



ENSIKLOPEDI

Potpi



INSTITUT TEKNOLOGI
INDONESIA

Makanan Khas Banten & Betawi



ISBN 978-602-49230-4-7

NASI UDUK

Nama lain
Jenis
Aspek teknologi

- : Tidak ada
- : Hanya satu jenis Nasi Uduk
- : Teknologi pemanasan, teknologi kemasan

Deskripsi :

Nasi Uduk termasuk makanan siap saji atau *fast food*. Nasi Uduk dibuat dari beras yang diaron dengan santan kelapa ditambah dengan rempah-rempah, kemudian dikukus, hingga menjadi nasi beraroma dan rasa gurih. Cara penyajian Nasi Uduk bervariasi dari yang sederhana sampai yang mewah, tergantung pada lokasi atau tempat penjualan, cara menjajakannya dan konsumennya. Beberapa penyajian Nasi Uduk dapat dilihat pada Gambar 1 dan 2. Penyajian Nasi Uduk ada yang "tunggal", Nasi Uduk yang dibungkus daun pisang dan ditaburi bawang merah goreng di atasnya, atau ada yang disajikan lengkap dengan lauk pauk dan sambal.



Gambar 1. Nasi Uduk yang disajikan hanya ditaburi bawang merah goreng dibungkus atau dialasi dengan daun pisang



Gambar 2. Nasi Uduk yang disajikan lengkap dengan lauk pauk.

Lokasi penjualan Nasi Uduk dari mulai di pinggiran jalan, rumah makan sampai hotel berbintang. Cara menjajakannya mulai dari penjual keliling di perumahan dengan cara digendong dengan bantuan kain bakul dan tampah; penjual keliling dengan gerobak dorong; dan penjual yang menetap di suatu tempat semi permanen dan permanen. Konsumen Nasi Uduk juga sangat beragam dari semua tingkatan strata sosial dan pendidikan.

Pada awalnya Nasi Uduk dimakan pada pagi hari sebagai menu sarapan. Dengan semakin bertambahnya penduduk Jakarta, peluang bisnis kuliner semakin besar sehingga penjualan Nasi Uduk tidak terbatas pada pagi hari, tapi meningkat di sore sampai malam hari.

Nasi Uduk rasa standar hanya tambah bawang merah goreng dan sambal. Rasa Nasi Uduk akan lebih lezat jika disantap dengan lauk pauk. Variasi rasa Nasi Uduk ditentukan oleh lauk pauknya. Lauk pauk yang biasa disantap bersama Nasi Uduk dapat digolongkan menjadi dua jenis yaitu lauk kering dan lauk basah. Lauk kering yaitu irisan telur dadar, bihun goreng dan gorengan. Gorengan tersebut antara lain tempe, tahu, bakwan, ayam, hati ampela ayam, ikan, krupuk. Lauk basah pada umumnya adalah Semur Betawi, yang terdiri atas tahu, tempe, kentang, telur, daging dan jengkol. Lauk pelengkap Nasi Uduk adalah ketimun dan sambal. Pada awalnya sambal Nasi Uduk adalah sambal kemiri, saat ini sambal Nasi Uduk sangat beragam, sesuai dengan keragaman kultur dan selera konsumen.

Peluang Bahan Baku dan Proses Pembuatan

Bahan Baku

Bahan baku Nasi Uduk sangat mudah didapat dari mulai beras, kelapa, bumbu, dan bahan baku lauk pauknya. Sebagai terobosan dapat dikembangkan pembuatan Nasi Uduk dari bahan baku sumber karbohidrat non beras, yaitu gapek dan tiwul.

Nasi Uduk

- Beras yang digunakan sebaiknya beras "pera", yaitu beras yang kadar amilosanya lebih banyak daripada amilopektin. Nasi Uduk yang enak yaitu nasi uduk yang nasinya tidak menggumpal.
- Santan kelapa.
- Garam.
- Bumbu "dapur" dan rempah-rempah hanya sebagai penambah aroma dan rasa. Bumbu dan rempah dapat digunakan dan pula tidak. Bumbu dan rempah yang bisa digunakan antara lain daun pandan, daun salam, serai, lengkuas. dapat ditambahkan tergantung selera yang digunakan daun salam, dan lain-lain tergantung selera
- Bumbu / rempah-rempah tergantung selera

