

BAB II

MISO, WASHOKU DAN NILAI BUDAYA

Dalam bab 2 penulis akan menjabarkan gambaran umum tentang bumbu dapur *miso* sebagai bahan pembuat sup *miso*, *washoku* (makanan tradisional Jepang), dan pengertian nilai budaya. Gambaran umum tentang bumbu *miso* yang dibahas adalah pengertian *miso* dan bumbu dapur, sejarah bumbu *miso* di Jepang, perkembangan bumbu *miso* di Jepang, cara pembuatan bumbu *miso*, dan macam-macam bumbu *miso* di Jepang. Selain itu, penulis juga akan menjabarkan tentang nilai budaya yang tercermin pada makanan.

2.1 Miso

2.1.1 Bumbu Dapur

Bumbu dapur di Jepang disebut *choumiryou* (調味料). Bumbu dapur adalah bumbu yang digunakan untuk menyedapkan rasa makanan, dan juga menambahkan rasa pada makanan. Bumbu dapur memiliki peran penting untuk menciptakan cita rasa pada suatu makanan. Menurut website Jepang Macaroni (2018), pengertian *choumiryou* (調味料) adalah sebagai berikut:

調味料とは、料理の味付けを目的とする食材または材料のこと。同じ食材を使った料理であっても、どんな調味料を入れるか、また入れるタイミングによっても料理の味は左右されるため、調味料が料理の味を決める要素も大きいといわれます。

Chōmiryō to wa, ryōri no ajitsuke o mokuteki to suru shokuzai matawa zairyō no koto. Onaji shokuzai o tsukatta ryōrideatte mo, don'na chōmiryō o ireru ka, mata ireru taimingu ni yotte mo ryōri no aji wa sayū sa reru tame, chōmiryō ga ryōri no aji o kimeru yōso mo ōkī to iwa remasu.

Terjemahan:

Bumbu dapur adalah bahan masakan, atau bahan yang berfungsi sebagai penambah rasa pada masakan. Meski menggunakan bahan makanan yang sama, namun rasa masakan tergantung pada jenis bumbunya dan kapan bumbu itu dimasukkan ke masakan. Sifatnya yang dapat mempengaruhi rasa masakan ini, maka bumbu dapur dapat dikatakan memiliki faktor besar dalam menentukan rasa masakan.

(<https://macaro-ni.jp/63078>)

Selain itu, situs Jepang <https://japanese-culture-info.com/seasoning/> juga mengatakan bahwa bumbu dapur adalah bahan yang digunakan untuk mengatur

cita rasa suatu masakan. Misalnya jika ingin menciptakan rasa manis pada masakan, maka masukkan gula pada masakan, dan untuk menciptakan rasa asin pada masakan, maka tambahkan garam pada masakan yang dibuat, dan sebagainya. Semua bumbu, juga dapat dicampur untuk membuat rasa masakan seimbang. Dari kedua penjelasan tersebut, maka bumbu dapur dapat dikatakan sebagai bahan masakan yang mempunyai fungsi untuk menambahkan rasa khas pada masakan tergantung jenis bumbunya dan waktu saat menggunakan bumbu tersebut.

Menurut website Jepang Macaroni (2018) <https://macaro-ni.jp/63078>, bumbu dasar masakan Jepang ada 5 jenis dan dikenal dengan singkatan *sa shi su se so*. Kelima singkatan tersebut berasal dari nama-nama bumbu dapur yaitu *satou* (砂糖) artinya gula, *shio* (塩) artinya garam, *su* (酢) artinya cuka, *seuyu / shouyu* (醤油) artinya kecap asin, dan *miso* (味噌) artinya nama sejenis bumbu fermentasi. Berikut adalah kegunaan dari masing-masing bumbu tersebut menurut Kementerian Pertanian, Kehutanan dan Perikanan Jepang (農林水産省, 2013:23):

1. Gula (*Satou*)

Dalam makanan Jepang, ini adalah bumbu utama yang digunakan untuk membumbui masakan yang direbus bersama kecap, garam, dan *miso*. Gula juga sering digunakan untuk membuat *teriyaki* ataupun bumbu dasar untuk manisan.

2. Garam (*Shio*)

Negara Jepang yang dikelilingi laut, garam sudah lama digunakan sebagai bumbu masakan. Ini digunakan tidak hanya sebagai bumbu untuk memasak seperti *yakimono* dan *sashimi*, tetapi juga sebagai bahan untuk menyimpan makanan seperti acar dan ikan kering.

3. Cuka (*Su*)

Bumbu yang dapat menambah keasaman pada makanan Jepang, seperti *sushi* dan *namasu* (hidangan tahun baru berisi potongan daging mentah atau ikan, lobak, dan wortel yang diparut kemudian diberi cuka dan gula). Cuka juga meningkatkan stabilitas penyimpanan bahan dengan cara merendamnya ke dalam cuka.

4. Kecap Asin (*Seuyu*)

Kecap asin adalah bumbu serbaguna yang cocok dengan *sashimi* dan *sushi*, serta hidangan rebus seperti mi *soba*, mi *udon*, dan *ramen*. Kecap secara kasar dibagi menjadi kecap hitam ala Kanto (濃口醤油) sering digunakan untuk bumbu masakan dengan aroma yang kuat seperti ikan dan daging, dan kecap ringan ala Kansai (薄口醤油) sering digunakan untuk bumbu sayuran agar tidak merusak warna sayuran (<https://japanese-culture-info.com/seasoning/>).

5. *Miso*

Salah satu bumbu khas Jepang yang dibuat dengan mencampurkan kedelai yang dikukus atau direbus dengan *koji* dan garam kemudian difermentasi dan disimpan beberapa lama. Bumbu ini sering digunakan untuk sup *miso* dan masakan yang direbus. Jenis *miso* yang digunakan sangat bervariasi tergantung pada wilayahnya.

