

Ensiklopedi Kuliner Banyumas



Tim Penyusun

M. Ajib Hermawan | Layla Mardiyah | Arif Hidayat | Syifaun Nada |

Abdal Chaqil Harimi | Dimas Indianto | Maulana Mualim |

Ageng Widodo | Sidik Fauji | Inten Mustika | Umi Khomsiyatun | Ubaidillah

Pusat Kajian dan Pengembangan Budaya Penginyongan

Ensiklopedi Kuliner Banyumas

Pusat Kajian dan Pengembangan Budaya Penginyongan



Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002
tentang Hak Cipta

Lingkup Cipta

Pasal 2

1. Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak Ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 29 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima Miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1)

Ensiklopedi Kuliner Banyumas

Tim Penyusun

M. Ajib Hermawan | Layla Mardiyah | Arif Hidayat | Syifaun Nada |
Abdal Chaqil Harimi | Dimas Indianto | Maulana Mualim |
Ageng Widodo | Sidik Fauji | Inten Mustika | Umi Khomsiyatun | Ubaidillah

Pusat Kajian dan Pengembangan Budaya Penginyongan



Ensiklopedi Kuliner Banyumas

Pusat Kajian dan Pengembangan Budaya Penginyongan
All Right Reserved

Hak Cipta pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit

Penanggungjawab

Dr. H. Ansori, M.Ag.

Pusat Kajian dan Pengembangan Budaya Penginyongan

Tim Penyusun

M. Ajib Hermawan

Layla Mardliyah

Arif Hidayat

Syifaun Nada

Abdal Chaqil Harimi

Dimas Indianto S

Maulana Muallim

Ageng Widodo

Sidik Fauji

Inten Mustika

Umi Khomsiyatun

Ubaidillah

Cetakan pertama, 2022

Editor: Ahmad Muttaqin, Mawi Khusni Albar

Cover: Fitrianto

Tata letak: Tim Kreatif

Diterbitkan oleh:

SAIZU Publisher

Jalan A. Yani 40a, Purwokerto, Banyumas Jawa Tengah

Telp. 0281635624

Email : saizupublisher@uinsaizu.ac.id

Website : books.uinsaizu.ac.id

PENGANTAR TIM PENYUSUN

Dalam survei tentang “apa yang Anda ketahui tentang Banyumas?” yang pernah kami lakukan, ternyata yang diketahui dan berkesan dalam peringkat yang tinggi adalah Baturaden, Soto Sokaraja, Getuk Goreng, dan Mendoan. Menariknya, tiga unsur yang disebut itu berasal dari segi kuliner khas Banyumasan. Popularitas ketiga kuliner itu telah menjadi daya tarik yang mengesankan dan membuat penasaran banyak orang ingin mengunjungi Banyumas. Apalagi jika mereka tahu, momen menikmati ketiga kuliner itu adalah saat suasana hujan sore atau sehabis hujan. Kehangatan makanan terasa jauh lebih nikmat karena menyatu dengan alam

Sebenarnya, masih banyak makanan khas Banyumas yang memiliki cita rasa dan tidak kalah nikmatnya. Banyumas memiliki kekayaan dalam aneka variasi makanan. Ada jenang jaket, nopia, klanting, cimplung, templek, lopis, golang galing, jalabia, intil, ondol, kemplang, kempel dan beberapa lainnya. Dari banyaknya kuliner yang khas, lebih banyak didominasi makanan ringan sebagai kudapan. Pemerintah Kabupaten Banyumas telah berusaha melestarikan kuliner tradisional Banyumas dalam pasar khusus yang buka pada hari Sabtu dan Minggu, yakni di Pasar Kuna Lereng (di Desa Petir, Kalibagor) dan Pasar Pinggir Alas (Baturaden). Keberadaan pasar ini diharapkan mampu membuat kuliner tradisional Banyumas dapat dinikmati oleh berbagai kalangan.

Namun, usaha itu masih belum maksimal karena pengetahuan masyarakat masih rendah, juga beberapa makanan khas Banyumasan itu tidak semuanya tersaji dalam pasar, namun ditemukan dalam ritual agama budaya. Di pasar itu, mereka hanya menemukan makanan dan namanya saja, tidak ada info yang detail terkait dengan beberapa klasifikasi yg bisa dijadikan pengetahuan. Data-data tertulis dan lengkap yang menghimpun kuliner khas Banyumas baru sebatas website yang ditulis secara singkat dan terbatas. Bahkan, boleh dikatakan hanya informasi umum yang belum lengkap karena belum mengungkap sejarahnya, proses pembuatan, informasi rasa, dan di mana orang dapat memperoleh, maupun filosofi dari nama makanan tersebut. Oleh karena itu, penting kiranya untuk menyusun ensiklopedi kuliner Banyumas yang sangat bervariasi itu dan mampu menjelaskan dengan rinci. Ensiklopedi kuliner Banyumas dibuat dalam bentuk buku berisi foto, sejarah, proses pembuatan, informasi rasa, dan informasi di mana orang dapat memperoleh, maupun filosofinya. Buku ini dicetak dengan warna sehingga dapat terlihat jelas tekstur, pola, warna, maupun detail komposisinya. Hal ini agar dapat dibaca dan dipelajari oleh generasi penerus yang belakangan kehilangan identitas daerah mereka sendiri.

Kami berharap bahwa adanya ensiklopedi ini akan membuat masyarakat Banyumas bangga memiliki kekayaan kuliner lengkap dengan pengetahuan kearifan lokal di dalamnya. Adanya ensiklopedi ini akan memudahkan pelajar, peneliti, wisatawan, maupun bidang-bidang terkait untuk memahami budaya Banyumas dari segi kuliner

Kami berharap kehadiran ensiklopedi kuliner Banyumas dapat menjadi sumber informasi dan data yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan. Ensiklopedi kuliner Banyumas ini akan membuat generasi penerus di Banyumas memahami makanan lokal khas Banyumas karena dapat dijadikan sebagai bahan ajar dalam mata pelajaran seni dan Budaya di sekolah, maupun bahan kajian di perguruan tinggi. Ensiklopedi kuliner Banyumas menjadi data bagi para peneliti untuk melakukan kajian mengenai budaya Banyumas dari segi kuliner. Di sisi lain, Ensiklopedi kuliner Banyumas akan dapat mengangkat perekonomian masyarakat dengan semakin dikenal dan populernya kuliner khas Banyumas.

Buku ensiklopedi Kuliner Banyumas ini merupakan karya bersama dari Pusat Kajian dan Pengembangan Budaya Penginyongan (PKPBP) UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri (UIN Saizu) Purwokerto. Karya ini merupakan upaya kami untuk sedikit berkontribusi terhadap pelestarian dan pengembangan budaya Banyumas/Penginyongan. Meskipun, tentu saja karya ini masih sangat terbatas dan jauh dari sempurna.

Purwokerto, 12 September 2022

Tim Penyusun

PENGANTAR REKTOR UIN SAIZU:

Glokalitas Makanan Lokal

oleh Prof. Dr. H. Moh Roqib, M.Ag.

Dunia makin sempit dalam pandangan dan jangkauan masyarakat modern yang telah mampu “nglipat bumi” atau ilmu melipat bumi. Apalagi dengan adanya internet dan handphone (HP) di tangan semua serba mudah, cepat, dan terjangkau, termasuk makanan. Jenis makanan luar negeri seperti Kentucky dan Mc Donald bisa tersedia di dekat rumah kita berada di Baturaden, dalam hitungan menit sudah bisa terhidang apalagi jika kita memanfaatkan media online makanan asing tersebut dalam sekejap “bim salabim” sudah ada di meja makan kita. Makanan asing menjadi makanan keseharian, sementara itu makanan lokal orang Penginyongan menjadi makanan yang asing bagi lidah anak-anak milenial kita.

Makanan atau kuliner Barat tersebut mampu mengombinasikan rasa dan kemasannya yang “membumi” sehingga enak di lidah sekaligus enak dilihat. Resep makanan bisa diadaptasi dengan cita rasa masyarakat Penginyongan dan Indonesia, proses pembuatannya juga bisa kolaboratif dari koki asing dan lokal, akhirnya terwujud makanan dengan nama Amerika, tetapi rasa dan kemasannya nano-nano alias rasa yang rame dan enak di lidah masyarakat lokal Penginyongan. Inilah gejala glokalisasi berupa makanan luar negeri yang asalnya asing dan kemudian terjadi “perkawinan” dengan cita-rasa lokal.

¹ Mohammad Roqib adalah Rektor UIN Saizu, ketua FKUB Banyumas dan Pengasuh Pesantren Mahasiswa An Najah Purwokerto.

Perkembangan ini tidak menggelisahkan kita, jika kita masyarakat Penginyongan juga mampu mengolah dan menyajikan hal serupa di manca negara. Kita bisa membuat Cenil dan Cimplung yang memenuhi cita-rasa dan kemasan yang menarik bagi orang Eropa dan Amerika. Gembus dan Lanting yang mampu menembus pasar global dan bisa diekspor ke Afrika, atau Tahu Gecot dan Jenang Jaket yang mampu bersanding dengan makanan khas Australia sekaligus eksis di negara Jiran ini. Dengan kuliner lokal yang mengglobal, kita bisa membuka rumah makan di Mekah dan Madinah Arab Saudi dan negara Timur Tengah lainnya. Glokalitas kuliner Banyumas dan Penginyongan harus diseriusi untuk lari dan lompat mengejar kuliner luar negeri yang telah membanjiri masyarakat kita.

Alih-alih bisa bersaing, jika kita cermati kuliner masyarakat Penginyongan dan lebih khusus kuliner masyarakat Banyumas semakin hari dilupakan paling tidak oleh generasi milenial kita. Mereka lambat laun merasa asing dengan ciwel, tagean, oseng, dan mendoan yang menjadi kebanggaan wong Banyumas. Jika tidak ada upaya sistematis dari para akademisi, pemerintah daerah, pemerhati dan penjual kuliner khas Banyumasan ini, bisa dipatikan lambat laun akan hilang dari peredaran dan selanjutnya akan menjadi kuliner asing di daerah sendiri.

Buku Ensiklopedi Kuliner Banyumas ini mencoba menghimpun sejumlah makanan khas Banyumas disertai dengan cara pembuatannya dan foto atau gambarnya. Buku diharapkan bisa menjembatani bagi para generasi milenial yang menginginkan apa dan bagaimana makanan khasnya. Buku yang memancing inspirasi bagi pemerhati untuk melakukan hal serupa sehingga terjadi “gayung bersambut” mengorbitkan kuliner kita. Selamat membaca...

DAFTAR ISI

Pengantar Tim Penyusun	iv
Pengantar Rektor UIN Saizu:	vii
Daftar Isi	ix
Cenil	1
Cimplung	4
Ciwel	6
Dage	8
Es Badeg	10
Getuk Goreng Sokaraja	13
Golang-galing Banyumas	18
Jalabia	21
Jenang Jaket	24
Klantung	27
Kluban	28
Kraca Banyumas	31
Kripik Tempe	34
Lupis/ Lopis	37
Mendoan	40
Nopia	44
Ondol	47
Oseng Pakis	49
Penjorangan	51
Sroto Sokaraja	53
Tahu Gecot	56
Tegean	59
Templek	61

CENIL



Cenil merupakan jajanan pasar yang cukup digemari oleh masyarakat di Banyumas sejak dulu kala. Dalam Serat Centhini, nama cenil telah disebut, itu artinya tahun 1814 sudah ada, namun tidak ada yang tahu kapan makanan ini pertama kali dibuat dan siapa yang menemukan. Cenil identik dengan Banyumas yang merupakan penghasil singkong dan dapat dimasak menjadi cenil. Apabila melacak secara sosiologis, cenil mulai dibuat dengan keberlimpahan hasil singkong untuk diolah dengan cara dikukus atau direbus.

FILOSOFI

Secara filosofis, cenil melambangkan perkumpulan yang empuk dan saling melekat. Oleh karena itu, cenil menjadi nikmat apabila dimakan dalam sebuah jamuan untuk mengikat persaudaraan. Rasanya yang manis membuat suasana menjadi penuh dengan kenangan dan kehangatan untuk selalu lengket.



KOMPOSISI

- 1 kg singkong
- 150 gr kelapa parut
- 100 gr gula pasir
- 1 sachet agar agar plain
- 1/2 sdt garam
- pewarna sesuai selera

Bahan taburan: (campur dan kukus selama 15 menit)

- Kelapa parut secukupnya
- 1/2 sdt garam

CARA PEMBUATAN

1. Kupas dan parut singkong. Peras sedikit.
2. Campurkan semua bahan, aduk rata.
3. Bagi menjadi 3 bagian, kasih pewarna.
4. Taruh ke cetakan sesuai warna.
5. Panaskan kukusan. Kukus bulatan singkong selama 20 menit hingga matang.
6. Setelah matang, potong kotak lalu gulingkan ke atas kelapa parut.
7. Sajikan dengan sedikit gula.

Cenil bisa dibeli di pasar tradisional di Banyumas, terutama di pagi hari. Di pasar tradisional, banyak orang tua yang masih bernostalgia dengan makanan masa kecil. Pedagang biasanya tidak hanya menyajikan cenil saja, melainkan juga makanan lain seperti lupis, grontol, dan gethuk. Hal ini supaya ia bisa menyajikan banyak hal untuk dijual. Sebagai makanan tradisional, cenil tidak dapat bertahan lama. Paling lama satu sampai dua hari harus sudah di makan. Karena itu, cenil tidak bisa dijual dalam jarak yang jauh dan membutuhkan waktu lama.



