

- Sayur lodeh.
- Bacem.
- Opor.
- Ayam ungkep.
- Gudeg.
- Masakan ikan atau daging untuk membantu menyeimbangkan aroma kuat.

Dalam bumbu ungkep ayam, lengkuas sering diparut atau dihaluskan bersama bumbu. Setelah digoreng, serpihan lengkuas bisa menjadi remah gurih yang harum. Namun untuk kuah bening atau lodeh, lengkuas lebih baik dimemarkan agar kuah tetap bersih.

Serai: aroma segar dari batang

Serai adalah batang aromatik dengan aroma segar seperti lemon ringan. Bagian yang paling sering dipakai adalah pangkal batangnya, bukan ujung daun yang keras. Serai biasanya dimemarkan sebelum dimasukkan ke masakan.

Serai membantu memberi kesegaran pada santan dan kaldu. Tanpa serai, opor atau nasi gurih bisa terasa datar. Dengan serai, aroma kuah lebih hidup.

Contoh penggunaan:

- Nasi gurih: beras dimasak dengan santan, daun salam, serai, dan garam.
- Opor ayam: serai dimasukkan bersama daun salam dan lengkuas.
- Soto ayam: serai membantu membangun aroma kuah.
- Garang asem: serai dapat dipakai tipis-tipis untuk memberi aroma segar.

Serai tidak perlu terlalu banyak. Satu atau dua batang cukup untuk satu panci kecil. Jika terlalu banyak, aroma serai dapat menutup aroma bumbu lain.

Kencur: kecil, tajam, dan khas Jawa

Kencur adalah rimpang kecil beraroma tajam, segar, dan sedikit pedas hangat. Kencur berbeda dari jahe, kunyit, dan lengkuas. Aromanya sangat khas; sedikit saja dapat mengubah karakter masakan.

Dalam dapur Jawa, kencur sering dipakai untuk:

- Sambal pecel.
- Trancam.
- Urap tertentu.
- Mangut.
- Bumbu rempeyek.
- Minuman beras kencur.

Karena aromanya kuat, kencur harus dipakai dengan ukuran sadar. Jika terlalu banyak, masakan terasa seperti jamu. Namun jika pas, kencur memberi kesan segar dan tradisional.

Contoh: pada sambal pecel, kencur berpadu dengan kacang tanah, cabai, gula jawa, garam, daun jeruk, dan asam. Tanpa kencur, sambal pecel masih bisa pedas-manis, tetapi kehilangan aroma khasnya.

Kemiri: gurih, kental, dan lembut

Kemiri adalah biji berminyak yang sering dipakai dalam bumbu halus. Fungsi utamanya adalah memberi rasa gurih, membuat bumbu lebih lembut, dan membantu kuah terasa lebih berisi. Karena mengandung lemak, kemiri juga membuat bumbu tumis tampak lebih mengilap.

Dalam masakan Jawa Tengah, kemiri sering masuk ke:

- Opor ayam.
- Soto.
- Lodeh.
- Bumbu ayam ungkep.
- Bumbu ikan.
- Sambal goreng.

Kemiri biasanya disangrai atau dimasak bersama bumbu. Sangrai berarti memanaskan bahan di wajan tanpa minyak. Tujuannya untuk mengeluarkan aroma dan mengurangi rasa mentah. Misalnya, kemiri yang disangrai sebentar akan lebih harum ketika diulek bersama bawang putih, ketumbar, dan garam.

Contoh bumbu dasar sederhana:

- Bawang putih.
- Bawang merah.
- Kemiri.
- Ketumbar.
- Garam.

Jika bumbu ini ditumis sampai matang, ia dapat menjadi dasar ayam ungkep, opor ringan, atau sayur santan. Kemiri tidak harus banyak. Terlalu banyak kemiri bisa membuat masakan terasa berat dan berminyak.

Ketumbar: aroma biji yang hangat

Ketumbar adalah biji dari tanaman ketumbar. Daunnya dikenal sebagai cilantro atau daun ketumbar, tetapi dalam banyak masakan Jawa Tengah yang paling sering dipakai adalah bijinya. Ketumbar memberi aroma hangat, sedikit manis, dan agak citrus.

Ketumbar dapat dipakai utuh, disangrai, diulek kasar, atau dihaluskan. Untuk bumbu bacem dan ayam ungkep, ketumbar sering dihaluskan agar aromanya menyatu. Untuk beberapa gorengan, ketumbar dapat diulek agak kasar agar aromanya tetap terasa.

Contoh pasangan ketumbar:

- Ketumbar + bawang putih + garam = bumbu tempe goreng.
- Ketumbar + gula jawa + daun salam + lengkuas = bumbu bacem.
- Ketumbar + kunyit + bawang + kemiri = dasar ayam ungkep.

