

## CHOUMIRYOU TRADISIONAL PADA MASAKAN JEPANG MODERN

Sriwahyu Istana Trahutami  
Universitas Diponegoro

utami\_undip@yahoo.com

### Abstrak

Artikel ini adalah kajian pustaka yang membahas tentang bagaimana orang Jepang menggunakan bumbu tradisional pada masakan Jepang. Bumbu tradisional atau choumiryou yang menjadi fokus penelitian dibatasi pada pada bumbu dasar yang terdiri dari *miso*, *shoyu*, dan *dashi* yang dihasilkan dari *konbu* dan *katsuobushi*. Data dikumpulkan melalui dokumentasi terhadap artikel dan buku yang berkaitan dengan bumbu tradisional Jepang. Tujuan penulisan untuk mengetahui jenis dan cara pembuatan *choumiryo* yang menjadi ciri khas masakan Jepang, serta bagaimana bumbu dasar tersebut digunakan pada sebuah masakan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif untuk mendapatkan gambaran secara utuh tentang jenis dan proses pembuatan bumbu dasar tersebut. Dari hasil analisis diketahui bahwa bumbu dasar pada masakan Jepang bukan berasal dari rempah-rempah seperti yang digunakan pada masakan Asia Tenggara. Sebagian besar *Choumiryo* berasal dari proses peragian (fermentasi) kedelai, kacang-kacangan, gandum atau beras, serta berasal dari ikan. Proses pembuatannya pun rumit memerlukan waktu berbulan-bulan. Melalui proses tersebut dihasilkan rasa yang lezat sekaligus merupakan bahan pengawet makanan alami.

**Kata kunci:** masakan Jepang; choumiryo; bumbu tradisional

### Abstract

*This article discusses how Japanese people use traditional herbs in Japanese cuisine. Traditional spices or choumiryou which are the focus of research are limited to basic spices consisting of miso, shoyu, and dashi produced from konbu and katsuobushi. Data is collected through documentation of articles and books relating to traditional Japanese spices. The purpose of writing is to find out the type and method of making choumiryo that characterizes Japanese cuisine, as well as how the basic ingredients are used in a dish. The method used is descriptive qualitative to get a complete type and process of making the basic seasoning. From the analysis results it is known that the basic seasoning in Japanese cuisine is not derived from spices as used in Southeast Asian cuisine. Most of Choumiryo comes from the fermentation process of soybeans, beans, wheat or rice, and comes from fish. The manufacturing process is also complex and takes months. Through this process a delicious taste is produced as well as a natural food preservative.*

**Keywords :** Japanese cuisine; choumiryo; traditional herbs

### PENDAHULUAN

Penduduk Jepang mempunyai angka harapan hidup tertinggi di dunia. Rata-rata usia lelaki adalah 78 tahun,

sedangkan wanita mencapai usia 85 tahun. Data statistik kementerian kependudukan di Jepang mengatakan bahwa jumlah orang yang berumur di atas 100 tahun meningkat menjadi 20.561 orang di tahun 2003.

Sedangkan tahun sebelumnya mencapai 20.000 orang. Hal ini menunjukkan bahwa angka harapan hidup semakin meningkat setiap tahunnya.

Salah satu alasan mengapa harapan hidup di Jepang sangat Panjang dibandingkan dengan negara-negara lain adalah faktor makanan. Makanan tradisional pada dasarnya adalah resep agar orang panjang umur. Tidak dapat dipungkiri bahwa makanan yang disantap selama berpuluh tahun inilah yang merupakan faktor penting yang menjadi rahasia umur panjang. Makanan tradisional Jepang yang merupakan tradisi warisan leluhur dan budaya turun-temurun dari generasi ke generasi berikutnya menjadi hal yang ingin diketahui banyak orang bukan hanya orang Jepang. Makanan Jepang tradisional baik untuk kesehatan, mempunyai kandungan nutrisi yang bagus yang memperlambat penuaan sel. Berkat makanan proses penuaan orang Jepang lebih lambat dibandingkan dengan penduduk lain di muka bumi. Sudah lazim kita lihat bahwa orang Jepang kelihatan lebih muda dan lebih enerjik daripada usia sebenarnya.

