

Dimas Yusuf Ariyanto
Harri Maliansyah
Susilowati Han Pratiwi
Muhammad Rifka Yusra



10 Resep Masakan Buthe



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena buku ini selesai disusun. Buku ini disusun untuk membantu para mahasiswa dan masyarakat dalam mengetahui sejarah kecap, Kecap Air Kelapa dan Resep-resep masakan yang telah tertuang dalam buku ini.

Penulis menyadari apabila dalam penyusunan buku ini terdapat kekurangan, tetapi penulis meyakini sepenuhnya bahwa sekecil apapun buku ini tetap memberikan manfaat.

Akhir kata guna penyempurnaan buku ini kritik dan saran dari pembaca sangat penulis nantikan.

Yogyakarta, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
SEJARAH KECAP	1
Kecap di Malaysia	4
Berbagai Jenis Kecap.....	6
ASAL TERCIPTANYA BUTHE	11
CARA PELAKSANAAN	13
Proses Pembuatan Kecap Dengan Kedelai	13
Proses Pembuatan Kecap Dengan Kedelai	14
MANFAAT DAN KEGUNAAN PADA	
PRODUK.....	21
Kecap Air Kelapa	21
Air Kelapa.....	23
Gula Jawa	25
Bawang Putih.....	26
Kemiri.....	28
Lengkuas.....	29
	ii

Daun Salam.....	31
Kluwek.....	35
Garam	35
Pekak atau Bunga Lawang.....	36
Batang Sereh.....	37
Widjen	39
RESEP MAKANAN DENGAN BUTHE	40
Resep Ayam Kecap Pedas Manis Ala Buthe...	40
Resep Ayam Kecap Cabe Ijo Ala Buthe.....	42
Resep Ayam Kecap Kuah Ala Buthe.....	44
Resep Ayam Kecap Mentega Ala Buthe	46
Resep Ayam Kecap Saus Tiram Ala Buthe	48
Resep Ikan Gurame Bakar Kecap Ala Buthe..	50
Resep Semur Daging Sapi Ala Buthe	52
Resep Nasi Goreng Ala Buthe	54
Resep Tempe Bumbu Kecap Ala Buthe	56
Resep Cumi Kecap Ala Buthe	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60

SEJARAH KECAP

Kecap sudah dikenal di Negeri Tiongkok sejak sekitar 2500-3000 tahun yang lalu. Aromanya yang harum dan citarasanya yang gurih membuat kecap diterima luas sebagai bumbu masak utama dalam budaya kuliner Asia. Kecap dianggap sebagai kondimen dan bumbu masak yang dapat meningkatkan gairah makan. Di Indonesia, kecap tersedia mulai dari penjaja makanan di kaki lima, hingga di meja restoran hotel berbintang (Probolinggo, 2013).

Kecap diduga berasal dari bahasa Amoy koechiap atau ke-tsiap. Dalam dialek Kanton modern diucapkan sebagai gwaijap. Secara umum berarti kuah ikan atau saus ikan. Istilah ketchup di dalam bahasa Inggris pun diduga keras berasal dari koechiap karena dalam dialek Hanzi artinya saus terong kecil alias tomat.

Bahan utama kecap adalah kedelai. Kecap dapat dibuat dengan cara fermentasi kedelai atau hidrolisis asam. Namun, cara fermentasi merupakan cara yang paling populer. Hidrolisis berpotensi menimbulkan

kerusakan gula dan asam amino, sehingga citarasanya kurang baik.

Sejarah Kecap Manis. Di Indonesia khususnya di Jawa populer satu jenis kecap yang rasanya manis dan konsistensinya kental. Tidak tercatat secara persis bagaimana sejarah kelahiran kecap manis di Jawa. Tetapi, di dalam buku tulisan Sir Thomas Stamford Raffles berjudul *The History of Java*, sudah ada catatan tentang kedelai dan kecap. Bahkan, naskah klasik Serat Centhini pun menyebut adanya tempe yang dibuat dari kedelai. Artinya, kedelai, tempe, dan kecap sudah ada di Jawa pada abad ke-18. Diduga, pelaut dan peniaga dari Negeri Tiongkok yang mencari sirip hiu di perairan Indonesia juga memperkenalkan kedelai kepada petani di negeri kita.



Sayangnya, kultuurstelsel yang dijalankan Pemerintah Hindia-Belanda di masa lalu hanya berfokus pada tebu, karet, tembakau, teh, dan kopi.

Kenyataan sejarah inilah yang mungkin membuat Indonesia hingga kini mengalami kekurangan pasokan kedelai.

Kecap manis adalah campuran dari kedelai fermentasi, larutan garam, dan gula merah atau gula jawa yang dibuat dari tetes kelapa. Selain gula jawa, ditambahkan juga berbagai rempah untuk meningkatkan kegurihan dan aromanya. Diduga, kecap manis pada awalnya dibuat oleh kaum Tionghoa untuk menyesuaikan dengan lidah Jawa yang menyukai masakan bernuansa manis.

Di Tangerang, dekat Jakarta, kaum Cina Benteng (sebutan bagi keturunan Tionghoa di kawasan ini, berwarna kulit agak gelap) memiliki tradisi pembuatan kecap manis yang khas dan dipertahankan hingga kini dengan sebutan “kecap benteng”. Selain di Tangerang, di Jawa Tengah dan Jawa Timur pun masih banyak pabrik kecap yang dioperasikan keluarga Tionghoa secara turun-temurun.

Di kawasan Pecinan Jakarta, juga ada kecap manis merk Jembatan yang masih banyak diburu penggemar favoritnya. Merk ini masih dibuat dalam skala rumahan dan tidak ada jaminan akan berlangsung lama lagi. Beberapa pabrik kecap

rumahan di Jawa Tengah dan Jawa Timur pun mulai menghentikan operasi.

Kecap manis dapat disimpulkan merupakan produk khas Indonesia – secara lebih khusus: Jawa. Di Negeri Tiongkok sendiri tidak ada kecap manis, begitu juga di negara-negara Asia lainnya. Di luar Jawa pun kecap manis tidak cukup populer. Di Makassar dan Manado, kecap manis disebut sebagai “kecap jawa”.

Beberapa pabrik kecap juga membuatnya dari kedelai hitam. Kedelai hitam bukanlah elemen yang membuat warna cairan kecap lebih pekat. Kepekatan warna kecap diperoleh dari mutu gula merah yang dipakai.

1. Kecap di Malaysia

Pada dasarnya, semua kecap di Malaysia adalah “kicap masin” (kecap asin) yang secara turun-temurun diproduksi secara rumahan oleh orang-orang keturunan Tionghoa. Konsentrasi produksi “kicap masin” ini berlokasi di sekitar Kuala Lumpur, Ipoh, dan Perak. Di Melaka, sebuah kota yang terkenal dengan masakan peranakan (fusion Tionghoa-Melayu),

kecap manis pun tidak dikenal. Di semua dapur restoran peranakan hanya dapat dijumpai “kicap masin”.

Sejak pertengahan 1970-an, ketika makin banyak buruh migran dari Indonesia bermukim di Malaysia, kecap manis mulai populer di negeri ini. Kecap ABC, misalnya, sangat banyak dicari dan tersedia di berbagai kedai di Malaysia.

Popularitas kecap manis di Malaysia menginspirasi Pemerintah Kerajaan Malaysia untuk mempromosikan produksi kecap manis di kalangan pengusaha bumiputra. Beberapa pengusaha bumiputra dibina oleh Pemerintah, bahkan dikirim ke Jepang untuk belajar teknik fermentasi dan ekstraksi kedelai. Bila dilihat dari hasil akhirnya, tampak nyata bahwa “kicap lemak manis” di Malaysia adalah tiruan dari kecap manis Indonesia.

