

## Pendahuluan

Memasak masakan Jawa Tengah bukan hanya soal mengikuti resep. Resep memang penting, tetapi resep hanyalah peta. Agar benar-benar bisa memasak, kita perlu memahami tanah yang dipetakan: bahan, bumbu, api, waktu, tekstur, aroma, dan kebiasaan makan yang membentuk suatu hidangan.

Dalam buku ini, kita akan belajar dari dasar. Kita tidak mulai dengan anggapan bahwa pembaca sudah mahir mengulek sambal, mengolah santan, atau menilai kapan bumbu sudah “matang”. Kita akan membangun keterampilan pelan-pelan: mengenal bahan, memahami fungsi bumbu, mengatur panas, mencicipi dengan sadar, lalu menyusun hidangan menjadi menu lengkap.

Masakan Jawa Tengah memiliki banyak wajah. Ada hidangan rumahan yang sederhana seperti sayur bening, tempe goreng, sambal, dan nasi hangat. Ada hidangan yang membutuhkan kesabaran seperti gudeg, bacem, opor, dan telur pindang. Ada makanan berkuah seperti soto dan sup, ada lauk berbumbu pekat seperti empal dan semur, ada jajanan pasar seperti klepon, lupis, getuk, dan wajik. Semua itu tampak berbeda, tetapi di baliknya ada pola yang dapat dipelajari.

Pola itulah yang menjadi inti buku ini.

## Memasak sebagai keterampilan dasar

Secara sederhana, memasak adalah mengubah bahan mentah menjadi makanan yang lebih enak, lebih aman, lebih mudah dicerna, atau lebih sesuai dengan selera dan budaya makan tertentu. Perubahan itu terjadi karena beberapa hal: panas, air, garam, gula, asam, lemak, rempah, dan waktu. Ilmu pangan menjelaskan bahwa pemanasan dapat mengubah tekstur bahan, menguatkan aroma, mematangkan protein, menggelatinisasi pati, dan memengaruhi rasa makanan (McGee, 2004). Tetapi di dapur rumah, pengetahuan itu hadir dalam kalimat yang lebih akrab: “tumis sampai harum”, “masak sampai bumbu meresap”, “jangan sampai santan pecah”, atau “ungkep sampai empuk”.

Contohnya, ketika kita membuat ayam ungkep, ayam tidak hanya direbus. Ayam dimasak bersama bumbu halus, garam, air, daun salam, lengkuas, dan kadang sedikit gula. Selama pemasakan, rasa dari bumbu masuk ke permukaan dan sebagian jaringan ayam, sementara air menyusut sehingga bumbu menjadi lebih pekat. Setelah itu ayam bisa digoreng sebentar untuk menghasilkan permukaan yang lebih kering, harum, dan gurih. Di sini kita memakai tiga prinsip sekaligus: pemasakan dalam cairan, penguapan air, dan penggorengan untuk membentuk aroma.

Kata teknik dalam buku ini berarti cara kerja yang dapat diulang. Mengulek, menumis, merebus, mengukus, mengungkep, menggoreng, memanggang, dan menyaring santan semuanya adalah teknik. Teknik berbeda dari “gaya pribadi”. Gaya pribadi boleh berubah-ubah, tetapi teknik perlu dipahami agar hasil masakan lebih dapat diprediksi. Jika seseorang tahu cara menumis bumbu sampai matang, ia lebih mudah membuat soto, opor, sambal goreng, lodeh, atau mangut tanpa selalu bergantung penuh pada resep.

## **Mengapa masakan Jawa Tengah perlu dipelajari dari dasar**

Masakan Jawa Tengah sering dikenali melalui rasa yang cenderung manis-gurih, penggunaan gula jawa, santan, bumbu halus, serta teknik memasak perlahan. Namun, ciri itu tidak boleh dipahami secara kaku. Tidak semua makanan Jawa Tengah manis. Tidak semua memakai santan. Tidak semua harus dimasak lama. Soto bening, sayur asem, trancam, pecel, dan garang asem menunjukkan bahwa masakan Jawa Tengah juga mengenal kesegaran, keasaman, pedas, aroma rempah, dan kuah ringan.

