

o o o o

SEJARAH DAN
KEUNIKAN KULINER

DARI NEGERI SAKURA

Reni Sulistiyowati, Abdul Hamid, Nur Fadli Pratama Zulfa,
Zetira Azzahra Rachmannisa, Dwi Putri Maharani,
Nabila Shafa Hidayati, Reza Alvianto Kholiq

x x x x

penamuda
media



SEJARAH DAN KEUNIKAN KULINER DARI NEGERI SAKURA

PENULIS

Reni Sulistiyowati
Abdul Hamid
Nur Fadli Pratama Zulfa
Zetira Azzahra Rachmannisa
Dwi Putri Maharani
Nabila Shafa Hidayati
Reza Alvianto Kholiq



SEJARAH DAN KEUNIKAN KULINER DARI NEGERI SAKURA

Copyright © PT Penamuda Media, 2025

Penulis:

Reni Sulistiyowati
Abdul Hamid
Nur Fadli Pratama Zulfa
Zetira Azzahra Rachmannisa
Dwi Putri Maharani
Nabila Shafa Hidayati
Reza Alvianto Kholiq

ISBN: 9786347269171

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 + 181 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 kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan bimbingan-Nya, sehingga buku *Sejarah dan Keunikan Kuliner dari Negeri Sakura* ini dapat terselesaikan dengan baik. Kehadiran buku ini diharapkan mampu menjadi sumbangsih pemikiran dalam memperkaya wawasan pembaca mengenai budaya kuliner Jepang yang telah menarik perhatian dunia.

Kuliner Jepang bukan sekadar tentang makanan yang tersaji di meja makan. Ia merupakan cerminan filosofi hidup, hubungan manusia dengan alam, serta warisan budaya yang telah dijaga selama berabad-abad. Dalam setiap potongan sushi, dalam tiap tegukan sup miso, tersimpan kisah panjang tentang tradisi, etika, dan inovasi yang menyatu secara harmonis.

Buku ini lahir dari kecintaan penulis terhadap dunia gastronomi dan ketertarikan mendalam terhadap budaya Jepang. Penulis menyusun buku ini dengan harapan agar pembaca baik dari kalangan umum, mahasiswa, peneliti, maupun pelaku industri kuliner dan pariwisata dapat menggali sisi historis sekaligus kekayaan nilai yang terkandung dalam makanan khas Jepang.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan inspirasi dalam proses penulisan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat dan menginspirasi kita semua untuk lebih menghargai budaya melalui rasa.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI.....	VI
DAFTAR GAMBAR	IX
PENDAHULUAN.....	1
I ASAL USUL GASTRONOMI JEPANG : JEJAK TRADISI YANG MENGAJAR	3
A. GASTRONOMI KULINER JEPANG.....	5
B. PERBEDAAN KARAKTERISTIK BUDAYA DAN KULINER.....	8
C. FERMENTASI MAKANAN BAGIAN DARI GASTRONOMI.....	10
II PERAN MUSIM DALAM SENI KULINER JEPANG.....	13
B. MUSIM PANAS/ <i>NATSU</i> 夏.....	15
C. MUSIM SEMI/HARU 春.....	19
D. MUSIM GUGUR / AKI 秋.....	24
E. MUSIM DINGIN/ <i>FUYU</i> 冬.....	29
III <i>WASHOKU</i> : WARISAN BUDAYA TAK BENDA DUNIA	35
A. <i>WASHOKU</i>	36
B. GASTRODIPLOMASI	38
C. MAKANAN TRADISIONAL	42
D. HIDANGAN <i>WASHOKU</i>	43
E. ARTI DAN KARAKTERISTIK <i>WASHOKU</i>	46
IV PENGARUH ZEN PADA FILOSOFI MAKANAN JEPANG	48
A. AGAMA ZEN	50
B. MENGUNGKAP FILOSOFI HIDUP JEPANG : DARI ZEN HINGGA KEHIDUPAN SEHARI-HARI.....	51
V SENI <i>KAISEKI</i> HARMONI DALAM SETIAP HIDANGAN.....	62
A. <i>KAISEKI</i> , SEBUAH SENI YANG PENUH FILOSOFI	64
B. DIBALIK MAKNA KHUSUS HIDANGAN <i>KAISEKI</i>	65
C. KEHARMONISAN STRUKTUR MENU ALA <i>KAISEKI</i>	66
D. MEMAHAMI ETIKA MAKAN <i>KAISEKI</i>	73
E. DEKORASI HINGGA KURSI TATAMI MENJADI CIRI KHAS RESTORAN <i>KAISEKI</i>	74
F. STUDI KASUS.....	75
VI PERJALANAN SUSHI : DARI STREET FOOD KE HIDANGAN GLOBAL.....	78
A. SEJARAH LAHIRNYA SUSHI	80
B. PERJALANAN SUSHI STREET FOOD	82