Ada dua merk “kicap lemak manis” yang populer di Malaysia, yaitu Cap Kipas Udang buatan Habhal’s di Johor bahru. Merk lain adalah Jalen yang juga dibuat di Johor Bahru. Kedua pabrik ini dimiliki pengusaha bumiputra dan baru berdiri pada pertengahan dasawarsa 1980-an. Di Kedah juga ada merk populer lain, Mudim. Selain

disukai oleh orang Melayu, orang-orang keturunan India di Malaysia pun menyukai kecap manis.

Kesimpulan: Malaysia tidak punya sejarah kecap manis dan hanya meniru Indonesia dalam pembuatan kecap manis. Kecap manisnya kurang kental dan kurang hitam. Hanya dikonsumsi oleh orang Melayu. Pemasaran juga terbatas.

2. Berbagai Jenis-jenis Kecap

Pada umumnya, kita mengenal beberapa jenis kecap, yaitu: Kecap Asin, Kecap Manis, Kecap Jamur, Kecap Ikan (Fish Sauce), Kecap Inggris (Worcestershire Sauce), dan Kecap Jepang.

a) Kecap Asin

Bahan dasarnya kedelai, diduga sudah berusia lebih dari 2500 tahun, pertama kali dibuat di Tiongkok. Kedelai dibubuhi garam, kemudian difermentasikan dengan proses peragian selama beberapa minggu. Proses ini menghasilkan cairan kecoklatan dengan aroma harum yang khas. Cairan inilah yang kemudian disaring menjadi kecap.

Tergantung proses penuaannya (aging), kecap asin yang dituakan berwarna lebih gelap

dengan konsistensi lebih kental, dan aromanya lebih menyengat. Kecap ini disebut dark soy, cocok untuk jenis masakan slow cooking atau braising – seperti semur, ayam kecap, babi hong karena lebih meresap. Sedangkan light soy cocok untuk tumis-tumisan dan masakan kukus. Kecap asin merupakan bumbu masak penting di berbagai negara Asia.

b) Kecap Manis

Kecap manis dibuat kedelai (juga kedelai hitam) dan gula. Secara tradisional, yang dipakai kebanyakan adalah gula merah atau gula jawa, yaitu gula yang dibuat dari tetes kelapa. Kecap modern sekarang juga menggunakan gula pasir. Selain itu, pembuat kecap tradisional juga sering menggunakan berbagai bumbu untuk meningkatkan kelezatan kecap, seperti: pekak (star anise), kayu manis, cengkeh, dan lain-lain. Berbagai kecap murahan juga menggunakan molase (sisa proses refining gula putih) dan MSG. Kecap seperti ini dapat ditandai dari aromanya.

c) Kecap Jamur

Kecap asin berbahan dasar kedelai yang ditambah (infused) dengan ekstraksi jamur (mushroom flavored soy sauce). Di Singapura sering disebut sebagai saus hitam – terjemahan langsung dari dark soy – karena memang biasanya berwarna sangat kelam. Bahkan ada yang dipasarkan dengan label “superior dark”. Kecap ini biasa dipakai sebagai kondimen ketika makan nasi liwet Tionghoa (sapo fan atau claypot rice).

d) Kecap Ikan

Sebetulnya merupakan istilah yang salah kaprah. Istilah yang benar adalah saus ikan (fish sauce). Ini adalah jenis kondimen yang paling populer di Thailand (disebut nam pla), Vietnam (disebut nuoc mam), Laos, Kamboja, Myanmar, dan juga Filipina. Orang Thai jarang menggunakan garam ketika memasak, tetapi selalu menggunakan saus ikan ini. Aromanya sangat kuat, tetapi setelah dimasak aromanya berubah menjadi harum.

Saus ikan dibuat dari ikan (ikan segar maupun ikan kering) yang difermentasikan.

Juga dapat dibuat dari cumi-cumi, kerang, atau udang.

e) Kecap Inggris

Di masa lalu, cairan penyedap rasa ini disebut fish-pickle karena bahannya dari anchovies (ikan kecil difermentasi). Sejarah “penemuan” kecap inggris ini sangat beragam. Tetapi, sangat kuat dugaan bahwa penemuannya merupakan sebuah “kecelakaan” atau ketidaksengajaan ketika menemukan bumbu kari yang tersimpan lama dan tercampur dengan bahan-bahan lain. Di masa kolonial, banyak warga Inggris yang bermukim di India, dan menyukai bumbu kari. Kenyataannya, kecap inggris dibuat dari bahan yang sangat kaya, seperti: cuka, molase, gula jagung, cabe, lada hitam, asam jawa, bawang bombay, bawang merah, bawang putih, cengkeh, dan anchovies.

Kecap inggris cocok untuk jenis-jenis daging bakar. Kecap inggris bahkan juga dipakai dalam minuman Bloody Mary. Di Indonesia sekarang juga dibuat versi lokal kecap Inggris ini.

f) Kecap Jepang

Bahan dasarnya adalah gandum yang difermentasikan. Karena itu, muncul rasa manis dan aroma yang lebih lunak. Kecap Jepang cocok untuk memasak (sukiyaki, teppanyaki) maupun sebagai cocolan. Secara umum, kecap jepang disebut shoyu.

Di Jepang juga dikenal berbagai jenis kecap lain yang pada dasarnya dibuat sebagai pembedan (*matching, pairing*) bagi jenis makanan tertentu. Nama kecap Jepang yang dituakan selama empat tahun dalam tong dari kayu. Aromanya lebih harum, dan rasanya lebih lembut. Cocok sebagai cocolan berbagai jenis seafood (Probolinggo, 2013).

ASAL TERCIPTANYA KECAP BUTHE

Melimpahnya buah kelapa di desa Merinen, Kebumen, Jawa Tengah yang masih kurang dimanfaatkan oleh masyarakat setempat menjadi tolak ukur terciptanya ide untuk membuat kecap berbahan dasar air kelapa. Sebelum bertindak lebih lanjut mengenai pengembangan kecap air kelapa yaitu mencari terlebih dulu kandungan dan manfaat dari masing-masing yang akan digunakan melalui jurnal-jurnal yang telah ada sebelumnya.



Air Kelapa adalah bahan makanan atau bahan minuman yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Air kelapa memiliki nilai gizi yang tinggi. Produk turunan air kelapa masih sangat kurang, karena selama ini air kelapa langsung dikonsumsi dalam bentuk minuman atau *softdrink*. Penelitian ini dilakukan untuk membuat produk turunan air kelapa yaitu kecap air kelapa, kemudian dianalisis daya terima yang meliputi rasa, aroma, serta kandungan gizi. Kandungan gizi yang terdapat pada air kelapa dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Komposisi	Jumlah	Komposisi	Jumlah
Kalori	17,4 kkal ²⁾	3. Kalium (K)	7300 mg/l ¹⁾
Kadar air	95,5 % ²⁾	4. Kalsium (Ca)	994 mg/l ¹⁾
Kadar lemak	<0,1% ²⁾	5. Magnesium (Mg)	262 mg/l ¹⁾
Kadar protein	0,1% ²⁾	6. Chlorida (Cl)	1830 mg/l ¹⁾
Kadar abu	0,4% ²⁾	7. Sulfur	35,40 mg/l ¹⁾
Kadar karbohidrat	4,0% ²⁾	8. Besi (Fe)	11,54 mg/l ¹⁾
Kadar gula total	5,6% ¹⁾	9. Mangan (Mn)	49 mg/l ¹⁾
Kadar mineral		10. Tembaga (Cu)	18 mg/l ¹⁾
1. Nitrogen (N)	432 mg/l ¹⁾	11. Seng (Zn)	0,80 mg/l ¹⁾
2. Fosfor (P)	186 mg/l ¹⁾	12. Vitamin C	2,2-3,4 mg/100 ml ¹⁾

