

LECTURE NOTES

Week ke - 6

TUMPENG

LEARNING OUTCOMES

LO1: Mahasiswa dapat mengidentifikasi peralatan tradisional dan bumbu yang dipakai.

LO2: Dapat mengaplikasikan memasak makanan tradisional Indonesia dan macam-macam hidangan khas Indonesia.

OUTLINE MATERI :

1. Aneka Tumpeng dan makanan pendamping tumpeng
2. Bumbu dan bahan yang dipakai dalam
3. Proses pembuatan tumpeng.

ISI MATERI

Pada materi ini akan dibahas resep membuat nasi tumpeng dan komponen lauk-pauknya.

1. Nasi Tumpeng

Bahan:

- 700 gram beras
- 300 gr beras ketan
- 100 ml air kunyit dari 100 gram kunyit, parut, peras
- 1 ml santan
- 2 lembar daun pandan, ikat
- 1 batang serai, ambil bagian putihnya, memarkan
- 1 lembar daun salam
- 1 1/2 sendok teh garam

Cara Membuat:

1. Nasi kuning, rendam beras dan 100 ml air dan air kunyit. Diamkan 1 jam. Buang airnya.
2. Didihkan air, daun pandan, serai, daun salam, dan garam. Masukkan beras. Aduk sampai meresap. Angkat. Kukus 30 menit sampai matang di dalam dandang.

2. Ayam Inkung

Bahan:

- 1 ekor ayam kampung, dipotong 6 bagian
- 2 lembar daun salam
- 6 lembar daun jeruk, dibuang tulangnya
- 4 batang serai, diambil putihnya, dimemarkan
- 750 ml air
- 1 1/2 sendok makan air asam, (dari 1 sendok teh asam jawa dan 2 1/2 sendok makan air)
- minyak goreng

Bumbu halus:

- 10 butir bawang merah (100 gram)
- 4 siung bawang putih (28 gram)
- 3 butir kemiri, disangrai
- 2 cm jahe
- 2 cm lengkuas
- 3 cm kunyit
- 2 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh gula pasir

Cara Pengolahan:

1. Rebus semua bahan dan bumbu halus sampai meresap dan kering.
2. Goreng sebentar dalam minyak panas, sebentar saja dan tidak sampai kering.

3. Urap Urap Sayuran (4 porsi)

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:

- 8 lonjor kacang panjang, potong 2 cm
- 150 gram kol, iris kasar
- 100 gram taoge
- 1 ikat kecil bayam, siangi

Bahan kelapa:

300 gram kelapa parut kasar

Bumbu halus:

- 6 buah cabai merah keriting
- 3 siung bawang putih
- 3 cm kencur
- 6 lembar daun jeruk, buang tulangnya
- 1/2 sendok teh garam
- 2 sendok teh gula merah sisir

Cara Membuat Urap:

1. Rebus masing-masing sayuran di dalam 1.000 ml air dan 1 sendok teh garam. Angkat. Tiriskan.
2. Urap kelapa, aduk rata kelapa parut dan bumbu halus.
3. Kukus di dalam kukusan yang sudah dipanaskan 25 menit sampai matang. Angkat. Campur dengan sayuran.

4. Lele Goreng

Bahan:

- 4 ekor (450 gram) ikan lele, kerat-kerat
- 800 ml minyak untuk menggoreng
- Bahan perendam:
 - 1/2 sendok makan air jeruk nipis
 - 1/2 sendok makan garam
 - 1/2 sendok teh merica bubuk
 - 200 ml air

Bumbu halus:

- 4 siung bawang putih
- 1 sendok teh ketumbar
- 1 cm kunyit
- 2 cm jahe

Bahan pelapis (aduk rata):

- 250 ml santan dari 1/4 butir kelapa
- 50 gram tepung beras
- 15 gram tepung sagu
- 1/4 sendok teh garam
- 1 sendok teh bubuk bawang putih
- 1/2 sendok teh kaldu ayam bubuk

Cara Membuat:

1. Lumuri ikan lele dengan bumbu perendam. Diamkan 30 menit.
2. Goreng ikan lele dengan minyak yang dipanaskan dengan api sedang asal berkulit. Sisihkan.
3. Celup ikan lele ke dalam bahan pelapis. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan dengan api sedang sampai matang dan kering.
4. Goreng sisa bahan pelapis dalam minyak panas. Kecilkan api. Kumpulkan dan goreng sampai kering.

5. Kering Tempe

Bahan:

- 400 gram tempe, potong 3x1/2 cm, digoreng sampai renyah
- 100 gram kacang tanah, digoreng
- 4 buah cabai merah, diiris serong, dibuang biji, digoreng
- 4 lembar daun jeruk, diiris
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 50 gram gula merah, sisir
- 1 sendok teh garam
- 1 1/2 sendok makan air asam jawa dari 2 sendok teh asam dilarutkan bersama 2 sendok makan asam jawa
- 2 sendok makan minyak untuk menumis

Bumbu Halus:

- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1/2 sendok teh ketumbar

Cara Membuat Kering Tempe Kacang:

1. Tumis bumbu halus, daun jeruk, daun salam, lengkuas, dan cabai merah sampai harum. Masukkan gula merah, garam, air asam jawa, dan garam. Aduk sampai kental.
2. Tambahkan tempe dan kacang tanah. Aduk sampai rata. Siap dihidangkan.

SIMPULAN

Membuat nasi tumpeng sudah menjadi kebiasaan masyarakat di setiap penjuru nusantara ketika menghadapi suatu acara sacral, baik itu syukuran atau upacara adat maupun acara spesial lainnya, seperti Hari Kemerdekaan Republik Indonesia pada 17 Agustus. Hampir di setiap daerah, panitia lomba pasti memasukkan lomba menghias nasi tumpeng dalam perlombaan yang mereka adakan. Untuk penyajiannya, biasanya dilengkapi dengan masakan ayam panggang atau goreng yang juga sering disebut dengan bakakak, beserta lauk-pauk, urap sayuran serta pelengkap sajian lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Flavors of Indonesia William Wongso Culinary Wonders (2016). ISBN: 978-979-8926-32-7
- Makanan tradisional Indonesia Gajah Mada University Press (2017). Eni Harmayani, Umar Santoso, Murdijati Gardjito. ISBN: 978-602-386-143-9
- Dapur Indonesia 300 resep makanan populer nusantara Yasa Boga (2014). Cetakan ke tiga Mei 2016. Gramedia. Jakarta. ISBN: 978-602-03-0813-5