

MENGENAL WISATA KULINER DAN TRADISI GASTRONOMI

NEGERI MATAHARI TERBIT

Abi Saptadinata, Maria Beatrice Averina Widodo, Riska Titania Ehamahuwa,
Putri Ana Mareta, Kintan Kania Anggani, Muhammad Haikal Gibran,
Tazkiyyah Mutiara Nafsi



MENGENAL WISATA KULINER DAN TRADISI GASTRONOMI NEGERI MATAHARI TERBIT

PENULIS

Abi Saptadinata
Maria Beatrice Averina Widodo
Riska Titania Ehamahuwa
Putri Ana Mareta
Kintan Kania Anggani
Muhammad Haikal Gibran
Tazkiyyah Mutiara Nafsi



MENGENAL WISATA KULINER DAN TRADISI GASTRONOMI NEGERI MATAHARI TERBIT

Copyright © PT Penamuda Media, 2025

Penulis:

Abi Saptadinata
Maria Beatrice Averina Widodo
Riska Titania Ehamahuwa
Putri Ana Mareta
Kintan Kania Anggani
Muhammad Haikal Gibran
Tazkiyyah Mutiara Nafsi

ISBN: 9786347269195

Penyunting dan Penata Letak:

Tim PT Penamuda Media

Desain Sampul:

Tim PT Penamuda Media

Penerbit:

PT Penamuda Media

Redaksi:

Casa Sidoarum RT03 Ngentak, Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta
Web: www.penamudamedia.com
E-mail: penamudamedia@gmail.com
Instagram: [@penamudamedia](https://www.instagram.com/penamudamedia)
WhatsApp: +6285700592256

Cetakan Pertama, Juni 2025

X + 197 halaman; 15 x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku *Mengenal Wisata Kuliner dan Tradisi Gastronomi Negeri Matahari Terbit* ini dapat disusun dan hadir di hadapan pembaca sekalian.

Jepang, atau yang dikenal luas sebagai Negeri Matahari Terbit, bukan hanya terkenal dengan kecanggihan teknologinya dan budaya samurainya, tetapi juga dengan kekayaan rasa dan filosofi dalam kuliner tradisionalnya. Gastronomi Jepang adalah sebuah refleksi mendalam dari hubungan manusia dengan alam, musim, dan nilai-nilai kehidupan yang tertanam kuat dalam setiap sajian. Melalui buku ini, penulis berupaya menghadirkan perjalanan menyeluruh ke dalam dimensi kuliner Jepang dari kelezatan ramen dan sushi yang mendunia, hingga praktik omotenashi (keramahan khas Jepang) yang menyatu dalam pengalaman makan.

Buku ini tidak hanya ditujukan bagi para pencinta makanan, tetapi juga bagi akademisi, pelaku industri pariwisata, mahasiswa, dan siapa pun yang ingin memahami

bagaimana wisata kuliner dapat menjadi jembatan budaya yang memperkaya pengalaman lintas bangsa. Lebih jauh lagi, pembaca akan diajak menelusuri bagaimana tradisi gastronomi Jepang bertransformasi dan beradaptasi dalam konteks globalisasi serta tantangan pelestarian budaya.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan wawasan, inspirasi, serta apresiasi yang lebih dalam terhadap kekayaan kuliner Jepang dan peran pentingnya dalam dunia pariwisata internasional. Kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya di masa mendatang.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	vii
I TOKYO DAN OSAKA : PUSAT KULINER IKONIK YANG MEMADUKAN TRADISI DAN MODERNITAS.....	2
A. Kuliner Tokyo dan Osaka.....	2
B. Latar belakang perkembangan kuliner Jepang	3
C. Pentingnya tradisi dan modernisasi dalam kuliner	5
D. Peran Tokyo dan Osaka dalam dunia kuliner	6
Tokyo : Kuliner Tradisional di Kota Modern	10
A. Sejarah Kuliner Tokyo : Dari Edo hingga metropolitan	10
B. Ikon Kuliner Tokyo : Sushi, Ramen, dan Tempura.....	15
C. Pengaruh Modernisasi pada Kuliner Tokyo	18
D. Tokyo sebagai Pusat Bintang Michellin	19
Osaka : Kota Dapur Jepang (Tenka ni Daidokoro).....	21
A. Filosofi Kuliner Osaka : “Kuidaore” (Makan sampai Puas).....	21
B. Hidangan Khas Osaka : Takoyaki, Okonomiyaki, dan Kushikatsu.....	22
C. Kolaborasi antara Kuliner Tradisional dan Kontemporer di Osaka.....	25
D. Peran Tradisi Lokal dalam Menjaga Identitas Kuliner..	26
Tokyo dan Osaka sebagai Pusat Kuliner : Menggabungkan Tradisi dengan Inovasi Global	28
A. Perpaduan Unik : Tradisi Kuliner Jepang dengan Sentuhan Modern	28
B. Reinterpretasi Makanan Tradisional di Restoran Fine Dining.....	29
C. Penutup dan Kesimpulan	31