Sumber : ¹⁾ Kamala dan Velayutham (1978)

Sumber : ²⁾ Thampan (1981) *dalam* Rindengan dan Allorerung (2004)

Keterangan : *Umur buah kelapa 8 bulan. Akses West Africal Tall

Produk olahan yang dibuat yaitu kecap dengan penambahan bubuk tempe. Hasil bumi yang melimpah hanya menjadi limbah tidak dimanfaatkan dengan baik, lalu kita coba padukan dengan olahan kecap sehingga dapat meningkatkan ekonomi bagi warga di wilayah Merinen, Kebumen, Jawa Tengah itu sendiri. Penggunaan air kelapa sebagai bahan utama mengubah menjadi olahan kecap, karena mahalnya harga kedelai dan bahan baku yang mudah diperoleh.

Tempe merupakan salah satu makanan tradisional Indonesia yang berasal dari kedelai. Tempe memiliki nilai gizi dan daya cerna yang lebih tinggi dibandingkan dengan kedelai. Bubuk tempe memiliki gizi yang tinggi.

Penggunaan bubuk tempe dimaksudkan sebagai penambah kandungan kadar proteinnya sebesar 6,24%, karena kandungan protein pada air kelapa sangat rendah sebesar 0,74%. Sehingga kadar protein yang akan dihasilkan menjadi tinggi dan manfaat yang diperoleh akan semakin baik bagi tubuh manusia dengan penggunaan bahan-bahan alami.

Produk ini mempunyai keunggulan dibandingkan dengan kecap yang lain yaitu menggunakan bahan utama yaitu air kelapa dengan jumlah yang melimpah dengan harga terjangkau serta rempah-rempah tradisional yang akan membuat rasa dari kecap ini menjadi sangat khas dan berbeda dengan kecap yang ada pada umumnya. Sehingga mampu meningkatkan pemanfaatan air kelapa yang masih belum banyak termanfaatkan dengan baik.

Dengan demikian inovasi ini akan merubah cara pandang dari masyarakat atas air kelapa yang kaya manfaat. Usaha ini juga diharapkan akan meningkatkan pendapat ekonomi masyarakat desa yang ada dipesisir pantai sekaligus penghasil kelapa atau penjual kelapa parut. Karena siapa saja dapat memproduksi produk ini dengan mudah serta tidak perlu banyak dalam memerlukan modal untuk memulai usaha. Serta di masyarakat desa kelapa sangat mudah didapatkan sehingga ini sangat cocok sebagai produk olahan lokal terutama dalam peningkatan pendapat ekonomi masyarakat desa.

CARA PELAKSANAAN

A. Proses Pembuatan Kecap Dengan Kedelai

Sebelum melakukan pembuatan kecap dengan kedelai sebaiknya memilih bahan dengan kualitas terbaik untuk menghasilkan produk unggulan. Tahap pertama, yaitu kedelai dicuci dan direndam selama 12 jam di dalam air, kemudian direbus selama 4-5 jam sampai lunak. Setelah direbus, kedelai ditiriskan di atas tampah. Di masa lalu, kedelai yang ditiriskan ditutup dengan karung goni. Karena karungnya sudah sangat sering dipakai, maka tumbuh spora atau kapang yang berfungsi sebagai ragi. Sekarang, dalam skala industri, dipergunakan ragi yang lebih higienis.

Setelah dua minggu, kedelai terfermentasi diremas-remas agar terpisah dari kulitnya, kemudian dimasukkan ke dalam tong dari kayu atau plastik, dan dicampur dengan larutan garam. Campuran kedelai terfermentasi dan larutan garam ini dibiarkan selama dua minggu lagi – atau bisa juga lebih lama, tergantung pada kualitas yang diinginkan. Proses fermentasi inilah yang membuat

kandungan zat gizi kedelai lebih mudah dan lebih cepat dicerna, sehingga bermanfaat bagi manusia.

Setelah cukup waktu, cairan disaring menjadi kecap asin kadang-kadang juga ditambah sedikit gula dan rempah-rempah. Kecap asin dari kedelai adalah bentuk umum kecap di Asia.

Karena bahan utamanya adalah kedelai, kecap mengandung zat gizi, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia.

B. Proses Pembuatan Kecap Dengan Air Kelapa

Sebelum melakukan pembuatan kecap dengan air kelapa sebaiknya memilih bahan baku air kelapa yang segar dan *fresh* dengan kualitas terbaik untuk menghasilkan produk unggulan. Sehingga produk kecap Buthe memiliki kualitas terbaik untuk meningkatkan rasa percaya konsumen terhadap produk.



Langkah pertama, yaitu Air kelapa disaring hingga bersih dari serat ataupun partikel kelapa yang mungkin terbawa. Kedua, Masukkan air kelapa yang sudah disaring ke dalam wadah berbeda. Ketiga, Sangraillah pekak dan wijen hingga harum, kemudian giling sampai halus. Keempat, Haluskan bahan-bahan berupa gula merah dan bawang putih. Kelima, Masukkan seluruh bahan yang telah dihaluskan tadi ke dalam air kelapa. Tambahkan keluwak, pekak, wijen, dan kemiri. Masaklah dengan menggunakan wajan pada api kecil. Aduk sampai tercampur rata dan teruskan memasak hingga sekitar 2 jam. Keenam, Masukkanlah sereh dan laos yang sudah digeprek. Tambahkan pula daun salam dan bubuk tempe ke dalam campuran tersebut, lalu aduk kembali

sampai merata. Ketujuh, Aduk campuran air kelapa selama proses memasak berlangsung. Tujuannya tak lain agar kecap tidak gosong atau berubah rasa menjadi pahit. Kedelapan, Hentikan proses memasak ketika campuran telah mengental dan warnanya sudah berubah menjadi kehitaman. Kesembilan, Angkatlah dan biarkan sampai dingin lalu disaring. Terakhir, masukkan asam benzoat 0,02 % dalam botol kecap sebanyak 0,5 gram untuk menjaga rasa dari kecap.

C. Filosofi Logo dan Nama

Kecap Buthe memiliki lambang atau logo yang terdapat sebuah makna mendalam dari setiap kata, tulisan maupun makna yang terkandung dalam gambar. Seperti pada gambar sebagai berikut.



Gambar diatas merupakan logo produk yang menggambarkan sebuah inovasi olahan air kelapa yang bermakna bahwa negara indonesia yang kaya akan sumber daya alam yang melimpah.

Filosofi pada gambar yang ada pada logo antara lain. Pertama, gambar matahari terbit pada gambar memiliki filosofi sebagai perkembangan produk yang akan memiliki keunggulan dan inovasi baru. Kedua, warna biru melambangkan lautan yang luas seperti halnya negara Indonesia yang merupakan negara kepulauan yang diseluruh pulau yang ada dikelilingi oleh lautan dan memiliki potensi kuantitas pertumbuhan air kelapa yang sangat luas dan banyak. Ketiga, gambar pohon kelapa melambangkan sebuah kekuatan kehidupan disaat kondisi dan iklim tertentu, selain itu pohon kelapa memiliki buah yang merupakan sebuah salah satu bahan baku utama produk. Keempat, gambar daun melambangkan sebuah rempah-rempah sebagai bahan baku dan melimpahnya sumber daya alam di Indonesia yang melimpah.