Cenil dibuat bukan sebagai makanan pokok, melainkan sebagai kudapan, jamuan tamu, maupun untuk ritual. Cenil dapat dimakan kapan saja, dalam waktu santai, maupun sebagai teman untuk berbincang-bicang dalam sebuah jamuan. Dalam budaya tradisi masyarakat Banyumas, cenil sering kita jumpai juga dalam acara ritual seperti sedekah bumi, gerebeg, maupun ritual yang lainnya. Bahkan, cenil juga kadang menjadi hidangan dalam hajatan atau acara-acara tertentu yang bertema lokalitas Banyumas.

CIMPLUNG

Cimplung merupakan makanan khas tradisional dengan rasa manis dan legit oleh sari-sari dari gula. Awal mulanya, keberadaan makanan ini tidak terlepas dari kebiasaan masyarakat Banyumas yang dahulunya suka mengonsumsi singkong sebagai bahan makanan pokok pada saat itu. Dalam perkembangannya, muncul inovasi dan variasi pada cimplung. Cimplung biasanya terbuat dari bahan dasar umbi-umbian seperti singkong, ubi jalar, ubi ungu, bahkan juga bisa terbuat dari kelapa muda atau pisang. Karena itu, ada cimplung singkong, cimplung pisang, cimplung kelapa.



KARAKTER

Makanan ini dinamakan cimplung karena proses pembuatannya dimasukkan “dicemplungkan” ke dalam air nira yang sedang diolah menjadi gula jawa. Walaupun, dalam perkembangan kekinian, ada yang membuat cimplung dengan gula jawa direbus dan dicampur air, baru umbi-umbian dicemplung.

Cimplung ini biasa dihidangkan sebagai “teman” minuman hangat seperti kopi atau teh.

Masyarakat Banyumas atau sekitarnya biasanya menikmati cimplung di pagi hari atau di sore hari seraya bercengkrama dengan keluarga. Sayangnya, cimplung hanya bertahan 1 atau dua hari, jika lebih dari itu dapat terjadi fermentasi sehingga rasa khas cimplung sudah hilang.



Cara pembuatan cimplung sangat sederhana yaitu air nira direbus hingga mendidih dan kemudian bahan—bahan seperti singkong, ubi—ubian, kelapa muda, atau pisang dimasukkan ke dalam air nira yang telah mendidih itu. Kemudian, ditunggu beberapa saat (antara 15 menit hingga 30 menit), sudah matang.

CARA PEMBUATAN

CIWEL



Ciwel merupakan jajan pasar yang berwarna hitam kecoklatan yang merupakan makanan khas Banyumas. Ciwel terbuat dari tepung singkong yang direndam dalam cairan rendaman jerami padi sehingga bersifat basah.

Dalam budaya tradisi masyarakat Banyumas, ciwel sering kita jumpai juga dalam acara ritual seperti sedekah bumi, gerebeg, maupun ritual yang lainnya. Bahkan, ciwel juga kadang menjadi hidangan dalam hajatan atau acara-acara tertentu yang bertema lokalitas Banyumas.

Ireng merupakan bahasa Jawa, yang dalam bahasa Indonesia memiliki arti 'hitam'. Warna hitam yang terlihat di makanan ini adalah tambahan dari damen (batang padi yang kering) lalu dibakar.

FILOSOFI

KOMPOSISI



- 1 kg singkong
- pewarna dari batang padi secukupnya
- secukupnya kelapa
- gula pasir secukupnya
- plastik secukupnya

CARA PEMBUATAN

- Kupas singkong, cuci hingga bersih. Parut lalu peras hingga kering, sisihkan.
- Pewarna: bakar batang padi kering hingga hitam, didinginkan. Saring abu batang padi tersebut sebanyak tiga kali, lalu aduk rata. Kukus Selama setengah jam lalu tumbuk hingga halus.
- Beri minyak pada singkong yang sudah diperas supaya tidak lengket lalu beri sedikit air supaya tidak keras.
- Tumbuk singkong hingga halus kemudian taruh di plastik untuk proses pencetakan. Potong-potong mengikuti garis dalam plastik atau sesuai selera.
- Pemanis: parutlah kelapa yang telah disiapkan, lalu masak bersama air secukupnya. Beri gula dan masak kembali sampai matang
- Sajikanlah ciwel bersama pemanisnya.

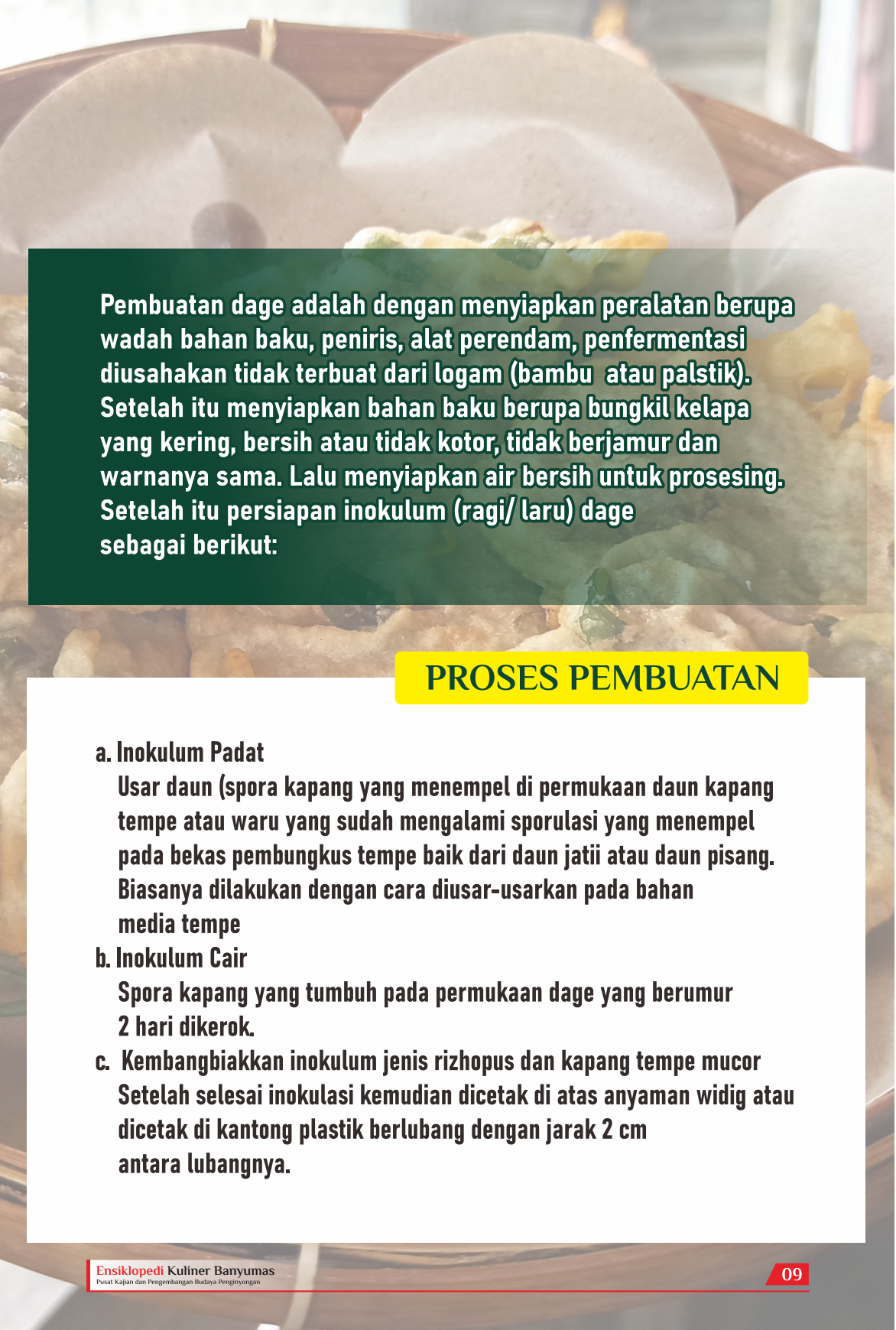
DAGE

Dage merupakan bahan makanan yang terbuat dari ampas kelapa kemudian dijamurkan. Menurut KBBI, dage adalah makanan yang dibuat dari sisa atau buangan biji karet, kulit ubi kayu dan sebagainya yang diperagikan. Dage merupakan makanan khas Banyumas. Pada umumnya dage disajikan sebagai cemilan atau makanan kecil yang digoreng dan biasanya dilengkapi dengan cabai rawit yang sudah tua sehingga pedasnya menggugah selera



KANDUNGAN

Banyak orang menganggap dage adalah makanan yang tidak memiliki gizi karena berasal dari sisa atau buangan. Beberapa orang tua juga banyak yang tidak mengizinkan anaknya untuk mengonsumsi dage. Namun, dage juga memiliki kandungan gizi yang sangat bermanfaat diantaranya lemak nabati. Kandungan gizi lebih lengkapnya adalah protein 5,72; lemak 3,3; hidrat arang 18,3; kalsium 27; fosfor 100; zat besi 2,6; vitamin B1 0,096; air 73



Pembuatan dage adalah dengan menyiapkan peralatan berupa wadah bahan baku, peniris, alat perendam, penfermentasi diusahakan tidak terbuat dari logam (bambu atau palstik). Setelah itu menyiapkan bahan baku berupa bungkil kelapa yang kering, bersih atau tidak kotor, tidak berjamur dan warnanya sama. Lalu menyiapkan air bersih untuk prosesing. Setelah itu persiapan inokulum (ragi/ laru) dage sebagai berikut:

PROSES PEMBUATAN

a. Inokulum Padat

Usar daun (spora kapang yang menempel di permukaan daun kapang tempe atau waru yang sudah mengalami sporulasi yang menempel pada bekas pembungkus tempe baik dari daun jatii atau daun pisang. Biasanya dilakukan dengan cara diusar-usarkan pada bahan media tempe

b. Inokulum Cair

Spora kapang yang tumbuh pada permukaan dage yang berumur 2 hari dikerok.

c. Kembangkan inokulum jenis rizhopus dan kapang tempe mucor

Setelah selesai inokulasi kemudian dicetak di atas anyaman widig atau dicetak di kantong plastik berlubang dengan jarak 2 cm antara lubangnya.

ES BADEG

Es badeg merupakan minuman segar yang berasal dari manggar (bunga kelapa) yang disadap. Es badeg berwarna keruh dan memiliki cita rasa manis, segar, sedikit sepet dan seperti mint (semriwing). Badeg berasal dari manggar yang disadap atau disebut air nira.

Selain bisa langsung dikonsumsi sebagai minuman, badeg merupakan bahan dasar pembuatan gula merah



PENYAJIAN

Badeg bisa disajikan dengan berbagai varian, baik dengan hangat (dipanaskan), dingin (ditambah es) dan divariasikan dengan tambahan sirup ataupun pemanis. Es badeg yang dijual oleh pedagang biasanya merupakan badeg asli tanpa campuran pemanis, karena lazimnya konsumen menyukai rasa original badeg yang sudah memiliki rasa manis alami



Badeg banyak dijual oleh pedagang keliling, dengan menggunakan gerobak maupun sepeda. Ada pula pedagang yang memanggulnya. Badeg ditempatkan pada pongkor. Pongkor merupakan tempat untuk mengambil badeg di pohon yang terbat dari bambu dengan panjang kurang lebih 70-90 sentimeter. Para penjual badeg biasanya hanya menjual es badeg yang dibelinya dari penderes (penyadap air nira). Badeg dibeli dengan kisaran harga Rp 4000,- sampai Rp 5000,- per liter. Satu liter badeg bisa menjadi dua sampai tiga porsi tergantung es yang ditambahkan. Harga satu porsi es badeg sangat terjangkau yakni mulai dari Rp. 3000,-

KEUNIKAN



Es badeg bisa bertahan satu sampai dua hari dilemari pendingin/ dalam keadaan dingin. Jika lebih dari tiga hari, maka rasa badeg akan berubah menjadi sedikit masam. Ketika sudah masam, maka berarti sudah terjadi fermentasi dan kadar alkoholnya tinggi dan dapat memabukan. Keberadaan es badeg mulai susah dijumpai karena peminatnya mulai menurun dan dianggap sebagai minuman jadul. Beberapa penjual mengaku bisa menjual badeg sekitar 10-15 liter perhari

GETUK GORENG

SOKARAJA

Getuk goreng merupakan makanan asli khas Sokaraja, Banyumas. Getuk goreng terbuat dari bahan dasar singkong atau biasanya masyarakat Banyumas menyebutnya dengan sebutan "boled" dengan tambahan gula jawa membuat getuk goreng ini menjadi manis dan gurih. Getuk goreng ditemukan pada tahun 1918 secara tidak sengaja oleh H. Sanpirngad, seorang penjual nasi rames keliling di daerah Sokaraja. Selain menjual nasi rames, dia juga menjual getuk basah atau getuk cemol. Pada saat itu, getuk yang ia jual tidak laku sehingga mencari cara agar getuk tersebut tidak dibuang dan bisa dikonsumsi kembali. Kemudian getuk yang tidak habis terjual beliau goreng dan dijual kembali. Ternyata getuk goreng ini digemari oleh para pembeli dan disukai