Kelima bumbu dapur di atas merupakan bumbu khas Jepang yang sering digunakan untuk membumbui masakan Jepang, dan di Indonesia sendiri belum banyak masyarakat yang mengenalnya.

2.1.2 Pengertian *Miso*

Miso adalah bumbu dapur di Jepang yang mempunyai berbagai macam jenis, bentuk dan citarasa. *Miso* juga sudah dikonsumsi sejak pada zaman dahulu. Untuk lebih mengenal *miso*, kita harus mengetahui apa makna *miso* sebenarnya, dan digunakan sebagai apa *miso* itu. Menurut Marukome (<https://www.marukome.co.jp/miso/>) pengertian *miso* sebagai bumbu dapur adalah sebagai berikut:

味噌とは 1,300 年もの長い間、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。基礎調味料である「さしすせそ」の「そ」にあたり、微生物の力で作り出される発酵食品でもあります。

Miso to wa 1, 300-nen mo no nagaiai, nihonjin no shokuseikatsu o sasaete kita dentō shokuhindesu. Kiso chōmiryōdearu `sashi su se-so' no `so' ni atari, biseibutsu no chikara de tsukuridasa reru hakkō shokuhin demo arimasu.

Terjemahan:

Miso adalah bumbu dapur yang telah ada selama 1.300 tahun, makanan tradisional yang sudah menjadi konsumsi masyarakat Jepang. Bumbu dasar ‘*so*’ Jepang dari bumbu dasar *sa shi su se so* yang ada. Ini adalah makanan fermentasi yang terbuat dari mikroorganisme.

(<https://www.marukome.co.jp/miso/>)

Selain itu, 農林水産省 *Nourinsuisanshou* atau Kementerian Pertanian, Kehutanan dan Perikanan Jepang (2022:40) juga mengemukakan mengenai pengertian *miso* adalah sebagai berikut ini:

健康的で美味しい和食の味付けの大役を担っているのは発酵調味料である味噌である。中国をルーツとするが、今から 1300 年前にはすでに日本人好みに改良され、1500 年代終わりごろには中国とは全く異なる純日本化された芳しさと旨味の強い調味料に変容していた。

Kenkō-tekide oishī washoku no ajitsuke no taiyaku o ninatte iru no wa hakkō chōmiryōdearu misodearu. Chūgoku o rūsuto suruga, ima kara 1300-nen mae ni wa sudeni nihonjin konomi ni kairyō sa re, 1500-nendai owari-goro ni wa Chūgoku to wa mattaku kotonaru jun Nihon-ka sa reta kanbashi-sa to umami no tsuyoi chōmiryō ni hen'yō shite ita.

Terjemahan:

Miso adalah bumbu yang difermentasi dan memainkan peran utama dalam membumbui makanan Jepang yang sehat dan lezat. *Miso* berasal dari Cina, tetapi 1.300 tahun yang lalu rasa *miso* sudah diperbaiki agar sesuai dengan selera orang Jepang, dan pada akhir tahun 1500-an, *miso* telah berubah menjadi bumbu Jepang murni dengan aroma yang kuat dan umami yang benar-benar berbeda dari Cina.

(農林水産省, 2022:40)

Dari kedua pengertian tersebut, maka *miso* adalah bumbu dasar khas Jepang yang terbuat dari kedelai dan jelai yang difermentasi, berasal dari Cina atau Semenanjung Korea terbuat dari kedelai dan jelai yang difermentasi.

2.1.3 Sejarah *Miso*

Ada beberapa sejarah yang mengatakan bahwa *miso* berasal dari Cina atau Semenanjung Korea, ataupun *miso* juga diduga kuat dari negara Jepang sendiri. Berikut adalah beberapa versi tentang sejarah *miso* di Jepang.

Asosiasi Koperasi Industri Miso Nasional 「協力・全国味噌工業協同組合連合会」 (2020:4-7) menyatakan bahwa *miso* berasal dari Cina. Diperkirakan bahwa *miso* Cina diperkenalkan ke Jepang dengan pengenalan agama Buddha, atau

utusan Sui dan Tang yang dikirim ke Cina membawa kembali metode pembuatannya ke Jepang. Pada tahun 701, Jepang memberlakukan "*Taio Ritsuryo*", yang merupakan hukum dasar untuk pembangunan bangsa, berdasarkan Sistem Dekrit Dinasti Tang, dan mendirikan kantor pemerintah yang disebut "*Hishiotsukasa*" yang juga mengikuti Dinasti Tang. Di sini, makanan biji-bijian yang difermentasi disebut "*misho*". Tercatat juga bahwa makanan kedelai yang difermentasi dibuat dan digunakan di istana. Di negara Cina, jika bahan baku *miso* terbuat dari ikan, maka dinamakan 'kecap ikan,' jika bahan baku *miso* terbuat dari daging, maka dinamakan 'saus daging.' Jadi meskipun di Cina tidak mengenal *miso*, tetapi mereka juga sama-sama makan *miso* dengan nama yang berbeda.

Sedangkan, Situs *miso* Jepang <https://miso.or.jp/museum/knowledge/history/> menyatakan bahwa *miso* berasal dari Jepang asli seperti berikut ini:

日本人が食べているみそが中国から伝来したという説に対して、現在日本人が食べているみそは、温暖多湿な日本の国土条件によって造り出された物ではないかという考え方もあります。縄文人の生活跡から、既にどんぐりで造った、いわば「縄文みそ」とでも呼べるような食品があったことがわかっています。

Nihonjin ga tabete iru miso ga Chūgoku kara denrai shita to iu setsu ni taishite, genzai nihonjin ga tabete iru miso wa, ondan tashitsuna Nihon no kokudo jōken ni yotte tsukuridasa reta monode wanai ka to iu kangaekata mo arimasu. Jōmonjin no seikatsu ato kara, sudeni donguri de tsukutta, iwaba 'jōmon miso' to demo yoberu yōna shokuhin ga atta koto ga wakatte imasu.

