

o o o o

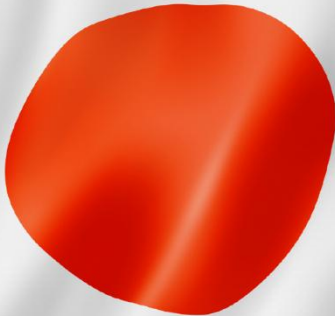
SEJARAH DAN  
KEUNIKAN KULINER

# 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](http://www.penamudamedia.com)

E-mail: [penamudamedia@gmail.com](mailto: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

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>V</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>VI</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>IX</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>I ASAL USUL GASTRONOMI JEPANG : JEJAK TRADISI YANG MENGAJAR .....</b>	<b>3</b>
A. GASTRONOMI KULINER JEPANG.....	5
B. PERBEDAAN KARAKTERISTIK BUDAYA DAN KULINER.....	8
C. FERMENTASI MAKANAN BAGIAN DARI GASTRONOMI.....	10
<b>II PERAN MUSIM DALAM SENI KULINER JEPANG.....</b>	<b>13</b>
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
<b>III WASHOKU : WARISAN BUDAYA TAK BENDA DUNIA .....</b>	<b>35</b>
A. WASHOKU .....	36
B. GASTRODIPLOMASI .....	38
C. MAKANAN TRADISIONAL .....	42
D. HIDANGAN <i>WASHOKU</i> .....	43
E. ARTI DAN KARAKTERISTIK <i>WASHOKU</i> .....	46
<b>IV PENGARUH ZEN PADA FILOSOFI MAKANAN JEPANG .....</b>	<b>48</b>
A. AGAMA ZEN .....	50
B. MENGUNGKAP FILOSOFI HIDUP JEPANG : DARI ZEN HINGGA KEHIDUPAN SEHARI-HARI.....	51
<b>V SENI <i>KAISEKI</i> HARMONI DALAM SETIAP HIDANGAN.....</b>	<b>62</b>
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
<b>VI PERJALANAN SUSHI : DARI STREET FOOD KE HIDANGAN GLOBAL.....</b>	<b>78</b>
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
<b>VII BUMBU DAN RASA : RAHASIA DI BALIK MASAKAN</b>		
<b>JEPANG .....</b>		<b>94</b>
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
<b>VIII KULINER PERAYAAN : TRADISI MAKANAN DI FESTIVAL</b>		
<b>JEPANG .....</b>		<b>115</b>
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
<b>IX STREET FOOD JEPANG: DARI TAKOYAKI HINGGA TAIYAKI</b>		<b>130</b>
A.	TAKOYAKI.....	133
B.	OKONOMIYAKI.....	134
C.	KOROKKE ( <i>CROQUETTE</i> ).....	137
D.	YAKISOBA.....	138
E.	TAIYAKI.....	139
<b>X MASA DEPAN GASTRONOMI JEPANG DI ERA GLOBALISASI ..</b>		<b>142</b>
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
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>167</b>
	<b>TENTANG PENULIS.....</b>	<b>177</b>



# 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. Ikigiai
- 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. Shoujijin 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**



Kata gastronomi itu berasal dari kata Yunani kuno *gastros*, yang berarti "lambung" atau "perut" dan *nomos*, yang berarti "hukum" atau "aturan". Gastronomi mencakup pengetahuan dan pemahaman tentang semua makanan dan minuman. Kata gastronomi telah dikenal sejak puisi pendek Jacques Berchoux di Prancis "La Gastronomie" pertama kali diterbitkan pada tahun 1804. Kemudian, kata gastronomi menjadi lebih dikenal dan banyak dibicarakan oleh kelompok-kelompok kecil tertentu.

Gastronomi terkait erat dengan sejarah, antropologi dan hubungannya dengan pertanian, budaya, pariwisata, makanan dan gizi, dan memasak. Dan gastronomi itu sendiri ada kaitannya dengan perubahan modernisasi dalam bidang kuliner di setiap negara. Gastronomi setiap negara maupun di setiap daerah memiliki karakteristik yang berbeda. Budaya dan lingkungan membuat perbedaan gastronomi di setiap serta budaya yang ada di daerah tersebut sangat mempengaruhi. Menurut Santich B (2004:16), gastronomi merupakan panduan mengenai berbagai cara yang melibatkan setiap hal tentang makanan dan minuman. Kajiannya sangat interdisipliner yang berkaitan dengan refleksi dari sebuah sejarah, dampak budaya dan suasana lingkungan mengenai "bagaimana (how)", di mana (where), kapan (when) dan mengapa (why)" makanan dan minuman menjadi penting bagi masyarakat dan industri jasa makanan.

Menurut Gilleisole (2001:235) Gastronomi atau tata boga adalah seni, ataupun ilmu akan makanan yang baik (good eating). Penjelasan yang lebih singkat menyebutkan gastronomi sebagai segala sesuatu yang berhubungan dengan kenikmatan dari makan dan minuman Sumber lain menyebutkan gastronomi sebagai studi mengenai hubungan antara budaya dan makanan, di mana gastronomi mempelajari berbagai komponen budaya dengan



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