Bawang merah goreng

- Bawang merah
- Minyak sawit (minyak goreng)

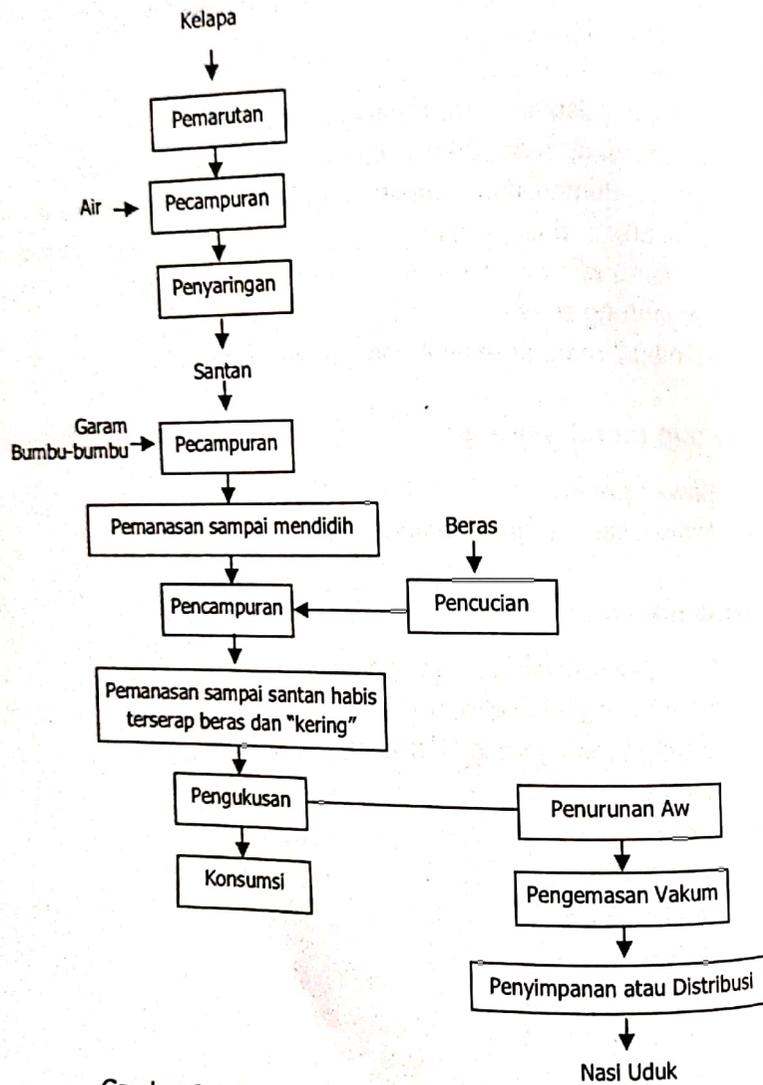
Sambal kemiri

- Cabe disesuaikan dengan selera pedas
- Kemiri yang telah disangrai
- Kacang tanah goreng atau sangrai matang
- Garam
- Gula pasir
- Air hangat
- Jeruk limau
- Jeruk nipis

Proses Pembuatan

Nasi Uduk

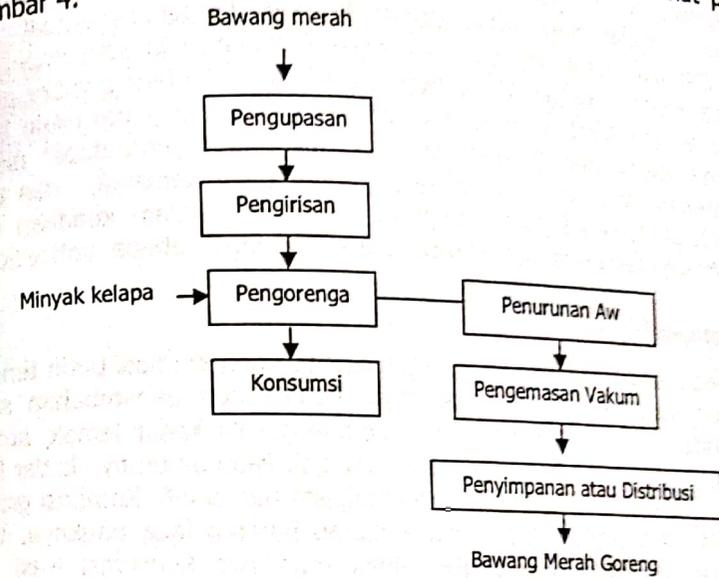
Tahap proses pembuatan Nasi Uduk dapat dilihat pada Gambar 3..