C.	SUSHI FUSHION YANG MENDUNIA	84
D.	TREN EKSPANSI LUAR NEGERI DALAM INDUSTRI SUSHI	85
E.	SUSHI DAHULU VS MASA KINI	87
F.	ANEKA MACAM SUSHI.....	89
G.	SUSHI DAPAT MENCEGAH DEPRESI?	91
H.	MEMAHAMI ETIKA MAKAN SUSHI SESUAI BUDAYA JEPANG	92
I.	HARI SUSHI INTERNASIONAL 18 JUNI.....	93
VII BUMBU DAN RASA : RAHASIA DI BALIK MASAKAN JEPANG		94
A.	PENGENALAN TERHADAP CHOUMIRYOU (BUMBU) DALAM MASAKAN JEPANG.....	95
B.	PERAN UMAMI DALAM HIDANGAN DAN BUDAYA JEPANG	108
C.	RAHASIA HIDANGAN JEPANG	110
D.	KETERKAITAN BUMBU DAN FILOSOFI DALAM HIDANGAN JEPANG	111
VIII KULINER PERAYAAN : TRADISI MAKANAN DI FESTIVAL JEPANG		115
A.	TRADISI BUDAYA KULINER JEPANG	118
B.	MAKANAN DALAM FESTIVAL JEPANG: SIMBOLISME DAN MAKNA	120
C.	KEBAHAGIAAN DAN KEBERUNTUNGAN DALAM FESTIVAL KEBUDAYA JEPANG	122
D.	MAKANAN MUSIMAN DALAM FESTIVAL JEPANG.....	124
IX STREET FOOD JEPANG: DARI TAKOYAKI HINGGA TAIYAKI		130
A.	TAKOYAKI.....	133
B.	OKONOMIYAKI.....	134
C.	KOROKKE (<i>CROQUETTE</i>).....	137
D.	YAKISOBA.....	138
E.	TAIYAKI.....	139
X MASA DEPAN GASTRONOMI JEPANG DI ERA GLOBALISASI ..		142
A.	SEJARAH DAN EVOLUSI GASTRONOMI JEPANG.....	143
B.	KARAKTERISTIK MAKANAN JEPANG.....	145
C.	DAMPAK BUDAYA GLOBAL TERHADAP MAKANAN JEPANG	147
D.	PERKEMBANGAN RESTORAN JEPANG DI INDONESIA.....	148
E.	TEKNOLOGI DALAM PERSIAPAN DAN PENYAJIAN MAKANAN	149
F.	INOVASI DALAM MAKANAN JEPANG	150



G.	PELESTARIAN TRADISI DALAM ERA MODERN.....	151
H.	PERAN KULINER JEPANG DALAM KEBUDAYAAN GLOBAL	152
I.	PROSPEK DAN PELUANG BAGI GASTRONOMI JEPANG DI MASA DEPAN.....	153
DAFTAR PUSTAKA.....		167
TENTANG PENULIS		177