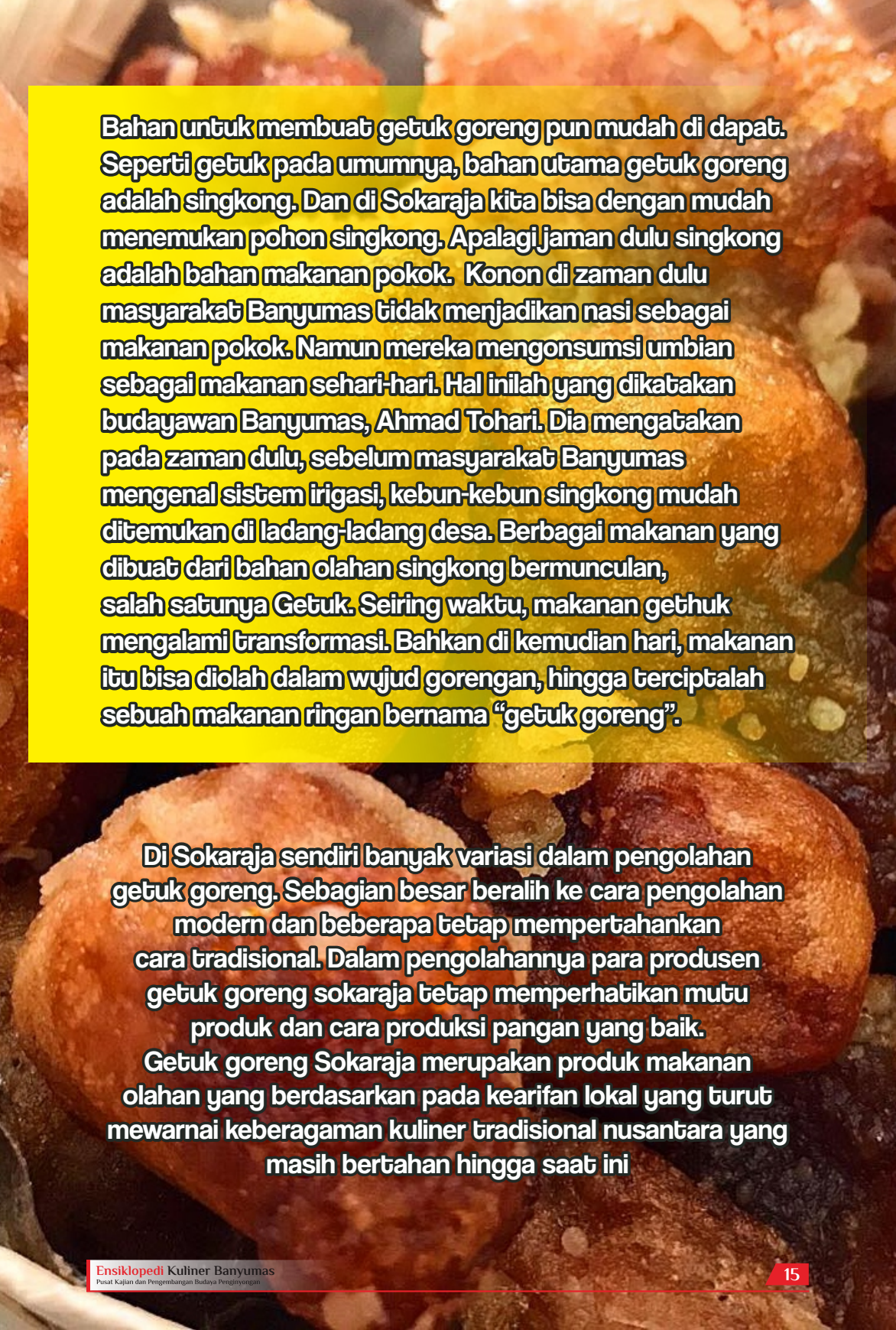


Kini getuk goreng bukanlah makanan yang tidak lagi terjual melainkan getuk yang sengaja dijual. Sejak saat itu, Sanpirngad mulai mengembangkan warung getuk goreng yang terpisah sama sekali dari warung nasi ramesnya. Bisa diperkirakan, warung getuk gorengnya justru berkembang lebih pesat. Maka, ia pun menutup warung rames dan beralih menjadi penjual getuk goreng pertama di Kecamatan Sokaraja. Getuk goreng ini kemudian dipopulerkan oleh menantu Sanpirngad, Haji Tohirin, sehingga dikenal dengan Getuk Goreng H. Tohirin

HISTORI



Sepanjang Jalan Raya Sokaraja justru ramai dikunjungi wisatawan karena kuliner khasnya. Mereka rela memadati sebuah ruko meski penuh sesak untuk mencicipi getuk goreng. Berawal dari sebuah gerai, kini merek getuk goreng Sokaraja sudah mendunia. Banyak pengusaha getuk dari berbagai daerah mencatat nama Sokaraja untuk merek dagangnya. Merek getuk goreng nan legendaris itu mewabah ke mana-mana, mulai sudut jalanan rusak kelas kota kecamatan di Cilacap, hingga jalanan padat Bandung. Bahkan, di Brebes, yang kadung dicap sebagai kota telur asin pun, berdiri gerai getuk goreng Sokaraja. Perlahan tapi pasti, kuliner khas ini diakui sebagai kekayaan Indonesia, dan ditetapkan sebagai warisan budaya nasional bukan benda (intangible) oleh Direktorat Internalisasi Nilai dan Diplomasi Budaya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) RI pada 4 Oktober 2017 di Jakarta dengan 20170077411



Bahan untuk membuat getuk goreng pun mudah di dapat. Seperti getuk pada umumnya, bahan utama getuk goreng adalah singkong. Dan di Sokaraja kita bisa dengan mudah menemukan pohon singkong. Apalagi jaman dulu singkong adalah bahan makanan pokok. Konon di zaman dulu masyarakat Banyumas tidak menjadikan nasi sebagai makanan pokok. Namun mereka mengonsumsi umbian sebagai makanan sehari-hari. Hal inilah yang dikatakan budayawan Banyumas, Ahmad Tohari. Dia mengatakan pada zaman dulu, sebelum masyarakat Banyumas mengenal sistem irigasi, kebun-kebun singkong mudah ditemukan di ladang-ladang desa. Berbagai makanan yang dibuat dari bahan olahan singkong bermunculan, salah satunya Getuk. Seiring waktu, makanan gethuk mengalami transformasi. Bahkan di kemudian hari, makanan itu bisa diolah dalam wujud gorengan, hingga terciptalah sebuah makanan ringan bernama “getuk goreng”.

Di Sokaraja sendiri banyak variasi dalam pengolahan getuk goreng. Sebagian besar beralih ke cara pengolahan modern dan beberapa tetap mempertahankan cara tradisional. Dalam pengolahannya para produsen getuk goreng sokaraja tetap memperhatikan mutu produk dan cara produksi pangan yang baik. Getuk goreng Sokaraja merupakan produk makanan olahan yang berdasarkan pada kearifan lokal yang turut mewarnai keberagaman kuliner tradisional nusantara yang masih bertahan hingga saat ini



Guru Besar Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian (TPHP) Universitas Gadjah Mada (UGM), Prof. Dr. Ir. Agnes Murdiati M.S mengatakan, di dalam makanan getuk goreng terkandung kalori, protein, karbohidrat, vitamin khususnya vitamin B, dan juga mineral. Selain itu, Agnes mengatakan berdasarkan studinya getuk goreng di Sokaraja kadar gulanya sudah lebih dari 25 persen sehingga ia bisa juga berfungsi sebagai pengawet. Resep dan cara membuat getuk goreng khas sokaraja super legit yang renyah, empuk, dan anti bantat.

Bahan-bahan

- 500 gram singkong
- 150 gram gula jawa atau gula merah disisir
- 1/2 sendok teh garam
- 1/4 sendok teh vanili bubuk (opsional)
- Minyak goreng secukupnya
- Bahan Tepung Pelapis
- 75 gram tepung beras
- 2 sendok makan tepung terigu serbaguna
- Air secukupnya

KOMPOSISI

CARA PEMBUATAN

- Siapkan semua bahan yang dibutuhkan untuk membuat getuk goreng sokaraja.
- Kupas dan cuci bersih singkong lalu potong kecil-kecil.
- Rebus atau kukus singkong hingga matang dan lunak.
- Setelah singkong matang, diamkan sebentar hingga uap panasnya hilang baru buang seratnya.
- Lalu haluskan singkong dengan cara ditumbuk sampai lembut.
- Tambahkan gula merah yang telah disisir, garam, dan vanili bubuk ke dalam adonan singkong yang masih hangat. aduk rata adonan getuk sampai semua bahan tercampur dengan rata.
- Bentuk adonan getuk bulat-bulat dengan tangan sesuai selera. lakukan proses ini sampai semua adonan habis.
- Panaskan banyak minyak dalam wajan untuk menggoreng.
- Sambil menunggu minyak panas, buat bahan pencelupnya yaitu campurkan tepung beras, tepung terigu, dan air secukupnya dalam mangkuk.
- Aduk rata sampai adonan pencelup bertekstur tidak terlalu kental dan tidak terlalu encer.
- Celupkan adonan getuk ke dalam adonan pencelup lalu goreng dengan api sedang sampai matang berwarna coklat keemasan. angkat dan tiriskan.
Getuk goreng sokaraja siap disajikan

GOLANG - GALING

BANYUMAS



Golang-galing adalah kudapan tradisional Banyumas yang terbuat dari tepung terigu, margarin, telur, dan gula. Penjajak golang-galing dapat dengan mudah ditemukan di jalan-jalan dan pasar-pasar tradisional di kota Purwokerto, kota Banyumas, dan berbagai tempat lain di Kabupaten Banyumas. Banyak pedagang yang membuka kedai atau gerobaknya di pagi hari untuk sarapan. Namun demikian, tidak sedikit juga pedagang yang menjual kue kenyal ini di malam hari sebagai camilan malam. Jadi, tidak bisa disimpulkan jika golang-galing ini jenis jajanan untuk pagi hari atau malam hari

Golang-galing yang memiliki sebutan lain kue galundeng ini dijual selalu dalam keadaan fresh. Pedagang akan membuat adonan di depan orang yang membeli. Mula-mula, tepung terigu dicampur dengan telur, margarin, air dan bahan lainnya diuleni selama 10 menit. Kemudian, adonan ditinggalkan beberapa menit agar mengembang. Setelah itu, adonan dibentuk segi empat dan ditaburi gula jawa atau wijen. Setelah itu dipotong-potong dan digoreng deep fry ke dalam minyak yang panas hingga mengembang, merekah, dan kecoklatan. Kue golang-galing yang baru diangkat dan ditiriskan sebentar adalah favorit semua pembeli karena renyah dari gula caramelized namun lembut di bagian dalam kuenya. Selain itu, harga kue ini sangat terjangkau, yakni berkisar antara 1000 hingga 3000 rupiah per potong

Cara Pembuatan





Golang-galing digemari masyarakat Banyumas dan disajikan untuk berbagai acara dari hajatan, slametan, menjamu tamu, hingga sebagai teman medang saja di rumah. Di pagi hari atau malam hari, para pedagang golang-galing selalu dikelilingi pembeli yang ingin menyantap golang-galing panas

Belum diketahui siapa yang pertama kali menemukan resep dan kapan pertama kali kue empuk ini ada di Banyumas. Namun, banyak pedagang yang sudah menjual golang-galing selama bertahun-tahun bahkan ada yang menuruninya dari generasi sebelumnya

JALABIA

Jalabia atau jalabria dikenal sebagai kue dan jajanan legendaris dari pulau Jawa yang sering disajikan ketika ada acara kekeluargaan. Ada yang menyebutkan kue ini sudah ada sejak ratusan tahun yang lalu, namun tidak ditemukan sumber yang pasti kapan kue ini pertama kali dibuat

Kue ini berbentuk cincin, mirip dengan donat, namun berbeda dengan donat. Kue jalabria terbuat dari bahan yang jauh lebih sederhana. Dari bentuknya, kue tradisional ini berbentuk cincin seperti kue donat namun ada juga yang berbentuk lonjong agar lebih praktis. Kemudian, dari teksturnya, kue ini tidak sedetail donat, jalabia tampak bundar tak beraturan dengan diameter lubang yang lebih lebar

