

## Bab 1: Peta Rasa Jawa Tengah

Sebelum kita belajar membuat bumbu dasar, mengungkep ayam, memasak santan, atau menyusun menu hajatan kecil, kita perlu mempunyai peta rasa. Peta rasa adalah cara memahami arah rasa suatu masakan: rasa apa yang menjadi dasar, rasa apa yang menjadi penyeimbang, aroma apa yang muncul duluan, dan kesan apa yang tertinggal setelah makanan ditelan.

Jika resep adalah petunjuk langkah demi langkah, peta rasa adalah kompasnya. Dengan peta rasa, Anda tidak hanya bertanya, “Berapa sendok gula jawa?” tetapi juga, “Apakah manisnya sudah menyatu dengan gurih? Apakah garamnya cukup untuk mengangkat bumbu? Apakah pedasnya sekadar menghangatkan atau sudah menutupi aroma rempah?”

Masakan Jawa Tengah sering dikenali lewat kesan manis-gurih, asin yang lembut, pedas yang umumnya tidak meledak, dan aroma rempah yang hangat. Namun gambaran ini tidak boleh dibuat terlalu sempit. Jawa Tengah memiliki wilayah pesisir, pedesaan, kota pasar, dan budaya keraton. Setiap lingkungan membentuk pilihan bahan, teknik, dan gaya rasa yang berbeda. Seperti ditunjukkan dalam kajian budaya Jawa, masyarakat Jawa tidak tunggal; ada perbedaan antara lingkungan istana, desa, kota, dan pesisir yang memengaruhi cara hidup sehari-hari, termasuk praktik makan dan penyajian makanan (Koentjaraningrat, 1985). Jawa juga sejak lama berada dalam arus pertemuan budaya melalui perdagangan, pelabuhan, agama, dan migrasi; keadaan ini membantu menjelaskan mengapa beberapa hidangan pesisir dan kota memiliki unsur yang lebih beragam dibanding masakan rumahan pedesaan (Lombard, 1996).

Bab ini akan membantu Anda mencicipi masakan Jawa Tengah dengan lebih sadar. Kita akan mulai dari pengertian rasa, lalu masuk ke ciri-ciri utama, kemudian melihat variasi gaya pesisir, keraton, pedesaan, dan kota.

### 1.1 Apa yang kita maksud dengan “rasa”?

Dalam bahasa sehari-hari, kita sering mengatakan “rasa” untuk semua kesan yang muncul ketika makan: manis, asin, gurih, harum, pedas, segar, berat, ringan, bahkan “enak” atau “kurang nendang”. Dalam ilmu sensori makanan, pengalaman makan sebenarnya tersusun dari beberapa unsur: pengecapan di lidah, aroma yang ditangkap hidung, dan sensasi mulut seperti pedas, hangat, berminyak, renyah, lembut, atau sepat (Lawless & Heymann, 2010).

Mari kita bedakan pelan-pelan.

Pengecapan adalah kemampuan lidah dan rongga mulut mengenali rasa dasar seperti manis, asin, asam, pahit, dan umami. Umami adalah rasa gurih yang berhubungan dengan senyawa seperti glutamat, yang secara alami terdapat pada banyak bahan makanan, misalnya kaldu, ikan, daging, jamur, kedelai fermentasi, dan beberapa bahan laut (Lawless & Heymann, 2010).

Aroma adalah bau yang ditangkap hidung. Saat kita mengunyah, aroma makanan naik dari belakang mulut ke rongga hidung. Karena itu, makanan yang sama bisa terasa hambar ketika hidung tersumbat. Dalam masakan Jawa Tengah, aroma daun salam, lengkuas, serai, ketumbar, kencur, bawang goreng, santan matang, atau gula jawa yang larut perlahan sering sama pentingnya dengan rasa di lidah.