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Jenis – Jenis Sushi
Gambar 2.	Gengkhis – Khan
Gambar 3.	Koji
Gambar 4.	Jenis – Jenis Musim di Jepang
Gambar 5.	Perayaan Festival Obon Matsuri
Gambar 6.	Ayu Sweet Fish
Gambar 7.	Hiyashi Chuka Ramen
Gambar 8.	Matcha Kakigori
Gambar 9.	Hanami Matsuri
Gambar 10.	Chanko Nabe
Gambar 11.	Festival Hina Matsuri & Chirashi Sushi
Gambar 12.	Sakura Mochi
Gambar 13.	Yama Udo & Takenoko
Gambar 14.	Sawarano – taisai Matsuri
Gambar 15.	Ueno Tenjin Matsuri
Gambar 16.	Mtsutake
Gambar 17.	Kaki / Kesemek
Gambar 18.	Matsue Sunitsuke Tondo Matsuri
Gambar 19.	Oden
Gambar 20.	Nabe / Nabemono
Gambar 21.	Yudofu
Gambar 22.	Toshikoshi Soba
Gambar 23.	Kagami Mochi
Gambar 24.	Datemaki
Gambar 25.	Washoku
Gambar 26.	Tempura
Gambar 27.	Nimono
Gambar 28.	Salad & Sayur
Gambar 29.	Sayuran & Ikan
Gambar 30.	Sushi & Sashimi
Gambar 31.	Zen
Gambar 32.	Agama Zen
Gambar 33.	Zen Perdamaian
Gambar 34.	Wabi - Sabi
Gambar 35.	Ikigai
Gambar 36.	Omotenashi
Gambar 37.	Etika dan Moral
Gambar 38.	Sushi
Gambar 39.	Soba
Gambar 40.	Yudofu
Gambar 41.	Kaiseki
Gambar 42.	Chaji
Gambar 43.	Shouijin Ryori



Gambar 44.	Hidangan Kaiseki
Gambar 45.	Hidangan Zensai
Gambar 46.	Hidangan Mukozuke
Gambar 47.	Hidangan Kobachi
Gambar 48.	Hidangan Takiawase
Gambar 49.	Hidangan Mushimono
Gambar 50.	Hidangan Yakimono
Gambar 51.	Hidangan Shiizakanan
Gambar 52.	Hidangan Gohan
Gambar 53.	Hidangan Akadashi
Gambar 54.	Hidangan Konomono
Gambar 55.	Hidangan Mizumono
Gambar 56.	Tempat Terkenal di Ibukota Timur
Gambar 57.	Logo Genki Sushi
Gambar 58.	Sushi Roll
Gambar 59.	Inari Sushi
Gambar 60.	Chriashizushi
Gambar 61.	Oshizushi
Gambar 62.	Choumiryou
Gambar 63.	Dashi
Gambar 64.	Shoyu
Gambar 65.	Miso
Gambar 66.	Mirin
Gambar 67.	Sake
Gambar 68.	Su
Gambar 69.	Shouga
Gambar 70.	Wasabi
Gambar 71.	Ponzu
Gambar 72.	Shicimi
Gambar 73.	Osechi Ryouri
Gambar 74.	Matsuri Pada Musim Panas
Gambar 75.	Osechi Ryouri
Gambar 76.	Sup Zouni
Gambar 77.	Musim di Jepang
Gambar 78.	Ikan Ayu
Gambar 79.	Akashiyaki
Gambar 80.	Takoyaki
Gambar 81.	Okonomiyaki
Gambar 82.	Hashimaki
Gambar 83.	Okonomiyaki ala hiroshima
Gambar 84.	Korokke
Gambar 85.	Yakisoba
Gambar 86.	Taiyaki
Gambar 87.	Taiyaki Es Krim.



PENDAHULUAN

Jepang pada saat ini menjadi salah satu negara yang menjadi pilihan destinasi wisata yang banyak di minati oleh khalayak banyak, Jepang masih jadi favorit karena banyak faktor seperti punya banyak tempat wisata menarik, bisa merasakan empat musim tanpa harus jauh-jauh ke Eropa atau Amerika. Negeri yang terkenal dengan bunga sakura ini juga mampu memikat para wisatawan dengan wisata yang bernuansa moderen namun juga memberikan daya tarik sendiri dari bangun dan budaya masa lampaunya.

Tidak hanya itu jepang juga menyajikan berbagai macam jenis kuliner yang banyak diminati oleh turis mancanegara. Sushi, ramen, dan tempura merupakan kuliner asal Tokyo yang sudah tidak asing lagi di mata orang. Ibukota Jepang tersebut memang telah dikenal sebagai kawasan gastronomi yang ajaib. Namun demikian, jika Anda ingin benar-benar menyelami keragaman kuliner Jepang yang kaya, Anda perlu keluar dari Tokyo dan coba untuk menyusuri daerah lainnya.