Terjemahan:

Bertentangan dengan teori bahwa *miso* yang dimakan orang Jepang berasal dari Cina, ada juga anggapan bahwa *miso* yang dimakan orang Jepang saat ini diciptakan oleh kondisi tanah Jepang yang hangat dan lembab. Dari jejak kehidupan masyarakat Jomon, diketahui sudah ada makanan yang terbuat dari biji ek yang bisa disebut "*Jomon miso*."

(<https://miso.or.jp/museum/knowledge/history/>)

Dari kedua penjelasan di atas dapat dilihat bahwa ada dua kemungkinan bahwa *miso* merupakan makanan Cina yang dibawa ke Jepang atau makanan asli budaya Jepang yang sudah dikonsumsi sejak dahulu. *Miso* yang berasal dari Cina diduga muncul di Jepang bersamaan perkembangan agama Buddha oleh utusan Sui dan Tang pada tahun 701 sedangkan *miso* yang berasal dari Jepang dibuat dari

biji ek pada Periode Jomon. Periode *Jomon* adalah periode pada tahun 14500 SM, berbarengan dengan Periode Neolitik di Eropa dan Asia, dan berakhir sekitar tahun 300 SM ketika Periode Yayoi dimulai. Jika dilihat dari tahunnya, maka sebenarnya yang membuat *miso* lebih dahulu adalah negara Jepang saat masih dalam keadaan primitif.

2.1.4 Perkembangan Bumbu *Miso*

Miso pada zaman dahulu dengan *miso* di zaman sekarang berbeda karena zaman sekarang adalah *miso* yang sudah mengalami perubahan dan perkembangan dari masa lalu karena setiap periodenya *miso* semakin berevolusi mengikuti budaya masyarakatnya. Berikut adalah perkembangan *miso* dari periode ke periode:

1. Periode Heian

Dalam catatan prasejarah, kata *miso* pertama kali muncul pada periode Heian.

Hal ini dijelaskan oleh Marukome seperti berikut ini:

平安時代に初めて「味噌」という文字が文献に現れます。この頃味噌は今のよう
に調味料として料理に使うものではなく、食べ物につけたり、なめたりしてそのまま食べていました。また、地位の高い人の給料や贈り物として使われるなど、庶民の口には入らない貴重品でした。

Heian jidai ni hajimete `miso' to iu moji ga bunken ni arawaremasu. Kono koro miso wa ima no yō ni chōmiryō to shite ryōri ni tsukau monodewanaku, tabemono ni tsuketari, nametari shite sonomama tabeteimashita. Mata, chii no takai hito no kyūryō ya okurimono to shite tsukawa reru nado, shomin no kuchi ni wa hairanai kichō-hindeshita.

Terjemahan:

Kata "*miso*" muncul dalam literatur untuk pertama kalinya pada Periode Heian. Saat itu *miso* tidak digunakan sebagai bumbu masakan seperti sekarang ini, tetapi dimakan begitu saja dengan cara mengoleskannya pada makanan atau menjilatnya. Selain itu, *miso* adalah barang berharga yang tidak mampu dibeli oleh orang biasa, dan digunakan sebagai gaji atau hadiah untuk orang-orang berpangkat tinggi.

(<https://www.marukome.co.jp/miso/history/>)

Berdasarkan penjelasan di atas, pada periode ini *miso* fungsinya bukan sebagai bumbu dapur tetapi makanan yang dapat dimakan langsung bersama nasi seperti memakan sambal maupun saus, mereka juga dapat langsung memakannya tanpa nasi. Selain itu, *miso* pada zaman ini juga dikonsumsi

sebagai obat karena mengandung banyak gizi dan vitamin yang terkandung di dalamnya (<https://www.hikarimiso.co.jp/enjoy-miso/encyclopedia/>).

2. Periode Kamakura

Pada periode Kamakura, para biksu Cina berdatangan ke Jepang, dan mereka mempunyai cara sendiri untuk memasak *miso*. Pertama-tama, mereka menghaluskan biji-bijian *miso* dengan menumbuknya. Hal ini dilakukan agar *miso* mudah larut dalam air sehingga dapat digunakan sebagai bumbu sop, sop yang dibumbu *miso* inilah yang dinamakan sup *miso*. Setelah ditemukan sup *miso*, makanan pokok *samurai* pada zaman Kamakura berubah menjadi “*Ichiju Issai* (makanan pokok yang berisi sup, lauk pauk, dan acar).” Awalnya makanan ini hanya dianggap sebagai makanan diet saja, namun sekarang makanan ini menjadi pola makan yang bergizi seimbang (<https://www.marukome.co.jp/miso/history/>).

3. Periode Muromachi

Pada periode Muromachi, *miso* tidak lagi menjadi makanan orang-orang kaya saja, tetapi sudah menjadi makanan masyarakat umum. Hal ini karena kedelai sebagai bahan produksi *miso* sudah dibudidayakan dan dilestarikan, sehingga produksi kedelai meningkat pesat, dan akhirnya *miso* terkenal menjadi makanan yang diawetkan, seiring dengan itu, *miso homebrewing* pun meningkat (<https://www.hikarimiso.co.jp/enjoy-miso/encyclopedia/>).