CIRI KHAS

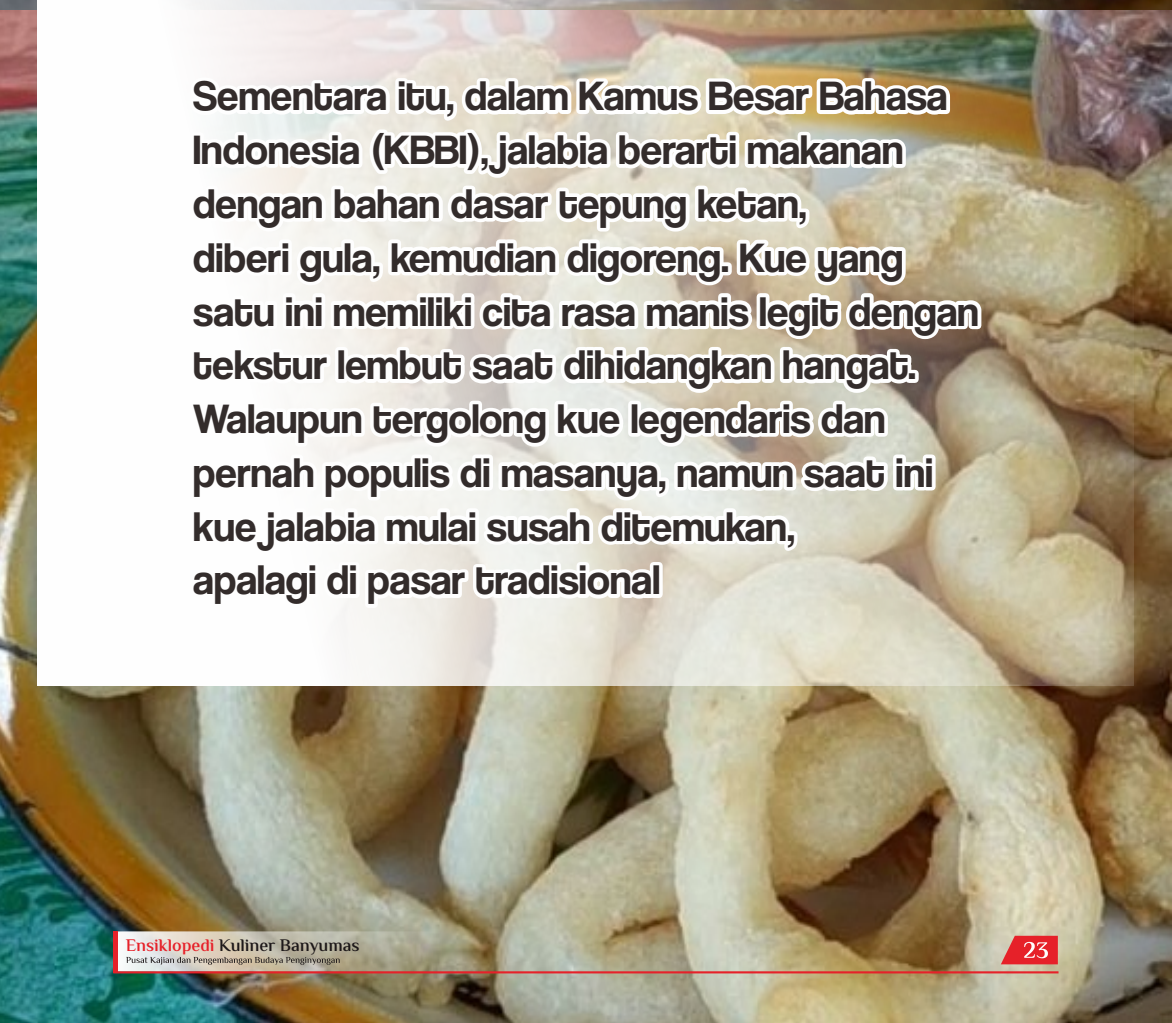


CARA PEMBUATAN

Cara pembuatannya sebagai berikut langkah pertama, sediakan bahan-bahan meliputi tepung beras, gula pasir/aren, tepung terigu, fermipan (sejenis ragi pengembang) dan minyak goreng. Kedua, buat adonan dengan cara mencampur tepung beras dan tepung terigu disertai dengan air secukupnya. Ketiga, adonan yang sudah dibuat kemudian diamkan selama kurang lebih 4 sd 5 jam sampai mengembang. Keempat, siapkan gula pasir/aren kedalam wadah ditiriskan air secukupnya kemudian diaduk sampai gula mencair. Kelima, setelah mengembang masukkan adonan kedalam alat khusus semisal cerek, kemudian bentuk adonan kue dan langsung digoreng. Langkah keenam, setelah bentuk kue sudah matang kemudian diangkat dan langsung dipindahkan ke wadah gula pasir/aren yang sudah mencair, tunggu sampai kue menyatu dengan gula kemudian diangkat. Setelah melalui enam tahapan tersebut, kue jajabia siap disajikan dan dinikmati



Sementara itu, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), jalabia berarti makanan dengan bahan dasar tepung ketan, diberi gula, kemudian digoreng. Kue yang satu ini memiliki cita rasa manis legit dengan tekstur lembut saat dihidangkan hangat. Walaupun tergolong kue legendaris dan pernah populis di masanya, namun saat ini kue jalabia mulai susah ditemukan, apalagi di pasar tradisional



JENANG JAKET

Bagi masyarakat Banyumas, tentu tidak asing lagi dengan dengan makanan jenang jaket. Makanan dengan bahan utama tepung beras ketan, gula merah, dan santan kelapa menjadi makanan tradisional yang cukup terkenal di kota-kota lain di Indonesia

FILOSOFI

Jenang jaket adalah istilah yang diambil dari akronim 'Jenang Asli Ketan.' Akronim ini berasal dari kependekan bahan baku utama yang digunakan dalam pembuatan jenang, yaitu tepung beras ketan asli.

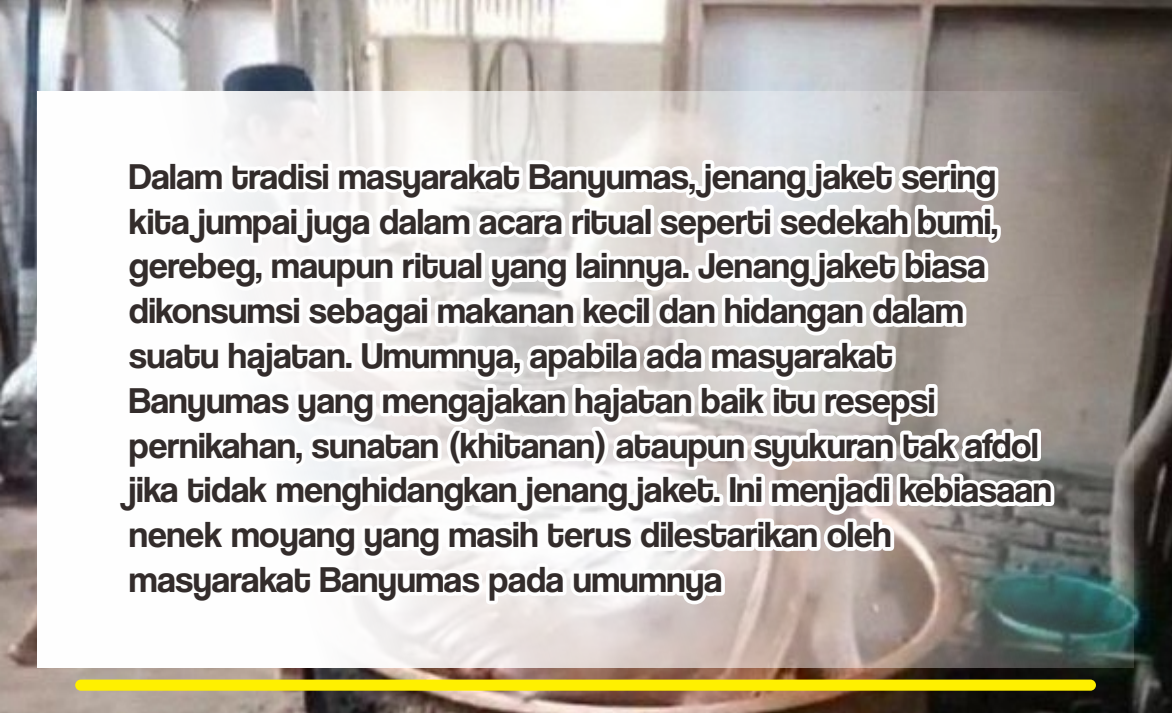
Keaslian beras ketan inilah yang membuat makanan ini sangat spesifik dan sulit ditemukan di kota lain, selain di Banyumas



Cara pembuatan jenang jaket ini harus melalui proses panjang dan lama. Hal inilah yang membuat makanan tradisional yang satu ini menjadi makanan unik dan banyak digemari oleh masyarakat. Proses pembuatan jenang jaket ini dimulai dengan menyiapkan parutan kelapa dan diperas sehingga menghasilkan santan kelapa.

Santan kelapa dicampurkan dengan tepung beras dan dimasak hingga mendidih. Selanjutnya, gula merah dicairkan dan diaduk-aduk hingga menghasilkan gula dengan kadar air yang sudah berkurang. Kemudian, gula tersebut ditambahkan ke dalam tepung ketan yang sudah tercampur dengan santan. Semua adonan diaduk hingga menghasilkan adonan yang kalis. Adonan tersebut didinginkan selama satu hari

CARA PEMBUATAN



Dalam tradisi masyarakat Banyumas, jenang jaket sering kita jumpai juga dalam acara ritual seperti sedekah bumi, gerebeg, maupun ritual yang lainnya. Jenang jaket biasa dikonsumsi sebagai makanan kecil dan hidangan dalam suatu hajatan. Umumnya, apabila ada masyarakat Banyumas yang mengadakan hajatan baik itu resepsi pernikahan, sunatan (khitanan) ataupun syukuran tak afdol jika tidak menghadirkan jenang jaket. Ini menjadi kebiasaan nenek moyang yang masih terus dilestarikan oleh masyarakat Banyumas pada umumnya

Dalam proses pembuatan jenang, masyarakat Banyumas masih mempertahankan alat-alat tradisional. Pembakaran menggunakan kayu bakar atau arang dalam perapian. Hal ini bertujuan agar panas yang dihasilnya tetap stabil. Unikny, dalam proses pembuatan adonan tersebut harus terus menerus diaduk sekitar 1-3 jam.

Pembuatan jenang jaket juga dibutuhkan tambahan bahan berupa vanili. Proses pembuatan jenang jaket yang lama menambah cita rasa jenang menjadi lezat, empuk, dan manis yang pas. Selain itu, jenang jaket pun memiliki aroma wangi. Masyarakat Banyumas biasa menyebutnya wangi manggar (harum bunga kelapa). Gula merah yang digunakan dalam pembuatan jenang jaket terbuat dari gula merah (pohon kelapa) asli tanpa campuran pemanis buatan. Hal inilah yang membedakan jenang jaket dengan jenang-jenang di kota lain

KEUNIKAN

KLANTING



Klanting Banyumas terbuat dari singkong asli tanpa campuran bahan yang lain dan tanpa diperas sehingga tahan lama untuk dikonsumsi. Klanting dimasak dengan cara digoreng dengan menggunakan minyak. Bumbu yang menyertai klanting adalah garam, bawang putih, dan ketumbar.

KARAKTER

Selain digunakan cemilan secara pribadi, klanting juga biasa dihidangkan ketika agenda hajatan masyarakat Banyumas seperti khitanan atau pernikahan. Namun, klanting juga menjadi oleh-oleh khas Banyumas karena bisa bertahan cukup lama dan tetap renyah. Kita juga bisa menemukannya di toko-toko cemilan, pedagang kecil, maupun pasar.

Jika ingin mendapatkan tekstur dan kerenyahan klantring yang sempurna, maka proses penjemuran dilakukan selama tiga hari.

Setelah dijemur, klantring kemudian digoreng dengan menggunakan minyak dan disarankan untuk menggunakan bahan bakar kayu.



Dalam pembuatannya, singkong dikupas sampai bersih, kemudian direbus sampai matang dan dibuang sumbunya. Kemudian, digiling serta dibumbui pada gilingan kedua dan dipotong-potong kurang lebih sepanjang 15 cm. Setelah itu, dibuat bulat-bulat (bentuk khas dari lanting) diletakkan di atas nampan. Selanjutnya, klantring yang belum matang dijemur di bawah terik matahari.

CARA PEMBUATAN

KLUBAN

Pada umumnya, kluban hanya disajikan untuk para petani yang akan berangkat meladang ke sawah. Bagi para istri, kluban merupakan bekal makanan yang efisien untuk disajikan karena tidak terlalu rumit untuk membuatnya. Para petani akan memakan kluban pada jam makan siang di dalam gubuk\ sehingga tidak heran apabila sajiannya sangat sederhana.



Komposisi

Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat kluban khas Jawa Tengah diantaranya:
satu ikat kangkung, dua ikat kacang panjang,
satu ikat daun melinjo, satu ikat bayam,
seratus gram taoge,
setengah butir kelapa setengah tua
yang diparut memanjang,
bumbu kluban yang terdiri dari:
tiga siung bawang putih, lima buah cabe merah,
setengah ruas jari kencur, satu sdt gula merah,
satu sdt terasi dan setengah sdm garam.