Ketumbar bubuk praktis, tetapi aromanya biasanya lebih cepat hilang dibanding ketumbar utuh yang baru disangrai dan diulek. Jika ingin belajar rasa dengan baik, cobalah membandingkan keduanya: cium ketumbar utuh yang baru disangrai, lalu cium ketumbar bubuk lama. Latihan kecil ini membuat hidung lebih peka.

Terasi: sumber gurih dari fermentasi laut

Terasi adalah pasta atau padatan dari udang kecil atau rebon yang difermentasi dan dikeringkan. Fermentasi dan penggaraman menghasilkan aroma kuat serta rasa gurih yang dalam. Dalam makanan Indonesia, terasi dikenal luas sebagai bumbu penting, terutama untuk sambal dan beberapa masakan sayur (Owen, 2008).

Bagi pemula, aroma terasi bisa terasa menyengat. Namun setelah dimasak atau dibakar, aromanya menjadi lebih bulat. Terasi sering dipakai sedikit saja, misalnya setengah sendok teh untuk satu cobek sambal. Jumlah kecil ini dapat mengubah sambal dari sekadar pedas menjadi pedas-gurih.

Contoh penggunaan:

- Sambal terasi.
- Urap atau trancam tertentu.
- Sayur asem.
- Tumisan kangkung atau sayur lain.
- Bumbu lodeh pada beberapa rumah.

Terasi biasanya dibakar, disangrai, atau ditumis bersama bumbu. Tujuannya untuk mematangkan aroma. Terasi mentah dapat terasa tajam dan kurang enak. Jika memakai terasi kemasan yang sudah matang, tetap baik untuk memanaskannya sebentar agar aromanya keluar.

Jika tidak makan seafood, terasi bisa dihilangkan atau diganti dengan sumber gurih lain seperti jamur kering, kecap asin, atau sedikit kaldu sayur. Namun hasilnya tentu berbeda. Pengganti boleh dilakukan, tetapi kita perlu sadar bahwa identitas rasa ikut berubah.

Gula jawa: manis yang hangat dan dalam

Gula jawa adalah gula padat berwarna coklat yang dibuat dari nira kelapa atau nira palma lain yang dimasak sampai pekat lalu dicetak. Dalam bahasa pasar, orang bisa memakai istilah gula jawa, gula merah, gula kelapa, atau gula aren; istilah ini kadang tumpang tindih. Yang penting bagi juru masak adalah mengenali rasa, aroma, warna, dan tingkat kemanisannya.

Gula jawa berbeda dari gula pasir. Gula pasir memberi manis yang bersih dan tajam. Gula jawa memberi manis yang lebih hangat, dengan aroma karamel, sedikit asap, atau rasa mineral tergantung bahan dan cara pembuatannya. Pemanasan gula dapat menghasilkan perubahan warna dan aroma kompleks, termasuk melalui reaksi karamelisasi pada kondisi tertentu (McGee, 2004).

Dalam masakan Jawa Tengah, gula jawa sangat penting untuk:

- Gudeg.
- Bacem.
- Sambal pecel.
- Sambal goreng.
- Semur Jawa.
- Jajan pasar seperti klepon, lupis, wajik, dan jenang.
- Minuman seperti wedang tertentu.

Namun gula jawa bukan berarti semua masakan harus manis sekali. Ia sering dipakai untuk membulatkan rasa. Sedikit gula jawa dapat menyeimbangkan asin, pedas, dan gurih. Misalnya, sambal terasi yang terlalu tajam bisa menjadi lebih enak dengan sedikit gula jawa. Sayur asem juga sering lebih seimbang jika ada manis tipis, bukan manis dominan.

Saat memilih gula jawa, perhatikan aroma dan kebersihan. Gula yang baik tidak berbau apek, tidak banyak kotoran, dan mudah disisir. Menyisir gula berarti mengiris tipis gula padat dengan pisau agar mudah larut.

Cabai: pedas bukan rasa biasa

Cabai memberi sensasi pedas. Secara ilmiah, pedas bukan rasa dasar seperti manis atau asin. Zat utama yang memberi sensasi pedas pada banyak cabai adalah kapsaisin, yang merangsang saraf rasa panas dan nyeri di mulut (McGee, 2004). Karena itu, pedas terasa seperti panas meskipun suhu makanan tidak selalu tinggi.

Dalam dapur Jawa Tengah, cabai dipakai dengan banyak cara:

- Diulek mentah untuk sambal bawang atau sambal korek.
- Digoreng dulu untuk sambal matang.
- Diiris untuk oseng atau garang asem.
- Direbus bersama bumbu untuk sambal pecel.
- Dimasak dalam santan untuk sambal goreng atau mangut.