4. Periode Sengoku

Pada periode Sengoku, *miso* kerap kali menjadi makanan populer di medan pertempuran. Hal ini bermula dari panglima perang yang sering membawa nasi dan *miso* sebagai makanan militer sebagai bekal saat di kamp perang. Takeda Shingen menyarankan pembuatan *miso* sebagai persiapan untuk ekspedisi Shinano, Date Masamune seorang *samurai* terkenal juga membangun pabrik *miso* pertama di Jepang pada masa ini (<https://www.hikarimiso.co.jp/enjoy-miso/encyclopedia/>). Selain itu, *miso* pada masa ini juga merupakan sumber protein yang berharga. Hal ini dikatakan oleh situs Marukome sebagai berikut:

戦国武将たちは戦場での食料に必ず味噌を持ちました。当時、味噌は調味料であるとともに、貴重なたんぱく源でした。保存できる栄養食であったこともあり、干したり焼くなどして携帯しやすくしていました。

Sengoku bushōtachi wa senjō de no shokuryō ni kanarazu miso o mochimashita. Tōji, miso wa chōmiryōdearu to tomoni, kichōna tan paku-gendeshita. Hozon dekiru eiyōshokudeatta koto mo ari, hoshitari yaku nado shite keitai shi yasukushite imashita.

Terjemahan:

Panglima Perang Sengoku selalu membawa *miso* sebagai makanan di medan perang. Pada saat itu, *miso* tidak hanya sebagai bumbu tetapi juga merupakan sumber protein yang berharga. Karena *miso* adalah makanan bergizi yang bisa diawetkan, *miso* juga dikeringkan atau dipanggang agar lebih mudah dibawa.

(<https://www.marukome.co.jp/miso/history/>)

5. Periode Edo

Pada periode Edo, *miso* menjadi semakin populer, dan karena populasi rakyatnya juga banyak, maka toko *miso* sangat laris dan diincar banyak pembeli. Kepopuleran *miso* dijelaskan oleh Hikarimiso seperti berikut ini:

味噌は現代と変わらず、なくてはならない食品となっていました。江戸の人口が 50 万人に達し、江戸の生産だけでは間に合わず、三河、三州、仙台みそが江戸に運ばれ、味噌屋は大繁盛。レシピ本も刊行され、味噌の料理が一気に広がりました。

Miso wa gendai to kawarazu, nakute wa naranai shokuhin to natte imashita. Edo no jinkō ga 50 manri ni tasshi, Edo no seisan dakede wa maniawazu, Mikawa, sanshū, Sendai miso ga Edo ni hakoba re, misoya wa daihanjō. Reshipi hon mo kankōsare, miso no ryōri ga ikkini hirogarimashita.

Terjemahan:

Miso telah menjadi makanan yang sangat diperlukan, seperti sekarang ini. Dengan populasi Edo (Tokyo) yang mencapai 500.000, produksi Edo saja tidak cukup, jadi *miso* dari Mikawa, Sanshu, dan Sendai diangkut ke Edo, dan toko *miso* menjadi makmur. Sebuah buku resep juga diterbitkan, dan hidangan *miso* tersebar sekaligus.

(<https://www.hikarimiso.co.jp/enjoy-miso/encyclopedia/>)

Di periode ini juga diciptakan buku resep yang mengajarkan masyarakat mengolah *miso* menjadi bermacam-macam hidangan sehingga di setiap wilayah Jepang memiliki *miso* sendiri tergantung karakteristik bahan baku, dan iklim setempat. Dimulai periode inilah, jenis *miso* menjadi beraneka ragam, dan rasanya berbeda di setiap wilayah. Oleh karena itu, nama *miso* di setiap

wilayah juga menjadi berbeda-beda. Misalnya Sendai *Miso*, Kaga *Miso*, Saikyo *Miso*, dan lain-lain.

6. Periode Showa

Pada periode Showa, wadah *miso* telah berubah dari tong menjadi cangkir yang mudah disimpan di lemari es. Pada periode ini juga, *miso* sudah dijual bercampur kaldu *dashi*, sehingga para wanita yang sibuk dapat dengan mudah membuat sup *miso* tanpa direpotkan lagi dengan bumbunya (<https://www.marukome.co.jp/miso/history/>).

Dari penjelasan di atas, *miso* berkembang dari periode ke periode. *Miso* yang semula berharga dan hanya dikonsumsi oleh kalangan bangsawan, kini *miso* dapat dinikmati oleh semua kalangan. *Miso* yang semula dimakan langsung dengan nasi, kini *miso* menjadi bumbu dapur. Dulu *miso* merupakan makanan favorit di medan perang, sekarang *miso* berevolusi sebagai bumbu makanan favorit dan praktis untuk dijadikan berbagai jenis masakan di Jepang.

2.1.5 Cara Pembuatan Bumbu *Miso*

Miso adalah bumbu dapur yang terbuat dari kedelai dan beras *koji* yang difermentasi. *Miso* dapat dibuat di pabrik ataupun dibuat sendiri di rumah menggunakan bahan yang sederhana. Cara membuat *miso* rumahan menurut Marukome situs Jepang (<https://www.marukome.co.jp/miso/handmade/>) adalah dengan mempersiapkan alat yang dibutuhkan yaitu panci besar untuk 2 liter air, mangkok, sendok, spatula kayu, alat tumbuk, tong kayu besar, penutup tong, dan pemberat 200 gram untuk menutup, dan plastik penutup. Bahan yang digunakan adalah beras *koji* 300 gram, kedelai 250 gram, garam 120 gram, air rebusan kedelai 110 ml. Cara membuat *miso* cukup mudah yaitu dengan membilas kedelai sampai bersih, masukkan air 900 ml ke dalam panci, dan rendam semalaman. Besoknya masak air hingga mendidih, lalu masukkan rendaman kedelai, tunggu sampai kedelai lunak (sekitar 6 jam). Setelah matang pisahkan dengan airnya, tumbuk kedelai hingga hancur dan halus. Air rebusan kedelai bisa disimpan dulu untuk digunakan nanti. Siapkan wadah besar dan masukkan beras *koji*, garam, dan tumbukan kedelai tadi. Aduk sampai tercampur rata. Simpan ke dalam tong besar

yang bersih dan tidak berlubang. Pukul pelan pelan agar permukaan adonan rata, dan letakkan plastik penutup. Jaga supaya udara tidak masuk, lalu di atas plastik beri beban batu yang sudah disiapkan. Tutup tong dengan rapat, simpan pada suhu kamar, dan hindarkan dari sinar matahari langsung. Simpan 15 hari, lalu angkat, dan bumbu *miso* siap menjadi bumbu dapur.