Proses Pembuatan

Proses pembuatannya yaitu dengan membersihkan sayuran, merebus dan meniriskannya, kacang panjang yang sudah disiapkan dipotong kemudian siram taoge dengan air yang mendidih sampai layu. Setelah itu, goreng cabai, terasi, bawang putih dan kencur. Haluskan dan tambahkan gula, garam dan kelapa parut, kemudian aduk hingga tercampur rata. Langkah terakhir yaitu mencampurkan semua sayuran dengan bumbu kelapa parut lalu sajikan

KRACA

Kraca merupakan kuliner khas Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah yang bahan dasarnya berupa keong kecil. Kraca atau keong sawah sangat populer di kalangan masyarakat Banyumas. Makanan ini sudah menempuh berbagai zaman namun masih eksis sampai sekarang. Tidak ada satupun orang yang tidak mengenal kraca. Nama lain dari kraca adalah tutut, atau siput sawah, atau siput gondang. Mempunyai cangkang bulat hijau kecoklatan yang melindungi tubuh lunaknya. Keong ini banyak dijumpai dimanapun dibanyak tempat

Hewan ini banyak dijumpai di perairan tawar seperti di sawah, dan saluran irigasi yang kemudian diolah dengan diberi kuah. Rasanya gurih dan nikmat dengan campuran bumbu bawang, pala, merica, garam serta bumbu-bumbu lainnya. Cara memakan kraca ini adalah dengan menyedot keong yang sudah dibuang penutupnya atau bisa dicungkil menggunakan lidi ataupun gigi garpu. Makanan ini sangat banyak dijual menjelang Ramadan di Kabupaten Banyumas

Saat Ramadan tiba, warga Kabupaten Banyumas berburu keong sawah atau biasa disebut sebagai kraca untuk dimasak menjadi masakan lezat yang diburu menjelang buka puasa. Masakan kraca dari hewan bercangkang sejenis siput air ini biasa diolah dengan menggunakan rempah-rempah sehingga mengundang selera untuk mencicipinya dan menjadi menu wajib warga Kabupaten Banyumas

- 1 kg keong sawah
- 4 biji Kemiri
- 2 ruas jari Kunyit
- 1 ruas Lengkuas
- 1 ruas Jahe
- 6 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 4 lembar daun Salam
- 10 cabai rawit (sesuai selera)
- 2 batang serai
- 1 sendok makan ketumbar
- 1 sendok teh merica
- Garam (secukupnya)
- Penyedap rasa (secukupnya)

KOMPOSISI

PROSES PEMBUATAN

1. Cuci bersih keong sawah lalu buat sedikit lubang di cangkang bagian belakang dengan pisau atau palu. Agar ketika diambil tidak susah.
2. Pisakan daun salam dan serai, lalu haluskan semua bumbu.
3. Panaskan minyak lalu tumis bumbu yang sudah halus tadi sampai harum lalu masukan daun salam dan serai yang sudah digeprek.
4. Masukan keong sawah, lalu masukan air (sesuai selera) masak hingga matang kira-kira 25 menit, masukan garam dan penyedap rasa, lalu koreksi rasa.
5. Kraca siap untuk dihidangkan.

Saat Ramadan tiba, warga Kabupaten Banyumas berburu keong sawah atau biasa disebut sebagai **kraca** untuk dimasak menjadi masakan lezat yang diburu menjelang buka puasa. Masakan kraca dari hewan bercangkang sejenis siput air ini biasa diolah dengan menggunakan rempah-rempah sehingga mengundang selera untuk mencicipinya dan menjadi menu wajib warga Kabupaten Banyumas

Di Jalan Kauman Lama, Kecamatan Purwokerto Timur dikenal sebagai pusat penjualan kraca. Meskipun banyak pedagang yang berjualan kraca, namun ada penjual kraca yang sudah populer dan selalu dicari pembeli. Dia adalah Khamlani yang sudah berjualan kraca sejak tahun 1995.

Saking begitu larisnya, kebutuhan keong selama bulan puasa melonjak berkali-kali lipat. Dari kebutuhan keong yang biasanya hanya 25 kilogram pada hari biasa, menjadi 150 kilogram saat bulan puasa dan langsung diserbu oleh pembeli dan habis dalam waktu tiga jam saja

HISTORI

Ada tipsnya bagi para penikmat **kraca** pemula.

Yakni memecahkan bagian buntut keong untuk memberikan sedikit rongga dan bebaskan sedikit dagingnya dengan lidi. Baru setelah itu disedot. Namun, gunakan saja cara aman kedua jika ingin cepat dan tidak repot-repot mengotori mulut dengan kuah **kraca**. Lidi adalah perangkat yang biasanya akan disediakan saat memakan olahan ini. Caranya mudah, cukup tusuk-tusuk lalu cungkil saja sampai daging keong keluar

Kraca mempunyai kandungan gizi yang cukup baik dan tinggi serta kaya akan mineral-mineral penting bagi tubuh. Menurut Positive Deviance Resource Centre menyebutkan bahwa kraca mengandung protein 12%, kalsium 217 mg, rendah kolesterol, 81 gram air dalam 100 gram keong, dan sisanya mengandung energi, protein, kalsium, karbohidrat, dan fosfor.

Di samping itu kraca mengandung vitamin yang cukup tinggi, yaitu vitamin A, E, niacin dan folat. Disamping itu didalamnya mengandung zat gizi makronutrien yaitu protein dalam kadar yang cukup tinggi pada dagingnya. Kraca dewasa rata-rata mempunyai berat mencapai 4-5 gram. Dengan kandungan nutrisi yang cukup tinggi itu banyak masyarakat yang percaya bahwa mengkonsumsi kraca dapat menghindarkan dari berbagai penyakit seperti diabetes, kolesterol, dan sebagainya

KERIPIK TEMPE

Kripik tempe merupakan makanan ringan berupa gorengan tempe yang sangat tipis, teksturnya kering dan renyah berbahan dasar kedelai yang diolah menjadi tempe. Pada umumnya, kripik tempe berbentuk persegi panjang dengan ukuran yang beragam, sebagian lainnya berbentuk lingkaran. Makanan ini banyak dijumpai di berbagai daerah di seluruh Indonesia. Di Banyumas sendiri kripik tempe menjadi salah satu makanan kesukaan masyarakat dan diproduksi oleh beragam produsen makanan rumahan sebagai oleh-oleh khas Banyumas.

KARAKTER

Kripik tempe merepresentasikan karakteristik masyarakat Banyumas dan sekitarnya. Tempe merupakan makanan rakyat, murah dan mudah untuk didapatkan sekaligus digemari oleh seluruh kalangan, sehingga mencerminkan sikap egaliter atau nilai kesetaraan pada masyarakat Banyumas. Tekstur kripik tempe yang renyah, mengeluarkan bunyi kriuk yang cukup jelas menggambarkan karakter masyarakat Banyumas lainnya, yaitu cablaka. Masyarakat Banyumas adalah masyarakat yang terbuka, suka berbicara apa adanya dengan intonasi dan suara yang cukup lantang. Nyaring dan renyah sebagaimana karakteristik kripik tempe.

KOMPOSISI

- a. Tempe yang diiris tipis 500 gr
 - b. Tepung terigu 100 gr
 - c. Tepung beras 150 gr
 - d. Tepung tapioka 100 gr
 - e. Air secukupnya
 - f. Minyak goreng yang banyak
- Bumbu untuk dihaluskan:
- a. Bawang putih 8 siung
 - b. Ketumbar 2 sdm
 - c. Garam secukupnya



- a. Masukkan tepung terigu, tepung tapioka dan tepung beras ke dalam wadah dan masukkan bumbu semua bumbu yang telah dihaluskan.
- b. Tambahkan air sedikit demi sedikit dan aduk hingga larut semua sampai agak encer.
- c. Panaskan minyak goreng yang banyak dengan api sedang
- d. Celupkan irisan tempe ke dalam adonan sampai basah semuanya dan masukkan satu persatu ke dalam minyak goreng yang telah panas.
- e. Goreng tempe sampai berwarna kecoklatan.
- f. Angkat dan tiriskan kripik tempe.
- g. Kripik tempe siap disajikan

CARA PEMBUATAN

Sebagai makanan ringan, kripik biasa dinikmati sebagai sajian ketika menerima tamu (suguhan), sebagai pelengkap minuman teh, kopi atau sejenisnya. Makanan ini juga sering dijadikan cemilan pada saat bekerja, bersantai ataupun dopokan.

Sebagai makanan olahan berbahan tempe yang merupakan makanan rakyat Indonesia, maka kripik tempe bisa dengan mudah ditemukan di seluruh penjuru tanah air. Secara umum kripik-kripik tempe yang ada di Indonesia memiliki kesamaan, yaitu berasal dari tempe yang diiris tipis, digoreng sampai kering dengan dibalut adonan tepung yang tipis. Perbedaannya biasanya adalah pada variasi rasa dan bentuk. Di Banyumas sendiri, kripik tempe yang dibuat biasanya kuat pada cita rasa gurih dengan sedikit kadar asin.

KHASIAT / KEUNIKAN

LUPIS / LOPIS

Lupis/lopis jamak dijumpai di berbagai tempat di Banyumas, terutama pasar tradisional. Makanan ini masuk dalam kategori jajanan pasar. Makanan ini berbahan dasar dari beras ketan, berwarna berwarna hijau dengan rasa cita rasa yang khas. Untuk menikmati biasanya disandingkan dengan parutan kelapa dan gula merah yang dicairkan (kental). Cita rasa gurih dan legit berada di mulut ketika memakan kue lopis ini

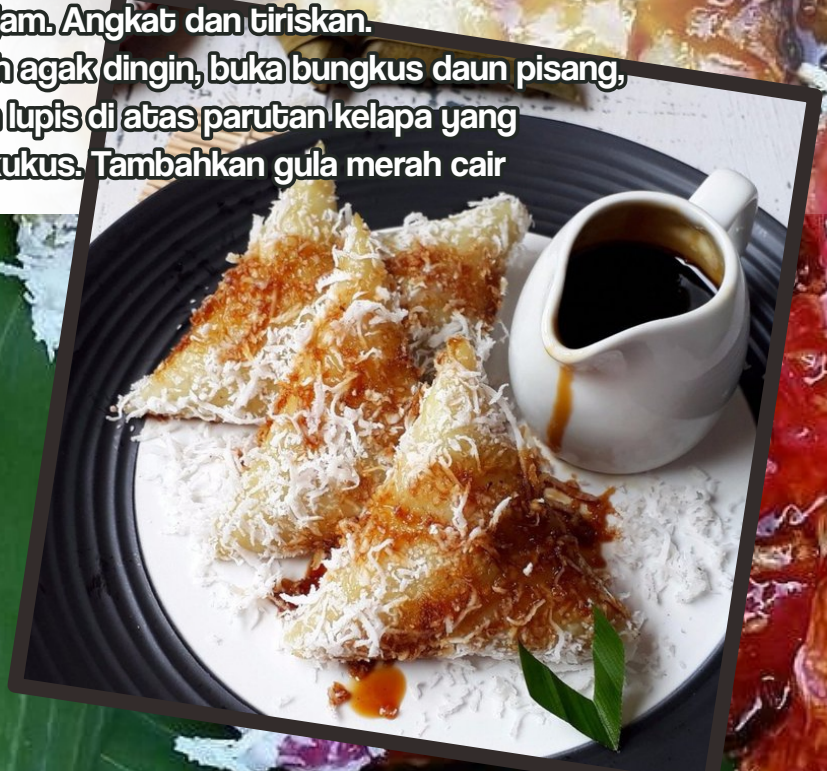


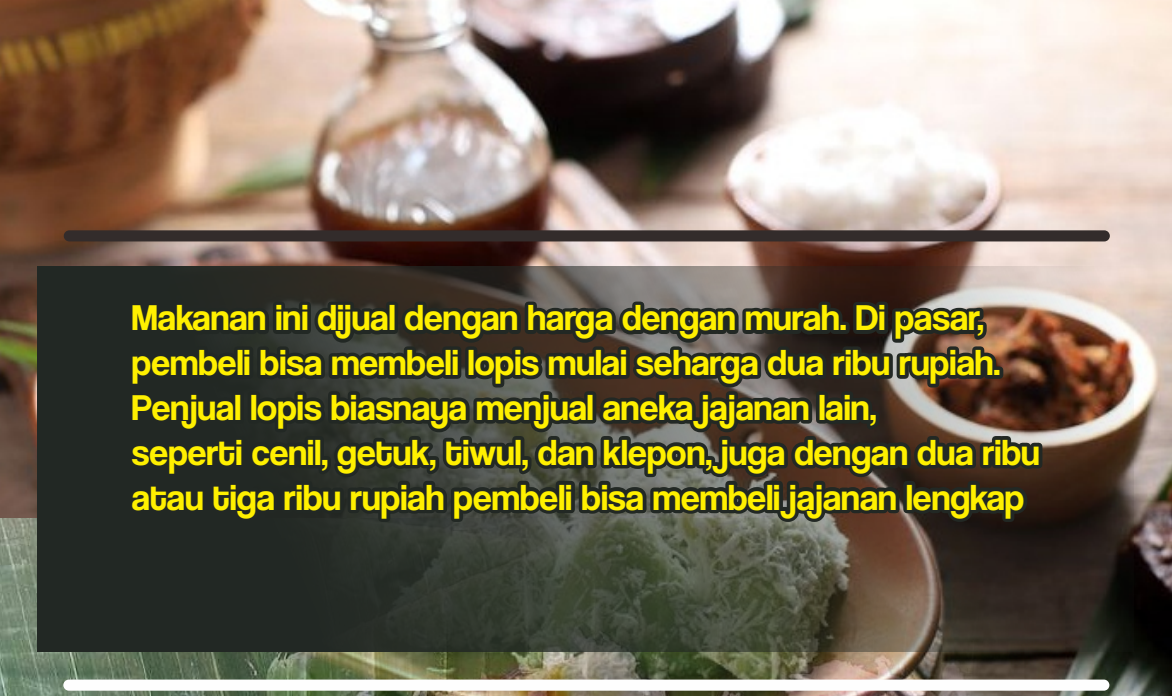
Lopis sebagai makanan tradisional telah ada, bahkan sejak zaman dulu, konon sudah ada sejak penjajahan Belanda. Makanan yang mudah dibuat dan memiliki cita rasa legit juga gurih itu telah tersebar di berbagai daerah di Jawa

