

SHOKU BUNKA: WARNA BUDAYA DAN TRADISI DALAM MAKANAN JEPANG

Lina Rosliana
lina.rosliana@live.undip.ac.id

Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro

Abstract

[Title: Shoku bunka: Culture and Traditions in Japanese Cuisine] Japan has natural resources that can provide sufficient food, both from the mountains, the sea, and rivers. The four seasons it has also contributed to the diversity of natural products, which provide a variety of colors in the food. The seriousness of producing quality food, the use of unique food processing techniques, to artistic presentation, makes Japanese food a strong identity among traditional foods from other countries in the world. In its development, Japanese food openly receives influence from abroad, but still maintains its traditions, to create the concept of assimilation in it. Japan is able to pour cultural colors on its food and make Japanese food as a soft diplomacy of the country that is easily accepted by the international world. There are many factors that can be explored by researching Japanese food, so research on Japanese food can touch some of the domains, such as geography, health, sociology, and culture. This study will explore Japanese food from the eyes of culture.

Keywords: *food culture; Japanese food; tradition*

I. PENDAHULUAN

Penelitian mengenai makanan kebanyakan dilakukan oleh bidang ilmu sains yang mendukung analisis gizi, kesehatan, pertanian, atau sosial ekonomi yang dapat mendukung ketahanan pangan sebuah negara. Sulitnya mendudukan penelitian makanan dalam ranah budaya menjadikan peneliti berupaya melihat makanan dari sudut pandang masyarakat Jepang yang sudah sejak dulu menciptakan istilah *shoku bunka* (食 *shoku*: makanan; 文化 *bunka*: budaya), sehingga penelitian mengenai makanan

mendapat posisi yang jelas dalam kajian budaya.

Tidak dipungkiri, makanan tradisional Jepang telah *go internasional*, dalam kasus ini telah dikenal oleh masyarakat dunia dengan gambaran yang kuat. *Sushi, sukiyaki, tempura*, dan sebagainya sudah tidak asing lagi bagi masyarakat dunia, dan mereka dapat dengan mudah menikmatinya di belahan dunia manapun. Makanan Jepang dapat dipandang sebagai alat diplomasi negara Jepang di kancah internasional. Kesungguhan masyarakat Jepang mempertahankan makanannya ternyata memberikan sumbangan besar untuk

negara Jepang dalam hal menjaga identitas diri dan pelestarian budaya. Tantangan era globalisasi tidak ditafsirkan sempit sebagai era untuk berlomba menyesuaikan diri dengan pihak luar agar dapat bertahan, tetapi diartikan luas sebagai masa untuk memperkuat karakter bangsa dan menjadikannya unggul dengan apa yang dimilikinya, salah satunya adalah melalui makanan. Namun apakah makanan Jepang dengan mudahnya lahir, tumbuh, berkembang, dan menjadi makanan Jepang yang kita kenal sekarang ini? Jepang sendiri mencatat banyaknya perubahan dan penyesuaian dalam menghasilkan dan menjaga makanan tradisionalnya. Penelitian ini akan membahas dua permasalahan penting dalam perkembangan makanan Jepang, yaitu:

1. Bagaimanakah sejarah perkembangan makanan Jepang?
2. Bagaimana warna budaya dan tradisi yang terdapat dalam makanan Jepang?

II. STUDI PUSTAKA

2.1 Makanan Jepang dari Waktu ke Waktu

Japan Ministry of Foreign Affairs dalam website resminya menuliskan bahwa makanan Jepang tersentral pada nasi, setelah teknik menanam padi diperkenalkan kepada Jepang sekitar 2000 tahun yang lalu. Tradisi memakan nasi terus berkembang hingga mencapai puncaknya pada masa Edo (1600-1868), dan masa itu diakui sebagai masa yang paling penting dalam menentukan identitas makanan Jepang. Sementara itu, ajaran Budha yang telah masuk ke Jepang sejak abad ke-6 juga aliran Zen yang banyak dianut oleh masyarakat Jepang juga ikut membentuk karakter makanan Jepang. Pihak istana dan pemerintah secara bertahap mengubah pola makan menjadi vegetarian, dengan batasan pelarangan memakan hewan darat dan unggas. Aliran Zen yang memperkenalkan

sadou banyak mempengaruhi pemilihan makanan dan penyajiannya agar sesuai dengan rasa teh yang dinikmati saat upacara minum teh.