Cara di atas adalah cara membuat *miso* rumahan yang cukup mudah dilakukan, asalkan memiliki empat bahan utama yaitu beras *koji*, kedelai, garam, dan air rebusan kedelai. *Miso* dibuat dengan cara merendam kedelai sampai bersih semalaman, kemudian memasaknya sampai matang dan lunak di atas api besar, kedelai yang matang tersebut lalu segera ditumbuk hingga halus. Kemudian adonan yang sudah halus ini dicampur dengan beras *koji* dan garam. Lalu adonan tersebut diratakan dan simpan di wadah yang tertutup, dan diberi beban di atasnya agar tidak bersentuhan dengan udara. Sekitar 15 hari kemudian, *miso* sudah dapat diangkat dan dijadikan bumbu dapur. Cara pembuatan *miso* di atas cukup mudah jika mempunyai alat dan bahannya. Yang terpenting dalam membuat *miso* adalah berat dan komposisi bahannya harus sesuai dengan resep, dan alat penyimpanan yang kedap udara agar jamur dapat berkembang biak dengan bagus, sehingga menghasilkan *miso* yang lezat.

2.1.6 Macam-macam Bumbu *Miso*

Jenis *miso* ada bermacam-macam. *Miso* dapat digolongkan berdasarkan rasa, berdasarkan warna, dan juga berdasarkan bahan pembuatannya. Berikut adalah jenis *miso* di Jepang:

1. *Miso* berdasarkan bahan pembuatannya digolongkan menjadi 3 jenis yaitu sebagai berikut:

a. *Miso* Beras (米味噌):



Gambar 2.2.4.1 *Miso* Beras

(<https://misotan.jp/what-is-rice-miso/>)

Sekitar 80% *miso* yang didistribusikan di Jepang adalah *miso* beras. *Miso* beras sering ditemukan di daerah timur Jepang seperti Hokuriku, Hokkaido, dan wilayah Kinki. Bahan bakunya adalah beras *koji*, kedelai dan garam. Ciri khas *miso* beras adalah bahannya menggunakan beras *koji* yaitu beras yang telah difermentasi dengan jamur *Aspergillus Oryzae*. *Miso* beras tidak memiliki rasa yang khas, sehingga mudah dicocokkan dengan hidangan apapun (<https://misotan.jp/what-is-rice-miso/>).

b. *Miso* Gandum (麦味噌):



Gambar 2.2.4.2 *Miso* Gandum

(<https://delishkitchen.tv/articles/1234>)

Miso yang terbuat dari gandum *koji*, kedelai, dan garam. Ciri khas *miso* gandum adalah bahannya menggunakan gandum *koji* yaitu gandum yang telah difermentasi dengan jamur *Aspergillus Oryzae*. *Miso* gandum sebagian besar diproduksi di daerah Chugoku, Shikoku, dan Kyushu. Ketiga wilayah ini, sulit memproduksi beras, sehingga sebagai gantinya masyarakat dapat

membuat *miso* gandum karena gandum tumbuh subur dalam wilayah tersebut. Rasa yang muncul pada *miso* gandum adalah rasa yang ringan dan manis (<https://delishkitchen.tv/articles/1234>).

c. *Miso* Kacang Kedelai



Gambar 2.2.4.3 *Miso* Kacang Kedelai

(<https://misotan.jp/what-is-bean-miso/>)

Miso yang terbuat dari kacang kedelai, garam, dan air yang difermentasi dengan masa simpan yang lama. *Miso* ini sering juga disebut sebagai *miso* merah karena berwarna coklat tua kemerahan. *Miso* kacang kedelai banyak ditemukan di Prefektur Aichi, Prefektur Tokai, dan Gifu. Rasa *miso* ini cenderung asam dan pahit, namun orang Jepang menyukainya karena kaya rasa (<https://misotan.jp/what-is-bean-miso/>).

Dari penjelasan di atas, maka *miso* berdasarkan bahan pembuatannya dapat digolongkan menjadi 3 jenis yaitu *miso* beras yang terbuat dari beras, *miso* gandum yang terbuat dari gandum, dan *miso* kacang kedelai yang terbuat dari kacang kedelai. Ketiga bahan ini telah difermentasi dengan jamur *Aspergillus Oryzae* sehingga menghasilkan *miso* yang beranekaragam cita rasa tergantung dengan jenis bahannya.