Pemberian nama pada kecap Buthe melambangkan sebuah arti, yaitu kecap berbahan dasar air kelapa dengan penambahan bubuk tempe, Kata “Kecap” diambil dari arti kata kecap air kelapa, sedangkan “Buthe” diambil dari arti kata bubuk tempe.

MANFAAT DAN KEGUNAAN PADA PRODUK

A. Kecap Air Kelapa

Faktor yang ikut menentukan kualitas kecap, khususnya kecap manis adalah (Haerani dan Hamdana, 2016):

1. Kadar protein, Semakin tinggi kadar protein dalam kecap, maka semakin tinggi kualitas kecap tersebut.
2. Cita rasa dan aroma (flavor), Cita rasa dan aroma (flavor) kecap yang khas kedelai merupakan ciri khas dari kecap.
3. Kekentalan, Kecap manis memiliki tingkat kekentalan tertentu, sehingga kecap manis yang terlalu encer akan dianggap berkualitas rendah oleh konsumen.
4. Warna kehitam-hitaman, Warna coklat-kehitaman pada kecap dapat diperoleh dari kulit ari kedelai dan rempah rempah yang digunakan sebagai bahan baku pembuatan kecap.

5. Daya tahan, Daya tahan atau daya simpan kecap yang baik selama dalam botol kemasan yang ditutup rapat maupun ketika botol kemasan sudah dibuka sangat menentukan kualitas kecap.

Manfaat yang terdapat pada produk olahan Kecap Buthe adalah sebagai berikut :

1. Buthe dapat menjadi sumbangan gizi bagi kebutuhan tubuh seperti kandungan vitamin dan mineral pada air kelapa.
2. Sebagai bumbu masak dalam jamuan menu istimewa, layaknya sate, kambing guling, ayam kecap, nasi goreng, serta sayuran yang lain.
3. Protein yang tinggi pada Buthe dapat Membuat hormon yang berfungsi membantu sel mengirim pesan dan mengkoordinasikan fungsi sel dan organ di dalam tubuh serta diperlukan dalam pembentukan tulang, otot, tulang rawan, kulit, dan beragam manfaat lainnya.
4. Zat gizi mikro yang amat penting untuk kesehatan, layaknya mineral iodium, zat besi, serta vit. a. ketiga zat gizi mikro tersebut amat butuh ditambahkan, berhubung tetap banyaknya problem gizi akibat kekurangan zat-zat tersebut.

B. Air Kelapa

Air kelapa adalah air alamiah yang steril dan mengandung kadar kalium, khlor, serta klorin yang tinggi. Air kelapa merupakan cairan bening di dalam kelapa (buah dari pohon kelapa). Sebagai buah yang matang, air kelapa secara bertahap diganti dengan daging kelapa dan udara (Haerani dan Hamdana, 2016).

Manfaatnya air kelapa tua tidak kalah dengan air kelapa muda. Air kelapa tua secara medis maupun non medis sejak dahulu memang sudah dipercaya bisa sebagai obat penawar maupun obat penyembuh penyakit. Berikut adalah manfaat dari air kelapa.

1. Mengatasi masuk angin atau kedinginan, Air kelapa mengandung energi panas yang dapat mengusir rasa dingin saat sedang masuk angin.
2. Mengatasi panas dalam, dalam air kelapa tua juga memiliki energi dingin yang bermanfaat menghilangkan panas dalam. Jadi dalam kandungan air kelapa tua itu ada dua energi yaitu panas dan dingin jadi energi di dalamnya

seimbang. Hal yang seperti ini tidak dapat Anda dapatkan di air kelapa muda kawan.

3. Menetralkan racun dan memperbaiki fungsi ginjal, sama halnya dengan air kelapa muda, air kelapa tua juga dapat menetralkan racun di dalam tubuh, selain itu air kelapa tua juga bisa meningkatkan fungsi kerja pada ginjal tubuh, jadi tubuh kita akan lebih sehat karena makan yang kita konsumsi akan di saring oleh ginjal kita.
4. Cepat menaikkan trombosit pada penderita dbd, Air kelapa yang telah tua juga berkhasiat untuk meningkatkan kadar trombosit darah saat mengalami demam berdarah. Trombosit menurun karena di gunakan untuk mencegah pendarahan karena suhu badan yang tinggi penyab darah mengental dan pori pembuluh darah melebar.
5. Mengatasi pusing yang disebabkan oleh mabuk, saat sedang mengalami mabuk biasanya kepala terasa pusing, hal yang cukup cepat dalam menghilangkannya yaitu dengan mengkonsumsi

air kelapa yang telah tua. Buktikan saja, sobat akan merasakan hasilnya.

Komposisi air kelapa terutama kandungan gulanya dipengaruhi oleh umur buah kelapa. Semakin tua umur buah kelapa maka kandungan fruktosa dan glukosanya akan meningkat, sedangkan kandungan sukrosanya akan menurun. Air kelapa kurang tahan selama penyimpanan dan komponen gula yang terdapat didalamnya mudah mengalami fermentasi spontan sehingga rasanya cepat menjadi asam (Siti Kholifah. 2010).

C. Gula Jawa

Gula aren memiliki kandungan senyawa alami tidak seperti gula biasa. Gula aren mengandung beberapa unsur kandungan senyawa seperti vitamin B kompleks, glukosa, garam mineral dan yang paling utama memiliki kadar kalori yang cukup tinggi diselingi dengan kadar glisemik gula terendah yakni 35 GI (Indeks Glisemik). Gula aren juga memiliki keunggulan yakni gula aren tidak secara langsung larut dalam

tubuh, namun diserap secara perlahan, oleh karenanya gula aren dapat bertahan lama di dalam tubuh. Sehingga tidak secara langsung meningkat kadar gula darah dalam tubuh. Gula aren aman dikonsumsi oleh penderita diabetes. Gula aren yang telah dicerna di dalam tubuh akan melepaskan energi untuk tubuh dalam waktu yang cukup lama dan kandungan riboflavinnya mampu membantu melancarkan metabolisme sistem pencernaan dalam tubuh. Gula aren dapat digunakan dalam berbagai hidangan makanan atau minuman dengan mencampurkan gula aren sebagai pengganti gula tebu atau gula pasir.

D. Bawang Putih

Manfaat yang terdapat pada bawang putih adalah sebagai berikut.

1. Meningkatkan kekebalan tubuh

Bawang putih dapat membantu meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh sehingga dapat memerangi berbagai jenis penyakit.

Penelitian menunjukkan mengonsumsi suplemen bawang putih dapat mengurangi pilek

hingga 63 persen. Studi lain juga menemukan bawang putih dapat mengurangi jumlah hari sakit pilek atau flu sebesar 61 persen.

2. Mengurangi tekanan darah

Studi menunjukkan konsumsi bawang putih juga memiliki efek signifikan mengurangi tekanan darah pada penderita darah tinggi. Ekstrak bawang putih juga memiliki efektivitas yang sama dengan obat atenolol untuk mengurangi tekanan darah selama 24 minggu.

Jumlah yang dibutuhkan untuk mengurangi tekanan darah ini setara dengan empat siung bawang putih setiap hari.

3. Mengurangi kolesterol

Bawang putih juga ampuh menurunkan kolesterol jahat sekitar 10-15 persen. Penelitian menemukan bawang putih dapat mengurangi tingkat kolesterol jahat atau LDL tapi tidak mempengaruhi kolesterol baik atau HDL.