Masakan tidak akan enak tanpa adanya bumbu yang pas. Bumbu akan memberikan kelezatan rasa juga memberikan warna pada masakan. Seperti negara lainnya Jepang juga mempunyai bumbu khusus, bumbu tradisional yang dipakai untuk masakan Jepang, mempunyai citarasa khas tersendiri yang akan membuat masakan Jepang juga mempunyai rasa kelezatan khas. Ada 5 bumbu yang dipakai pada masakan Jepang. Penyebutan bumbu ini diurutkan sesuai urutan huruf Jepang Hiragana yaitu sa, shi, su, se, dan so. Sa adalah *sato* atau gula, shi adalah *shio* atau garam, su adalah cuka masak, se adalah *seuyu* yang merupakan asal kata *shoyu* atau kecap asin, dan so adalah miso. *Choumiryono sashisuseso* ini merupakan jenis bumbu yang lazim digunakan pada masakan Jepang sekaligus menunjukkan urutan memasukkan bumbu tersebut ke dalam masakan. *Choumiryo*

dalam Bahasa Jepang artinya bumbu masakan.

Masakan Jepang menggunakan banyak bumbu. Teknik pembuatan bumbu tradisional ini sangat mengandalkan kondisi iklim yang bervariasi juga berasal dari sumber bahan yang sudah tersedia di alam Jepang. Bumbu mempunyai tradisi sejarah yang panjang dan hingga sekarang masih dipertahankan cara-cara pembuatannya secara tradisional.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mendeskripsikan secara utuh tentang apa saja jenis *choumiryou* tradisional pada masakan Jepang serta teknik pembuatan bumbu dasar tersebut. Selain itu melalui deskripsi tentang bumbu dasar yang berfokus pada *miso*, *shoyu*, dan *dashi* dapat diperoleh gambaran tentang karakteristik masakan rumahan keseharian orang Jepang.

Kajian tentang bumbu masakan Jepang sudah banyak dilakukan, rose (2011) dan photo (2010) pada artikel jurnalnya membahas tentang kebiasaan makan imigran Jepang dan China hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja Jepang mengkonsumsi makanan dengan kombinasi gaya antara Asia dan Barat sementara orang China sangat tergantung pada makanan tradisional mereka. Namun kebanyakan merupakan pembahasan dari bumbu dengan akronim *sashisuseso*, yaitu *sato*, *shio*, *su*, *shoyu*, dan miso seperti pada penelitian

Selain itu penelitian tentang bumbu masakan juga banyak dikaitkan dengan kesehatan. Junko Suzuki (2001), meneliti tentang perubahan pola pemakaian bumbu masakan serta bagaimana kandungan bumbu masak yang digunakan di kantin sekolah dan hubungannya dengan kesehatan.

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yaitu metode riset yang bersifat deskriptif, menggunakan acuan data dan didukung

oleh teori yang sudah ada. Data non numerik penulis kumpulkan dari buku, majalah dan artikel tentang *shoku bunka* di Jepang (budaya makanan) terutama yang berhubungan dengan *choumiryou* pada masakan Jepang. Dengan menganalisis data dari pustaka tersebut diharapkan melalui artikel ini dapat memberikan gambaran secara utuh tentang *choumiryou* tradisional yang hingga dewasa ini mempunyai fungsi untuk memberikan lezatan sekaligus merupakan pemberi ciri khas masakan Jepang.