Gambar 3. Diagram alir proses pembuatan Nasi Uduk

Bawang merah goreng

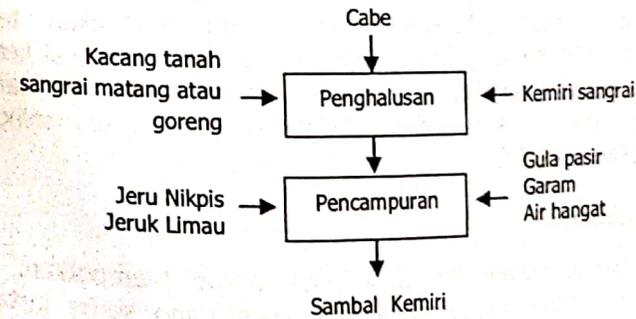
Tahap proses pembuatan bawang merah goreng dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Diagram alir proses pembuatan bawang merah goreng

Sambal Kemiri

Tahap proses pembuatan sambal kemiri dapat dilihat pada Gambar 5



Gambar 5. Diagram alir proses pembuatan sambal kemiri

Cara Konsumsi

Nasi Uduk dapat langsung dikonsumsi tanpa lauk pauk, hanya ditambah bawang merah goreng. Untuk konsumen yang mempunyai selera pedas maka Nasi Uduk dapat disantap bersama sambal. Untuk menambah lezat rasa dan melengkapi asupan gizi konsumen, maka saat menyantap Nasi Uduk dapat ditambah aneka lauk sumber protein, lemak dan serat. Lauk sumber protein dan lemak antara lain tempe, tahu, ayam, daging, dan ikan. Sumber serat yang dapat disantap bersama Nasi Uduk antara lain ketimun, daun kemangi, dan tomat. Sayuran tersebut pada umumnya dikonsumsi dalam keadaan segar, sehingga bahan pangan tersebut dapat berfungsi sebagai antioksidan.

Komposisi Gizi

Komposisi zat gizi Nasi Uduk agak berbeda dengan nasi putih terutama pada kadar lemak dan proteinnya, karena ada penambahan santan kelapa. Kekentalan santan juga mempengaruhi kadar lemak, semakin kental santan, kadar lemak semakin tinggi. Pada umumnya kadar lemak dan protein nasi uduk lebih tinggi daripada nasi putih. Komposisi gizi Nasi Uduk akan lebih beragam bila dihitung bersama lauk pauknya. Untuk konsumen yang sedang diet lemak sebaiknya konsumsi Nasi Uduk dibatasi dan saat menyantap Nasi Uduk dilebihkan konsumsi lalapannya.

Aspek Pengembangan

Nasi Uduk memungkinkan untuk didistribusikan lebih luas misalkan dijadikan alternatif pilihan menu penumpang kereta api atau pesawat terbang, bahkan sebagai alternatif oleh-oleh kuliner dalam dan luar negeri. Pengemasan dapat disesuaikan dengan jarak dan lama distribusi serta kapan akan dikonsumsi. Untuk itu diperlukan teknologi pengemasan untuk menghambat atau memperlambat tingkat kerusakan produk. Pengemasan vakum dipadu dengan jenis kemasan yang mempunyai tingkat permeabilitas oksigen rendah dapat meningkatkan daya simpan Nasi Uduk.

Aspek Industri

Saat ini proses pembuatan Nasi Uduk cukup merepotkan, karena banyak yang harus disiapkan. Pada zaman yang serba instan dan perkembangan industri kuliner, maka bumbu Nasi Uduk mempunyai prospek untuk diproduksi dalam bentuk instan.

Kontributor

Muhami

Program Studi Teknologi Industri Pertanian,
Institut Teknologi Indonesia
Jl Raya Puspiptek, Serpong, Tangerang Selatan 15320
Telp. 021 7560544 ex. 120