Hal ini membuat bawang putih dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, penyakit jantung dan stroke.

4. Mencegah Alzheimer

Bawang putih memiliki kandungan antioksidan yang dapat memerangi radikal bebas penyebab penuaan. Bawang putih terbukti dapat mengurangi stres oksidatif dan mengurangi risiko penyakit otak seperti Alzheimer dan demensia.

5. Mendetoks tubuh

Senyawa sulfur dalam bawang putih terbukti melindungi organ tubuh dari kerusakan dan keracunan logam berat. Studi mendapati bawang putih bisa mengurangi kadar timbal dalam darah sebesar 19 persen.

Hal ini dapat mengurangi sakit kepala dan tekanan darah tinggi (CNN Indonesia, 2018).

E. Kemiri

Kemiri adalah sumber serat yang sangat baik, oleh sebab itu kemiri bermanfaat bagi saluran pencernaan. Kemiri yang juga dikenal dengan *Aleurites Moluccanus* atau dalam bahasa Inggris disebut *candlenut* tumbuh sebagian besar di daerah tropis dan subtropis di dunia seperti Malaysia,

Indonesia, Queensland serta beberapa bagian Australia (Sendari, 2019).

Manfaat yang terkandung dalam Kemiri diantara lain adalah sebagai berikut (Sendari, 2019).

1. Meningkatkan sistem pencernaan
2. Meringankan infeksi jamur
3. Mengurangi resiko penyakit jantung
4. Mengobati konstipasi.

F. Lengkuas

Manfaat yang terkandung dalam lengkuas diantara lain adalah sebagai berikut (Joseph, 2019).

1. Sebagai obat diare

Sebatang lengkuas segar memiliki zat anti bakteri yang berguna untuk menyingkirkan bakteri patogen dan menyembuhkan diare. Sebuah studi oleh Sunilson, JAJ pada tahun 2009 menunjukkan, aktivitas antimikroba dari lengkuas juga dapat membasmi bakteri yang terbawa ke dalam tubuh (seperti bakteri fructose dan lactose), serta kelebihan vitamin C yang juga dapat menyebabkan diare.

2. Mencegah tumor dan kanker

Pada kandungan lengkuas, terdapat banyak zat antioksidan untuk membantu memperbaiki sel-sel DNA tubuh, yang disebabkan oleh radikal bebas dan komponen racun lainnya yang masuk dan mengendap di tubuh. Sebuah studi oleh para peneliti Inggris menemukan bahwa ekstrak lengkuas memiliki sifat anti kanker. Penelitian ini telah diuji coba oleh beberapa pasien yang menderita kanker paru-paru dan kanker payudara. Manfaat lengkuas lainnya adalah dapat menghambat jalur xanthin enzim sintesis yang memicu perkembangan tumor.

3. Meringankan asma

Lengkuas juga memiliki peran penting dalam menjaga sistem pernapasan yang sehat. Pada ramuan obat herbal di China, lengkuas telah digunakan sebagai obat yang memiliki efek antispasmodik berfungsi mengurangi dahak (kapha), dan melebarkan saluran bronkiolus untuk meredakan asma.

4. Meredakan batuk, sakit tenggorokan dan suara serak

Di India, masyarakat yang menggunakan campuran lengkuas dengan air panas untuk meredakan nyeri pada dada, suara yang serak, dan juga sakit tenggorokan. Hanya dengan mencampurkan beberapa sendok kecil lengkuas bubuk dengan air panas, lalu diminum secara rutin akan terasa khasiatnya. Cara alternatif lainnya, bisa dilakukan dengan menyeduh irisan lengkuas dalam air kapur sirih, lalu diminum satu kali dalam satu hari. Hal ini disebabkan karena manfaat lengkuas yang memiliki sifat zat ekspektoran dan berguna dalam banyak masalah pernapasan tubuh.

G. Daun Salam

Manfaat yang terkandung dalam daun salam diantaranya adalah sebagai berikut

1. Mengontrol diabetes

Bagi mereka yang menderita diabetes, ada baiknya rutin mengonsumsi daun salam. Daun

ini ternyata kaya akan kandungan antioksidan yang dapat membantu proses produksi insulin pada tubuh dengan baik. Tak hanya itu, daun salam ternyata juga bisa membantu proses penurunan kadar gula dan kolesterol dalam darah. Beberapa penelitian kesehatan juga membuktikan bahwa daun salam bisa mengatasi diabetes tipe 2.

2. Mengendalikan tekanan darah

Manfaat daun salam yang mengandung flavonoid, ternyata mampu membantu tubuh mengendalikan tekanan darah. Kita hanya perlu mengambil 10 lembar daun salam untuk kemudian direbus bersama dengan 3 gelas air. Rutin meminum air rebusan daun salam ini setidaknya sekali setiap hari, maka kita bisa menurunkan tekanan darah dengan signifikan.

3. Mengatasi batuk

Jika kita terkena batuk dan tidak kunjung sembuh, maka ada baiknya kita mencoba ramuan dari daun salam. Rebuslah 2 lembar daun salam dengan segelas air. Setelah

didinginkan selama 10 menit, kita hanya perlu merendam kain bersih pada ramuan tersebut dan kemudian diusapkan kain ini pada dada. Cara ini dipercaya bisa meredakan batuk.

4. Meningkatkan kesehatan pencernaan

Daun salam memiliki efek yang sangat kuat pada sistem *gastrointestinal*, baik merangsang buang air kecil sebagai diuretik, yang menurunkan toksisitas tubuh dan juga merangsang muntah ketika racun masuk ke dalam tubuh.

5. Membantu mengobati gangguan pernapasan

Ekstrak minyak esensial daun salam dapat dicampurkan ke dalam salep dan diterapkan ke dada untuk membantu meringankan berbagai kondisi pernapasan. Daun salam juga bisa ditumbuk sebagai obat dengan mengoleskannya di dada dan dibiarkan selama semalam.

Menghirup uap daun salam memiliki efek yang mirip dengan aromaterapi dan dapat mencairkan dahak dan menghilangkan bakteri berbahaya yang mungkin terperangkap di

saluran pernapasan. Manfaat daun salam ini memiliki kualitas antibakterinya yang alami.

6. Membantu mencegah kanker

Kombinasi unik antioksidan dan senyawa organik pada daun salam, termasuk fitonutrien, katekin, linalool, dan parthenolide, dapat membantu melindungi tubuh dari efek radikal bebas. Radikal bebas dapat menyebabkan sel-sel sehat bermutasi menjadi sel kanker, kabar baiknya manfaat daun salam untuk kanker, yang bertindak sebagai pencegah kanker.

7. Menyehatkan jantung

Manfaat daun salam untuk jantung karena daun harum ini mengandung senyawa rutin dan asam caffeic. Kedua senyawa ini dapat menguatkan dinding jantung dan menurunkan kadar kolesterol. Kadar kolesterol tinggi dapat menyebabkan penumpukan plak dan berisiko menyebabkan serangan jantung atau stroke.

8. Mengobati batu ginjal

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa khasiat daun salam dapat membantu

mengurangi tingkat urease (enzim yang mengkatalisis hidrolisis urea, membentuk amonia dan karbon dioksida) dalam tubuh. Jika memiliki banyak urease, kondisi ini dapat menyebabkan perkembangan batu ginjal dan masalah lambung lainnya.

H. Kluwek

Kluwek alias pucung umumnya digunakan sebagai bumbu dapur. Selain membuat rasa dan aroma masakan jadi lebih sedap, kluwek juga mengandung vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh (Safitri, 2019).