2. *Miso* berdasarkan rasanya digolongkan menjadi 3 jenis yaitu sebagai berikut:

a. *Ama Miso* (甘味噌)



Gambar 2.2.4.4 *Ama Miso*

(<https://daigen-miso.co.jp/blog/2020/02/10/>)

Ama miso menggunakan banyak *koji*, dengan kandungan garam 5 hingga 7% dan rasio *koji* 15 hingga 28%. *Ama miso* memiliki rasio *koji* yang tinggi dan kandungan garam yang rendah, sehingga dapat diseduh dengan cepat, dan masa penyimpanannya singkat. Mempunyai rasa manis yang khas merupakan kombinasi dari aroma beras *koji* dan aroma kacang kedelai (<https://daigen-miso.co.jp/blog/2020/02/10/>).

b. *Amakuchi Miso* (甘口味噌)



Gambar 2.2.4.5 *amakuchi miso*

(<https://daigen-miso.co.jp/blog/2020/02/10/>)

Amakuchi adalah *miso* yang berwarna merah terang dan terbuat dari gandum *koji*. Kandungan garamnya adalah 7 hingga 12%, dan rasio *koji* adalah 120 hingga 170%. Banyak *amakuchi miso* yang beredar diklasifikasikan sebagai *miso* manis. Meskipun disebut “manis,” tetapi rasanya bervariasi dari manis hingga manis sedikit asam (<https://daigen-miso.co.jp/blog/2020/02/10/>).

c. *Karakuchi Miso*



Gambar 2.2.4.6 *Karakuchi Miso*

(<https://daigen-miso.co.jp/blog/2020/02/10/>)

Karakuchi Miso mempunyai warna terang, merah, dan terbuat dari gandum *koji*. Kandungan garamnya 11 hingga 13%, dan rasio *koji* adalah 50 hingga 100%. *Miso* ini membutuhkan aksi mikroorganisme seperti ragi dan bakteri untuk fermentasi, sehingga masa pembuatannya lama. Ini adalah jenis *miso* yang paling populer di Jepang. Memiliki rasa asin yang kuat dan ditandai dengan rasa menyegarkan (<https://daigen-miso.co.jp/blog/2020/02/10/>).

Dari penjelasan di atas, maka *miso* berdasarkan rasanya dapat digolongkan menjadi 3 jenis yaitu *ama miso* yang mempunyai rasa manis dengan kombinasi aroma beras *koji* dan kacang kedelai, *amakuchi miso* yang mempunyai rasa manis sedikit asam, *karakuchi miso* yang mempunyai rasa asin yang kuat dan menyegarkan.

3. *Miso* berdasarkan warnanya dibagi menjadi 3 jenis yaitu sebagai berikut:



Gambar 2.2.4.7 3 Jenis *Miso* Warna

(<https://www.tamai-miso.net/html/page4.html>)

a. *Miso* Merah

Miso coklat kemerahan disebut juga *miso* merah, seperti *miso* Sendai dan *miso* Edo. Pada *miso* merah, kedelai tanpa dikupas direndam selama 24 jam dan dikukus pada suhu tinggi untuk waktu yang lama yaitu selama 6 jam. Kemudian disimpan dengan masa penyimpanan 6 bulan hingga 2 tahun. Protein didenaturasi oleh panas dan dekomposisi oleh enzim dipercepat, menghasilkan *miso* berwarna merah gelap (<https://www.chuokai-yamagata.or.jp/s-miso/qa/miso/15.html>).

b. *Miso* Kuning

Miso berwarna terang kekuningan diwakili oleh *miso* Shinshu. *Miso* kuning ini terbuat dari beras malt, kedelai, koji, dan garam. Jadi *miso* ini termasuk *miso* campuran dari beras dan kedelai. Dengan masa rendaman 24 jam. Namun yang membedakan adalah waktu merebus yang tidak perlu lama, hanya menunggu sampai kedelai matang dan air mendidih. Dengan masa penyimpanan 3 bulan sampai 1 tahun (<https://delishkitchen.tv/articles/1611>).

c. *Miso* Putih

Miso berwarna krem yang disebut *miso* putih terbentuk karena dikupas kulitnya sebelum direndam. Proses rendaman membutuhkan waktu 24 jam. Saat merebus, air juga diganti beberapa kali selama proses perebusan, perebusan kedelai menggunakan suhu tinggi dengan waktu hanya 1 jam. Kemudian dicampur menggunakan koji yang tidak berwarna dengan masa penyimpanan yang pendek dibandingkan *miso* lainnya yaitu 1 minggu sampai 3 bulan saja. *Miso* putih sebagian besar diproduksi dari wilayah Kansai hingga wilayah barat dan Setouchi (<https://www.kokonoemiso.com/shiromiso/siromiso-iro/>).

Perbedaan warna ini terjadi tergantung cara pengolahan jenis bahan bakunya yaitu direbus atau dikukus, dan dikupas atau tidak, serta masa penyimpanan yang lama atau tidak. Perbedaan warna *miso* disebabkan oleh reaksi Maillard yang terjadi selama proses fermentasi dan penyeduhan. reaksi Maillard

adalah reaksi antara asam amino dan gula yang terkandung dalam kedelai dan koji, yang merupakan bahan mentah, dan berubah menjadi pigmen coklat. Jika reaksi Maillard ini berlangsung cukup lama, maka akan menghasilkan warna coklat tua (https://omiso.nyancoroge.info/mamechisiki_ironochigai).

Dari penjelasan di atas, maka *miso* berdasarkan warnanya dapat digolongkan menjadi 3 jenis yaitu *miso* merah yang mempunyai warna merah tua, *miso* kuning yang mempunyai warna terang kekuningan, *miso* putih yang mempunyai warna krem. Ketiga warna *miso* ini berbeda tergantung cara pembuatannya.

2.2 Washoku

2.2.1 Pengertian Washoku

Secara leksikal, *washoku* adalah makanan Jepang (Matsuura, 1994:1159). *Washoku* terdiri dari 2 *kanji* yaitu *wa* yang artinya “Jepang” dan *shoku* yang artinya “makanan.” Namun, pengertian secara lebih luasnya, *washoku* tidak hanya menunjuk pada makanan Jepang itu sendiri, tetapi juga budaya Jepang yang ada di dalam makanan tersebut.