Sensasi mulut adalah kesan fisik yang bukan rasa dasar. Pedas cabai, misalnya, bukan rasa dasar seperti manis atau asin. Pedas berasal dari rangsangan senyawa cabai terhadap saraf perasa nyeri dan panas di mulut; dalam ilmu sensori, ini termasuk sensasi trigeminal, yaitu sensasi yang melibatkan saraf trigeminal pada wajah dan rongga mulut (Lawless & Heymann, 2010). Karena itu, pedas bisa terasa “membakar” walaupun makanan tidak benar-benar panas suhunya.

Contoh sederhana: sambal terasi memiliki rasa asin dan sedikit manis, aroma terasi, bawang, serta cabai, lalu sensasi pedas. Kalau terasinya terlalu banyak, aroma laut-fermentasinya mendominasi. Kalau garamnya kurang, sambal terasa datar. Kalau cabainya terlalu banyak, pedas menutup aroma. Jadi “rasa sambal” bukan satu hal, melainkan gabungan beberapa unsur.

## 1.2 Ciri besar rasa Jawa Tengah

Masakan Jawa Tengah tidak bisa diringkas menjadi satu kalimat, tetapi untuk belajar dari dasar, kita dapat memakai lima sumbu utama:

1. manis
2. gurih
3. asin
4. pedas ringan sampai sedang
5. aroma rempah dan aromatik

Kata sumbu di sini berarti arah rasa yang bisa naik atau turun. Sebuah hidangan bisa sangat manis tetapi pedasnya rendah, seperti tempe bacem. Hidangan lain bisa gurih dan agak pedas, seperti mangut ikan asap. Ada pula yang ringan, bening, dan segar, seperti jangan bening bayam.

### **Manis: bukan sekadar gula**

Rasa manis dalam banyak masakan Jawa Tengah sering datang dari gula jawa, kecap manis, air kelapa, atau proses memasak lama yang membuat bumbu terasa lebih lembut. Gula jawa bukan hanya memberi manis; ia juga memberi aroma karamel, sedikit rasa mineral, dan warna coklat hangat. Ketika dipakai dalam bacem, gula jawa membantu membentuk rasa manis-gurih yang meresap ke tempe, tahu, atau ayam.

Contohnya adalah tempe bacem. Jika tempe hanya direbus dengan gula, hasilnya manis tetapi kosong. Bacem yang baik membutuhkan bawang merah, bawang putih, ketumbar, daun salam, lengkuas, garam, dan sering kali air kelapa. Garam memberi struktur, ketumbar memberi aroma hangat, daun salam dan lengkuas memberi wangi dasar, sedangkan gula jawa memberi manis dan warna. Jadi manis pada bacem bukan rasa tunggal; ia menjadi enak karena ditemani gurih, asin, dan aroma.

Contoh lain adalah semur telur. Kecap manis memberi warna dan rasa manis, tetapi bawang, pala, merica, garam, dan kaldu membuatnya tidak terasa seperti sirup. Di sini kita belajar prinsip penting: dalam masakan Jawa Tengah, manis sering berfungsi sebagai penyatu rasa, bukan sebagai tujuan tunggal.

### **Gurih: kedalaman rasa**

Gurih adalah kata penting dalam dapur Indonesia. Dalam pemakaian sehari-hari, gurih bisa berarti beberapa hal sekaligus: rasa umami, rasa lemak yang lembut, aroma bahan yang matang, dan kesan “berisi” pada kuah atau bumbu. Secara ilmiah, sebagian kesan gurih berhubungan dengan umami, tetapi dalam pengalaman makan, gurih juga dipengaruhi oleh lemak, garam, protein, dan aroma masakan (Lawless & Heymann, 2010).

Dalam masakan Jawa Tengah, gurih dapat datang dari:

- santan,
- kelapa parut,
- kemiri,
- kaldu ayam atau daging,
- tempe dan tahu,
- terasi,
- ebi,
- ikan asap,
- bawang goreng,
- proses menumis bumbu sampai matang.