Manfaat yang terdapat pada sebuah Kluwek diantara lain adalah sebagai berikut (Safitri, 2019).

1. Mengawetkan ikan dan daging.
2. Membantu meredakan gejala penyakit kulit.
3. Mengobati cacingan dan luka bakar.

I. Garam

Manfaat yang terdapat pada sebuah garam (mineral) diantara lain adalah sebagai berikut (Rachmat, 2016).

1. Membangun tubuh, yaitu dalam pembentukan tulang, dan membentuk hemoglobin.
2. Membantu dalam pembekuan darah
3. Membantu pengangkutan oksigen dan karbondioksida.
4. Mencegah penyakit gondok.
5. Mencegah penyakit caries gigi
6. Mencegah kekurangan darah (anemia)

J. Pekak atau Bunga Lawang

PEKAK atau bunga lawang atau star anise memang masih kalah populer dengan bumbu lainnya pada kuliner di Indonesia. Padahal pekak terbilang populer di China, Thailand, dan Vietnam.

Dalam pengobatan tradisional China, bunga lawang biasa diresepkan sebagai obat untuk mengatasi masalah pencernaan, meningkatkan kesehatan organ reproduksi perempuan serta membantu ibu menyusui untuk meningkatkan suplai ASI.

Sifat antibakteri dan antijamur yang dimiliki bunga lawang berguna dalam pengobatan asma, bronchitis, dan batuk kering. Untuk itu, tak mengherankan banyak produk obat batuk yang

menggunakan tanaman ini sebagai salah satu bahannya.

Aroma bunga lawang yang menenangkan bisa membuat tidur lebih baik dan nyenyak.

Minyak bunga lawang berguna mengatasi rematik dan nyeri punggung bagian bawah.

Tanaman ini juga bisa digunakan sebagai penyegar napas alami. Shikimic asam, salah satu senyawa dalam bunga lawang digunakan sebagai obat untuk menyembuhkan influenza atau virus flu.

Sementara itu, linalool, senyawa lainnya pada bunga lawang mengandung sifat antioksidan sehingga sangat baik untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan

K. Batang Sereh

1. Membantu sistem pencernaan

Karena zat anti mikroba yang ada di dalamnya, serai membantu fungsi usus dan pencernaan. Mengonsumsi serai secara teratur bisa melawan bakteri buruk dan parasit yang menyebabkan masalah pencernaan seperti konstipasi, diare, kelebihan gas dalam lambung, dan lainnya.

2. Menurunkan tingkat gula darah

Minum teh yang dicampur serai akan membantu mengeluarkan racun dari pankreas dan meningkatkan fungsinya. Ini juga akan membantu Anda mengontrol dan menurunkan tingkat gula dalam darah.

3. Mengalahkan insomnia

Terlepas dari proses pembersihan, serai juga memiliki efek menenangkan yang membantu Anda tidur lebih nyenyak dan mengatasi insomnia. Serai akan menyeimbangkan zat kimia dalam tubuh yang memicu insomnia atau masalah saraf.

4. Menurunkan berat badan

Selain mengeluarkan racun dari tubuh, menambahkan serai pada teh juga bisa membantu mengurangi lemak. Mengonsumsi serai juga memberikan efek diuretik yang membuat racun dan zat sampah keluar dari tubuh dengan cepat. Ini nantinya akan membantu proses penurunan berat badan.

5. Kesehatan kulit

Serai bisa memurnikan darah dan melancarkan sirkulasi darah. Ini bisa membantu mengatasi

masalah kulit seperti jerawat atau eczema. Selain itu, serai juga membuat kulit bercahaya secara alami (Ananda, 2014).

L. Widjen

Biji wijen kaya akan asam folat yang membantu proses pembentukan DNA janin, sehingga merupakan suplemen yang sangat baik bagi ibu hamil. Selain itu biji wijen mengandung zat besi yang mampu mencegah anemia dan kalsium yang bermanfaat untuk membantu pertumbuhan tulang dan gigi janin (Januariani, 2018).

RESEP MAKANAN DENGAN BUTHE

A. Resep Ayam Kecap Pedas Manis Ala Buthe



Bahan Yang Perlu Disiapkan:

- 500 Gram ayam potong
- 5 Buah cabai rawit
- 2 Buah cabai merah besar (opsional)
- 4 Siung bawang putih
- 4 Sendok makan kecap manis Buthe
- 2 Batang daun bawang
- 1/2 Ruas jahe
- 1/2 Buah bawang bombay
- 1 1/2 Sendok teh garam
- 1/2 sendok teh merica bubuk
- 1 Buah tomat
- 100 ml air

- Minyak goreng secukupnya.

Cara Memasak:

1. Potong ayam jadi enam bagian. Memarkan bawang putih dan jahe. Iris memanjang bawang bombay, kemudian iris menyerong daun bawang dan cabai merah besar. Potong-potong tomat seukuran dadu dan iris halus cabai rawit.
2. Panaskan minyak, kemudian goreng ayam hingga setengah matang.
3. Tumis jahe, bawang bombay, dan bawang putih hingga layu. Masukkan ayam, aduk sebentar.
4. Tambahkan kecap manis BUTHE, air, garam, dan lada. Masak sampai air menyusut dan ayam matang.
5. Setelah itu masukkan tomat dan daun bawang. Aduk sebentar sampai cukup layu, kemudian angkat.
6. Siap Disajikan.

B. Resep Ayam Kecap Cabe Ijo Ala Buthe



Bahan:

- 500 Gram ayam
- 5 Buah cabe ijo
- 4 Sendok makan kecap manis Buthe
- 3 Lembar daun jeruk
- 2 Lembar daun salam
- 1 Batang serai
- 1 Ruas jahe
- 1 Sendok teh garam
- 100 ml air
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu Halus:

- 5 Butir bawang merah
- 3 Siung bawang putih

Cara Memasak:

1. Goreng ayam sampai setengah matang, kemudian tiriskan minyaknya.
2. Tumis bumbu halus hingga harum. Kemudian masukkan serai dan jahe yang sudah dimemarkan.
3. Tambahkan daun jeruk, salam, dan cabe hijau yang sudah diiris menyerong. Kemudian tuangi kecap manis Buthe dan air. Masak hingga harum.
4. Masukkan ayam, kemudian bumbu dengan garam. Masak sampai ayam benar-benar matang dan air menyusut.
5. Angkat, Siap disajikan.

C. Resep Ayam Kecap Kuah Ala Buthe



Bahan:

- 300 Gram ayam potong
- 200 ml air
- 5 Buah cabai rawit
- 2 Butir bawang merah
- 2 Siung bawang putih
- 2 Sendok makan kecap manis Buthe
- 1 Ruas jahe
- 1 Sendok teh gula pasir
- Merica bubuk secukupnya
- Garam secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Memasak:

1. Goreng ayam hingga setengah matang, kemudian tiriskan minyaknya.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih yang sudah diiris halus, jahe yang sudah dimemarkan, dan cabai yang sudah diiris-iris sampai harum.
3. Bumbui dengan garam dan merica bubuk, kemudian tuang air.
4. Setelah mendidih, masukkan ayam. Tambahkan kecap Buthe dan gula pasir secukupnya.
5. Masak sampai ayam matang dan kuah menyusut hingga separuhnya. Setelah itu angkat dari kompor dan sajikan.