Adapun tahapan pada penelitian ini adalah, mengangkat permasalahan yang berhubungan dengan jenis *choumiryo* tradisional apa yang hingga sekarang masih tetap digunakan di berbagai masakan Jepang yang menjadi ciri khas atau identitas rasa masakan. Permasalahan diangkat dalam rumusan masalah dengan memunculkan pertanyaan-pertanyaan. Langkah selanjutnya adalah mengumpulkan data yang relevan dengan tema *choumiryou*, dan *shoku bunka* dari berbagai pustaka. Kemudian melakukan analisis data sehingga dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sudah disusun dalam rumusan masalah. Deskripsi jenis bumbu tradisional dengan memberikan gambaran tentang *miso*, *shouyu*, *dashi*, *konbu* serta *katsuobushi*. Dari data berupa resep masakan Jepang terlihat bahwa bahan masakan selalu diutamakan bahan yang segar, sedangkan bumbu dan kaldu berfungsi untuk menonjolkan lezatan bahan tersebut. Sebagian besar bumbu masakan Jepang merupakan hasil olahan ikan, ganggang laut, rumput laut yang diproses lama dengan cara fermentasi atau dikeringkan dengan bantuan keadaan iklim daerah tersebut. Misalnya *miso* yang terkenal lezatannya adalah *miso* yang berasal dari propinsi Nagano. Rasa enak *miso* Nagano sangat dipengaruhi oleh kondisi air dan udara Nagano yang sangat mendukung sebagai daerah pembuat *miso*. Nagano terletak di dataran tinggi dan dikelilingi pegunungan sehingga

mempunyai musim dingin yang dingin dan musim panas yang hangat yang cocok untuk proses fermentasi kedelai lokal sebagai bahan pembuatan pasta *miso*. Propinsi Chiba dikenal dengan *shoyu* atau kecap asinnya yang terenak. Sedangkan *katsuobushi*, semacam abon ikan cakalang banyak diproduksi di daerah Makurazaki, di propinsi Kagoshima.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Makanan Jepang dasar adalah apa yang disebut *ichi ju san sai* yaitu 3 macam lauk yang dimakan dengan sup *miso* dan nasi. 3 lauk tersebut merupakan lauk utama dan 2 macam lauk pelengkap. *Ichi ju san sai* ini dikembangkan oleh kaum militer Jepang pada jaman Muromachi abad 14 hingga abad 16 yang masih terus dijadikan standard hingga sekarang. Lauk utama adalah protein tinggi bukan jenis sayuran. Biasa digunakan ikan sebagai bahan utama baik disantap mentah maupun dimasak melalui merebus, memanggang atau yang lainnya. Salah satu lauk pelengkap biasanya direbus dan dibumbui, sebagai contoh adalah kentang, wortel, lobak, ganggang laut atau konbu. Lauk pelengkap lainnya mungkin berupa *natto* (kacang kedelai fermentasi), tahu, kacang-kacangan yang dimasak, sayuran rebus yang direndam kaldu dan diberi bumbu kecap asin atau cuka manis seperti berbagai acar yang paling umum adalah acar apricot atau *umeboshi*.

Orang Jepang sangat menyukai makanan yang bahannya diperoleh di musim tersebut sehingga kesegaran dan rasa lezatnya terjaga. Ikan maupun sayuran akan dipilih yang sedang panen pada musim tersebut. Kandungan nutrisi pun sangat diperhatikan pada pola makan *ichi ju san sai*. Nasi mengandung *lehitin* yang mampu meningkatkan kerja otak, *oligosaccharide* yang menyegarkan usus serta *asam gamma amino butyric* yang dapat menstabilkan tekanan darah. Kedelai dan olahannya termasuk pasta *miso* yang

merupakan bumbu sup, tahu, kacang kedelai rebus maupun *natto* mengandung protein 35% hampir menyerupai daging. Selain itu juga mengandung *polyphenol* dan *isoflavone* yang bermanfaat untuk hormone wanita, mencegah kerapuhan tulang dan meningkatkan massa tulang, Kacang kedelai juga memperlambat penuaan sel. Kedelai fermentasi pada mengandung asam amino yang tinggi yang meningkatkan umur panjang selama berabad-abad lalu. Ikan mengandung DHA untuk meningkatkan kecerdasan juga mengandung EPA untuk meningkatkan sirkulasi darah. Sayuran dan tahu serta ganggang laut semua merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang sangat diperlukan tubuh. Selain pola makanan dasar ini kebiasaan orang Jepang minum teh hijau ternyata juga sangat bermanfaat untuk hidup Panjang umur. *Catechin* kandungan yang terdapat di teh hijau dapat mencegah oksidasi sel, kanker juga berbagai penyakit akibat pola gaya hidup modern. Selain bahan masakan penggunaan bumbu tradisional juga memberikan rasa lezat sekaligus menambah kandungan nutrisi pada bahan masakan. Hal ini karena sebagian besar bumbu masakan Jepang juga terbuat dari bahan bernutrisi tinggi yaitu kedelai dan hasil ikan yang diolah melalui proses fermentasi, pengeringan, perebusan dan proses lain yang semuanya memerlukan waktu berbulan-bulan untuk mendapatkan rasa yang optimal.