Misalnya pada opor ayam, santan memberi tubuh kuah yang lembut, kemiri membantu memberi rasa tebal, ayam memberi kaldu, dan bumbu seperti bawang, ketumbar, daun salam, serai, serta lengkuas memberi aroma. Jika santan banyak tetapi garam kurang, opor terasa berat namun hambar. Jika garam cukup tetapi bumbu belum matang, opor bisa terasa langu. Jadi gurih bukan hanya “pakai santan”; gurih adalah hasil kerja sama bahan, bumbu, garam, lemak, dan teknik memasak.

Pada mangut ikan asap, gurih datang dari ikan asap, santan, cabai, bawang, kencur atau rempah lain sesuai kebiasaan daerah, serta kadang tambahan petai atau daun kemangi. Ikan asap memberi aroma kuat. Santan melembutkan. Cabai memberi hangat. Jika semua seimbang, mangut terasa dalam dan hidup.

### **Asin: penyangga yang sering tidak terlihat**

Rasa asin berasal terutama dari garam. Dalam memasak, garam bukan hanya membuat makanan asin. Garam membantu mengangkat rasa lain sehingga manis, gurih, dan aroma bumbu terasa lebih jelas. Dalam ilmu sensori, intensitas garam dapat memengaruhi persepsi rasa lain; pada kadar yang tepat, garam dapat membuat makanan terasa lebih “utuh”, sedangkan pada kadar berlebihan ia mendominasi dan menutupi rasa lain (Lawless & Heymann, 2010).

Contoh paling mudah adalah jagan bening bayam. Bahan-bahannya sederhana: bayam, bawang merah, temu kunci atau kencur sesuai kebiasaan rumah, garam, dan kadang jagung manis. Jika garam kurang, kuah terasa seperti air rebusan sayur. Jika garam berlebihan, kesegaran bayam hilang. Tetapi jika pas, rasa manis alami jagung dan wangi bumbu sederhana menjadi muncul.

Pada sayur lodeh, garam juga menjadi penentu. Santan, sayur, dan bumbu halus akan terasa datar tanpa garam. Namun lodeh Jawa Tengah umumnya tidak harus asin tajam. Asin cukup menjadi penyangga agar manis sayur, gurih santan, dan aroma bumbu terasa rapi.

### **Pedas ringan: hangat, bukan selalu menyerang**

Banyak masakan Jawa Tengah memakai cabai, tetapi pedasnya sering ditempatkan sebagai penghangat atau pelengkap, bukan selalu pusat hidangan. Tentu ada pengecualian: sambal korek, sambal bawang, atau oseng tertentu bisa sangat pedas. Namun dalam banyak masakan berkuah, bacem, opor, gudeg, atau sayur rumahan, pedas sering dibuat terpisah melalui sambal.

Pemisahan ini penting. Dengan sambal terpisah, satu hidangan bisa dimakan oleh banyak orang dengan tingkat toleransi pedas berbeda. Anak, lansia, atau orang yang tidak kuat pedas tetap bisa menikmati lauk dan sayur. Mereka yang ingin lebih pedas dapat menambah sambal sendiri. Inilah salah satu kecerdasan tata makan rumahan: rasa dasar masakan dibuat ramah, lalu intensitas pedas diatur di meja.

Contohnya, opor ayam biasanya tidak dibuat sangat pedas. Pedas bisa hadir melalui sambal goreng, sambal terasi, atau cabai rawit sebagai pelengkap. Gudeg juga cenderung manis-gurih; rasa pedas dan gurih tajam sering datang dari sambal krecek. Dengan begitu, piring menjadi seimbang: gudeg memberi manis, ayam atau telur memberi gurih, krecek memberi pedas, nasi menjadi penetral.