Yang penting adalah memahami keseimbangan rasa. Dalam memasak, rasa bukan hanya “enak” atau “tidak enak”. Kita dapat memecahnya menjadi beberapa unsur: asin dari garam, manis dari gula, gurih dari bahan berprotein atau santan, pedas dari cabai, asam dari asam jawa atau belimbing wuluh, dan pahit ringan dari beberapa sayuran atau proses pemanggangan. Ketika membuat sayur lodeh, misalnya, santan memberi rasa gurih dan tekstur lembut, garam menegaskan rasa, sedikit gula dapat membulatkan kuah, sedangkan cabai dan daun salam memberi arah aroma. Jika salah satu unsur terlalu dominan, hidangan terasa timpang.

Di sinilah belajar dari dasar menjadi penting. Jika kita hanya menghafal resep, kita mungkin bingung saat santan terlalu kental, gula jawa terlalu banyak, cabai terlalu pedas, atau tempe lebih asin dari biasanya. Tetapi jika kita memahami fungsi bahan, kita bisa memperbaiki rasa. Kuah terlalu asin bisa diseimbangkan dengan menambah cairan atau bahan tawar. Rasa terlalu manis bisa ditahan dengan garam, asam, atau unsur pedas, tergantung hidangannya. Bumbu masih langu bisa ditumis lebih lama dengan api sedang sampai airnya berkurang dan aromanya berubah.

## **Bumbu sebagai bahasa rasa**

Dalam masakan Indonesia, termasuk Jawa Tengah, bumbu adalah campuran bahan penyedap yang memberi rasa, aroma, warna, dan karakter pada masakan. Bumbu dapat berupa bumbu iris, bumbu ulek, bumbu halus, bumbu tumis, atau bumbu rebus. Bawang merah, bawang putih, ketumbar, kemiri, cabai, kencur, kunyit, jahe, lengkuas, serai, daun salam, daun jeruk, terasi, dan gula jawa adalah contoh bahan bumbu yang sering muncul dalam dapur Jawa.

Bumbu bekerja seperti bahasa. Satu bahan adalah satu kata; gabungannya menjadi kalimat. Bawang merah dan bawang putih memberi dasar aroma. Ketumbar memberi wangi hangat. Kemiri memberi rasa gurih dan membantu mengentalkan bumbu. Kencur memberi aroma segar yang khas pada urap atau pecel tertentu. Terasi memberi rasa gurih tajam yang cocok untuk sambal. Gula jawa memberi manis yang tidak sekadar manis, karena juga membawa aroma karamel dan warna cokelat.

Contoh sederhana dapat dilihat pada tempe bacem. Bahan utamanya hanya tempe, tetapi karakternya muncul dari bumbu: bawang merah, bawang putih, ketumbar, daun salam, lengkuas, gula jawa, garam, dan air kelapa atau air biasa. Jika bumbu itu direbus sebentar saja, tempe hanya terasa dibumbui di luar. Jika dimasak perlahan sampai cairan menyusut, rasa lebih meresap dan warna menjadi lebih gelap. Teknik dan bumbu bertemu untuk menghasilkan identitas hidangan.

Masakan tradisional sering diturunkan melalui praktik, bukan melalui ukuran gram yang sangat kaku. Banyak orang tua mengajarkan dengan kalimat seperti “secukupnya”, “sampai harum”, “sampai tanak”, atau “sampai meresap”. Buku ini akan menghormati cara belajar tersebut, tetapi juga membantu menerjemahkannya menjadi petunjuk yang lebih jelas. Misalnya, “tumis sampai harum” akan kita pahami sebagai proses menumis bumbu dengan minyak dan panas sedang sampai aroma mentah bawang berkurang, warna bumbu berubah, minyak mulai tampak di tepi bumbu, dan bau rempah menjadi lebih bulat.

## **Makanan sebagai bagian dari keluarga dan masyarakat**

Makanan tidak berdiri sendiri. Makanan selalu terkait dengan tempat, musim, pasar, keluarga, pekerjaan, agama, dan peristiwa sosial. Dalam kajian antropologi, makanan dipahami bukan hanya sebagai pemenuh kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai bagian dari hubungan sosial, identitas, dan kebiasaan budaya (Mintz dan Du Bois, 2002). Di Jawa, makanan hadir dalam keseharian sekaligus dalam acara khusus: sarapan, bekal, jamuan tamu, kenduri, selamatan, hajatan, dan peringatan keluarga.