Abad ke-15, teknik mengolah makanan dengan fermentasi memulai debutnya yang kemudian melahirkan shoyu, miso, tofu, dan produk kedelai lainnya yang tetap menjadi bahan penting pada makanan Jepang saat ini. Dan abad ke-16, saat terjadi restorasi Meiji, Jepang mulai menerima pengaruh dari negara luar dan perubahan terjadi di sana-sini, termasuk makanan. Pelarangan mengkonsumsi daging dihapuskan, dan jenis makanan barat mulai banyak disajikan mulai dari rumah tangga hingga restoran. Namun, kebiasaan memakan nasi tidak pernah hilang, bahkan makanan luar yang diterima Jepang selalu melalui pertimbangan cocok atau tidaknya disantap bersama nasi, atau diadopsi melalui penyesuaian agar pas sebagai pendamping nasi.

Pada masa perang dunia kedua, untuk kepentingan penguatan sipil dan militer, pemerintah Jepang saat itu mengarahkan pangan ke jenis makanan kaya protein, seperti daging dan telur. Makanan instan dan makanan yang diawetkan pun mulai berkembang. Namun, saat itu pemerintah belum menentukan konsep pangan bagi masyarakat berdasarkan keseimbangan nilai gizi dan kalori. Mizutani menyebutkan pada tahun 1960, Jepang mencatat konsumsi daging dan produknya mencapai 147.4 g setahun, dan meningkat menjadi 305.5 g pada tahun 1973. Pada tahun 1973, jumlah kalori yang dikonsumsi masyarakat Jepang dari makanan mencapai puncaknya. Sejak itu, perhatian pemerintah terhadap pangan mulai berubah. Para ibu yang memasak di rumah pun menginginkan adanya keseimbangan gizi bagi anak-anak dan keluarga.

Pemerintah kemudian mulai menghimbau kepada masyarakat untuk

mengonsumsi pangan dengan jumlah kalori yang ideal dan memiliki keseimbangan gizi. Pasar dan *supermarket* diharuskan menyediakan sayur dan bahan makanan segar juga bebas pestisida. Di sisi lain, pengaruh makanan dari luar negeri semakin tinggi, jumlah restoran yang menyediakan makanan barat semakin diminati, dan istilah *gourmet boom* mulai muncul. *Gourmet boom* adalah fenomena dimana pandangan masyarakat Jepang terhadap makanan menjadi bergeser. Makan tidak dipandang lagi sebagai kebutuhan untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi sebagai pelengkap gaya hidup. Masyarakat Jepang mulai memilih makanan yang enak dan hanya memakan yang diinginkan saja. Atmosfir seperti ini terus berlangsung seiring dengan pertumbuhan ekonomi Jepang yang semakin pesat. Komagawa kemudian menyebutkan bahwa mengamati sejarah perkembangan makanan Jepang dapat dilihat dari perubahan gaya hidup masyarakat, gambaran makanan yang disajikan di rumah, sistem penyajian makanan di sekolah, dan industri makanan.

2.2 Hal-hal Fundamental dari Makanan Jepang

Makanan tradisional Jepang berdasarkan penyajiannya dapat dikelompokkan menjadi tiga tipe, yaitu *honzen ryouri* yang biasa disajikan pada nampan berkaki di acara-acara formal, *chakaiseki ryouri* yang biasanya disajikan sebelum upacara minum teh, *kaiseki ryouri* yang biasanya disajikan pada pesta-pesta atau di restoran Jepang (*ryoutei*). Selain itu, terdapat pula *osechi ryouri* yang biasa disajikan saat tahun baru, dan *shoujin ryouri* yaitu makanan vegetarian umat Budha di Jepang.



