

## Pendahuluan

Memasak masakan tradisional Jawa Tengah bukan sekadar mengikuti resep. Resep memang penting, tetapi resep hanyalah peta singkat. Untuk benar-benar mampu memasak dengan percaya diri, kita perlu memahami rasa, bumbu, teknik, bahan, dan kebiasaan makan yang membentuk hidangan tersebut.

Bayangkan seseorang ingin membuat tempe bacem. Ia membaca resep: tempe, bawang merah, bawang putih, ketumbar, daun salam, lengkuas, gula jawa, garam, air kelapa, lalu dimasak sampai meresap. Jika ia hanya menghafal daftar bahan, hasilnya bisa saja terlalu manis, terlalu asin, atau bumbunya kurang masuk. Tetapi jika ia memahami bahwa bacem adalah teknik memasak perlahan dalam cairan berbumbu sampai bahan menyerap rasa, ia akan lebih mudah menyesuaikan: kapan api dikecilkan, kapan gula ditambah, kapan tempe perlu dibalik, dan mengapa rasa akhirnya harus manis-gurih, bukan manis saja.

Itulah tujuan buku ini: membantu Anda bergerak dari “meniru resep” menuju “memahami masakan”.

### **Apa yang dimaksud dengan masakan tradisional?**

Kata tradisional sering terdengar seolah-olah berarti “kuno” atau “tidak berubah”. Dalam buku ini, tradisional tidak dipahami sesempit itu. Masakan tradisional adalah masakan yang tumbuh dalam kebiasaan suatu masyarakat, diwariskan melalui keluarga, pasar, warung, perayaan, dan praktik sehari-hari. Ia bisa berubah, tetapi perubahan itu tetap membawa jejak rasa, bahan, teknik, dan nilai sosial dari tempat asalnya.

Contohnya, sayur lodeh di satu rumah bisa lebih putih dan ringan, sementara di rumah lain lebih kuning karena memakai kunyit. Ada yang memakai terong, labu siam, kacang panjang, daun melinjo, atau tempe semangit. Semua variasi itu tetap dapat disebut lodeh jika prinsip dasarnya masih dikenali: sayuran dimasak dalam kuah santan berbumbu, dengan rasa gurih dan aroma rempah yang lembut.

Dalam studi tentang makanan Indonesia, keberagaman daerah sering ditekankan sebagai ciri penting: bahan lokal, sejarah perdagangan, agama, kelas sosial, dan kebiasaan rumah tangga ikut membentuk makanan sehari-hari maupun makanan upacara (Owen, 1999; Rahman, 2016). Jawa Tengah juga demikian. Masakan di wilayah pesisir tidak selalu sama dengan masakan pedalaman; makanan kota tidak selalu sama dengan makanan desa; hidangan keraton tidak selalu sama dengan lauk harian di dapur rumah.

Karena itu, buku ini tidak akan memperlakukan masakan Jawa Tengah sebagai satu rasa yang kaku. Kita akan mempelajarinya sebagai keluarga rasa: ada kemiripan, ada perbedaan, dan ada ruang untuk penyesuaian.

## Rasa sebagai dasar belajar

Sebelum memegang pisau atau menyalakan kompor, kita perlu memahami kata rasa. Dalam memasak, rasa bukan hanya “enak” atau “tidak enak”. Rasa adalah kesan yang muncul ketika lidah, hidung, dan ingatan bekerja bersama. Lidah menangkap manis, asin, asam, pahit, dan umami; hidung menangkap aroma bawang, ketumbar, daun salam, santan, terasi, atau gula jawa; ingatan membuat kita membandingkan makanan itu dengan pengalaman sebelumnya.

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

- Manis, misalnya dari gula jawa pada bacem, semur, atau gudeg.
- Gurih, misalnya dari santan, kelapa, kemiri, ebi, terasi, kaldu ayam, atau tempe.
- Asin, biasanya dari garam, kecap asin, ikan asin, atau bahan fermentasi.
- Pedas ringan sampai sedang, misalnya dari cabai dalam sambal, mangut, atau oseng.
- Aroma rempah yang lembut, misalnya dari lengkuas, daun salam, ketumbar, serai, kunyit, kencur, dan jahe.