Istilah selamatan merujuk pada pertemuan sosial-ritual yang dalam banyak masyarakat Jawa dihubungkan dengan doa, kebersamaan, dan pembagian makanan. Clifford Geertz membahas selamatan sebagai salah satu bentuk upacara penting dalam kehidupan sosial keagamaan masyarakat Jawa, meskipun praktiknya dapat berbeda menurut daerah, kelompok, dan zaman (Geertz, 1960). Bagi pembelajar masakan, hal ini mengingatkan kita bahwa hidangan seperti nasi gurih, ingkung, urap, jajanan pasar, atau lauk tertentu sering memiliki makna yang lebih luas daripada sekadar rasa.

Namun, buku ini tidak akan memperlakukan tradisi sebagai sesuatu yang beku. Tradisi hidup karena dipraktikkan, disesuaikan, dan diteruskan. Dapur rumah hari ini berbeda dari dapur rumah puluhan tahun lalu. Banyak orang memakai kompor gas, blender, kulkas, rice cooker, panci presto, dan kemasan santan siap pakai. Perubahan alat tidak otomatis menghilangkan tradisi, selama kita memahami prinsip rasa dan tekniknya. Menghaluskan bumbu dengan blender, misalnya, boleh saja dilakukan, tetapi kita perlu tahu bahwa bumbu blender biasanya mengandung lebih banyak air sehingga perlu ditumis lebih lama agar tidak langu.

Warisan kuliner dapat dipandang sebagai bagian dari warisan budaya takbenda, yaitu praktik, pengetahuan, dan keterampilan yang hidup dalam komunitas dan diwariskan antar-generasi. Konvensi UNESCO tentang perlindungan warisan budaya takbenda menekankan pentingnya praktik dan pengetahuan yang diakui oleh komunitas sebagai bagian dari warisan mereka (UNESCO, 2003). Dengan kata lain, belajar memasak masakan Jawa Tengah juga berarti belajar menghargai pengetahuan dapur yang tumbuh dari pengalaman banyak orang.

## **Cara buku ini akan membawa Anda belajar**

Buku ini disusun seperti perjalanan dari dapur paling dasar menuju penyajian menu lengkap.

Pada awal buku, kita akan mengenal rasa dan budaya masakan Jawa Tengah. Tujuannya bukan menghafal daftar makanan, tetapi memahami mengapa suatu hidangan terasa “Jawa Tengah”: bagaimana manis, gurih, santan, gula jawa, rempah, dan proses memasak perlahan membentuk kesan rasa.

Setelah itu, kita masuk ke bahan pokok. Bahan adalah fondasi. Beras, kelapa, santan, tempe, tahu, ayam kampung, ikan air tawar, daun salam, lengkuas, serai, kencur, kemiri, ketumbar, terasi, gula jawa, dan cabai akan dipelajari bukan hanya sebagai nama, tetapi sebagai bahan dengan sifat tertentu. Santan bisa pecah jika dipanaskan terlalu keras tanpa pengadukan yang sesuai. Kemiri perlu dimasak dengan benar agar aromanya enak. Daun salam memberi aroma halus yang berbeda dari daun jeruk. Cabai merah besar, cabai keriting, dan cabai rawit memberi warna, aroma, dan tingkat pedas yang berbeda.

Kemudian kita belajar bumbu dan teknik. Ini bagian yang sangat penting. Banyak kegagalan masakan rumahan berasal dari bumbu yang belum matang, api terlalu besar, santan pecah, garam dimasukkan tanpa dicicipi bertahap, atau bahan dimasak terlalu lama. Kita akan melatih cara mengiris, mengulek, menghaluskan, menumis, merebus, mengungkep, dan mengatur tekstur.

Bab-bab berikutnya membawa kita ke kelompok hidangan: nasi dan lontong, gudeg dan krecek, soto dan sup, ayam dan telur, daging dan sate, ikan, tempe dan tahu, sayur, sambal, jajanan pasar, hidangan manis, wedang, hingga minuman tradisional. Setiap kelompok hidangan akan dipelajari melalui prinsip. Misalnya, saat belajar soto, kita tidak hanya mengejar satu resep soto ayam bening, tetapi memahami cara membuat kuah jernih, bumbu harum, suwiran ayam yang tidak kering, dan pelengkap yang seimbang.

