

# 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](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 + 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<br>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<br>Puas).....                           | 21  |
| B. Hidangan Khas Osaka : Takoyaki, Okonomiyaki, dan<br>Kushikatsu.....                       | 22  |
| C. Kolaborasi antara Kuliner Tradisional dan Kontemporer<br>di Osaka.....                    | 25  |
| D. Peran Tradisi Lokal dalam Menjaga Identitas Kuliner..                                     | 26  |
| Tokyo dan Osaka sebagai Pusat Kuliner : Menggabungkan<br>Tradisi dengan Inovasi Global ..... | 28  |
| A. Perpaduan Unik : Tradisi Kuliner Jepang dengan<br>Sentuhan Modern .....                   | 28  |
| B. Reinterpretasi Makanan Tradisional di Restoran Fine<br>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 |

|                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>IV OKINAWA : CITA RASA TROPIS DAN HIDANGAN PANJANG UMUR .....</b>                         | <b>72</b>  |
| A. Citarasa Kuliner Okinawa .....                                                            | 72         |
| B. Rahasia Umur Panjang, Okinawa.....                                                        | 73         |
| C. Kuliner Lezat dan Menyehatkan dari Okinawa .....                                          | 77         |
| <b>V JALUR EMAS (GOLDEN ROUTE) : EKSPLORASI KULINER DI DESTINASI TERPOPULER JEPANG .....</b> | <b>86</b>  |
| 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         |
| <b>VI MENIKMATI SAKURA : KULINER MUSIMAN YANG TERINSPIRASI TRADISI HANAMI.....</b>           | <b>101</b> |
| A. KULINER TRADISI HANAMI .....                                                              | 101        |
| B. Sejarah dan Makna Hanami.....                                                             | 103        |
| C. Kuliner Di Musim Sakura Tradisi Hanami.....                                               | 105        |
| <b>VII KERETA PELURU (SHINKANSEN) DAN KULINER BENTO PREMIUM DI PERJALANAN WISATA .....</b>   | <b>115</b> |
| 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<br>MELALUI MAKANAN DAN MINUMAN LOKAL.....             | 132 |
| A. KULINER DAN BUDAYA LOKAL .....                                                             | 132 |
| C. CEREMONY TEA .....                                                                         | 135 |
| D. MATCHA TEA .....                                                                           | 135 |
| IX WISATA PASAR TRADISIONAL : MENGUNGKAP<br>BAHAN-BAHAN OTENTIK JEPANG.....                   | 142 |
| A. Wisata yang bisa kamu dapat dari mengunjungi pasar-<br>pasar tradisional di Jepang .....   | 144 |
| B. Selain bahan-bahan makanan Jepang juga punya bahan<br>otentik lainnya yaitu:.....          | 154 |
| X JEPANG DI MALAM HARI : IZAKAYA, RAMEN<br>TENGAH MALAM DAN MINUMAN TRADISIONAL<br>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.



# I

## **TOKYO DAN OSAKA : PUSAT KULINER IKONIK YANG MEMADUKAN TRADISI DAN MODERNITAS**

### **A. Kuliner Tokyo dan Osaka**

Tokyo dan Osaka merupakan dua kota besar di Jepang, yang tidak hanya terkenal dengan kemajuan teknologi dan budaya pop nya yang mendunia, tetapi juga sebagai pusat kuliner ikonik yang memadukan selera tradisional dengan inovasi modern. Kedua kota ini menawarkan pengalaman gastronomi yang kaya, dimana warisan kuliner Jepang yang sudah berusia ratusan tahun berinteraksi dengan kreativitas mutakhir dalam dunia masakan. Mulai dari sushi yang sudah dikenal di seluruh dunia hingga ramen yang terus berkembang, Tokyo dan Osaka menjadi saksi perjalanan panjang kuliner Jepang yang terus beradaptasi dengan waktu tanpa kehilangan identitas aslinya.

Bab ini akan mengeksplorasi bagaimana Tokyo dan Osaka, masing-masing dengan karakteristik unik sehingga mengukir posisi sebagai pusat kuliner global yang

menghubungkan masa lalu dan masa depan dalam setiap hidangan. Melalui analisis terhadap ragam kuliner khas, inovasi restoran, dan tren kuliner terkini, pembaca akan diajak untuk memahami lebih dalam bagaimana kedua kota ini mengelola warisan budaya dan terus menciptakan keajaiban baru di dunia kuliner.



Gambar 1. Tokyo dan Osaka

<https://skdesu.com/id/osaka-vs-tokyo-yang-adalah-kota-terbaik/>

## **B. Latar belakang perkembangan kuliner Jepang**

Perkembangan kuliner Jepang dipengaruhi oleh faktor sejarah, budaya, dan geografi negara tersebut. Awalnya, masakan Jepang dipengaruhi oleh budaya Tiongkok dan Korea, dengan penggunaan bahan seperti kedelai dan teknik memasak yang disesuaikan dengan sumber daya alam Jepang. Pada masa Edo (1603-1868), kuliner Jepang berkembang pesat, dengan munculnya hidangan khas kota seperti sushi dan tempura, yang dipengaruhi oleh kehidupan urban. Era Meiji (1868-1912) membawa pengaruh Barat,



# 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