Beberapa jenis cabai yang umum:

- Cabai merah besar: warna merah kuat, pedas sedang, cocok untuk bumbu halus dan sambal goreng.
- Cabai merah keriting: lebih ramping, aromanya kuat, pedas sedang sampai cukup pedas.
- Cabai rawit merah: kecil, pedas tajam, cocok untuk sambal dan rasa pedas kuat.

- Cabai rawit hijau: pedas segar, sering dipakai untuk lalapan, soto, atau garang asem.
- Cabai hijau besar: pedas lebih ringan, cocok untuk tumisan dan oseng.

Contoh pemilihan cabai:

- Untuk sambal goreng krecek, cabai merah besar memberi warna merah cantik, cabai rawit memberi tendangan pedas.
- Untuk oseng tempe, cabai hijau memberi aroma segar dan warna.
- Untuk soto, sambal rawit rebus memberi pedas bersih tanpa mengubah kuah utama.
- Untuk mangut, cabai rawit utuh dapat dimasukkan agar orang yang ingin pedas bisa menggigitnya sendiri.

Jika ingin mengurangi pedas tanpa menghilangkan warna, gunakan lebih banyak cabai merah besar dan kurangi cabai rawit. Jika ingin pedas tetapi warna tidak terlalu merah, gunakan cabai rawit hijau atau rawit merah dalam jumlah kecil.

Bawang merah dan bawang putih sebagai jembatan bumbu

Walaupun daftar utama bab ini menekankan daun, rimpang, biji, terasi, gula, dan cabai, kita perlu menyebut dua bahan yang hampir selalu menjadi jembatan bumbu: bawang merah dan bawang putih.

Bawang merah memberi manis, aroma tajam, dan rasa dasar pada tumisan. Bawang putih memberi aroma gurih tajam. Keduanya berubah ketika dimasak. Saat mentah, aromanya tajam. Saat ditumis perlahan, aromanya menjadi lebih manis dan lembut. Pemanasan memicu banyak perubahan aroma pada bahan pangan, termasuk pada keluarga bawang-bawangan (McGee, 2004).

Contoh:

- Sambal mentah memakai bawang mentah untuk rasa tajam.
- Bumbu opor menumis bawang sampai harum agar rasa tajamnya berubah lembut.
- Bawang goreng di atas soto memberi aroma manis-gurih dan tekstur renyah.

Bagi pemula, salah satu kesalahan umum adalah menumis bumbu terlalu sebentar. Bumbu masih langu, yaitu berbau mentah. Dalam bab berikutnya, kita akan belajar lebih rinci cara mengiris, mengulek, dan menumis agar bumbu matang.

Membaca bahan melalui fungsi

Setelah mengenal satu per satu bahan, mari kita latih cara berpikirnya. Ketika melihat sebuah resep Jawa Tengah, tanyakan fungsi setiap bahan.

Misalnya resep tempe bacem memakai tempe, bawang merah, bawang putih, ketumbar, daun salam, lengkuas, gula jawa, garam, dan air kelapa atau air biasa.

Fungsinya:

- Tempe: bahan lauk utama.
- Bawang merah dan bawang putih: dasar aroma.
- Ketumbar: aroma hangat.
- Daun salam: aroma pelan dan tradisional.
- Lengkuas: aroma segar-kayu.
- Gula jawa: manis hangat dan warna cokelat.
- Garam: penyeimbang rasa.
- Air: media untuk merebus dan meresapkan bumbu.

Dengan membaca seperti ini, kita tidak mudah panik jika ada satu bahan kurang. Jika tidak ada air kelapa, air biasa masih bisa dipakai, tetapi rasa manis-gurihnya perlu dibantu dengan sedikit gula jawa dan garam. Jika tidak ada daun salam, masakan masih bisa jadi, tetapi aromanya kurang lengkap. Jika tidak ada ketumbar, tempe bacem kehilangan aroma khasnya.

Contoh lain: sayur lodeh memakai santan, daun salam, lengkuas, bawang, cabai, kemiri, garam, dan sayur. Fungsinya:

- Santan: gurih dan kuah lembut.
- Daun salam: aroma dasar.
- Lengkuas: aroma segar.
- Bawang: dasar bumbu.
- Cabai: pedas dan warna.
- Kemiri: gurih dan sedikit kental.
- Garam: mengangkat rasa.

- Sayur: isi utama.

Jika lodeh terasa tipis, mungkin santannya kurang, garamnya kurang, atau bumbunya belum matang. Jika terasa berat, mungkin santan terlalu kental atau kemiri terlalu banyak. Jika aromanya mentah, mungkin bumbu belum cukup ditumis.