II KYOTO : KELEZATAN KYO KAISEKI DAN TRADISI JEPANG KUNO	33
A. Kyokaiseki Kyoto	33
B. Pengantar tentang Kyoto	34
C. Peran Kyoto dalam Budaya Kuliner Jepang	35
Sejarah dan Filosofi Kyokaiseki	36
A. Asal-usul Kyokaiseki.....	36
B. Filosofi dibalik Kyokaiseki	37
C. Perkembangan Kyokaiseki di Kyoto	38
Bahan-bahan Utama dalam Kyokaiseki.....	40
A. Bahan musiman dalam Kyokaiseki	40
B. Penggunaan Teknik Memasak Tradisional.....	43
C. Keseimbangan Rasa dalam Kyokaiseki.....	45
D. Penyajian Makanan dalam Kyokaiseki	46
Kyokaiseki dan Hubungannya dengan Tradisi Kuliner Jepang Kuno	49
A. Kyokaiseki sebagai Representasi Makanan Kuno.....	49
B. Pengaruh Zen dan Budaya Tradisional Jepang dalam Kyokaiseki	50
Kyokaiseki dan Kuliner Kyoto di Era Modern	52
A. Inovasi dalam Kyokaiseki Modern di Era Globalisasi ..	52
B. Upaya Pelestarian Tradisi Kuliner Kyoto.....	54
C. KESIMPULAN DAN PENUTUP.....	55
III HOKKAIDO : SURGANYA MAKANAN LAUT SEGAR DAN HIDANGAN MUSIM DINGIN.....	56
A. Hidangan Laut Hokaido.....	56
B. Kesegaran Seafood Hokkaido	57
C. Hidangan Musim Dingin Hokkaido	63

IV OKINAWA : CITA RASA TROPIS DAN HIDANGAN PANJANG UMUR	72
A. Citarasa Kuliner Okinawa	72
B. Rahasia Umur Panjang, Okinawa.....	73
C. Kuliner Lezat dan Menyehatkan dari Okinawa	77
V JALUR EMAS (GOLDEN ROUTE) : EKSPLORASI KULINER DI DESTINASI TERPOPULER JEPANG	86
A. Keragaman Kuliner Golden Rute	86
B. Apa itu Jalur emas (Golden Route)	87
C. Kuliner Khas di Setiap Destinasi.....	88
D. Restoran dan Tempat Makan Terkenal.....	97
E. Perbandingan Kuliner di Golden Route.....	99
VI MENIKMATI SAKURA : KULINER MUSIMAN YANG TERINSPIRASI TRADISI HANAMI.....	101
A. KULINER TRADISI HANAMI	101
B. Sejarah dan Makna Hanami.....	103
C. Kuliner Di Musim Sakura Tradisi Hanami.....	105
VII KERETA PELURU (SHINKANSEN) DAN KULINER BENTO PREMIUM DI PERJALANAN WISATA	115
A. Sejarah shinkansen	115
B. Fitur dan Fasilitas	115
C. KERETA PELURU (SHINKANSEN).....	116
D. TIKET KERETA SHINKANSEN	118
E. 9 Jalur kereta shinkansen :.....	119
F. KULINER BENTO PREMIUM DI PERJALANAN WISATA	122
G. SEJARAH TSUKEMONO.....	126
H. JENIS-JENIS TSUKEMONO :.....	128