## JENIS DAN PROSES PEMBUATAN CHOU MIRYO TRADISIONAL

Jenis bumbu tradisional yang akan dipaparkan pada artikel ini adalah *shoyu* atau kecap asin Jepang, *miso* yaitu bumbu dasar pembuatan sup yang berupa pasta kacang kedelai fermentasi, *konbu* atau ganggang laut, *dashi* atau kaldu yang merupakan kunci masakan Jepang. *Dashi* terbuat dari ikan, jamur *shiitake*, ikan kering maupun dari ganggang laut. Bumbu lain yang tak kalah pentingnya adalah

*katsuo bushi* atau abon ikan bonito atau ikan cakalang.

### 1) Miso

*Miso* adalah pasta bumbu yang terbuat dari kedelai, yang merupakan bumbu wajib untuk masakan sup Jepang, seperti *shoyu*. Pada setiap masakan rumahan di Jepang sup *miso* atau *misoshiru* adalah menu keseharian yang selalu ada dan merupakan pendukung utama untuk bersantap. Sup ini dibuat dengan cara kaldu yang sudah jadi, diberikan tambahan tahu, *wakame*, atau bahan lain, kemudian ditambahkan pasta *miso* ke dalamnya. *Miso* berfungsi untuk menghilangkan bau amis ikan atau daging serta menimbulkan rasa enak pada bahan masakan, sehingga *miso* ini digunakan pada masakan yang direbus menggunakan panci di atas meja atau masakan yang direbus lama. *Miso* terbuat dari kedelai yang dikukus, dihancurkan, dan digarami, kemudian dicampur dengan jamur *koji* sebagai bahan fermentasinya. Jamur *koji* dicampurkan pada kedelai, beras, gandum, atau biji-bijian lainnya, kemudian dibiarkan selama berbulan-bulan bahkan setahun untuk proses fermentasi. Teknik pembuatan *miso* berasal dari Cina yang sudah dikenal lebih dari 1300 tahun yang lalu. Tiga jenis utama *miso* yang ada di Jepang adalah :

- a. *Miso kome* (campuran jamur *koji* dan beras)
- b. *Miso mugi* (campuran jamur *koji* dan gandum mugi)
- c. *Miso mame* (campuran jamur *koji* dan kacang)

*Miso kome* merupakan miso yang paling banyak digunakan, mempunyai rasa dan warna yang agak berlainan di tiap daerah. Masyarakat yang tinggal di daerah dingin cenderung menyukai *miso kome* yang berwarna lebih gelap dengan kandungan garam yang lebih banyak, sedangkan Jepang wilayah selatan yang bersuhu hangat masyarakatnya cenderung mengkonsumsi *miso* yang lebih muda warnanya dan rasanya pun lebih ringan.

### 2) Shoyu

*Shoyu* atau kecap asin juga bumbu yang harus ada di hampir semua masakan. Kecap asin juga terbuat dari kedelai. Kedelai, gandum, dan garam dimasukkan ke dalam air. Kemudian ditambahkan air asin dan jamur *koji*, dibuat sampai menjadi bubur atau *moromi*, selanjutnya akan dibiarkan beberapa bulan. Setelah proses fermentasi selesai bubur diperas, air yang dihasilkan direbus untuk menghilangkan bakteri. Air perasan tersebut adalah *shoyu*. Ada tiga jenis *shoyu* yang ada di pasaran, yaitu :

- a. *Koi kuchi* yaitu kecap asin dengan warna pekat dan rasa kuat. Jenis ini adalah jenis yang paling populer.
- b. *Usu kuchi* yaitu kecap asin dengan warna muda dan rasa lebih ringan. Tidak mengubah rasa masakan.
- c. *Tamari* yaitu kecap asin dengan kandungan kacang kedelai yang lebih tinggi dan sedikit kandungan garam dibandingkan dengan jenis *shoyu* lain.

