

PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN KOREA

Ayu Zahara dan Rahmat Dede Afrianto

Program Studi Diploma III Tata Boga

Fakultas Parawisata Dan Perhotelan

Universitas Negeri Padang

Email : rahmatdedeafrianto@gmail.com

Abstrak

Makanan Korea adalah masakan unik yang tumbuh dari budaya, lingkungan, geografi, dan iklim negara Korea itu sendiri. Sebagian besar makanan Korea adalah hasil fermentasi dan sebagian besarnya sudah terkenal di dunia karena diakui manfaat kesehatannya, seperti contoh kimchi. Selain sehat dan baik untuk keseimbangan tubuh dan pikiran, makanan Korea juga memiliki sejarah dan keunikan tersendiri dibanding makanan-makanan khas negara lainnya, dimana keunikan rasanya telah memikat dan menarik perhatian banyak orang. Namun sayangnya, kebanyakan orang menganggap bahwa makanan Korea merupakan makanan tren dari Kpop, dan mereka masih belum mengetahui bagaimana sejarah dan manfaat dari makanan khas Korea tersebut. Oleh karena itu, dibuatlah sebuah buku yang berisi foto makanan khas Korea beserta informasi dari makanan tersebut agar mampu tersampaikan dengan baik.

Kata kunci : Korea, Makanan Korea, Masakan Korea, fotografi, foto makanan, fotografi makanan

Pendahuluan

Korea adalah sebuah semenanjung di Asia Timur (di antara Tiongkok dan Jepang) yang terbagi menjadi dua negara, yakni Republik Korea (Korea Selatan) dan Republik Rakyat Demokratik Korea (Korea Utara) setelah Perang Dunia II pada tahun 1945. Korea Selatan kemudian berkembang menjadi negara demokratis sementara Korea Utara berhaluan komunis. Pada masa ini Korea Selatan telah dikenal akan tren Korean Wave atau Hallyu Wave, dimana tren tersebut merupakan penyebaran popularitas budaya musiknya yang biasa disebut K-pop, drama (K-drama), bahasa, teknologi, animasi, dan film. Selain dari enam hal tersebut, popularitas makanan khasnya pun juga banyak digemari oleh masyarakat saat ini.

Makanan Korea adalah masakan unik yang tumbuh dari budaya, lingkungan, geografi, dan iklim negara Korea itu sendiri. Meskipun makanan Korea berbagi bahan dan aspek tertentu dengan negara tetangganya, yaitu Cina dan Jepang, makanan Korea memiliki rasa, rempah-rempah, bahan, dan teknik tersendiri. Makanan Korea sebagian besar adalah hasil fermentasi dan sebagian besarnya sudah terkenal di dunia karena diakui manfaat kesehatannya, seperti contoh kimchi (asinan sayur hasil fermentasi yang diberi bumbu pedas) dan doenjang (pasta kedelai yang difermentasikan). Kimchi merupakan salah satu dari 5 makanan paling sehat di dunia setelah olive oil dan 2 kedelai. Makanan Korea sendiri disebut makanan sehat karena berbahan dasar sayuran dan juga terdapat berbagai macam gizi dan nutrisi yang terkandung di dalamnya yang baik untuk kesehatan tubuh seperti vitamin, protein, serat, kalsium dan mineral.

Makanan Korea juga memiliki manfaat seperti penambah energi tubuh, untuk kesehatan kulit agar kulit terasa halus, mencegah sembelit dan melancarkan pencernaan, dan masih banyak manfaat lainnya. Di Indonesia sendiri, sudah mulai banyak restoran khas Korea yang tersedia khususnya di kota-kota besar Indonesia. Jumlah peminatnya pun tidak bisa dibilang sedikit. Banyak masyarakat dari usia remaja hingga dewasa berebut untuk mencoba makanan dari negeri ginseng tersebut semenjak adanya Korean Wave yang tersebar di negeri ini.

Metode penelitian

Penelitian ini bersumber pada artikel, buku, dan makalah yang sudah ada. Yang menjelaskan pada masakan Korea, Fokus penelitian adalah sejarah masakan Korea, bumbu dan rempah, alat yang digunakan, etika makanan, perayaan dan vestifal, resep makanan Korea. Sumber data dikumpulkan dengan mengkaji beberapa sumber yang ada.

Pembahasan

1. Sejarah Makanan Korea

Bentuk kuliner Korea dipengaruhi oleh kebudayaan pertanian mereka. Makanan pokoknya adalah beras. Makanan utama rakyat Korea adalah beras, gandum dan kacang-kacangan. Hasil laut pun melimpah seperti ikan, cumi-cumi dan udang, sebab Korea dikelilingi 3 lautan. Korea juga merupakan Negara penghasil ikan kering yang bermutu tinggi karena merupakan semenanjung yang kaya akan ikan.