Gambar 1. Honzen ryouri
© japaning.net



Gambar 2. Chakaiseki ryouri

Kaiseki ryouri adalah tipe makanan yang paling sering disajikan. *Kaiseki ryouri* biasa disantap dalam pesta dengan atmosfir santai dan tidak terlalu terikat dengan etika. Biasanya orang Jepang meminum sake di awal, sebelum memakan nasi. *Kaiseki ryouri* pada umumnya terdiri dari sakizuke (makanan pembuka), sashimi (filet ikan mentah), suimono (sup yang jernih dengan rasa yang ringan), yakimono (lauk yang dibakar atau panggang), mushimono (lauk yang dikukus), aemono (salad), sup miso, acar, nasi, manisan, dan buah. Teh juga dapat disajikan bersama *kaiseki ryouri*. Makanan yang disajikan dalam *kaiseki ryouri* ini merupakan cerminan makanan Jepang kontemporer.



Gambar 3. Kaiseki ryouri
© kashiwaya

Sementara itu, bahan dasar yang biasa digunakan dalam makanan Jepang adalah beras, sayuran, dan boga bahari. Citra makanan mentah juga sudah melekat pada makanan tradisional Jepang. Makanan mentah tersebut haruslah memiliki kualitas bahan yang sangat segar, diolah dengan teknik yang baik dan dipotong dengan pisau yang sangat tajam.

Bahan lain yang merupakan tipikal dari makanan Jepang adalah bahan-bahan fermentasi seperti shoyu, miso, sake, cuka, dan mirin. Dan dengan alasan ingin mempertahankan cita rasa alami dari bahan dasar makanan, bumbu dengan rasa yang kuat sangat dihindari untuk dipakai. Orang Jepang hanya memakai beberapa rempah saja, seperti jahe, sitrun, atau wasabi. Adapun rasa makanan Jepang dibentuk dengan menggunakan kaldu (*dashi*) yang berasal dari *kombu* atau ikan bonito (*katsuo*). Sementara lauk dibuat untuk mendampingi nasi, seperti ikan, sayuran, dan acar. Lauk dapat dibuat dengan cara dipanggang, direbus, dikukus, digoreng, ataupun ditumis.

Hal fundamental dari makanan Jepang juga terlihat dari peralatan makan yang mereka pakai. Orang Jepang cukup memperhatikan *manner* dalam penyajian makanan. Makanan pada umumnya disajikan di wadah dengan tekstur atau warna tertentu. Peralatan makan pun seringkali

menyesuaikan musim, misalnya peralatan makan dari kaca atau bambu hanya dipakai saat musim panas. Ukuran alat makan pun diatur dengan memperhatikan keseimbangan estetika. Usaha-usaha tersebut dilakukan untuk menciptakan sajian yang mengundang selera.

Peralatan makanan sendiri baru dikembangkan di Jepang pada zaman Edo. Penggunaan sumpit pun dibentuk pada era tersebut. Berbeda dengan peralatan makan lain yang kebanyakan terbuat dari keramik, sumpit terbuat dari kayu atau kayu yang dipernis. Sumpit dapat digunakan untuk menjangkau area-area yang sempit sehingga makanan dapat disajikan dengan bermacam-macam bentuk. Namun, karena sumpit sulit dipakai untuk memotong makanan, kebanyakan makanan Jepang sudah disajikan dalam potongan kecil atau porsi individu. Sumpit juga dapat digunakan untuk menyantap sup, dengan cara mengambil bagian padat dari sup dan kuah sup dapat diminum langsung dari mangkuknya.

Seiring dengan berkembangnya makanan barat di Jepang peralatan makan di Jepang pun sedikit demi sedikit disesuaikan agar dapat digunakan untuk menyajikan baik makanan tradisional Jepang maupun makanan barat. Pada umumnya setiap keluarga di Jepang memiliki peralatan makan berupa mangkuk nasi, mangkuk sup, piring lauk dan sumpit. Setiap anggota keluarga di Jepang biasanya memiliki sumpit dan mangkuk nasinya masing-masing.