### **Aroma rempah: lapisan yang membuat masakan hidup**

Rempah adalah bahan beraroma kuat yang dipakai dalam jumlah relatif kecil untuk membentuk rasa dan aroma. Aromatik adalah bahan yang terutama memberi wangi dasar, misalnya bawang merah, bawang putih, daun salam, serai, lengkuas, jahe, kunyit, kencur, dan daun jeruk. Dalam praktik dapur, rempah dan aromatik sering bekerja bersama.

Aroma muncul karena bahan makanan mengandung senyawa mudah menguap. Saat dipanaskan, ditumis, disangrai, atau direbus, senyawa-senyawa ini lebih mudah keluar dan ditangkap hidung. Teknik memasak memengaruhi aroma: menumis bumbu dalam minyak dapat membantu melarutkan dan menyebarkan senyawa aroma tertentu, sedangkan merebus memberi hasil yang lebih lembut dan basah (McGee, 2004).

Contoh: bawang putih mentah terasa tajam dan menusuk. Setelah ditumis perlahan, aromanya menjadi lebih manis dan lembut. Ketumbar yang disangrai sebentar menjadi lebih wangi daripada ketumbar yang langsung direbus. Kemiri yang dimasak matang memberi rasa gurih, tetapi jika kurang matang dapat memberi kesan langu. Karena itu, bab-bab berikutnya akan banyak membahas kapan bumbu dihaluskan, kapan ditumis, kapan direbus, dan kapan disangrai.

Dalam masakan Jawa Tengah, beberapa aroma yang sering muncul adalah:

- daun salam: wangi lembut, cocok untuk bacem, lodeh, opor, gudeg;
- lengkuas: aroma segar-kayu, sering dimemarkan agar aromanya keluar;
- ketumbar: hangat dan agak citrus, penting pada bacem dan ayam goreng Jawa;

- kencur: wangi tajam-segar, sering terasa pada urap, trancam, atau bumbu tertentu;
- serai: segar dan harum, sering dipakai pada opor, soto, atau masakan berkuah;
- daun jeruk: wangi citrus kuat, memberi kesan segar pada sambal, mangut, atau bumbu tumis.

### **1.3 Keseimbangan: inti dari peta rasa**

Kata seimbang tidak berarti semua rasa sama kuat. Seimbang berarti setiap unsur menjalankan tugasnya dengan tepat.

Pada tempe bacem, manis boleh dominan. Tetapi tetap perlu garam dan ketumbar agar tidak terasa datar. Pada sayur asem Jawa, asam boleh jelas. Tetapi tetap perlu manis tipis dan garam agar kuah tidak terasa kasar. Pada mangut, pedas dan aroma ikan asap boleh kuat. Tetapi santan dan bumbu harus menahan agar rasa tidak terlalu tajam.

Kita bisa memakai pertanyaan sederhana saat mencicipi:

- Apakah rasa utama sudah jelas?
- Apakah garam cukup untuk mengangkat rasa?
- Apakah manisnya membantu atau justru menutup?
- Apakah gurihnya terasa alami atau terlalu berat?
- Apakah pedasnya mendukung atau menguasai?
- Apakah aroma rempah matang dan menyatu?

Misalnya Anda membuat lodeh labu siam. Setelah dicicipi, rasanya gurih tetapi datar. Kemungkinan garam kurang, atau bumbu belum cukup matang. Jika rasanya terlalu berat, mungkin santan terlalu kental atau api terlalu lama membuat kuah berminyak. Jika rasanya pahit-langu, mungkin kemiri atau bumbu halus belum matang. Jika rasanya terlalu manis, tambahkan sedikit garam dan bahan segar, bukan langsung menambah cabai.

Keseimbangan rasa adalah keterampilan yang tumbuh lewat mencicipi berulang. Resep memberi angka, tetapi lidah belajar dari perbandingan.