FILOSOFI

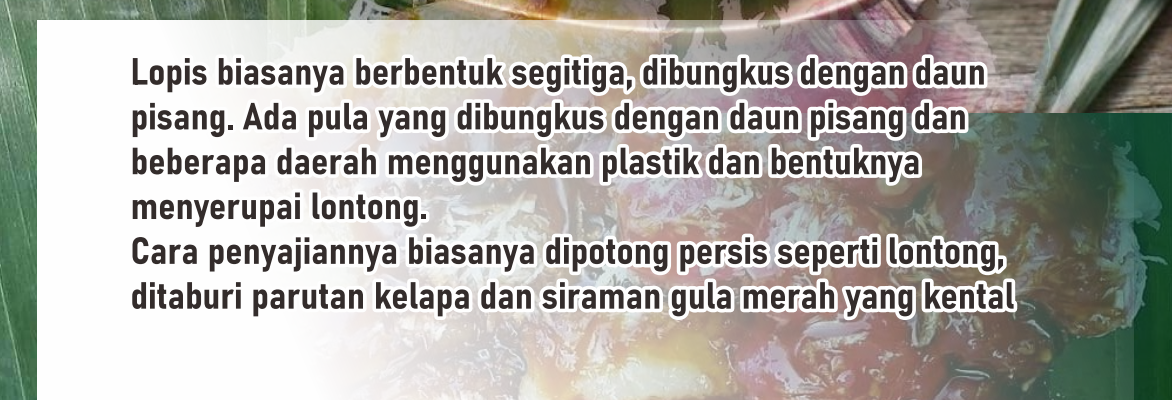
CARA PEMBUATAN

- 1 cup beras ketan
 - Daun pisang
 - Garam
 - Pandan
 - Air untuk merebus
 - Kelapa parut, dikukus
 - Gula merah cair
 - Cuci bersih beras ketan, lalu tambahkan sedikit garam.
 - Cuci, lap, dan potong daun pisang sesuai ukuran yg diinginkan.
 - Isi daun pisang dengan 2 sdm beras ketan, lalu tutup dan rekatkan dengan tusuk lidi.
 - Panaskan air, tambahkan daun pandan, rebus lupis selama 1jam. Angkat dan tiriskan.
- Bila sudah agak dingin, buka bungkus daun pisang, gulingkan lupis di atas parutan kelapa yang sudah dikukus. Tambahkan gula merah cair





Makanan ini dijual dengan harga dengan murah. Di pasar, pembeli bisa membeli lopis mulai seharga dua ribu rupiah. Penjual lopis biasanya menjual aneka jajanan lain, seperti cenil, getuk, tiwul, dan klepon, juga dengan dua ribu atau tiga ribu rupiah pembeli bisa membeli jajanan lengkap



Lopis biasanya berbentuk segitiga, dibungkus dengan daun pisang. Ada pula yang dibungkus dengan daun pisang dan beberapa daerah menggunakan plastik dan bentuknya menyerupai lontong. Cara penyajiannya biasanya dipotong persis seperti lontong, ditaburi parutan kelapa dan siraman gula merah yang kental



MENDOAN

Mendoan merupakan varian dari pengolahan makanan berbahan tempe yang berasal dari daerah Banyumas dan sekitarnya.

Tempe sendiri adalah bahan makanan mentah yang diproses dari bahan baku kedelai. Istilah mendoan berasal dari kata “mendo” yang dalam Bahasa Banyumas berarti setengah matang, lembek, atau lemah.

Cara Pembuatan

- Masukkan tepung terigu, tepung beras dan bumbu-bumbu yang telah dihaluskan (diuleg) ke dalam mangkok atau wadah yang cukup besar
- Tambahkan sedikit demi sedikit air putih ke dalam bahan adonan tersebut sambil diaduk hingga bercampur dan bumbu larut didalamnya sampai adonan bertekstur agak kental
- Masukkan irisan daun bawang dan aduk hingga rata
- Panaskan minyak goreng sampai siap untuk digunakan untuk menggoreng
- Masukkan dan celupkan tempe ke dalam adonan, pastikan seluruh bagian tempe sudah terselimuti dengan adonan tepung
- Goreng tempe yang sudah dicelupkan ke dalam adonan sampai kadar setengah matang
- Angkat gorengan tempe
- Mendoan sudah siap untuk disajikan dan dinikmati.

Komposisi

- Tempe khusus mendoan 500 gr
 - Tepung terigu 250 gr
 - Tepung beras 15 gr / 3 sdm
 - Daun bawang 2 batang diiris tipis
 - Air putih 400 ml
 - Minyak goreng 500 ml
- Bumbu untuk dihaluskan:
- Bawang putih 10 gr (4 siung)
 - Kemiri 3 butir
 - Kencur 5 gr
 - Ketumbar 1 sdt
 - Garam 2 sdt





Sejak tahun 2021, mendoan ditetapkan sebagai Warisan Budaya Takbenda oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Mendoan merupakan makanan khas masyarakat Banyumas dan sekitarnya (Penginyongan) dan sangat populer. Sering disajikan dalam beragam situasi baik resmi (formal) ataupun non formal. Mulai dari rapat di kantor-kantor pemerintah, hotel, restoran sampai rapat RT dan kegiatan masyarakat lainnya, sering dijumpai pada acara hajatan sampai “kerigan” (gotong royong/kerja bakti) atau bahkan juguran di pos ronda. Mendoan juga mudah didapatkan di restoran mewah, tempat makan dan warung-warung makan di pinggir jalan bahkan di pelosok desa

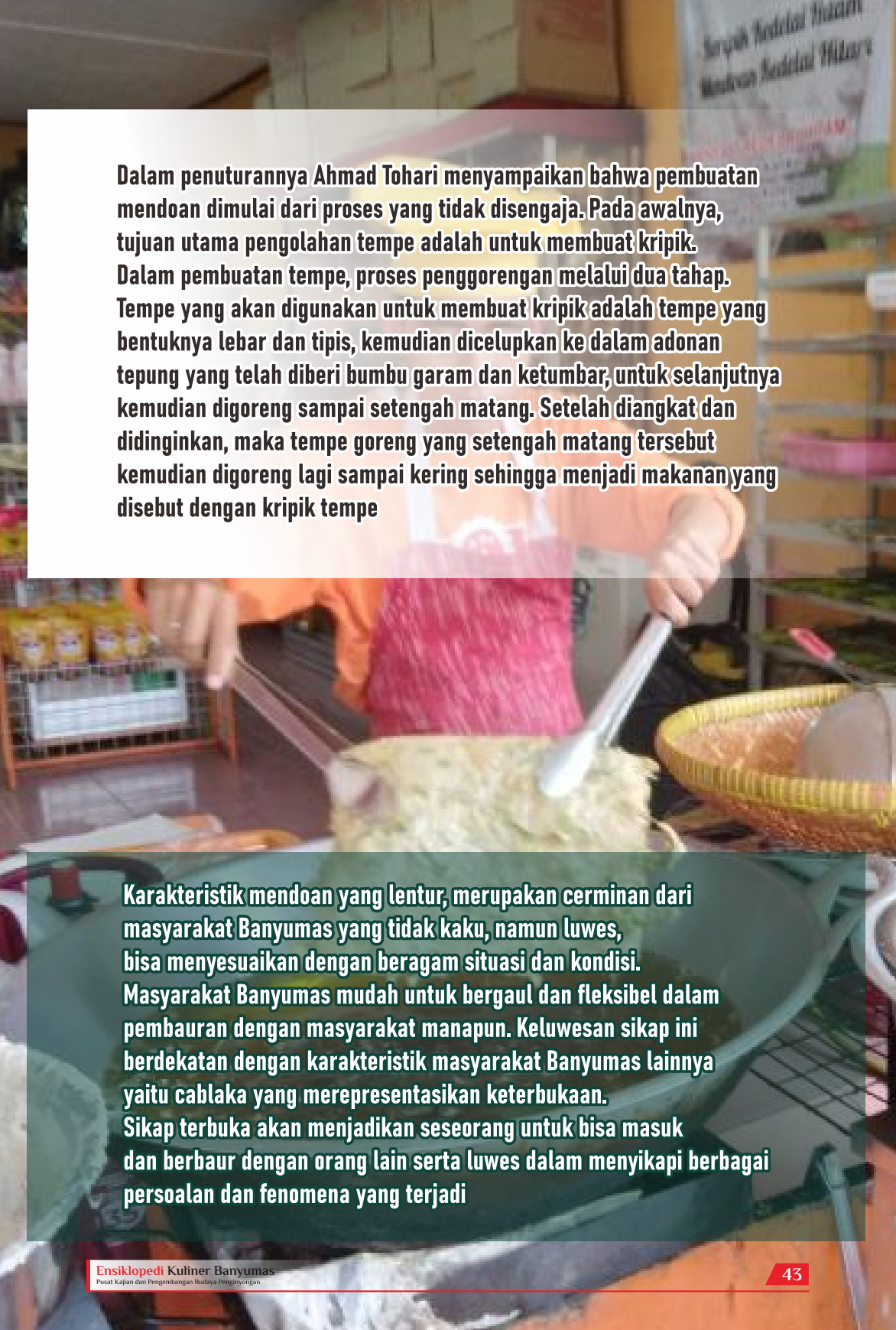
Histori

Belum ada catatan khusus terkait aspek historis dari mendoan. Namun demikian, menurut budayawan Banyumas, Ahmad Tohari, ada kemungkinan mendoan sudah ada pada saat bangsa Indonesia mengenal kedelai dan pengolahannya menjadi tempe. Sehingga sejarah kemunculan proses pengolahan tempe menjadi mendoan juga beriringan dengan pengetahuan dan kemampuan pengolahan tempe menjadi beragam makanan lainnya

Keunikan

Sebagai makanan khas Banyumas, mendoan tersebar di seluruh wilayah Banyumas Raya yang meliputi Banyumas, Cilacap, Kebumen, Purbalingga, dan Banjarnegara. Bahkan mudah juga ditemukan di wilayah Kabupaten Brebes, Tegal, Pemalang, Pekalongan dan sekitarnya. Secara umum, mendoan pada beragam daerah tersebut memiliki karakteristik yang sama, pembedanya ada pada variasi bumbu dan model penyajian. Variasi bumbu akan memberikan pengaruh pada cita rasa, sedangkan model penyajian dibedakan antara yang hanya ditemani cabe rawit saja dan penyajian lengkap dengan kecap manis disertai irisan cabe dan bawang merah

Selain sebagai makanan untuk sehari-hari, mendoan juga sering digunakan dalam ritual budaya ataupun tradisi yang dilakukan oleh masyarakat Banyumas. Sebagai contoh, Ketika para petani memulai untuk menanam benih padi, mengambil benih padi siap tanam (ndaud), setelah selesai menanam padi (njabeli), pada saat menjelang panen ataupun saat panen padi, petani biasa mengadakan selamatan dengan meberikan sesajen atau sedekah untuk dimakan bersama. Salah satu menu utama dalam ritual dan tradisi tersebut adalah mendoan. Hal yang sama juga dapat dijumpai pada saat masyarakat mengadakan selamatan mapati (mendoakan janin usia empat bulan), mitoni (mendoakan janin usia tujuh bulan) dan lainnya



Dalam penuturannya Ahmad Tohari menyampaikan bahwa pembuatan mendoan dimulai dari proses yang tidak disengaja. Pada awalnya, tujuan utama pengolahan tempe adalah untuk membuat kripik. Dalam pembuatan tempe, proses penggorengan melalui dua tahap. Tempe yang akan digunakan untuk membuat kripik adalah tempe yang bentuknya lebar dan tipis, kemudian dicelupkan ke dalam adonan tepung yang telah diberi bumbu garam dan ketumbar, untuk selanjutnya kemudian digoreng sampai setengah matang. Setelah diangkat dan didinginkan, maka tempe goreng yang setengah matang tersebut kemudian digoreng lagi sampai kering sehingga menjadi makanan yang disebut dengan kripik tempe

Karakteristik mendoan yang lentur, merupakan cerminan dari masyarakat Banyumas yang tidak kaku, namun luwes, bisa menyesuaikan dengan beragam situasi dan kondisi. Masyarakat Banyumas mudah untuk bergaul dan fleksibel dalam pembauran dengan masyarakat manapun. Keluwesan sikap ini berdekatan dengan karakteristik masyarakat Banyumas lainnya yaitu cablaka yang merepresentasikan keterbukaan. Sikap terbuka akan menjadikan seseorang untuk bisa masuk dan berbaur dengan orang lain serta luwes dalam menyikapi berbagai persoalan dan fenomena yang terjadi