### 3) *Dashi*

*Dashi* atau kaldu juga merupakan kunci utama masakan Jepang. *Dashi* terbuat dari kaldu ikan bonito kering, ikan kecil kering, ganggang laut *konbu*, jamur *shiitake* kering atau sejenisnya. Bahan kaldu ini dimasak lama untuk mengeluarkan rasa lezatnya. Kaldu dasar yang utama adalah *dashi* yang terbuat dari ganggang laut *konbu* dan *dashi* yang terbuat dari ikan bonito kering.

#### a. *Konbu Dashi*

*Konbu* atau ganggang laut sudah mempunyai rasa asli yang lezat. Setelah ganggang laut dipanen selanjutnya akan dikeringkan, biasanya hanya mengandalkan sinar matahari untuk proses pengeringannya. Tiga hari. Proses ini memerlukan waktu dua hingga Untuk membuat kaldu *konbu*, potong *konbu* sesuai ukuran yang diinginkan, masukkan ke dalam panci yang berisi air, kemudian panaskan hingga mendidih. Setelah

mendidih keluarkan *konbu*. Kaldu yang dihasilkan oleh *konbu* adalah kaldu yang bening, rasanya ringan sehingga cocok untuk masakan sup *suimono* atau resep lain yang memerlukan kaldu yang bening.

#### b. *Katsuo Dashi*

Kaldu *katsuo* berasal dari ikan bonito kering atau *katsuo bushi* atau ikan cakalang. Ikan kering ini disebut sebagai makanan terkeras di dunia, karena menyerupai kayu. Ikan bonito kering diserut untuk dibuat kaldu. Masukkan serutan ikan tadi ke dalam air yang sudah mendidih atau hampir mendidih, matikan api, diamkan sebentar kemudian angkat. Kaldu dari rebusan pertama ikan bonito disebut *ichi ban dashi* (kaldu nomer satu). Serutan ikan pada kaldu pertama dapat digunakan kembali untuk menghasilkan *ni ban dashi* (kaldu nomer dua).

*Katsuo bushi* berasal dari ikan bonito yang dipotong potong besar untuk diambil dagingnya setelah dicuci. Selanjutnya potongan ikan direbus pada suhu sekitar 90 derajat agar ikan tidak retak. Setelah proses perebusan ikan dikeluarkan dari air, tulang juga dikeluarkan, kemudian dipotong dengan ukuran yang lebih kecil. Potongan ikan selanjutnya diasap dengan api kayu yang menyala kecil, setelah itu didinginkan pada suhu ruang, kemudian diasap lagi, didinginkan kembali berulang hingga beberapa kali. Produk yang dihasilkan adalah *arabushi*. *Arabushi* diserut, dibungkus dan selanjutnya bisa dikonsumsi. Namun untuk menghasilkan kaldu yang asli masih memerlukan beberapa tahapan lagi. *Arabushi* harus dijemur lagi, bagian atas dan bagian luar *arabushi* diserut, menghasilkan *hadakabushi*. *Hadaka bushi* kering akan disimpan di ruangan yang dikontrol suhu dan kelembabannya sampai tumbuh jamur *aspergillus* di permukaannya. Proses berikutnya adalah dijemur kembali, jamur dihilangkan, disimpan kembali di ruang pengawetan, berulang kali hingga 4 kali sampai menghasilkan produk *honbushi*

asli. Jamur akan mengeluarkan air pada ikan secara alami dan perlahan-lahan sehingga ikan menjadi kering dan keras, menambah kandungan asam amino sekaligus menambah rasa lezat pada hasil akhir masakan.

Pada masa sekarang ini orang tidak akan repot lagi untuk membuat bumbu dasar masakan Jepang yang sangat Panjang pada proses pembuatannya. Mereka lebih menyukai bumbu dasar yang sudah siap saji atau instan. Namun demikian perusahaan-perusahaan terkenal produsen bumbu masakan masih banyak yang melestarikan pembuatan bumbu ini secara tradisional untuk menghasilkan umami (kelezatan) asli.