D. Resep Ayam Kecap Mentega Ala Buthe



Bahan:

- 1 Ekor ayam
- 3 Sendok makan margarin
- 75 Gram bawang bombay (iris-iris)
- 2 Sendok makan kecap Inggris
- 3 Batang daun bawang (potong sepanjang 4 cm)
- 1 Sendok makan kecap asin
- 1 Sendok makan kecap manis Buthe
- 1 Sendok teh air jeruk nipis
- 1 Sendok teh garam
- Minyak goreng secukupnya

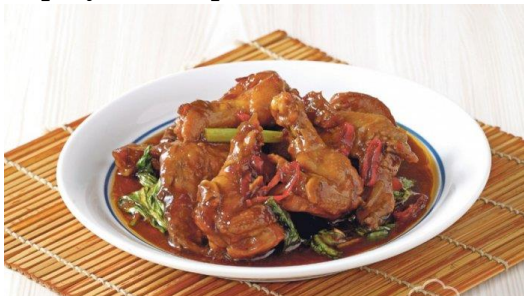
Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih
- 1/2 Sendok teh merica bubuk
- 1 Sendok teh garam

Cara Memasak:

1. Lumuri daging ayam dengan bumbu halus. Kemudian goreng hingga matang. Setelah itu tiriskan minyaknya.
2. Tumis bawang bombay hingga layu, kemudian masukkan bumbu halus.
3. Setelah tumisan harum, masukkan kecap Inggris, kecap asin, jeruk nipis, dan kecap manis Buthe.
4. Masukkan ayam goreng, kemudian masak hingga bumbu meresap.
5. Terakhir masukkan daun bawang. Aduk hingga layu, kemudian angkat dari kompor.

E. Resep Ayam Kecap Saus Tiram Ala Buthe



Bahan:

- 500 Gram ayam (dipotong jadi 6 bagian)
- 1 Buah bawang bombay (iris tipis)
- 5 Siung bawang putih (cincang kasar)
- 6 Sendok makan kecap manis Buthe
- 2 Sendok makan saus tiram
- 1 Buah tomat kecil (iris)
- 1 Sendok makan kecap asin
- 3 Gelas air
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- Merica secukupnya
- Seledri secukupnya
- Wijen sangrai secukupnya

Cara Memasak:

1. Goreng ayam sampai setengah matang.
2. Tumis bawang bombay, bawang putih dan tomat sampai harum. Masukkan ayam yang sudah digoreng.
3. Tambahkan air, lalu masukkan saus tiram, kecap manis Buthe, dan kecap asin. Bumbui dengan garam, gula, penyedap rasa, dan merica.
4. Masak sampai air menyusut, lalu sajikan dengan taburan seledri cincang dan wijen sangrai.

F. Resep Ikan Gurame Bakar Kecap Ala Buthe



Bahan:

1. 2 ekor ikan gurami segar
2. Bahan marinase :
3. Secukupnya perasan air jeruk nipis
4. 1 sdt garam dan ketumbar
5. 1 siung kunyit
6. Bumbu u/ menggoreng :
7. 2 siung bawang putih
8. 1 sdt ketumbar
9. 2 biji kemiri
10. 1/2 sdt lada bubuk
11. secukupnya Garam

12. Bumbu olesan :
13. 4 siung bawang merah
14. 4 siung bawang putih
15. 1 sdt ketumbar
16. 2 biji kemiri
17. 4 biji cabe merah besar, ambil isinya
18. 1 sdm madu
19. 6 sdm kecap manis Buthe.

Cara Memasak:

1. Marinase ikan gurami dengan bumbu marinase yg telah dihaluskan, kemudian di siram perasan jeruk nipis.
2. Biarkan hingga 15 menit
3. Angkat ikan yg sudah di marinase, masukkan ke dalam bumbu untuk menggoreng biarkan sekitar 10 menit
4. Kemudian goreng dengan api sedang
5. Sambil menggoreng, haluskan bumbu2 untuk olesan
6. Angkat ikan gurami, beri olesan kemudian dibakar

G. Resep Semur Daging Sapi Ala Buthe



Bahan:

1. 500 gr daging sapi
2. 1,5 lt air utk merebus
3. 15 bh bawang merah
4. 5 siung bawang putih
5. 1 btg sereh
6. 3 lembar daun salam
7. 6 lembar daun jeruk
8. 1 sdt lada bubuk
9. 3 butir kemiri
10. 1 sdt ketumbar bubuk
11. 2 ruas jahe

12. 1 ruas lengkuas
13. 1 sachet kara 65ml
14. Kecap manis buthe
15. 1 bgks masako sapi
16. 1 bh gula merah
17. 250 ml air

Cara Memasak:

1. Rebus daging 5menit (daging tanpa dicuci) lalu buang airnya. Presto daging selama +45menit kemudian tiriskan potong daging sesuai selera
2. Kupas bumbu cuci bersih
3. Haluskan bumbu kecuali lengkuas daun sereh kemudian tumis bumbu daun sereh dengan sedikit minyak
4. Masukkan daging aduk rata dengan bumbu beri air, santan, masako, gula, kecap manis Buthe aduk rata biarkan mendidih sampai air agak menyusut lalu tes rasa
5. Angkat dan pindahkan dalam wadah, lalu siap untuk disajikan.

H. Resep Nasi Goreng Ala Buthe



Bahan:

1. Nasi Putih
2. 2 siung bawang putih
3. 3 siung bawang merah
4. secukupnya garam
5. 1 butir telur
6. 1/2 tomat
7. secukupnya kecap Buthe

Cara Memasak:

1. Potong bawang putih, tomat dan bawang merah.
2. Nyalakan kompor minyaki tumis bawang putih dan bawang merah.
3. Setelah wangi masukkan telur aduk rata hingga menggering.
4. Masukkan tomat dan nasi putih aduk rata.
5. Masukkan Garam secukupnya dan kecap manis Buthe aduk rata.
6. Diamkan hingga bumbu dan kecap meresap sempurna.
7. Sajikan di piring saji dan nikmati selagi hangat.

I. Resep Tempe Bumbu Kecap Ala Buthe



Bahan:

1. Tempe 250 gram (dipotong dadu)
2. Cabai merah 2 buah (iris serong)
3. Daun jeruk 3 lembar
4. Daun salam 2 lembar
5. Serai 1 batang (memarkan)
6. Kecap manis Buthe 4 sendok makan
7. Air 350cc
8. Minyak goreng secukupnya
9. Bawang putih 4 siung

10. Jahe 1 ruas

11. Garam secukupnya

Cara Memasak:

1. Tumis semua bumbu (cabai, bawang putih, jahe, daun jeruk, daun salam, dan serai) sampai harum
2. Masukkan tempe yang telah dipotong-potong
3. Tambahkan kecap manis, masak sampai matang
4. Orek tempe siap kamu santap.