Pengertian *washoku* secara luas dijelaskan oleh 農林水産省 *Nourinsuisanshou* atau Kementrian Pertanian, Kehutanan dan Perikanan Jepang (2022:40) yang menyatakan sebagai berikut ini:

「和食」とは、食材を選ぶことから始まり、栄養を考えながら料理を組み立てる。さらに、もてなしの心で料理を供する。それをどのように食べるか、も大切な要素なのだ。

‘Washoku’ to wa, shokuzai o erabu koto kara hajimari, eiyō o kangaenagara ryōri o kumitateru. Sarani, motenashi no kokoro de ryōri o kyōsuru. Sore o dono yō ni taberuka, mo taisetsuna yōsona noda.

Terjemahan:

“*Washoku*” dimulai dengan pemilihan bahan dan menyiapkan makanan sambil mempertimbangkan nutrisi. Selanjutnya, makanan disajikan dengan semangat keramahan. Cara memakan makanan juga merupakan faktor penting. (https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/pdf/guide_all.pdf)

Adapun pengertian *washoku* secara luas, juga dijelaskan pada *website* resmi kota Numata, Prefektur Gunma (2013) yang menyatakan bahwa:

和食は、「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることもその特徴となっています。

Washoku wa, 'shizen no sonchō' to iu ōkina kangaekata de tsuranuka rete iru koto mo sono tokuchō to natte imasu.

Terjemahan:

Washoku terbentuk karena konsep sangat "menghargai alam" yang menjadi karakteristik makanannya.

(https://www.city.numata.gunma.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/008/423/h30.6.no1.pdf)

Selain itu, pada *website* resmi kota Sagamihara Prefektur Kanagawa (2013) juga menjelaskan pengertian *washoku* adalah sebagai berikut:

和食は日本人の伝統的な食文化。和食とは「自然を尊重する」という“こころ”に基づいた日本人の食習慣のことをいいます。

Washoku wa nihonjin no dentō-tekina shoku bunka. Washoku to wa 'shizen o sonchō suru' to iu "kokoro" ni motodzuita nihonjin no shokushūkan no koto o imasu.

Terjemahan:

Washoku adalah budaya makanan tradisional Jepang. *Washoku* mengacu pada kebiasaan makan orang Jepang yang berasal dari “hati” yang “menghormati alam.”

(https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/007/315/kenkoueiyou_11.pdf)

Ketiga pengertian di atas menunjukkan bahwa pengertian *washoku* secara luas adalah makanan tradisional Jepang yang juga mencerminkan budaya Jepang yang sangat menghargai alam pada proses pemilihan bahan makanannya, cara penyajiannya, dan cara makannya.

2.2.2 Karakteristik *Washoku*

Seperti yang sudah dijelaskan pada pengertian *washoku* bahwa *washoku* mempunyai karakteristik istimewa daripada makanan lainnya karena makanan ini menekankan pada gagasan menghargai alam. Gagasan ini ada di setiap karakteristik makanan Jepang. Oleh karena itu, suatu makanan dapat disebut *washoku* apabila mempunyai karakteristik “menghargai alam” tersebut. Ada empat ciri khas *washoku* atau makanan Jepang menurut 農林水産省 *Nourinsuisanshou* atau Kementerian Pertanian, Kehutanan dan Perikanan Jepang (2022:40) yaitu sebagai berikut:

和食の特徴は (1) 多様で新鮮な食材と持ち味の尊重、(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス、(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現、(4) 正月などの年中行事との密接な関わり。

Washoku no tokucho wa (1) Tayōde shinsen'na shokuzai to mochiaji no sonchō, (2) Kenkō-tekina shokuseikatsu o sasaeru eiyō baransu, (3) Shizen no utsukushi-sa ya kisetsu no utsuroi no hyōgen, (4) Shōgatsu nado no nenchūgyōji to no missetsuna kakawari.

Terjemahan:

Karakteristik *washoku* adalah (1) menghormati variasi dan kesegaran bahan makanan dengan rasa yang alami, (2) keseimbangan nutrisi yang mendukung diet sehat, (3) ekspresi keindahan alam dan pergantian musim, (4) berhubungan erat dengan acara tahunan seperti Tahun Baru.

(<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-75.pdf>)

Penjelasan karakteristik *washoku* atau makanan Jepang tersebut, untuk lebih lengkapnya adalah sebagai berikut:

- 1) Menghormati variasi dan kesegaran bahan makanan dengan rasa yang alami

Ciri khas makanan Jepang yang pertama adalah terdapatnya bahan-bahan khas yang berbeda-beda di setiap daerah Jepang. Daerah Jepang utara seperti Hokkaido yang mempunyai iklim dingin tentu produk panennya juga berbeda dengan kota Tokyo, namun dengan perbedaan itu, bahan produksi panen menjadi beragam dan menambah kekayaan makanan Jepang. Selain itu, Jepang juga menggunakan metode masak dengan memanfaatkan hasil alam sebaik-baiknya yaitu dengan cara

memakannya mentah dengan mencuci dan memotong saja bahan makanannya, merebus, memanggang, dan mengukus (<https://artsandculture.google.com/story/5wUR5aIke-piIQ?hl=ja>).

2) Keseimbangan nutrisi yang mendukung diet sehat

Menu dasar makanan Jepang adalah “*Ichiju Sansai*” yaitu nasi, 1 sup dengan 3 sayuran. Menu ini terdiri dari masakan yang membawa kelezatan bahan alami secara maksimal. Selain itu, dengan memanfaatkan *umami* dan makanan fermentasi dengan baik, orang Jepang telah mewujudkan diet dengan sedikit lemak dan minyak hewani, yang membantu orang Jepang hidup lebih lama dan mencegah obesitas (<https://wa-gokoro.jp/japanese-food/washoku/>).