### **1.4 Empat gaya besar: pesisir, keraton, pedesaan, dan kota**

Jawa Tengah bukan satu dapur besar yang seragam. Untuk belajar, kita dapat membayangkan empat gaya. Pembagian ini bukan batas kaku. Satu hidangan bisa memuat lebih dari satu pengaruh. Misalnya soto Kudus adalah hidangan kota sekaligus pesisir-utara; selat Solo adalah hidangan kota yang terkait dengan lingkungan budaya bangsawan dan pengaruh Eropa; mangut bisa menjadi hidangan pesisir tetapi juga masuk ke dapur rumahan.

### **Gaya pedesaan: sederhana, dekat dengan kebun dan pasar**

Gaya pedesaan bertumpu pada bahan yang mudah ditemukan: beras, tempe, tahu, kelapa, sayuran daun, labu, kacang panjang, terong, ikan asin, telur, dan bumbu dapur dasar. Tekniknya sering sederhana: rebus, kukus, tumis, urap, pecel, lodeh, bobor, atau bacem.

Ciri rasanya biasanya:

- tidak terlalu banyak lapisan bumbu,
- mengandalkan kesegaran bahan,
- memakai kelapa atau santan secukupnya,
- memanfaatkan tempe dan tahu sebagai lauk utama,
- sambal menjadi penguat di meja.

Contohnya pecel sayur. Sayuran direbus sederhana, lalu bumbu kacang memberi rasa gurih, manis, asin, dan pedas. Sayurnya sendiri tidak harus berbumbu berat. Justru kesegaran kacang panjang, bayam, tauge, daun kenikir, atau daun singkong menjadi bagian dari kenikmatan. Bumbu pecel yang baik tidak hanya pedas-manis; ia perlu aroma kencur, daun jeruk, bawang, cabai, gula jawa, asam, dan garam.

Contoh lain adalah urap. Sayuran kukus dicampur kelapa parut berbumbu. Kelapa memberi gurih dan tekstur, kencur memberi aroma segar, cabai memberi hangat, garam dan gula menyeimbangkan. Urap menunjukkan bahwa masakan sederhana tetap membutuhkan peta rasa yang rapi.

### **Gaya keraton: halus, tertata, dan terukur**

Gaya keraton berkaitan dengan budaya istana Jawa, terutama Surakarta di Jawa Tengah dan jaringan budaya Mataram yang juga bersinggungan dengan Yogyakarta. Dalam budaya Jawa, keraton bukan hanya tempat politik, tetapi juga pusat tata krama, seni, bahasa, upacara, dan simbol sosial; pola kehalusan dan keteraturan ini tampak dalam banyak aspek kebudayaan Jawa (Koentjaraningrat, 1985).

Dalam konteks makanan, gaya keraton sering dibayangkan sebagai rasa yang lebih halus, penyajian yang rapi, dan perhatian pada tata hidang. Tidak berarti semua makanan keraton rumit, tetapi ada kecenderungan untuk menata rasa agar tidak kasar: manis terukur, rempah tidak saling bertabrakan, dan tampilan diperhatikan.

Contoh yang sering dikaitkan dengan Solo adalah selat Solo. Hidangan ini memperlihatkan pertemuan rasa Jawa dan pengaruh Eropa: ada daging berbumbu kecap, sayuran rebus, kentang, telur, acar, dan kuah manis-gurih. Dalam peta rasa, selat Solo menarik karena manis kecap bertemu asam segar acar, gurih daging, dan rasa sayur yang lebih ringan. Hidangan seperti ini mengingatkan kita bahwa masakan Jawa Tengah tidak hanya berasal dari dapur desa, tetapi juga dari kota, elite, dan perjumpaan budaya.

Contoh lain adalah timlo Solo, sup bening dengan isian seperti ayam, telur pindang, sosis Solo atau variasinya, dan kuah ringan. Di sini kekuatan hidangan bukan pada kuah yang sangat pekat, melainkan pada kejernihan rasa dan susunan isian.