III. PEMBAHASAN

3.1 Makanan Pokok Orang Jepang

Jepang, seperti kebanyakan negara lain di Asia, memiliki konsep makanan yang terdiri dari makanan pokok dan makanan pendamping. Dalam hal ini, Jepang menjadikan nasi yang dimasak tanpa diberi bumbu apa pun sebagai makanan pokoknya. Lalu ikan atau sayuran yang diolah dan

dibumbui merupakan makanan pendampingnya. Nasi yang dalam bahasa Jepang disebut gohan, merupakan kata yang setara dengan kata makan. Jadi, saat orang Jepang mengatakan 'saya makan', kalimat tersebut merujuk pada 'makan nasi'. Beras yang merupakan bahan utama untuk membuat nasi memiliki peran yang sangat penting dan sentral dalam makanan Jepang. Beras yang diolah menjadi nasi tidak hanya disantap sebagai makanan pokok sehari-hari, pada saat hari besar atau perayaan sebuah festival pun, masyarakat Jepang akan membuat mochi dari beras untuk disantap bersama hidangan lainnya. Misalnya, dalam hidangan perayaan tahun baru, terdapat masakan mewah yang disebut osechi ryouri. Osechi ryouri biasanya terdiri dari ikan dan bermacam sayuran. Namun, sebelum menyantap osechi ryouri, pada pagi hari di tahun yang baru, orang Jepang akan membuat sup zouni yang di dalamnya terdapat mochi dari beras. Bahkan di tahun baru juga, masyarakat Jepang biasanya mengadakan acara mochizuki, yaitu bersama-sama membuat mocha dengan cara ditumbuk dan diulen bergantian.

Selain itu, minuman sake tradisional yang selalu dihidangkan saat perayaan pun memiliki bahan dasar beras. Memakan nasi, memakan mochi, dan meminum sake menjadi hal yang paling dinikmati orang Jepang dalam sebuah perayaan. Bahkan, lauk yang disantap pun dibuat untuk menonjolkan rasa dari nasi dan sake tersebut. Seperti yang dikatakan oleh ahli Bahasa Jepang, Akimoto, kata 'sakana' (ikan), berasal dari kata 'sake' (minuman sake) dan 'na' (lauk), yang berarti ikan merupakan makanan pendamping untuk minum sake.

Tradisi menanam padi di Jepang pada awalnya dikenalkan oleh Cina dan orang-orang dari daerah semenanjung Korea.

Kemudian orang Jepang mengembangkannya dengan uji coba hibridisasi. Uji coba tersebut ternyata menghasilkan panen yang melimpah, padi yang cepat menguning, tahan hama dan udara dingin. Sejak era perang dunia kedua, tradisi menanam padi terus digiatkan seiring dengan munculnya teknologi-teknologi baru yang mendukung proses penanaman padi.

Konsumsi beras sempat mengalami penurunan pada tahun 1960an, karena masyarakat Jepang saat itu mulai mengkonsumsi roti dan produk makanan hewani. Namun, masyarakat Jepang mengerti bahwa kandungan protein dalam beras memiliki kualitas yang lebih baik dibandingkan gandum. Selain itu, beras merupakan bahan pokok yang dapat diolah menjadi berbagai produk makanan, misalnya mochi, sake, mirin, cuka beras, dan lainnya. Sehingga, beras masih menduduki peringkat utama sebagai bahan untuk menghasilkan makanan pokok orang Jepang.

3.2 Budaya dalam Cara Memilih Bahan Dasar dan Mengolahnya

Berbeda dengan prinsip orang Cina dan orang barat yang memandang masakan haruslah dibuat dengan teknik tinggi dan melahirkan rasa baru yang belum tercipta oleh alam, ahli masakan Jepang memandang bahwa masakan seharusnya diolah dengan sesedikit mungkin teknik, dan rasa yang dihasilkan sebaiknya masih dekat dengan cita rasa alam. Idealnya, masakan adalah makanan yang dibuat dengan pengolahan sederhana.

Sashimi adalah contoh makanan Jepang yang paling mewakili filosofi di atas. Sashimi dibuat dengan cara memotong tipis-tipis daging ikan mentah, lalu disajikan dengan shoyu dan wasabi. Sashimi dianggap sebagai cara yang paling tepat untuk

menikmati kelezatan ikan. Namun, untuk memenuhi konsep makanan yang dekat dengan alam, bahan makanan yang dipakai haruslah benar-benar segar dan berkualitas baik. Orang Jepang akan memperhatikan baik tidaknya bahan dasar terlebih dulu dibandingkan baik tidaknya teknik pengolahan yang dimiliki oleh seseorang. Bahan dasar yang terbaik diperoleh dari alam pada waktu yang tepat.