Penting untuk dicatat: tidak semua masakan Jawa Tengah manis. Anggapan “masakan Jawa selalu manis” terlalu sederhana. Beberapa hidangan memang menonjolkan gula jawa, seperti bacem atau gudeg. Tetapi ada pula hidangan yang segar, pedas, gurih, asam, atau beraroma tajam, terutama pada masakan pesisir dan hidangan sambal. Buku ini akan membantu Anda melihat perbedaan itu dengan lebih teliti.

Contohnya, bandingkan tiga hidangan berikut. Tempe bacem cenderung manis-gurih. Mangut ikan asap cenderung gurih-pedas dengan aroma asap. Sayur asem Jawa cenderung segar-asam dengan rasa ringan. Ketiganya dapat hadir dalam lanskap masakan Jawa Tengah, tetapi logika rasanya berbeda.

## Bumbu: bukan sekadar bahan, tetapi susunan rasa

Istilah bumbu berarti campuran bahan pemberi rasa dan aroma. Bumbu bisa berupa bahan segar seperti bawang merah, bawang putih, cabai, kencur, jahe, kunyit, dan serai. Bumbu juga bisa berupa bahan kering seperti ketumbar, merica, kemiri, atau ebi. Dalam dapur Jawa, bumbu sering dihaluskan dengan cobek dan ulekan, lalu ditumis atau direbus bersama bahan utama.

Mengapa bumbu perlu dipelajari dari dasar? Karena bumbu adalah “bahasa” masakan. Jika Anda memahami fungsi setiap bumbu, Anda tidak mudah panik saat bahan tidak lengkap.

Misalnya:

- Bawang merah memberi manis alami dan aroma dasar.
- Bawang putih memberi aroma tajam dan gurih.
- Kemiri membantu memberi rasa gurih dan tekstur bumbu yang lebih “bulat”.
- Ketumbar memberi aroma hangat yang khas pada bacem, ungkep ayam, dan tempe goreng.
- Daun salam memberi aroma lembut yang berbeda dari bay leaf Eropa; ia sering dipakai dalam masakan berkuah, bacem, nasi liwet, dan santan.
- Lengkuas memberi aroma segar-rempah, sering dimemarkan agar aromanya keluar tetapi tidak ikut termakan sebagai bumbu halus.

Contoh sederhana: jika Anda membuat ayam ungkep tanpa ketumbar, rasanya masih bisa enak, tetapi kehilangan aroma hangat yang sering diasosiasikan dengan ayam goreng Jawa. Jika Anda memakai terlalu banyak bawang putih, rasa bisa menjadi tajam dan menutupi kelembutan bumbu lain. Jadi belajar bumbu berarti belajar keseimbangan.

## **Teknik: cara mengubah bahan menjadi hidangan**

Istilah teknik memasak berarti cara memperlakukan bahan dengan panas, waktu, air, minyak, uap, atau api langsung. Dalam masakan tradisional, teknik sering lebih menentukan daripada jumlah bahan yang sangat tepat.

Ambil contoh ungkep. Ungkep adalah teknik memasak bahan, seperti ayam atau tempe, dalam cairan berbumbu dengan api kecil sampai bumbu meresap dan cairan menyusut. Setelah diungkep, ayam bisa langsung dimakan, digoreng, atau dibakar. Jika api terlalu besar, bagian luar cepat matang tetapi bumbu belum masuk. Jika cairan terlalu sedikit sejak awal, bumbu mudah gosong. Jika garam terlalu banyak di awal, rasa akhir bisa terlalu asin karena cairan menyusut.

Contoh lain adalah memasak santan. Santan adalah cairan dari parutan kelapa yang diperas dengan air. Santan mengandung lemak dan partikel padat. Jika santan dimasak dengan panas terlalu tinggi tanpa diaduk cukup, kuah bisa terlihat “pecah”, yaitu lemak terpisah dari cairan sehingga tampilannya kurang halus. Dalam beberapa masakan, santan pecah tidak selalu berbahaya, tetapi untuk opor atau lodeh yang diinginkan lembut, kita perlu mengatur api dan pengadukan.