Masakan Korea, kelihatannya hampir mirip dengan masakan Jepang. Rasanya tidak begitu merangsang, tetapi gurih dengan aroma khas Korea, terutama pada sausnya. Makanan pokok penduduk Korea adalah nasi dengan lauk pauk dari daging, ayam dan berbagai macam jenis sayuran. Makanan pokok penduduk Korea adalah nasi dengan lauk pauk dari daging, ayam dan berbagai macam sayuran.

Kuliner Korea dapat diartikan menghadirkan keindahan, kesegaran rasa dan aroma bahan makanan yang digunakan dan kebiasaan sehat dengan tumbuhan hijau, makanan laut (seafood), daging tanpa lemak dan bumbu-bumbu yang sedap. Dasar keselarasan makanan Korea terdiri dari 5 rasa yaitu pedas, pahit, manis, asam dan asin. Bumbu digunakan untuk kesehatan dan menambah nutrisi.

Bahan utama makanan Korea adalah garam, pasta kedelai, bawang putih, kunyit, lada hitam, minyak wijen, cuka, kecap, pasta cabe, bawang putih, cabe bubuk, sawi putih (napa), lobak, timun, Korean watercress stem. Bumbu yang tidak pernah ketinggalan dalam masakan Korea adalah biji wijen.

2. Bumbu-bumbu dan bahan yang digunakan

- a. Wijen / minyak wijen
- b. Kecap asin
- c. Cuka
- d. Vetsin / miwon

e. Lada putih, lada hitam

f. Bawang merah dan bawang putih

g. Rebung, jamur dan paprika

h. Jahe

i. Cabe merah

j. Lobak cina

k. Terasi

l. Akar ginseng

m. Daun selada

n. Jamur

o. Rumput laut

p. Beras ketan

q. Tahu

r. Kecap

s. Watercress stem

3. Alat yang digunakan

a. Mangkok keramik

b. Sumpit stainlees

c. Hot pot (tukbaegi) adalah tempat untuk memasak sup

d. Nine section tray (gujaeolpan) adalah tempat untuk menghadirkan kesembilan hidangan

e. Tradisional kimchi jar (Hang-ari) adalah tabung / tempat untuk memfermentasikan kimchi.

4. Tata cara dan etika makan di Korea

- Menghembuskan napas dari hidung ke meja,

- Mendahului makan sebelum orang tertua,
- Mendirikan sumpit atau sendok ke atas, karena melambangkan dupa yang dibakar saat upacara kematian
- Menancapkan makanan dengan sumpit dan mengambil makanan dengan tangan (ada makanan yang boleh diambil dengan jari tangan, namun banchan tidak diperbolehkan),
- Menggunakan sumpit dan sendok pada saat bersamaan (hanya boleh dengan satu tangan),
- Menggunakan sumpit atau sendok dengan tangan kiri,
- Membuat suara berisik saat mengunyah makanan atau memukul mangkuk dengan alat makan,
- Mengaduk-aduk nasi atau sup dengan sendok/sumpit,
- Mengaduk-aduk lauk pauk dengan sendok/sumpit,
- Menyelesaikan makan terlalu cepat atau terlalu lambat,
- Minum minuman menghadap ke orang tua (Ini sangat tidak sopan, seseorang harus memutar posisi ke arah lain/sebelahnya)
- Menerima minuman dari orang tua dan dihormati dengan kedua tangan, seharusnya tangan kiri diletakkan ke dada dan tangan kanan memegang tempat minum/cawan saat minuman dituangkan.
- Dalam situasi informal, peraturan-peraturan ini kurang begitu penting. Dalam acara makan keluarga, anak-anak diajari oleh orang tua tentang cara dan etiket makan tradisional.
- Berbicara saat mengunyah makanan tidak apa-apa, selama mulut tidak dibuka. Adalah tidak sopan saat makan berbicara dengan mulut terbuka. Namun, jika berbicara saat makan, orang Korea terbiasa menjawab dengan hanya mengangguk-anagguakkan kepala atau menyebut “mm” sebagai kata “ya” dan tidak membuka mulut. Menyantap/menyeruput sup dengan suara berdesis sangat dianjurkan. Orang korea akan memberi komentar terhadap tamu yang sangat diam saat makan (jika ia tidak bicara), supaya ia tidak terus berpacu menyantap makanan jika ia berhenti makan untuk berbicara.