VIII PARIWISATA KULINER MEMAHAMI BUDAYA MELALUI MAKANAN DAN MINUMAN LOKAL.....	132
A. KULINER DAN BUDAYA LOKAL	132
C. CEREMONY TEA	135
D. MATCHA TEA	135
IX WISATA PASAR TRADISONAL : MENGUNGKAP BAHAN-BAHAN OTENTIK JEPANG.....	142
A. Wisata yang bisa kamu dapat dari mengunjungi pasar- pasar tradisional di Jepang	144
B. Selain bahan-bahan makanan Jepang juga punya bahan otentik lainnya yaitu:.....	154
X JEPANG DI MALAM HARI : IZAKAYA, RAMEN TENGAH MALAM DAN MINUMAN TRADISIONAL SAKE	158
A. RAMEN DAN SAKE.....	158
B. Ramen tengah malam	160
C. Minuman tradisional sake.....	162
GLOSARIUM.....	169
DAFTAR PUSTAKA	184
Tentang Penulis	191

PENDAHULUAN

Pariwisata modern telah berkembang jauh melampaui aktivitas kunjungan ke destinasi populer semata. Kini, wisatawan mencari pengalaman yang lebih otentik, personal, dan bermakna salah satunya melalui perjalanan rasa yang ditawarkan oleh wisata kuliner. Di antara berbagai destinasi dunia, Jepang menempati posisi istimewa dengan kekayaan gastronominya yang tak hanya lezat di lidah, tetapi juga sarat filosofi, sejarah, dan nilai budaya yang mendalam.

Negeri Matahari Terbit menawarkan lanskap kuliner yang unik: dari gerai ramen sederhana di sudut kota Tokyo hingga makan malam kaiseki nan elegan di penginapan tradisional ryokan, setiap hidangan memiliki cerita. Di balik semangkuk miso soup atau sepotong sushi tersimpan refleksi kehidupan masyarakat Jepang yang menjunjung tinggi keselarasan, keindahan, dan kesederhanaan. Kuliner Jepang tidak sekadar urusan rasa, melainkan bagian dari praktik budaya yang diwariskan lintas generasi.

Dalam konteks global, gastronomi juga menjadi elemen penting dalam daya tarik destinasi wisata. Konsep *culinary tourism* atau wisata berbasis pengalaman kuliner terus berkembang dan mendapat tempat di hati wisatawan internasional. Jepang, melalui warisan *washoku* yang diakui UNESCO, memperlihatkan bagaimana tradisi kuliner dapat menjadi alat diplomasi budaya yang kuat dan berkelanjutan.



MENGENAL WISATA KULINER DAN TRADISI GASTRONOMI

NEGERI MATAHARI TERBIT

Buku “Mengenal Wisata Kuliner dan Tradisi Gastronomi Negeri Matahari Terbit” mengajak pembaca menyelami dunia kuliner Jepang secara mendalam tidak hanya sebagai santapan lezat, tetapi juga sebagai warisan budaya yang kaya makna.

Disusun dengan pendekatan deskriptif-naratif, buku ini mengulas berbagai jenis makanan khas Jepang dari sudut pandang sejarah, filosofi, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Pembaca akan diajak memahami makna di balik penyajian bento, ritual dalam upacara minum teh (chanoyu), hingga simbolisme dalam setiap unsur masakan kaiseki yang elegan. Tak ketinggalan, penjelajahan kuliner regional seperti okonomiyaki dari Hiroshima, takoyaki dari Osaka, hingga sashimi segar dari pasar-pasar tradisional Jepang menambah warna dalam buku ini.

Lebih dari itu, buku ini juga membahas konsep washoku sebagai warisan budaya takbenda UNESCO, serta tren wisata kuliner di Jepang yang mengintegrasikan pengalaman budaya dengan strategi pengembangan destinasi. Dengan ilustrasi dan kisah-kisah yang memikat, buku ini menawarkan panduan sekaligus refleksi tentang bagaimana makanan bisa menjadi bahasa universal yang menyatukan lintas budaya.

Cocok dibaca oleh wisatawan, mahasiswa pariwisata, pelaku industri kuliner, hingga siapa pun yang tertarik memahami keunikan Jepang melalui lensa rasa dan tradisi.



Penamuda.com

PT Penamuda Media
Casa Sidoarum, Ngentak Godean
penamuda_media