Jepang termasuk kedalam wisata gastronomi dan jepang juga disebut sebagai kiblat gastronomi dunia, wisata gastronomi telah menjadi salah satu elemen mendasar dalam pemilihan tujuan wisata, dan wisata ini merupakan model baru dalam kepariwisataan yang dapat menjadi sebuah potensi aktivitas wisata yang dapat menarik wisatawan. Apa yang membuat Jepang menjadi salah satu kiblat gastronomi dunia? Pertanian menjadi jawaban pertama, kemudian tradisi yang terjaga berabad-abad, dan restoran lokal di pelihara keberadaanya, dan jepang selalu memasukan makanan dalam budayanya, Budaya dan makanan memiliki hubungan yang sangat erat. Makanan berfungsi untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi tubuh. Konsumsi dan penyajian makanan berkaitan dengan

budaya individu, keluarga dan komunitas setempat (Suhardjo, 1989:91), misalnya dalam masyarakat Jepang, lingkungan sosial memberikan gambaran jelas tentang perbedaan pola makan. Masyarakat Jepang mengkonsumsi bahan makanan tertentu yang mempunyai nilai sosial sesuai dengan tingkat status sosial yang terdapat pada masyarakat Jepang tersebut.

Makanan memiliki tempat khusus dalam budaya Jepang, yang sangat mengakar dalam kehidupan dan tradisi sehari-hari mereka. Berakar pada prinsip menghargai alam masakan Jepang cenderung menonjolkan rasa alami suatu bahan daripada menutupinya dengan rempah-rempah sebuah bukti penghargaan mereka terhadap apa yang disediakan oleh Bumi.

'Itadakimasu,' frasa yang diucapkan sebelum setiap kali makan, dapat diterjemahkan menjadi 'Saya dengan rendah hati menerima makanan ini.' Ungkapan rasa syukur yang bersifat ritualistik ini mencerminkan betapa makanan dinilai bukan hanya sebagai kebutuhan pokok tetapi juga sebagai anugerah yang harus diperlakukan dengan penuh rasa hormat.

Di Jepang, ada tata krama di meja makan yang mesti dipatuhi, seperti menggunakan sumpit dengan benar atau mengelap tangan dengan handuk panas oshibori yang disediakan sebelum makan, praktik yang signifikan secara budaya ini semakin menunjukkan pentingnya konsumsi yang penuh kesadaran.





I

ASAL USUL GASTRONOMI JEPANG : JEJAK TRADISI YANG MENGAJAR



SEJARAH DAN KEUNIKAN KULINER

DARI NEGERI SAKURA

Buku “Sejarah dan Keunikan Kuliner dari Negeri Sakura” adalah sebuah karya yang mengajak pembaca menelusuri perjalanan panjang evolusi makanan Jepang dari era kekaisaran kuno hingga ke meja-meja restoran modern di seluruh dunia.

Melalui pendekatan naratif dan informatif, buku ini membedah latar belakang sejarah terbentuknya kuliner Jepang yang kita kenal hari ini. Pembaca akan diajak mengenal asal-usul berbagai hidangan seperti sushi, ramen, tempura, dan mochi tak hanya dari sisi bahan dan cara pengolahannya, tetapi juga konteks sosial-budaya di baliknya. Bagaimana pengaruh agama Buddha mengubah pola makan masyarakat Jepang? Bagaimana teknik memasak dari luar negeri seperti penggorengan dan fermentasi kemudian diadaptasi secara lokal? Semua pertanyaan ini dijawab dengan detail menarik dalam buku ini.

Selain mengulas sejarah, buku ini juga memaparkan keunikan yang membuat kuliner Jepang mendunia, mulai dari estetika penyajian, ritual makan, prinsip kesegaran dan kesederhanaan, hingga konsep washoku yang telah diakui UNESCO sebagai warisan budaya takbenda. Ditulis dengan gaya bahasa yang mengalir dan disertai ilustrasi visual, buku ini cocok untuk pembaca dari berbagai latar belakang mulai dari pelajar, wisatawan budaya, praktisi kuliner, hingga akademisi. Buku ini bukan hanya panduan mengenal makanan Jepang, tetapi juga jendela untuk memahami cara hidup dan kearifan lokal masyarakat Negeri Sakura melalui kisah-kisah di balik makanan mereka.



Penamuda.com

PT Penamuda Media
Casa Sidoarum, Ngentak Godean
penamuda_media