Di bagian akhir, buku ini mengajak Anda menyesuaikan dapur tradisional dengan dapur rumah modern, menyusun menu harian dan acara, berbelanja dengan cermat, menyimpan bahan dengan aman, serta membaca dan mengembangkan resep. Puncaknya adalah proyek akhir: memasak satu set menu Jawa Tengah lengkap yang berisi hidangan pokok, lauk, sayur, sambal, jajanan, dan minuman.

## **Keamanan pangan adalah bagian dari keterampilan memasak**

Masakan yang enak tetap harus aman dimakan. Keamanan pangan berarti upaya mencegah makanan menyebabkan sakit, misalnya karena mikroorganisme berbahaya, kontaminasi silang, atau penyimpanan yang keliru. Organisasi Kesehatan Dunia merangkum prinsip keamanan pangan rumah tangga dalam “Lima Kunci Keamanan Pangan”: menjaga kebersihan, memisahkan bahan mentah dan matang, memasak hingga matang, menyimpan makanan pada suhu aman, serta memakai air dan bahan baku yang aman (WHO, 2006).

Prinsip ini sangat relevan untuk dapur Jawa Tengah. Santan, misalnya, mudah rusak jika dibiarkan terlalu lama pada suhu ruang. Lauk bersantan seperti opor, lodeh, dan gudeg basah perlu dipanaskan dan disimpan dengan hati-hati. Ayam mentah harus dipisahkan dari lalapan dan sambal matang. Talenan untuk ikan mentah sebaiknya tidak langsung dipakai untuk mengiris mentimun tanpa dicuci bersih. Jajan pasar yang mengandung kelapa parut segar juga sebaiknya dimakan dalam waktu wajar karena kelapa parut mudah berubah aroma dan rasa.

Kebersihan bukan musuh tradisi. Justru kebersihan membuat masakan tradisional dapat dinikmati dengan lebih aman oleh keluarga, tamu, dan pembeli.

## **Belajar mencicipi**

Salah satu keterampilan terpenting dalam memasak adalah mencicipi dengan sadar. Mencicipi bukan sekadar memasukkan sedikit kuah ke mulut. Mencicipi berarti bertanya: apa yang kurang, apa yang berlebihan, dan apa yang belum menyatu?

Saat mencicipi sayur lodeh, misalnya, perhatikan beberapa hal. Apakah asin sudah cukup? Apakah santan terasa gurih atau masih hambar? Apakah ada rasa langu dari bumbu? Apakah sayur masih renyah atau sudah terlalu lunak? Apakah cabai memberi hangat yang menyenangkan atau justru menutupi rasa lain? Pertanyaan seperti ini membuat Anda menjadi pemasak yang aktif, bukan hanya pengikut resep.

Latihan sederhana dapat dilakukan dengan satu panci kuah. Ambil sedikit kuah dalam mangkuk kecil, lalu tambahkan sejumput garam. Cicipi. Ambil mangkuk lain, tambahkan sedikit gula. Cicipi. Ambil mangkuk lain, tambahkan beberapa tetes air asam. Cicipi. Dari latihan kecil ini, Anda akan mulai memahami bagaimana rasa bergerak. Garam dapat menegaskan rasa. Gula dapat membulatkan rasa. Asam dapat menyegarkan dan mengurangi kesan berat. Tetapi jika terlalu banyak, masing-masing dapat merusak keseimbangan.

## **Menghargai ukuran, tetapi tidak diperbudak oleh ukuran**

Resep yang baik membantu kita mengulang keberhasilan. Karena itu, ukuran tetap penting. Sendok teh, sendok makan, gram, mililiter, jumlah siung bawang, dan lama memasak memberi titik awal yang jelas. Namun, bahan alami tidak selalu seragam. Satu butir kelapa bisa menghasilkan santan lebih kental daripada kelapa lain. Gula jawa dari daerah berbeda bisa berbeda tingkat manis dan aromanya. Cabai rawit kadang sangat pedas, kadang sedang. Ayam kampung lebih liat daripada ayam broiler dan membutuhkan waktu masak lebih lama.

Maka, dalam buku ini ukuran akan dipahami sebagai awal yang terarah, bukan sebagai borgol. Anda tetap akan diajak mencicipi, mengamati, dan menyesuaikan. Jika resep menyebut lima cabai rawit tetapi keluarga Anda tidak kuat pedas, kurangi. Jika santan terlalu kental, encerkan. Jika gudeg belum cukup gelap dan legit, lanjutkan memasak perlahan. Jika tempe bacem sudah terlalu manis, catat dan kurangi gula pada percobaan berikutnya.