5. Hasil produksi Korea

Dari bidang agrikultur (total produksi tahun 2001)

1. Beras (5.515.000 ton)
2. Gandum (272.000 ton)
3. Kacang Kedelai (140.000 ton)
4. Kentang (205.000 ton)

Dari bidang peternakan (total produksi tahun 2001)

1. Sapi (untuk daging) (1.406.000 ekor)
2. Sapi (untuk susu) (548.000 ekor)
3. Ayam (102.393.000 ekor)
4. Babi (8.720.000 ekor)

6. FESTIVAL /PERAYAAN

Makanan tradisional digunakan untuk merayakan berbagai festival. Tahun baru imlek dirayakan dengan suatu upacara peringatan nenek moyang dan sup kue beras yang disebut “tteokguk” yang dimakan bersama mie, kue dadar kacang hijau dan buah. Dikatakan bahwa mengkonsumsi kacang-kacangan misalnya kenari pada hari pertama dibawah bulan penuh akan mengusir roh jahat. Lima butir beras manis juga disajikan pada perayaan ini.

“dano” adalah hari dimana musim panas dimulai, menunya adalah kue beras, sup ikan dan sari buah.

“sambok” adalah perayaan pada saat musim panas yang sangat membakar dirayakan dengan ayam muda di rebus dengan ketan, ginseng dan bawang putih. Kebijakan tradisional adalah bahwa makanan yang panas membuat pikiran dan tubuh menjadi kuat menjalani musim panas.

“chuseok” festival musim gugur/ panen raya bulan penuh dirayakan oleh orang korea diseluruh dunia. Dimana semua anggota keluarga mengenakan sutra tradisional “hanbok” untuk memperingati leluhur mereka. Salah satu hidangan khusus yang disediakan adalah songpyeon yaitu kue beras yang berbentuk setengah lingkaran yang diisi dengan wijen dan kacang merah.

“dongji” adalah titik balik matahari dan musim dingin, secara tradisional mereka diharuskan untuk makan kacang merah dengan bola-bola nasi, satu bola nasi masing-masing untuk setiap tahun umur mereka. Jadi jika berumur 20 tahun maka mereka memakan 20 bola nasi.

Spicy Kimchi Stew (Kimchi Jjigae or Kimchichigae)

Ingredients

- 3/4 pound beef (thinly sliced)
- 1 tablespoon sesame oil
- 2 cups kimchi (the kind made with Napa cabbage), roughly chopped
- 1/2 onion (chopped)
- 2 cloves garlic (finely chopped)
- 1 tablespoon *kochujang* (Korean hot pepper paste)
- 1 tablespoon *kochukaru* (Korean chili flakes)
- 1 tablespoon soy sauce
- 3 cups water
- 1/2 block tofu (cubed)
- 2 scallions (chopped)

Steps to Make It

1. Gather the ingredients.
2. Sauté the beef in 1/2 tablespoon sesame oil in a soup pot for a few minutes.
3. Add kimchi to pot and stir-fry for about 5 minutes.
4. Add remaining oil, onion, garlic, *kochujang*, *kochukaru*, and soy sauce, mixing to combine.
5. Pour the water into the pot and bring to a boil. Reduce heat to simmer.
6. Cook for 20 to 30 minutes, adding the tofu after the first 10 minutes.
7. Add the scallions at the very end.
8. Serve this stew immediately after cooking, accompanied with steamed white rice.
9. Enjoy!

PENUTUP

KESIMPULAN

Masakan korea adalah masakan yang dipengaruhi oleh china dan jepang. Masakan korea manghadirkan kesegaran dan keindahan karena masakan korea mengutamakan bahan-bahan makanan yang segar serta Negara korea memiliki seni yang tinggi.

Bumbu yang sering digunakan yaitu minyak wijen dan biji wijen, yang menghasilkan aroma yang khas. Makanan pokok orang korea adalah nasi, nasi bisa dicampur dengan sayuran dan daging atau pun seafood.

Jenis-jenis kue pada hidangan korea dibuat dari hasil olahan beras dan bisa dihidangkan pada perayaan-perayaan besar dikorea.

SARAN:

- jenis kue pada hidangan korea jangan hanya hasil dari olahan beras saja tapi diolah dari bahan makanan lainnya.
- minuman soju di korea sebaiknya jangan dihidangkan pada saat dinner keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Soon young chung.2002.Korean Home Cooking.singapore.periplus

Kumpulan resep masakan oriental 2009

Fact about korea

www.wikipedia.kebudayaankorea