Selain bumbu dasar yang telah diuraikan di atas, masih ada beberapa lagi *choumiryo* tradisional yang sering digunakan pada masakan Jepang, seperti arak sake, cuka dan *mirin* (sake manis). *Mirin* mempunyai rasa yang manis, biasanya digunakan untuk memberikan keseimbangan rasa asin *shoyu* sehingga didapatkan rasa gurih. Juga digunakan untuk mengurangi rasa asam pada cuka. Pada masakan Jepang, bumbu dengan rasa tajam dihindari untuk menjaga rasa asli bahan masakan yang diolah. Bumbu lain yang digunakan adalah yang berasa atau beraroma lembut, seperti *kinome* (*aromatic springs*) dari pohon *sansho*, *yuzu* (*citrus*), *wasabi* (*Japanese horseradish*), jahe, *myouga*, dan biji *sansho* kering yang dihaluskan.

## SIMPULAN

Salah satu sebab mengapa orang Jepang berumur panjang adalah karena pola makannya. Sejak jaman dahulu nenek moyangnya secara tradisional mengkonsumsi makanan yang bergizi dan berimbang. Dari ajaran Budha, masyarakat Jepang sejak dahulu tidak pernah mengkonsumsi daging merah, sehingga konsumsi utama mereka adalah nasi, bermacam jenis ikan, dan sayuran maupun umbi-umbian dan kacang-kacangan. Orang

Jepang juga mempunyai kebiasaan memakan ikan, sayur dan buah yang dipanen pada musim tersebut misalnya, rebung pada musim semi, jeruk di musim dingin, ikan *sanma* dan jamur *matsutake* di musim gugur, Hasil sayur maupun ikan yang dipanen pada saat itu menurut mereka merupakan hasil terbaik dengan kandungan gizi paling bagus dibandingkan pada musim lainnya.

Bukan hanya bahan dasar masakan yang berkualitas bagus, bumbu masakan tradisional Jepang biasanya terdiri dari bumbu yang merupakan produk yang berasal dari ikan, dan kedelai, beras yang mengalami proses peragian atau fermentasi. Proses yang panjang hingga berbulan-bulan dilakukan untuk mendapatkan rasa terbaik dari bumbu tersebut. Proses fermentasi kacang kedelai menghasilkan produk miso, dan berbagai jenis *shoyu*. Fermentasi dari beras menghasilkan cuka atau su, dan arak masak (sake yang digunakan untuk bumbu), *mirin* (arak manis). Proses rumit dan panjang ikan bonito menghasilkan *katsuo bushi* yang merupakan bumbu dasar untuk dashi yang digunakan untuk berbagai masakan. Demikian juga ganggang laut konbu diproses untuk menjadi bumbu dasar kaldu konbu. Masakan Jepang biasanya mempertahankan rasa asli dari bahan asalnya bahkan beberapa dimakan mentah seperti sushi dan *sashimi*. Bumbu seperti kecap asin dan miso hampir digunakan di semua masakan, bisa sebagai saus penyedap atau digunakan sebagai bumbu dasar sup atau masakan yang direbus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Danandjaja, James (1997). *Folklore Jepang: Dilihat dari Kacamata Indonesia*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti
- Junko TSUDZUKI and Keiko NAKASHIMA, (2001). Influence of Using “Sonota no Choumiryo” on

the Amount of Salt Intake, 梶  
山女学園大学研究論集 第 32 号  
(自然科学篇)

Koentjaraningrat, (1992). *Beberapa  
Pokok Antropologi Sosial*.  
Jakarta:Dian Rakyat

Photo, Margherita. (2010). *Food Law  
Under The Rising Sun*. Berlin :  
Lexxion

Rahman, Fadli. (2016). *.Jejak Rasa  
Nusantara*. Jakarta: PT. Gramedia  
Utama

Sugimoto, Yoshio. 2014. *An Intoduction  
to Japanese Society*. Melbourne:  
Cambridge

Rujuan Internet

<https://cookien.com/seasoning> (07/12)