Keterampilan memasak tumbuh dari siklus: mencoba, mencicipi, mencatat, memperbaiki.

## **Dapur sebagai ruang belajar**

Dapur adalah ruang belajar yang sangat nyata. Di dapur, kesalahan sering terlihat langsung. Bumbu gosong terasa pahit. Santan pecah terlihat bergerindil. Nasi terlalu banyak air menjadi lembek. Tempe yang digoreng dengan minyak kurang panas menyerap terlalu banyak minyak. Tetapi justru karena nyata, dapur adalah tempat belajar yang baik. Setiap kesalahan memberi petunjuk.

Jika bumbu gosong, mungkin api terlalu besar atau minyak terlalu sedikit. Jika ayam ungkep hambar, mungkin garam kurang, waktu memasak terlalu singkat, atau cairan terlalu banyak. Jika sambal terasa mentah, mungkin cabai dan bawang belum cukup digoreng atau diulek bersama garam dengan baik. Jika urap cepat basi, mungkin kelapa parut tidak dikukus atau disangrai cukup matang, atau penyimpanannya kurang tepat.

Belajar memasak tidak menuntut kesempurnaan sejak awal. Yang dibutuhkan adalah perhatian, kebersihan, keberanian mencoba, dan kesediaan memperbaiki.

## **Sikap yang dianjurkan selama membaca**

Bacalah buku ini dengan perlahan. Jika sebuah istilah baru muncul, seperti “ungkep”, “tanak”, “bumbu halus”, “santan pecah”, atau “kuah bening”, jangan terburu-buru. Pahami artinya melalui penjelasan dan contoh. Jika memungkinkan, praktikkan sedikit demi sedikit. Satu teknik yang benar-benar dikuasai lebih berharga daripada sepuluh resep yang hanya dibaca.

Mulailah dari hidangan sederhana. Tempe bacem, sambal terasi, sayur lodeh, nasi gurih, atau ayam ungkep adalah latihan yang baik karena mengajarkan dasar penting: bumbu, api, waktu, rasa, dan tekstur. Setelah itu, Anda akan lebih siap membuat hidangan yang lebih panjang prosesnya seperti gudeg, krecek, opor, soto, atau jajanan pasar.

Jangan takut menyesuaikan masakan dengan kebutuhan rumah. Masakan tradisional tidak harus selalu berarti memasak dalam jumlah besar atau memakai alat lama. Anda boleh memasak porsi kecil. Anda boleh memakai blender. Anda boleh menyimpan bumbu di kulkas. Anda boleh memakai rice cooker. Yang penting, pahami akibat dari pilihan itu terhadap rasa, tekstur, aroma, dan keamanan pangan.

Pada akhirnya, tujuan buku ini sederhana: membantu Anda merasa lebih percaya diri di dapur Jawa Tengah. Bukan hanya percaya diri karena memiliki banyak resep, tetapi karena memahami mengapa resep itu bekerja.

Jika Anda dapat menumis bumbu sampai matang, mengolah santan dengan sabar, menyeimbangkan rasa, memilih bahan dengan baik, menjaga kebersihan, dan menyusun menu yang masuk akal, maka Anda sudah memiliki fondasi kuat. Dari fondasi itu, gudeg, soto, opor, bacem, lodeh, pecel, klepon, wedang jahe, dan banyak hidangan lain tidak lagi terasa jauh.

Mari mulai dari rasa, budaya, dan dapur yang paling dekat dengan kita.

## References

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

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

Mintz, Sidney W., dan Christine M. Du Bois. “The Anthropology of Food and Eating.” *Annual Review of Anthropology* 31 (2002): 99–119.

UNESCO. *Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage*. Paris: UNESCO, 2003.

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

# Document information

## Pendahuluan

---

<b>Project</b>	Dapur Jawa Tengah
<b>Document</b>	Document 1.4
<b>Author</b>	niasefiana
<b>Verifier</b>	Not verified
<b>Downloaded</b>	July 03, 2026 17:08 KST
<b>Status</b>	Working
<b>Document link</b>	<a href="https://theorytrace.com/projects/dapur-jawa-tengah/documents/pendahuluan/">https://theorytrace.com/projects/dapur-jawa-tengah/documents/pendahuluan/</a>