### **Gaya pesisir: lebih berani, laut, asap, dan perjumpaan budaya**

Wilayah pesisir utara Jawa Tengah—seperti Semarang, Demak, Kudus, Jepara, Pati, Rembang, dan sekitarnya—berhubungan dengan laut, perdagangan, dan pertemuan penduduk. Kajian sejarah Jawa menunjukkan bahwa pesisir utara Jawa sejak lama menjadi jalur penting perdagangan dan pertukaran budaya, sehingga wilayah ini memiliki dinamika yang berbeda dari pedalaman agraris (Lombard, 1996).

Ciri rasa gaya pesisir sering meliputi:

- penggunaan ikan, udang, ebi, terasi, atau ikan asap;
- rasa gurih laut yang lebih jelas;
- pedas yang bisa lebih berani;
- asam segar dari belimbing wuluh, tomat, asam jawa, atau jeruk;
- pengaruh lintas budaya pada beberapa hidangan kota pelabuhan.

Contoh penting adalah mangut ikan asap. Ikan asap membawa aroma kuat yang tidak dimiliki ayam atau tempe. Bumbu harus mampu menyeimbangkan aroma asap dan rasa laut. Santan memberi lembut, cabai memberi panas, kencur atau rempah tertentu memberi wangi, dan garam harus hati-hati karena ikan asap kadang sudah asin.

Contoh lain adalah lumpia Semarang, yang memperlihatkan perjumpaan bahan dan teknik dalam lingkungan kota pelabuhan. Sri Owen mencatat bahwa masakan Indonesia banyak dibentuk oleh keragaman daerah dan pertemuan pengaruh luar, termasuk Tionghoa, India, Arab, dan Eropa, yang kemudian berbaaur dengan bahan serta selera lokal (Owen, 2014). Lumpia Semarang menjadi contoh yang mudah dikenali: rebung, telur, udang atau ayam, kulit lumpia, dan saus manis-gurih membentuk rasa yang khas kota.

### **Gaya kota: praktis, berlapis, dan mudah dijual**

Kota membentuk cara makan yang berbeda. Di kota, makanan sering dijual dalam porsi per orang, mudah dibawa, cepat disajikan, dan memiliki identitas tempat. Warung, pasar, kaki lima, angkringan, dan rumah makan membuat hidangan tertentu menjadi ikon.

Ciri gaya kota antara lain:

- penyajian praktis;
- rasa dibuat konsisten agar pelanggan kembali;
- pelengkap menjadi penting;
- hidangan sering memiliki nama daerah yang kuat;
- pengaruh luar lebih mudah masuk karena kota menjadi tempat pertemuan orang.

Contohnya tahu gimbal Semarang. Ada tahu goreng, lontong, kol, tauge, telur, gimbal udang, dan saus kacang-petis. Peta rasanya ramai: gurih tahu dan telur, renyah gimbal, segar sayur, manis-gurih saus, sedikit asin, dan kadang pedas. Hidangan ini bukan masakan satu panci, melainkan susunan beberapa unsur. Jika satu unsur hilang, pengalaman makan berubah.

Contoh lain adalah soto Kudus. Kuahnya relatif ringan dibanding beberapa soto bersantan. Disajikan dalam mangkuk kecil dengan nasi, suwiran ayam atau daging, tauge, seledri, bawang goreng, dan pelengkap. Rasa utamanya gurih-aromatik, bukan terlalu berat. Kekuatan soto seperti ini terletak pada kaldu, bumbu, dan pelengkap yang tepat.

## **1.5 Membaca hidangan melalui peta rasa**

Agar peta rasa tidak berhenti sebagai teori, mari kita baca beberapa hidangan.

### **Tempe bacem**

- Rasa utama: manis-gurih.

- Penyangga: garam, ketumbar, bawang.
- Aroma: daun salam, lengkuas, gula jawa.
- Teknik penting: memasak perlahan agar bumbu meresap.
- Risiko umum: terlalu manis, kurang asin, atau bumbu tidak meresap.