Dengan memahami teknik, Anda tidak hanya bertanya, “Berapa menit memasaknya?” tetapi juga, “Apa tanda bahan ini sudah siap?” Tanda itu bisa berupa warna bumbu yang lebih gelap, aroma langu yang hilang, kuah yang menyusut, santan yang mulai mengental, atau tekstur daging yang empuk.

## **Budaya makan: makanan sebagai hubungan**

Makanan tidak pernah berdiri sendiri. Ia berhubungan dengan rumah, pasar, tetangga, perayaan, kerja, perjalanan, dan ingatan. Dalam masyarakat Jawa, makan bersama dan berbagi makanan sering berhubungan dengan nilai kebersamaan, kesederhanaan, dan tata krama. Clifford Geertz, dalam kajian klasiknya tentang masyarakat Jawa, membahas slametan sebagai bentuk perjamuan ritual komunal yang berperan dalam kehidupan sosial dan keagamaan masyarakat Jawa (Geertz, 1960). Walaupun praktiknya berbeda-beda menurut tempat, zaman, dan keluarga, gagasan bahwa makanan dapat menjadi sarana berkumpul dan berbagi tetap penting untuk memahami kuliner Jawa.

Di Jawa Tengah, makanan dapat hadir dalam banyak ruang. Di rumah, ada sayur bening, tempe goreng, sambal, dan nasi hangat. Di pasar, ada jajan pasar seperti klepon, cenil, gethuk, serabi, wajik, dan lempur. Di warung, ada soto, nasi rames, tahu gimbal, atau mangut. Di angkringan, ada nasi kucing, sate usus, tempe mendoan, gorengan, dan wedang. Dalam hajatan, makanan bisa tampil lebih lengkap: nasi, lauk, sayur, sambal, kerupuk, kudapan, dan minuman.

Memahami budaya makan membantu kita memasak dengan lebih peka. Misalnya, masakan untuk makan harian biasanya mengutamakan kepraktisan, bahan terjangkau, dan rasa yang cocok dimakan dengan nasi. Masakan untuk hajatan kecil perlu mempertimbangkan jumlah porsi, daya tahan makanan, kemudahan penyajian, dan kesan meriah. Masakan untuk orang tua mungkin perlu lebih lembut, tidak terlalu pedas, dan tidak terlalu berminyak.

## **Keamanan dan kebersihan sebagai bagian dari tradisi yang baik**

Belajar masakan tradisional bukan berarti mengabaikan pengetahuan modern tentang kebersihan. Dapur yang baik adalah dapur yang menjaga rasa sekaligus keselamatan. Organisasi Kesehatan Dunia merumuskan prinsip “Five Keys to Safer Food”: menjaga kebersihan, memisahkan bahan mentah dan matang, memasak hingga matang, menyimpan makanan pada suhu aman, serta memakai air dan bahan yang aman (World Health Organization, 2006). Prinsip ini sangat relevan untuk dapur rumah.

Contohnya, ayam mentah sebaiknya tidak diletakkan di talenan yang sama dengan lalapan matang tanpa dicuci bersih. Santan yang sudah dimasak sebaiknya tidak dibiarkan terlalu lama pada suhu ruang, terutama jika cuaca panas. Sambal terasi yang dibuat dengan bahan segar perlu memakai bahan yang bersih dan alat yang bersih. Kebiasaan seperti mencuci tangan, membersihkan pisau, memanaskan ulang makanan dengan benar, dan menyimpan lauk dalam wadah tertutup bukanlah hal kecil; semua itu menentukan apakah makanan aman dinikmati.

Buku ini akan mengajak Anda menghormati tradisi sambil tetap memakai prinsip kebersihan dan keselamatan yang dapat dipertanggungjawabkan.

## **Cara buku ini akan membimbing Anda**

Buku ini disusun bertahap. Pada awalnya, kita tidak langsung masuk ke resep yang rumit. Kita mulai dari peta rasa, sejarah budaya, alat dapur, bahan pokok, dan bumbu. Setelah itu, kita belajar teknik: menghaluskan, menumis, merebus, mengukus, mengungkep, membacem, menggoreng, membakar, dan memasak santan. Baru kemudian kita masuk ke kelompok hidangan: nasi, sayur, tempe, tahu, ayam, telur, daging, ikan, sambal, jajan pasar, minuman, dan menu lengkap.