J. Resep Cumi Kecap Ala Buthe



Bahan:

1. 500 gram cumi sedang, bersihkan
2. 2 lembar daun jeruk
3. 4 lembar daun salam
4. 2 ruas jari lengkuas, memarkan
5. 3 sdm kecap manis Buthe
6. 1 sdm air asam jawa
7. 1 sdt garam
8. 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

1. 4 buah bawang merah
2. 2 slung bawang putih
3. 2 buah cabai merah besar
4. 1 ruas jari kunyit

Cara Memasak:

1. Haluskan semua bumbu (bawang merah, bawang putih, cabai merah besar, dan kunyit)
2. Panaskan minyak, kemudian tumis bumbu halus, daun jeruk, daun salam, dan lengkuas hingga berbau harum
3. Kemudian masukkan cumi dan aduk rata.
4. Tambahkan kecap manis Buthe, air asam jawa, dan garam, masak hingga bumbu meresap dan matang.
5. Sajikan segera selagi panas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda Kun Sila. 2014. *5 Manfaat daun serai untuk kesehatan*. Dikutip dari www.merdeka.com/sehat/5-manfaat-daun-serai-untuk-kesehatan.html. 15 Juli 2019.
-
- CNN Indonesia. 2018. *5 Manfaat bawang putih untuk kesehatan*. Dikutip kembali dari www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20181226153222-255-356500/5-manfaat-bawang-putih-untuk-kesehatan. 11 Juli 2019.
- Haerani dan Hamdana. 2016. *Pengembangan Kecap dari Air Kelapa*. Seminar Nasional. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Ismail Maskromo, Jannete Kumaunang. “*Potensi Air Buah Beberapa Aksesori Kelapa Genjah Sebagai Minuman Kesehatan*”, Balai Penelitian Tanaman Kelapa dan Palm Lainnya, (Manado : Balitka, 2000), h. 179-180
- Januariyani. 2018. *Tulungagung Dalam Rasa*. Penerbit CV Budi Utama. ISBN 978-602-475-375-7.
-

- Joseph Novita. 2019. *6 Manfaat Lengkuas, Dari Menghilangkan Ketombe Hingga Luka Bakar*. Dikutip dari www.hellosehat.com/hidup-sehat/perawatan-luka/manfaat-lengkuas-kesehatan/. 12 Juli 2019.
- Kemala, D.C.D. and M. Velayutham. 1978. Changes in the chemical composition of nut water and kernel during development of coconut. *Placrosym*. 1:340346.
- Kusumawardani w. 2011. Tugas Akhir Produksi Pemanfaatan Air Kelapa Menjadi Kecap. Diambil kembali dari www.eprints.uns.ac.id:www.eprints.uns.ac.id/10339/1/205621611201110461.pdf
- Rachmat. 2016. *Ringkasan Pengetahuan Alam*. Gramedia Widiasarana Indonesia. ISBN(13)9789797597771.
- Ranu Kinasti Dahayu. 2019. *6 Cara Masak Ayam Kecap Sempel dan Nikmat, dari Ayam Kecap Pedas sampai Ayam Mentega*. www.merdeka.com/gaya/cara-masak-ayam-kecap-kln.html
-

- Safitri Adelia Marista. 2019. *Berkenalan dengan Kluwek (Pucung) yang Menyimpan Segudang Khasiat.* Dikutip dari www.hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/manfaat-kluwek-pucung-untuk-kesehatan/. 15 Juli 2019.
- Sendari Ayu Anugerah. 2019. *7 Manfaat Kemiri Bagi Kesehatan Tubuh, Bukan Cuma Sekadar Bumbu Dapur.* Dikutip kembali dari www.hot.liputan6.com/read/3926213/7-manfaat-kemiri-bagi-kesehatan-tubuh-bukan-cuma-sekadar-bumbu-dapur. 15 Juli 2019.
- Siti Kholifah. 2010. *Pengaruh Penambahan ZA dan Gula Terhadap Karakteristik Fisik, Organoleptik dan Kandungan Logam Nata de coco, Skripsi, Bogor: IPB Press.*
- Syamsul Anwar Maulana. 2015. *Kandungan Gula Aren dan Manfaatnya Untuk Kesehatan.* Dikutip kembali dari www.biodiversitywarriors.org/kandungan-gula-aren-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan.html. 11 Juli 2019.
-

Thampan, P.K. (1981). Handbook on Coconut Palm. New Delhi: Oxford and IBH Publishing Co. Hal. 311.

Probolinggo. 2013. *Sejarah Kecap Kecap Manis: Pusaka Kuliner Nusantara*. Dikutip dari www.facebook.com/Probolinggoetempoedoele1800/posts/sejarah-kecapkecap-manis-pusaka-kuliner-nusantarakecap-sudah-dikenal-di-negeri-t/316128215165615/. 14 Juli 2019.

10 Resep Masakan Buthe

Dosen Pembimbing



Muhammad Faishal, S.T, M.Eng

PROVINSI JAWA BARAT
KABUPATEN KARAWANG

NIK : 3215292009990001

Nama : DIMAS YUSUF ARIYANTO
Tempat/Tgl Lahir : NGAWI, 20-09-1999
Jenis kelamin : LAKI-LAKI Gol. Darah :
Alamat : PERUM CENKONG BLOK D9/2
RT/RW : 004/006
Kel/Desa : CENKONG
Kecamatan : PURWASARI
Agama : ISLAM
Status Perkawinan : BELUM KAWIN
Pekerjaan : PELAJAR/MAHASISWA
Kewarganegaraan : WNI
Berlaku Hingga : SEUMUR HIDUP

KARAWANG
01-09-2013



Dimas

PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
KABUPATEN SLEMAN

NIK : 3318152203850002

Nama : MUHAMMAD FAISHAL
Tempat/Tgl Lahir : PATI, 22-03-1985
Jenis kelamin : LAKI-LAKI Gol. Darah :
Alamat : RANDUGUNTING
RT/RW : 002/001
Kel/Desa : TAMANMARTANI
Kecamatan : KALASAN
Agama : ISLAM
Status Perkawinan : KAWIN
Pekerjaan : PELAJAR/MAHASISWA
Kewarganegaraan : WNI
Berlaku Hingga : SEUMUR HIDUP

SLEMAN
04-06-2018



Muhammad Faishal

PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
KABUPATEN LOMBOK TIMUR

NIK : 5203072511990001

Nama : MUHAMMAD RIFKA YUSRA
Tempat/Tgl Lahir : SELONG, 25-11-1999
Jenis kelamin : LAKI-LAKI Gol. Darah :
Alamat : KARANG ANYAR
RT/RW : 000/000
Kel/Desa : KEMBANG SARI
Kecamatan : SELONG
Agama : ISLAM
Status Perkawinan : BELUM KAWIN
Pekerjaan : BELUM/TIDAK BEKERJA
Kewarganegaraan : WNI
Berlaku Hingga : SEUMUR HIDUP

LOMBOK TIMUR
19-05-2018



Muhammad Rifka Yusra

KARTU TANDA PENDUDUK
REPUBLIK INDONESIA



PROVINSI KEPULAUAN BANGKA BELITUNG
KABUPATEN BANGKA

NIK : 1901011308990004

Nama : HARRI MALIANGYAH
Tempat/Tgl Lahir : SUNGAILIAT, 13-08-1999
Jenis kelamin : LAKI-LAKI Gol. Darah :
Alamat : JL. BOGENVILH BLOK III C
NO. 19/RIS PEMDA
RT/RW : 004/000
Kel/Desa : BUKIT BETUNG
Kecamatan : SUNGAILIAT
Agama : ISLAM
Status Perkawinan : BELUM KAWIN
Pekerjaan : PELAJAR/MAHASISWA
Kewarganegaraan : WNI
Berlaku Hingga : SEUMUR HIDUP

BANGKA
11-06-2019



Harri Maliangyah

PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
KABUPATEN BANTUL

NIK : 3402114908990002

Nama : SUSILOWATI HANI PRATIWI
Tempat/Tgl Lahir : BANTUL, 09-08-1999
Jenis kelamin : PEREMPUAN Gol. Darah : B
Alamat : SEROPAN I
RT/RW : 002/000
Kel/Desa : MUNTUK
Kecamatan : DLINGO
Agama : ISLAM
Status Perkawinan : BELUM KAWIN
Pekerjaan : PELAJAR/MAHASISWA
Kewarganegaraan : WNI
Berlaku Hingga : SEUMUR HIDUP

BANTUL
17-07-2017



Susi Lowati Hani Pratiwi

KARTU TANDA PENDUDUK
REPUBLIK INDONESIA