Saat mengolah bahan dasar, hal berikutnya yang perlu diperhatikan adalah ukuran penyajian. Karena orang Jepang makan dengan sumpit dan tidak memakai pisau, ukuran makanan dipotong atau dibentuk terlebih dahulu sebelum disajikan. Sejak dulu, makanan Jepang memiliki ukuran mendasar, yaitu dipotong kira-kira seukuran 3cm. Kemudian, agar mudah dikunyah di mulut, ukuran terbaik dari makanan adalah 3 x 2 x 1cm. Karena itulah sashimi dipotong dengan ukuran tersebut. Untuk makanan yang dapat dipotong dengan cara digigit, ukurannya dibentuk kira-kira seukuran 6cm.

3.3 Budaya dalam Cara Menyajikan dan Menyantap Hidangan

Ungkapan *nihonjin wa me de taberu* ‘Orang Jepang makan dengan matanya’ merupakan bukti bahwa penyajian hidangan bagi orang Jepang merupakan hal yang sangat diperhatikan. Makanan tradisional Jepang memiliki ciri khas sederhana dan sangat menonjolkan bahan dasar. Misalnya untuk menumis sayuran, orang Jepang akan menggunakan shoyu yang encer agar warna asli sayuran yang dimasak masih terlihat saat disajikan. Contoh lainnya adalah saat menyajikan ikan utuh, posisi kepala ikan diletakkan di sebelah kanan dan bagian perut menghadap ke dalam agar mudah diambil, karena orang Jepang menggunakan tangan kanan saat makan.

Detil juga merupakan ciri lain orang Jepang dalam menyajikan makanan, tidak

hanya makanan dengan level tinggi, produk makanan yang dijual di *convenience store* pun disajikan dengan kemasan yang menarik. Misalnya, onigiri ‘nasi kepal’ yang dijual dengan kemasan plastik, pada bungkusnya dapat kita lihat nomor urutan yang memandu konsumen agar dapat membuka kemasan dengan mudah tanpa harus merusak produk makanan.

Budaya dan kepercayaan orang Jepang terhadap angka baik dan angka buruk pun turut menentukan penyajian makanan. Orang Jepang menghindari makanan dengan jumlah 4 dan 9. Angka-angka tersebut tidak disukai karena angka 4 dalam kanjinya 四 terdapat cara baca ‘shi’ yang sama dengan cara baca kanji 死 kematian. Begitu pula angka 9 yang dibaca ‘ku’ 九 memiliki cara baca yang sama dengan kanji 区 tidak beruntung. Selain itu, orang Jepang lebih menyukai angka dengan bilangan ganjil dibandingkan genap, karena bilangan ganjil dipercaya sebagai angka keberuntungan. Misalnya saat menyajikan kacang-kacangan untuk para tamu, orang Jepang akan menghitungnya terlebih dahulu untuk mendapatkan jumlah ganjil.

Dalam hal menyantap hidangan, mungkin kita sering melihat pemandangan orang Jepang yang makan dengan cara memegang mangkuk nasi di tangan kiri dan sumpit di tangan kanan. Tanpa kita sadari, cara makan seperti itu sebenarnya sangatlah langka di negara lain. Sementara itu, lauk diletakkan terpisah pada mangkuk lauk di atas meja, atau di atas *tatami*. Sumpit yang mereka gunakan akan dengan mudah mengambil lauk yang diletakkan di atas meja ataupun *tatami*. Jika menggunakan sendok, tentu saja ada kekhawatiran mengambilnya dan membawanya hingga ke mulut. Selain itu, mengangkat mangkuk nasi akan memudahkan menyuap makanan ke mulut. Pemikiran tersebut membentuk budaya yang dijaga oleh orang Jepang hingga kini.

Peralatan makan yang dipakai oleh orang Jepang terdiri dari bermacam-macam ukuran. Bahkan mangkuk nasi, gelas teh dan sumpit biasanya dibedakan ukurannya antara milik laki-laki dengan perempuan. Mangkuk laki-laki biasanya berdiameter 12cm, sementara mangkuk untuk perempuan berdiameter 11cm. Tetapi, pada kenyataannya, telapak tangan setiap orang bisa saja berbeda-beda sehingga mangkuk nasi yang diproduksi memiliki ukuran yang bervariasi. Namun, 12cm dan 11cm menjadi standar ukurannya.