NOPIA

Nopia merupakan kue kering yang terbuat dari adonan tepung terigu dan diisi dengan gula merah. Kue kering yang namanya mirip dengan bakpia ini memiliki tekstur kulit mirip dengan cangkang telur yang renyah pada bagian luarnya dan berisi adonan gula merah dengan rasa bawang merah goreng pada mulanya dulu. Seiring perkembangannya, nopia memiliki berbagai varian rasa yaitu coklat, durian, nangka, pandan, bawang merah goreng, serta rasa khas gula Jawa (gula kelapa) karena permintaan masyarakat atau konsumen



Nopia merupakan akulturasi budaya Indonesia dengan Tiongkok. Seperti jenis makanan lain yang menggunakan kata 'pia' pada unsur namanya yaitu lumpia dan bakpia, nopia juga merupakan makanan dengan menu yang dibawa oleh para pendatang Tiongkok pada abad 19. Oleh sebab itu, nopia dapat ditemukan di sekitar wilayah Banyumas dan Tegal, termasuk Purbalingga. Bahkan makanan yang bentuknya menyerupai nopia ini juga dapat ditemukan di Semarang dan Surakarta. Di Jogjakarta, kue semacam ini pada mulanya diisi dengan kacang hijau, sementara di Purbalingga dan Banyumas, diisi dengan gula merah atau gula kelapa. Namun dalam perkembangannya, kue-kue ini dibuat dengan berbagai variasi rasa pada bagian isinya

FILOSOFI



Dalam proses pembuatan nopia juga perlu untuk dipanggang dalam panas api. Hal itu untuk menjadikan nopia mengering dan mampu bertahan lama. Pengetahuan tentang memanggang ini tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang karena hanya dilakukan dengan felling untuk mendeteksi suhu panas dalam pemanggangan. Alat pendeteksinya adalah air yang dicipratkan. Percikan air yang terkena panas itulah yang dijadikan sebagai cara untuk mengukur suhu dalam tungku pemanggangan. Dalam pemanggangan itulah, ada aroma panili, terigu dan gula yang hangat. Aroma tersebut khas dengan pembakaran dari pelepah pohon kelapa. Apalagi kayu yang berbau hal ini akan berpengaruh pada aroma nopia. Pemilihan pelepah pohon kelapa sebagai bara dalam panas pemanggangan nopia tidak lepas dari penghayatan leluhur pada alam

PROSES PEMBUATAN

HISTORI

Tekstur kulit nopia yang mirip dengan cangkang telur menjadikan kue ini memiliki banyak nama sebutan dari para penikmatnya. Ada yang menyebut Ndog Gludhug yang memiliki arti “telur halilintar” yang melekat sebagai nama populer dari nopia. Sementara itu, nopia yang dibuat dengan ukuran yang lebih besar biasa disebut sebagai telur gajah. Selain sebutan telur halilintar dan telur gajah, ada nama lain yang juga populer untuk menyebut nopia, yakni mino. Mino adalah kependekan kata dari “mini nopia”, alasannya mino dibuat dengan ukuran yang lebih kecil dari ukuran nopia pada biasanya. Penyebutan nopia kecil dengan nama mino sering membuat orang dari luar daerah beranggapan bahwa nopia dan mino adalah berbeda. Padahal, sebetulnya sama, hanya mino dibuat dengan ukuran yang lebih kecil. Saat ini, nopia dan mino tidak hanya tersedia di wilayah Banyumas, namun dapat ditemui di berbagai toko oleh-oleh di kotakota besar di pulau Jawa, Sumatra, dan Kalimantan

ONDOL



Ondol merupakan makanan ringan yang berasal dari Keresidenan Banyumas, Kabupaten Jawa Tengah.

Ondol terbuat dari singkong yang diparut kemudian diberi bumbu atau gula merah di dalamnya dan digoreng sampai kering

FILOSOFI

Meski makan ringan ini dianggap sebagai makanan kuno (jaman dulu), tetapi sampai saat ini ondol masih digemari dan disukai oleh masyarakat. Beberapa orang menyebut ondol ini dengan nama jemblem atau misro. Ondol sekarang ini mempunyai beberapa varian rasa, seperti ondol isi gula merah dan ondol geplek yang rasanya asin. Bahan untuk membuat ondol tidak hanya dari katela pohon, dari ketan dan oyek juga bisa dijadikan ondol dengan nama ondol ketan atau ondol oyek



Orang Banyumas sendiri lebih menyukai ondul biasa dari pada ondul singkong isi gula merah karena teksturnya yang agak keras dan nikmat untuk dimakan. Saat ini, ondul singkong banyak dijual di pasar-pasar maupun di jual keliling di daerah karesidenan Banyumas termasuk di Purwokerto



PROSES PEMBUATAN

Langkah dalam pembuatan ondul sebagai berikut: pertama, kupas dan parut singkong. Kedua, campur singkong parut dengan kelapa parut dan garam kemudian aduk hingga rata. Ketiga, ambil adonan secukupnya dan isi dengan gula merah secukupnya. Keempat, bentuk adonan bulat sedikit pipih. Kelima, goreng adonan hingga matang dan kuning keemasan kemudian angkat dan sajikan

OSENG PAKIS

Oseng pakis Banyumas menjadi makanan yang khas karena jenis pakis yang digunakan merupakan pakis yang tumbuh di lereng Baturaden.

Di lereng Baturaden yang lembab dan tumbuh berbagai macam tumbuhan, salah satunya pakis.

Pakis merupakan tanaman jenis paku-pakuan yang dapat dimasak, terutama yang masih muda dan renyah.

Meski tidak setenar kangkung, bayem atau sayur lainnya, namun pakis memiliki banyak manfaat kesehatan.

Begitu juga dengan rasanya yang tak kalah lezat seperti sayuran lain.

Pakis yang dipetik adalah yang masih muda sehingga ketika dimasak renyah dan dapat menyerap bumbu.

Ciri khas pakis Banyumas diberi rajangan bunga kecombrang untuk memunculkan rasa asam yang segar.

Bunga kecombrang tetap berwarna merah muda sehingga oseng pakis tampak menarik.

KHASIAT

KOMPOSISI

- 3 ikat sayur pakis,
- petiki 3 buah ampela, rebus, potong-potong
- 1 buah tomat, dipotong-potong
- 4 butir bawang merah, diiris
- 2 siung bawang putih, diiris
- 3 buah cabai merah keriting, diiris
- 1 sendok makan saus tiram
- 1/2 sendok teh garam
- 1/4 sendok teh merica bubuk
- 1/2 sendok teh gula pasir
- 75 ml air Minyak untuk menumis, secukupnya.

CARA PEMBUATAN

Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai merah hingga harum. Masukkan ampela dan tomat. Aduk rata. Tambahkan saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Masukkan daun pakis. Aduk rata. Tuang air. Masak hingga matang dan meresap. Oseng sayur pakis siap disajikan.

PENJORANGAN

Penjorangan atau disebut juga dengan kampelan, merupakan makanan khas Banyumas berupa ketupat (kupas) yang digoreng. Unikny, dari kupat yang digoreng ini menyerupai gorengan seperti mendoan. Kesan awal ketika melihat kupat goreng ini, orang bisa saja keliru menganggap itu adalah tahu brontak atau tempe yang digoreng dengan tepung, dan ketika dimakan ternyata adalah ketupat yang digoreng dengan dilumuri tepung



FILOSOFI

Istilah penjorangan dalam bahasa Banyumas merupakan kata yang disepadankan dengan anti “sembarangan”. Keunikan bentuk makanan ini yang dari luar terlihat seperti gorengan pada umumnya, begitu dimakan, digigit ada sambal pedas sehingga nama makanan ini di beberapa desa seperti Sokaraja dan sekitarnya dikenal dengan nama Penjorangan. Konotasiya, seperti orang yang “kena” atau menjadi sasaran dikerjai karena menemukan kejutan-kejutan rasa di dalamnya

KOMPOSISI

Ketupat

Sambel

Dan tepung bumbu

Bahan sambel: cabe, bawang, garam dan gula jawa

Tepung bumbu:

**Bumbu goreng: bawang, garam, ketumbar dihaluskan
Trigu, tepung beras, ditambahkan air dan adoni sampai
agak encer (jangan terlalu encer agar adonan dapat
membungkus ketupat**

CARA MENGGORENG

**siapkan minyak yang telah dipanaskan di wajan pada api
yang sedang, masukkan ketupat yang sudah menjadi bahan
penjorangan dan celupkan dalam tepung lalu digoreng
sampai kekuningan, dan tiriskan**

PROSES PEMBUATAN

**Ketupat dibelah sesuai selera, dan didalam belahan
ketupat diberi sambal**

**Selanjutnya bagian luar ketupat diberi sambal kembali
dan dilapisi dengan irisan dage atau tempa sebelum
dichelup ke adonan tepung**

SROTO SOKARAJA

Jika di Jakarta ada Soto Betawi, di Lamongan ada Soto Lamongan, dan di Makasar ada Coto Makasar, maka di Banyumas ada Sroto Sokaraja. Sroto Sokaraja adalah makanan khas Banyumas yang dapat ditemui di Kabupaten Banyumas, khususnya Ibu Kota Purwokerto dan kota dimana makanan ini berasal, Sokaraja

Penyebutan sroto ini cukup unik dan berbeda dari soto-soto lainnya, yakni dengan tambahan huruf “r” di dalamnya, “Sroto”. Perbedaan lain yang menjadi ciri khas makanan ini adalah sambalnya yang terbuat dari sambal kacang bukan tumbukan cabai biasa. Kacang tanah yang ditumbuk halus menambah rasa gurih kuah soto yang terbuat dari kaldu ayam. Kuahnya pun berbeda dari soto-soto lainnya, bukan bening atau kuning tapi coklat karena campuran sambal kacang tadi. Satu hal lagi yang menjadi pembeda sroto dari soto-soto lainnya adalah jika soto pada umumnya disajikan dengan nasi, Sroto Sokaraja disajikan dengan ketupat. Isian Sroto biasanya daging ayam kampung tanpa kulit atau daging sapi, daging sapi sering dikombinasikan dengan babat dan iso

FILOSOFI

Tidak ada catatan sejarah yang secara jelas menerangkan kapan pertama kali Sroto Sokaraja ditemukan. Namun beberapa kedai sroto yang terkenal dan tertua di Banyumas adalah Warung Raja Soto Lama Haji Suradi yang sudah berdagang sroto sejak 1978 dan Soto Sangka yang sudah menjajakan sroto sejak 1925



PROSES PEMBUATAN

Adapun bahan-bahan sroto yakni potongan ketupat, daging ayam atau sapi dan jeroan, tauge, bihun, kerupuk warna warni dan seledri dan bawang goreng. Sambal kacang yang biasanya tidak terlalu pedas menjadi tambahan yang harus dicampurkan



Sroto Sokaraja merupakan modifikasi dari hasil budaya gastronomi hibrid soto yang tersebar di seluruh Indonesia, hampir seluruh kota di Indonesia memiliki makanan jenis soto dengan ciri khasnya masing-masing. Menu soto itu sendiri adalah akulturasi makanan Tiongkok yang berkembang di Semarang pada abad XIX. Menurut Lombard dan Jones dalam Bromokusumo (2013), kata soto berasal dari bahasa Tiongkok jao to, shau du atau cao du, terdengar chau to dalam dialek Hokkian. Kemudian kata ini berkembang menjadi soto, sauto, coto, dan sroto

HISTORI

Sroto Sokaraja biasanya dimakan pada siang hari meskipun beberapa kedai buka pada pagi hari dan malam hari namun jumlahnya sangat sedikit. Masyarakat Banyumas memilih untuk memakan sroto pada siang hari. Sroto merupakan makanan masyarakat Banyumas yang dapat dimakan kapan saja tidak menunggu waktu-waktu, acara-acara, dan ritual-ritual tertentu

TAHU GECOT

Kabupaten Banyumas, selain terkenal dengan kuliner mendoannya juga terkenal dengan kuliner tahu gecotnya. Dari asal katanya, terlintas istilah yang unik. Di balik istilah yang unik, kuliner satu ini juga memiliki cita rasa kenikmatan yang tidak kalah dengan makanan-makanan khas lainnya di Banyumas. Selain memiliki istilah yang unik, makanan satu ini juga memiliki filosofi yang menarik



Bagi masyarakat Banyumas istilah gecot merupakan akronim dari 'geal geol nang cocot' atau dalam Bahasa Indonesia berarti bergoyang di mulut. Selain 'geal geol nang cocot', gecot juga memiliki singkatan yang tak kalah unik. Masyarakat Banyumas banyak yang menyebutnya sebagai 'gagean wis kencot' atau dalam Bahasa Indonesia berarti "cepat makan, sudah lapar". Istilah 'kencot' memiliki makna khusus yaitu laparnya orang Banyumas. Hal unik lainnya, tahu pada makanan ini digoreng dengan menggunakan kayu bakar. Penggunaan kayu bakar pada proses pemasakan ini membuat rasa tahu akan lebih otentik

FILOSOFI



Tahu gecot terbuat dari bahan dasar tahu yang disajikan dengan kupat (ketupat). Ketupat pada tahu gejot dipotong kecil-kecil, kemudian ditambahkan sayur-mayur berupa potongan kubis dan tauge yang sudah dimasak terlebih dahulu. Sedangkan bumbu yang digunakan pada makanan ini terbuat dari bumbu-bumbu sederhana yang ada di dapur, yakni garam, gula merah, bawang putih, cabai rawit kukus, kencur, dan kacang goreng. Semua bumbu diuleg menggunakan cobek kemudian ditambahkan air asam jawa dan kecap manis sehingga menghasilkan bumbu saus yang agak kental. Untuk mendapatkan cita rasa yang lezat, dalam pembuatan bumbu saus tahu gecot harus dilakukan secara berurutan



HISTORI

Konon, urutan pengulekan dalam pembuatan saus bumbu harus dipatuhi oleh pembuat tahu gecot agar menghasilkan rasa yang melekat di lidah. Pembuat tahu gecot harus mengawali dengan memberikan garam terlebih dahulu, kemudian bawang putih, kencur, cabai rawit, kacang goreng, dan gula jawa pada cobekan untuk dihaluskan. Setelah halus dan tercampur merata racikan tahu goreng, ketupat, irisan kubis, dan tauge disajikan dalam wadah bersama bumbu saus tahu gecot. Kemudian proses yang terakhir adalah menuangkan air asam jawa dan kecap manis diracikan tahu gecot. Untuk menambah kenikmatan tahu gecot, biasa dihidangkan dengan menambahkan kerupuk serta taburan bawang goreng

TEGEAN

Tegean adalah sebutan khas Banyumas untuk sup sayur berkuah bening, yang tampak sederhana, namun sangat menyegarkan. Isinya bermacam-macam sayuran yang diracik menggunakan bumbu khusus sehingga menjadi sayuran yang enak dan lezat.