Urutan ini penting karena kemampuan memasak tumbuh seperti bangunan. Resep adalah bagian atas bangunan. Fondasinya adalah pemahaman bahan, rasa, dan teknik.

Misalnya, setelah mempelajari bumbu dasar putih, Anda akan lebih mudah memahami opor. Setelah mengerti teknik bacem, Anda bisa membuat tempe bacem, tahu bacem, atau ayam bacem. Setelah menguasai cara menjaga santan agar tidak pecah, Anda akan lebih percaya diri memasak lodeh, bobor, opor, dan gudeg bersantan. Setelah memahami sambal, Anda dapat memperbaiki hidangan yang terasa kurang hidup tanpa harus mengubah seluruh resep.

## **Sikap belajar yang dianjurkan**

Memasak adalah keterampilan tubuh dan pikiran. Pikiran memahami konsep, tetapi tangan belajar dari pengulangan. Karena itu, jangan berharap semua langsung sempurna pada percobaan pertama. Kegagalan kecil adalah bagian wajar dari belajar.

Jika masakan terlalu asin, Anda belajar tentang penguapan dan takaran garam. Jika bumbu terasa langu, Anda belajar bahwa menumis perlu cukup waktu. Jika tempe bacem kurang meresap, Anda belajar tentang api kecil dan durasi memasak. Jika nasi liwet terlalu lembek, Anda belajar tentang perbandingan beras dan air. Setiap hasil adalah informasi.

Gunakan tiga pertanyaan sederhana setiap selesai memasak:

1. Apa yang sudah baik?

Misalnya: aroma sudah harum, tempe matang merata, sambal segar.

2. Apa yang perlu diperbaiki?

Misalnya: terlalu manis, kuah terlalu encer, ayam kurang empuk.

3. Apa yang akan saya ubah lain kali?

Misalnya: kurangi gula satu sendok makan, masak lebih lama dengan api kecil, sangrai kemiri lebih dulu.

Dengan cara ini, Anda tidak hanya mengumpulkan resep, tetapi membangun kepekaan.

## **Dari dapur rumah menuju percaya diri**

Pada akhirnya, tujuan buku ini sederhana: Anda mampu memasak hidangan Jawa Tengah dengan percaya diri. Percaya diri bukan berarti selalu memasak tanpa salah. Percaya diri berarti memahami apa yang sedang dilakukan, mampu mencicipi dan memperbaiki, serta tahu alasan di balik setiap langkah.

Ketika Anda membuat sayur lodeh, Anda tahu mengapa bumbu harus ditumis. Ketika membuat ayam ungkep, Anda tahu mengapa api kecil membantu bumbu meresap. Ketika membuat sambal terasi, Anda tahu perbedaan rasa antara terasi mentah, dibakar, dan digoreng. Ketika menyusun menu, Anda tahu mengapa nasi, lauk, sayur, sambal, dan pelengkap perlu seimbang.

Masakan tradisional Jawa Tengah adalah ruang belajar yang luas: sederhana tetapi dalam, akrab tetapi tidak habis dipelajari. Mari kita mulai dari dasarnya—dari rasa, dari bumbu, dari dapur, dari kebiasaan makan—lalu pelan-pelan membangun kemampuan sampai hidangan dapat tersaji hangat di meja.

## **References**

Geertz, Clifford. *The Religion of Java*. Chicago: University of Chicago Press, 1960.

Owen, Sri. *Indonesian Regional Food and Cookery*. London: Frances Lincoln, 1999.

Rahman, Fadly. *Jejak Rasa Nusantara: Sejarah Makanan Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016.

World Health Organization. *Five Keys to Safer Food Manual*. Geneva: World Health Organization, 2006.

# Document information

## Pendahuluan

---

<b>Project</b>	Masakan Tradisional Jawa Tengah
<b>Document</b>	Document 1.4
<b>Author</b>	niasefiana
<b>Verifier</b>	Not verified
<b>Downloaded</b>	July 04, 2026 20:24 KST
<b>Status</b>	Working
<b>Document link</b>	<a href="https://www.theorytrace.com/projects/masakan-tradisional-jawa-tengah/documents/pendahuluan/">https://www.theorytrace.com/projects/masakan-tradisional-jawa-tengah/documents/pendahuluan/</a>