3.4 Pergeseran Pola Makan Orang Jepang

Makanan yang disajikan di rumah dapat dianggap sebagai gambaran pola makan masyarakatnya. Namun, seiring dengan pertumbuhan ekonomi dan pengaruh dari negara luar, restoran atau tempat-tempat yang menyajikan makanan dapat dilihat pula sebagai cerminan pola makan masyarakat kini. Pada umumnya, makanan yang disajikan di rumah-rumah di Jepang adalah makanan dengan konsep dasar nasi, lauk (biasanya ikan dan sayuran), dan sup (biasanya sup miso). Namun, keluarga di Jepang saat ini juga mulai menyajikan makanan bergaya barat yang lebih disukai anak-anak dan remaja, seperti salad, spageti, omuraisu (nasi goreng dengan omlet), atau makanan dengan rasa tajam seperti kareraisu (nasi kare).

Sementara itu, restoran yang berkembang di Jepang saat ini dapat dilihat dari tipenya. Beberapa restoran menspesialisasikan diri sebagai restoran 1 masakan saja, misalnya restoran sushi, tempura, sukiyaki, atau tonkatsu. Ada pula restoran yang mengangkat masakan kedaerahan seperti restoran Okinawa, Akita, atau Hokkaido. Kemudian ada restoran yang populer saat siang hari seperti restoran

ramen, soba, atau udon. Restoran yang populer di malam hari seperti izakaya, yakitori. Dan tentu saja restoran yang menyajikan makanan dari luar negeri, seperti restoran Itali, Perancis, Korea, atau Thailand. Saat ini restoran cepat saji bergaya barat pun semakin banyak dan mereka melabeli diri sebagai *family restaurant*.

Meskipun orang Jepang saat ini telah sangat bebas menentukan jenis makanan yang diinginkan, makanan tradisional Jepang tetap hadir dalam perayaan-perayaan besar seperti festival dan tahu baru. Keasadaran orang Jepang terhadap gizi makanan yang dikonsumsi pun sangat tinggi, sehingga makanan tradisional yang baik untuk kesehatan tetap dijadikan acuan sebagai makanan yang disarankan oleh pemerintah Jepang untuk masyarakatnya. Keseriusan menjaga tradisi seiring era globalisasi menjadi kekuatan negara Jepang membentuk citra bangsanya.

IV. SIMPULAN

Wujud budaya yang dimiliki oleh masyarakat dapat saja berupa bahasa, pakaian adat, rumah adat, kesenian, dan dapat pula berupa makanan tradisional. Penelitian ini menggali wujud budaya yang terdapat pada makanan Jepang. Mengkaji budaya sangat penting dikaji secara diakronis, sehingga penelitian ini pun diawali dengan mengamati perkembangan makanan Jepang dari waktu ke waktu.

Makanan Jepang terbentuk seiring dengan masuknya pengaruh budaya dari Cina, Korea, negara Asia Tenggara, dan negara barat. Pengaruh tersebut menjadi faktor utama yang membentuk identitas makanan Jepang. Selain itu, faktor geografis, mata pencaharian, dan pola pikir masyarakat juga merupakan faktor-faktor yang juga turut membentuk identitas makanan Jepang.

Adapun warna budaya yang tercermin dalam makanan Jepang dapat dilihat dari bagaimana orang Jepang memilih bahan dasar makanan yang berkualitas, mengolahnya dengan baik untuk tetap mempertahankan gizi yang dimiliki bahan dasarnya, serta penyajiannya yang menjaga tradisi dari waktu ke waktu menjadikan makanan Jepang memiliki jati diri yang kuat di dunia kuliner internasional.

DAFTAR PUSTAKA

..... 1998. *The Kodansha Bilingual Encyclopedia of Japan*. Tokyo: Kodansha International Ltd.

Donald, Susie. 2003. *Learn to Cook Japanese Homestyle Dishes*. Singapore: Periplus.

Lie, John. 2001. *Multiethnic Japan*. London: Harvard University Press.

Mizutani, Osamu, et al. 2001. *Nihonjijo Handbook*. Tokyo: Taishukan.

www.mofa.go.jp