Sayur-mayur berupa bayam, wortel, jagung, kecambah kedelai hitam, daun katuk, dan kedelai hitam. butiran lazim menjadi unsur utama masakan ini.

Sekilas, tegean mirip dengan sayur bening biasa.

Kuliner ini memang sederhana, namun memiliki filosofi yang tidak sederhana. Tegean merepresentasikan bahwa dari asal yang beragam bisa bercampur dan bersatu, walau tetap dengan bening (kejujuran). Filosofi itu sejalan dengan tegean yang berisi bermacam-macam sayuran, diracik menggunakan bumbu sederhana dengan air tetap bening.

Kandungan ion dalam kuah itu mampu mengobati dahaga dan dehidrasi sehingga tubuh terasa segar. Bumbu khas dalam tegean adalah "geprekan" kencur yang menyegarkan (kencur yang ditumbuk setengah hancur sehingga rasanya dapat menyatu).

FILOSOFI

KOMPOSISI

- 1 sdm minyak
- 1 L air kaldu ayam
- 2 bh wortel, kupas, iris tipis
- 5 lbr kol, iris tipis
- 100 g taoge
- 250gr bihun
- 1 sdt gula Jawa
- 1 sdt garam
- 1 btg daun bawang, iris tipis
- 6 btr bawang merah, cincang kasar
- 4 siung bawang putih cincang kasar
- 2 cm jahe, memarkan
- ¼ sdt merica



CARA PEMBUATAN

1. Panaskan minyak, tumis bumbu hingga harum. Tuangkan air kaldu ayam, didihkan.
2. Masukkan wortel, kol, taoge, bihun gula Jawa, garam, dan daun bawang.
3. Masak hingga mendidih dan semua bahan matang. Angkat.
4. Sajikan Sayur Tagean Banyumas dengan bawang goreng dan siap menjadi pelengkap menu makan Anda.

TEMPLEK

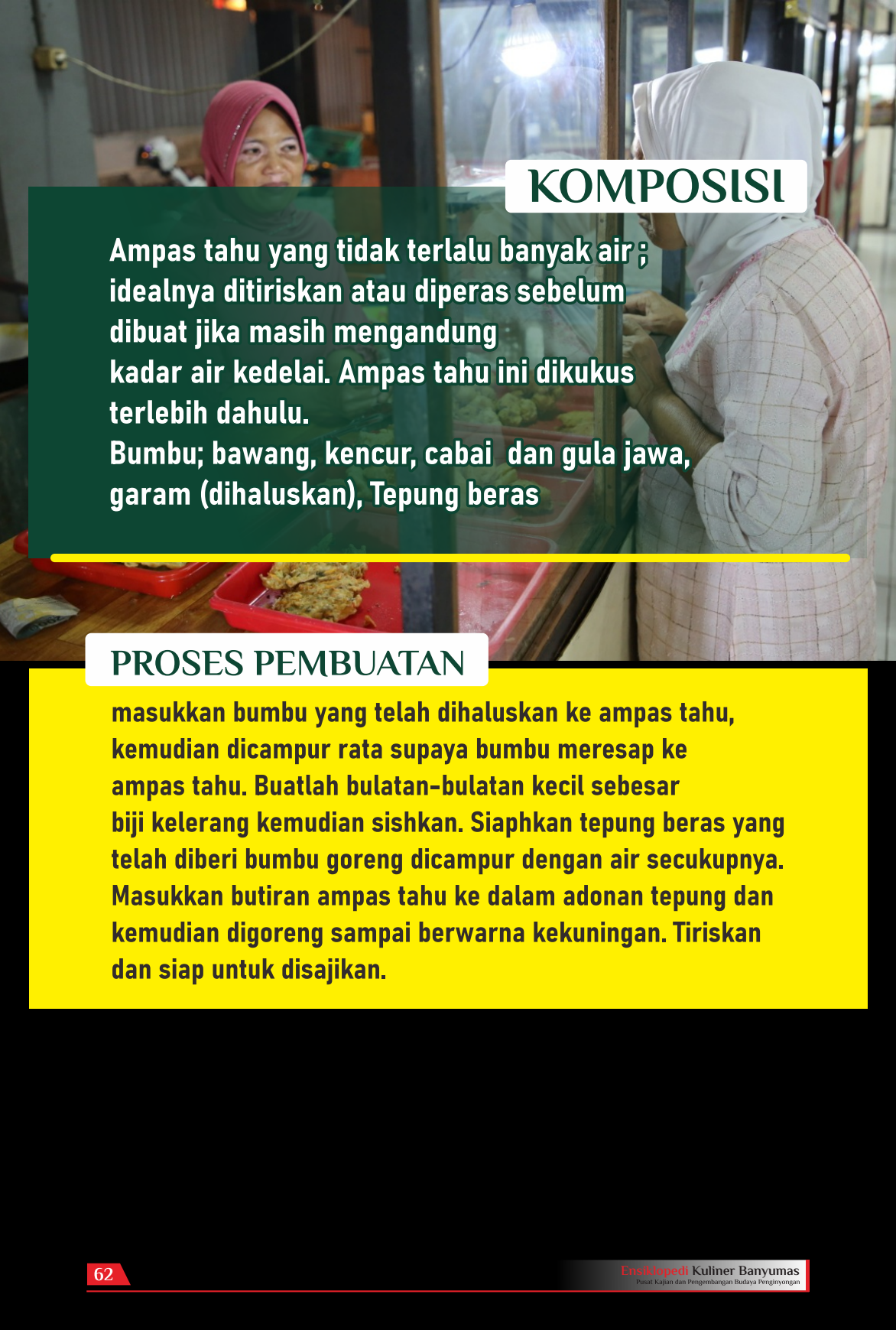
Templek merupakan makanan khas Banyumas yang jarang ditemui di tempat lain di luar kawasan Banyumas Raya.

Templek atau di beberapa tempat di Banyumas ada yang menyebut dengan istilah ranjem, dibuat dalam bentuk bulatan-buatan kecil menyerupai kelereng



FILOSOFI

Penamaan templek, menurut beberapa sumber adalah terkait dengan proses pembuatannya yang identik dengan proses dalam bahasa Banyumas itu adalah di “emplek-emplek” atau mengambil adonan ampas kedelai sedikit, dipipihkan, dibulat-bulatkan. Proses itu dalam bahasa Banyumas disebut di “emplek-emplek” dan kemudian dikenal dengan istilah templek



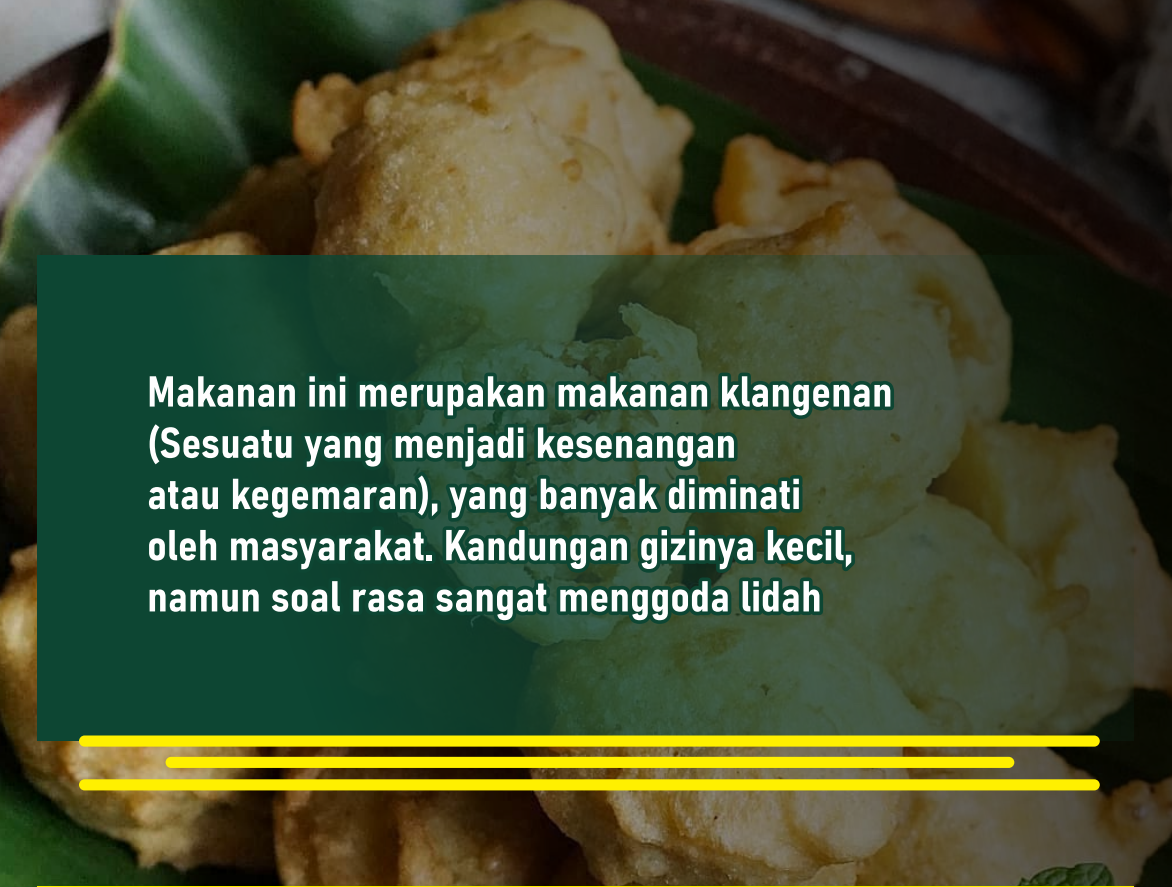
KOMPOSISI

Ampas tahu yang tidak terlalu banyak air ; idealnya ditiriskan atau diperas sebelum dibuat jika masih mengandung kadar air kedelai. Ampas tahu ini dikukus terlebih dahulu.

Bumbu; bawang, kencur, cabai dan gula jawa, garam (dihaluskan), Tepung beras

PROSES PEMBUATAN

masukkan bumbu yang telah dihaluskan ke ampas tahu, kemudian dicampur rata supaya bumbu meresap ke ampas tahu. Buatlah bulatan-bulatan kecil sebesar biji kelerang kemudian sishkan. Siaphkan tepung beras yang telah diberi bumbu goreng dicampur dengan air secukupnya. Masukkan butiran ampas tahu ke dalam adonan tepung dan kemudian digoreng sampai berwarna kekuningan. Tiriskan dan siap untuk disajikan.



Makanan ini merupakan makanan klangenan (Sesuatu yang menjadi kesenangan atau kegemaran), yang banyak diminati oleh masyarakat. Kandungan gizinya kecil, namun soal rasa sangat menggoda lidah

Bentuknya yang kecil-kecil saat dimakan terasa kres dan gurih, begitu mengenai lapisan kedelainya terasa ebut di lidah bercampur bumbu-bumbu dapur asli, namun jika ditelan terasa menyumbat di tenggorokan atau dalam bahasa Banyumas “seret”, namun tetap lezat di mulut. Untuk menghindari “seret”, maka templek dibuat dalam bentuk butiran-butiran yang kecil seperti kelereng

Ensiklopedi Kuliner Banyumas

Ensiklopedi kuliner Banyumas dibuat dalam bentuk buku berisi foto, sejarah, proses pembuatan, informasi rasa, dan informasi di mana orang dapat memperoleh, maupun filosofinya. Buku ini dicetak dengan warna sehingga dapat terlihat jelas tekstur, pola, warna, maupun detail komposisinya. Hal ini agar dapat dibaca dan dipelajari oleh generasi penerus yang belakangan kehilangan identitas daerah mereka sendiri.

Pusat Kajian dan Pengembangan Budaya Penginyongan



Jl. Ahmad Yani 40a, Purwokerto,
Banyumas, Jawa Tengah
Email: saizupublisher@uinsaizu.ac.id
Telp. 0281635624 Fax. 0281636553
Website: <http://books.uinsaizu.ac.id>