Jika tempe bacem terasa seperti permen, berarti manis berjalan sendirian. Tambahkan sedikit garam pada proses memasak berikutnya, pastikan ketumbar cukup, dan masak dengan api kecil lebih lama.

## **Sayur lodeh**

- Rasa utama: gurih santan.
- Penyangga: garam, bawang, kemiri, kadang terasi.
- Aroma: daun salam, lengkuas, cabai, bumbu halus.
- Teknik penting: santan tidak pecah dan bumbu matang.
- Risiko umum: kuah hambar, terlalu kental, atau santan pecah.

Jika lodeh hambar, jangan langsung menambah santan. Cicipi garamnya dahulu. Banyak lodeh gagal bukan karena santan kurang, melainkan karena garam dan bumbu belum seimbang.

## **Gudeg**

- Rasa utama: manis-gurih.
- Penyangga: garam, santan, daun salam, lengkuas.
- Aroma: nangka muda yang dimasak lama, gula jawa, santan.
- Teknik penting: waktu panjang dan api kecil.
- Risiko umum: manis berlebihan atau tekstur belum menyatu.

Gudeg memperlihatkan bahwa waktu adalah bagian dari rasa. Memasak lama mengubah tekstur nangka muda dan membuat bumbu menyatu. Dalam ilmu memasak, panas, air, lemak, dan waktu dapat mengubah tekstur serta aroma bahan; perubahan ini menjadi alasan mengapa teknik perlahan menghasilkan kesan berbeda dari rebusan cepat (McGee, 2004).

## **Mangut ikan asap**

- Rasa utama: gurih-asap-pedas.
- Penyangga: santan, garam, bawang, cabai.
- Aroma: ikan asap, kencur atau rempah lain, daun salam, lengkuas.

- Teknik penting: mengendalikan aroma ikan agar tidak amis atau terlalu tajam.
- Risiko umum: terlalu asin, terlalu amis, atau santan menutup rasa ikan.

Mangut mengajarkan bahwa bahan utama yang kuat membutuhkan bumbu yang kuat pula, tetapi bukan berarti semua bumbu harus banyak. Yang penting adalah tepat: cabai untuk hangat, santan untuk lembut, aromatik untuk membersihkan aroma, dan garam secukupnya.

## 1.6 Latihan mencicipi: membuat skala rasa pribadi

Untuk menjadi percaya diri, Anda perlu melatih lidah. Latihan ini sederhana dan bisa dilakukan di rumah.

Ambil satu hidangan yang mudah, misalnya sayur bening, tempe bacem, atau sambal terasi. Setelah matang, beri nilai 1 sampai 5 untuk setiap unsur:

Unsur	1 berarti	5 berarti
Manis	hampir tidak terasa	sangat dominan
Gurih	datar	sangat penuh
Asin	kurang garam	sangat asin
Pedas	tidak pedas	sangat pedas
Aroma rempah	tidak tercium	sangat kuat

Misalnya Anda menilai tempe bacem:

- Manis: 5
- Gurih: 2
- Asin: 1
- Pedas: 0 atau 1
- Aroma rempah: 2

Dari nilai ini, Anda bisa menyimpulkan: bacem terlalu manis, kurang garam, dan aroma bumbu kurang keluar. Perbaikan berikutnya bukan menambah semua bahan, melainkan menambah garam sedikit, memastikan bumbu cukup, dan memasak lebih perlahan.

Untuk sayur lodeh, mungkin hasilnya:

- Manis: 2
- Gurih: 4

- Asin: 2
- Pedas: 2
- Aroma rempah: 3

Jika terasa agak datar, kemungkinan asin perlu dinaikkan sedikit. Jika terlalu berat, santan perlu dikurangi atau diencerkan. Latihan seperti ini membuat Anda belajar secara terukur tanpa kehilangan kepekaan rasa.

## 1.7 Kesalahan umum dalam memahami rasa Jawa Tengah

Ada beberapa kesalahan yang sering terjadi ketika orang baru belajar masakan Jawa Tengah.