Menyimpan bahan secara sederhana

Pembahasan penyimpanan akan dibahas lebih lengkap pada Bab 18, tetapi beberapa prinsip dasar perlu diketahui sejak awal.

Beras sebaiknya disimpan di tempat kering, tertutup, dan bersih. Kelembapan dapat membuat beras berbau apek dan mengundang kutu. Kelapa parut dan santan segar mudah rusak, jadi sebaiknya segera dimasak atau disimpan dingin. Tempe dan tahu juga mudah berubah aroma; simpan di kulkas jika tidak langsung dipakai.

Bumbu kering seperti ketumbar dan kemiri lebih tahan lama jika disimpan dalam wadah tertutup, jauh dari panas dan lembap. Bumbu segar seperti cabai, serai, daun salam, lengkuas, dan kencur lebih baik dibeli secukupnya. Jika harus menyimpan, bungkus longgar atau simpan dalam wadah yang tidak membuatnya terlalu basah.

Prinsipnya sederhana: bahan kering dijaga tetap kering, bahan segar dijaga tetap segar, bahan berlemak seperti santan dan kelapa tidak dibiarkan terlalu lama pada suhu ruang, dan bahan berprotein seperti ayam, ikan, tahu, serta tempe harus diperlakukan bersih.

Latihan mengenal bahan di dapur

Untuk benar-benar memahami bab ini, lakukan latihan kecil berikut.

Pertama, ambil tiga bahan aromatik: daun salam, lengkuas, dan serai. Cium masing-masing dalam keadaan mentah. Memarkan lengkuas dan serai, lalu cium lagi. Anda akan melihat bahwa aroma lebih kuat setelah permukaannya pecah. Inilah alasan bahan sering dimemarkan sebelum dimasak.

Kedua, bandingkan gula pasir dan gula jawa. Cicip sedikit masing-masing. Gula pasir memberi manis lurus. Gula jawa memberi manis dengan aroma. Setelah itu, larutkan sedikit gula jawa dalam air panas dan cium aromanya. Anda akan lebih mudah memahami mengapa gula jawa penting dalam bacem dan gudeg.

Ketiga, goreng dua potong tempe. Satu hanya diberi garam. Satu lagi dibumbui bawang putih dan ketumbar. Cicipi perbedaannya. Tempe yang diberi ketumbar akan terasa lebih “Jawa” karena aromanya hangat dan akrab.

Keempat, buat sambal kecil dari cabai, garam, dan bawang. Lalu buat versi kedua dengan sedikit terasi matang dan gula jawa. Bandingkan. Versi kedua biasanya terasa lebih dalam karena ada gurih dan manis yang menyeimbangkan pedas.

Latihan seperti ini tampak sederhana, tetapi sangat penting. Juru masak yang baik bukan hanya hafal resep; ia mengenal bahan dengan hidung, lidah, mata, dan tangan.

Ringkasan bab

Bahan pokok dapur Jawa Tengah bekerja bersama membentuk rasa. Beras menjadi dasar kenyang. Kelapa dan santan memberi gurih serta kelembutan. Tempe dan tahu menjadi lauk nabati yang mudah menyerap bumbu. Ayam kampung dan ikan memberi karakter lauk yang berbeda, sehingga teknik masaknya juga berbeda. Daun salam, lengkuas, serai, dan kencur membangun aroma. Kemiri dan ketumbar memberi gurih serta kehangatan. Terasi memberi kedalaman rasa. Gula jawa memberi manis hangat. Cabai memberi sensasi pedas dan warna.

Setelah mengenal bahan, langkah berikutnya adalah memahami cara memperlakukan bumbu: diiris, diulek, dihaluskan, ditumis, dan dimasak sampai matang. Itulah yang akan kita pelajari pada Bab 3.

References

Codex Alimentarius Commission. (2003). Standard for Aqueous Coconut Products (CXS 240-2003). FAO/WHO.

McGee, H. (2004). *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen*. Scribner.

Nout, M. J. R., & Kiers, J. L. (2005). Tempe fermentation, innovation and functionality: Update into the third millennium. *Journal of Applied Microbiology*, 98(4), 789–805.

Owen, S. (2008). *Indonesian Food*. Pavilion Books.

Document information

Bab 2: Bahan Pokok Dapur Jawa Tengah

Project	Dapur Jawa Tengah
Document	Document 1.6
Author	niasefiana
Verifier	Not verified
Downloaded	July 04, 2026 20:47 KST
Status	Working
Document link	https://www.theorytrace.com/projects/dapur-jawa-tengah/documents/bab-2-bahan-pok-ok-dapur-jawa-tengah/