Pertama, mengira semua masakan Jawa Tengah harus sangat manis. Padahal manis hanyalah salah satu ciri yang sering muncul, terutama pada hidangan seperti bacem, gudeg, semur, atau masakan berkecap. Banyak hidangan Jawa Tengah yang ringan, gurih, pedas, asam, atau segar, seperti soto, pecel, urap, janganan bening, mangut, dan sayur asem.

Kedua, mengira gurih berarti harus banyak santan. Santan memang penting, tetapi gurih juga bisa datang dari kaldu, tempe, tahu, ikan, terasi, ebi, kemiri, bawang goreng, atau bumbu yang matang. Terlalu banyak santan justru bisa membuat rasa berat dan menutup aroma.

Ketiga, menganggap pedas harus selalu dimasukkan ke masakan utama. Dalam banyak hidangan Jawa Tengah, pedas dapat dipisahkan melalui sambal. Cara ini membuat meja makan lebih fleksibel. Satu panci sayur bisa dinikmati banyak orang, lalu setiap orang mengatur pedasnya sendiri.

Keempat, menyepelkan aroma. Bumbu yang sama bisa memberi hasil berbeda tergantung cara memasak. Bawang mentah, bawang direbus, dan bawang ditumis memiliki aroma berbeda. Ketumbar utuh, ketumbar halus, dan ketumbar sangrai juga memberi kesan berbeda. Teknik mengubah aroma, dan aroma mengubah pengalaman rasa (McGee, 2004).

## 1.8 Peta awal untuk bab-bab berikutnya

Bab ini memberi dasar untuk seluruh buku. Ketika nanti kita membahas bahan, bumbu, teknik, dan resep, ingatlah lima sumbu rasa:

- manis,
- gurih,
- asin,

- pedas,
- aroma rempah.

Ketika belajar bumbu dasar, tanyakan: bumbu ini membangun rasa apa?  
Ketika belajar teknik ungkep, tanyakan: bagaimana bumbu masuk ke bahan?  
Ketika belajar memasak santan, tanyakan: apakah santan memperkaya rasa atau justru menutupnya? Ketika belajar sambal, tanyakan: apakah pedas menjadi pusat atau pelengkap?

Masakan Jawa Tengah mengajarkan bahwa rasa enak tidak selalu datang dari bahan mahal atau teknik rumit. Sering kali, rasa enak muncul dari keseimbangan yang sabar: gula jawa secukupnya, garam tepat, bumbu matang, santan dijaga, rempah tidak berlebihan, dan sambal ditempatkan dengan bijak.

Jika Anda mulai bisa membaca keseimbangan itu, Anda sudah melangkah dari sekadar mengikuti resep menuju memahami masakan.

## References

Koentjaraningrat. *Javanese Culture*. Singapore: Oxford University Press, 1985.

Lawless, Harry T., and Hildegard Heymann. *Sensory Evaluation of Food: Principles and Practices*. 2nd ed. New York: Springer, 2010.

Lombard, Denys. *Nusa Jawa: Silang Budaya*. 3 vols. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996.

McGee, Harold. *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen*. Revised ed. New York: Scribner, 2004.

Owen, Sri. *Indonesian Food*. London: Pavilion Books, 2014.

# Document information

## Bab 1: Peta Rasa Jawa Tengah

---

<b>Project</b>	Masakan Tradisional Jawa Tengah
<b>Document</b>	Document 1.5
<b>Author</b>	niasefiana
<b>Verifier</b>	Not verified
<b>Downloaded</b>	July 04, 2026 22:03 KST
<b>Status</b>	Working
<b>Document link</b>	<a href="https://www.theorytrace.com/projects/masakan-tradisional-jawa-tengah/documents/ba-b-1-peta-rasa-jawa-tengah/">https://www.theorytrace.com/projects/masakan-tradisional-jawa-tengah/documents/ba-b-1-peta-rasa-jawa-tengah/</a>