3) Ekspresi keindahan alam dan perubahan musim

Jepang mengekspresikan transisi alam yang indah di setiap musim saat menyajikan makanan dengan cara mengubah bahan, bentuk, dan desain wadah dengan menambahkan daun musiman seperti *nanten*, *hoshiso*, dan rumput bambu musim gugur, dan lain-lain. Untuk menghargai alam, budaya makan di Jepang selalu menggunakan sumpit untuk makan sehari-hari. Hanya orang Jepang yang makan dengan sumpit tanpa menggunakan sendok. Keistimewaan lainnya adalah setiap anggota keluarga memiliki sumpitnya masing-masing. Sumpit terbuat dari bahan alam seperti kayu, dan bambu (<https://artsandculture.google.com/story/5wUR5aIke-piIQ?hl=ja>).

4) Acara makan dalam Festival Tahunan

Dengan berbagi “makanan” yang merupakan berkah alam dan berbagi waktu untuk makan, masyarakat Jepang telah memperdalam ikatan antara keluarga dan masyarakat saat merayakan festival tahunan (<https://washokujapan.jp/culture/>).

2.3 Nilai Budaya pada Makanan

Nilai budaya terdiri dari dua unsur yaitu “nilai” dan “budaya.” Nilai adalah standar yang kita gunakan untuk mengukur segala sesuatu. Menurut Kamus

Bahasa Indonesia (2012:963) nilai adalah sifat-sifat (hal-hal) yang penting dan berguna bagi kemanusiaan atau sesuatu yang menyempurnakan manusia sesuai dengan hakikatnya.

Pengertian budaya dijelaskan oleh Van Peursen (1976:11) yang menyatakan bahwa kebudayaan atau budaya adalah segala perbuatan manusia, seperti cara dia menghayati proses kematian dan membuat upacara-upacara untuk menyambut suatu peristiwa, seperti kelahiran, kesenian, pertanian, perburuan, cara-cara mengolah makanan, sopan santun waktu makan, ilmu pengetahuan dan agama.

Dalam budaya terdapat sebuah nilai yang disebut nilai budaya. Koentjaraningrat (2004,25) mengatakan bahwa nilai budaya terdiri dari konsep-konsep hidup yang ada dalam alam pikiran sebagian besar warga masyarakat mengenai hal-hal yang harus mereka anggap sangat bernilai dalam hidup. Lebih lengkapnya, Koentjaraningrat dalam Tilaar (2002:20) membagi nilai budaya menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut:

1. Nilai Material

Nilai material adalah segala sesuatu yang berguna bagi jasmani atau unsur fisik manusia. Contohnya sepatu yang berguna bagi fisik manusia yaitu untuk melindungi kaki.

2. Nilai Vital

Nilai vital adalah segala sesuatu yang berguna bagi manusia untuk dapat mengadakan kegiatan atau aktivitas. Contohnya sepatu yang dapat digunakan untuk berjalan atau berlari agar kaki tidak sakit.

3. Nilai Kerohanian

Nilai kerohanian adalah segala sesuatu yang berguna bagi rohani manusia. Nilai kerohanian dapat dibedakan atas 4 macam antara lain :

- a. Nilai kebenaran

Adalah nilai yang bersumber dari unsur akal manusia dengan mengikuti fakta-fakta yang telah menjadi logika atau rasio. Contohnya mempercayai fakta yang ada.

b. Nilai keindahan

Adalah nilai yang bersumber dari unsur perasaan. Contohnya nilai estetika yang dimiliki seseorang.

c. Nilai moral

Adalah nilai kebaikan yang bersumber dari unsur kehendak atau kemauan. Contohnya sikap yang sesuai etika dan tidak melanggar hukum.

d. Nilai religius

Adalah nilai ketuhanan yang bersumber dari keyakinan dan kepercayaan manusia kepada sang pencipta atau Tuhan. Sifatnya mutlak dan abadi. Contohnya beribadah.

Makanan adalah salah satu simbolis dari cerminan budaya masyarakatnya. Suatu makanan secara tidak langsung memberitahukan sebuah kebudayaan yang ada pada masyarakat tertentu. Hal ini dikemukakan oleh Mannur (2010:12) yang menjelaskan sejak tahun 1990 telah muncul pendapat bahwa makanan mempunyai fungsi simbolik untuk mengekspresikan kelompok atau identitas budaya. Dengan makanan, perbedaan etnis dan ras akan diketahui dengan mudah karena makanan juga mencerminkan budaya masyarakat pembuatnya.

Pernyataan ini juga didukung oleh Polisenska (2011:28) yang berkata bahwa “*Food together with eating habits is usually perceived in connection with religious beliefs and ethnic behaviours. It assures the cultural identity*” artinya adalah makanan yang disertai dengan kebiasaan makan umumnya dianggap berkaitan dengan keyakinan agama dan sikap etnis, yang akhirnya membentuk suatu identitas budaya etnis tersebut.

Selain pernyataan Mannur, dan Polisenska., “Aoyama (2008:11) , juga menyatakan fungsi makanan terkait nilai budaya pada masyarakatnya bahwa:

Food plays important roles in various types of rituals. It also serves as a means of communicating and acting out our religious, political, philosophical, and cultural views or of expressing a range of emotions.

Terjemahan:

Makanan memainkan peran penting dalam berbagai tipe ritual. Makanan juga berfungsi sebagai sarana berkomunikasi dan berperan dalam keagamaan, pandangan politik, filsafat, dan budaya atau mengekspresikan berbagai emosi.

Dari pendapat Aoyama di atas, makanan mempunyai berbagai macam fungsi, dan salah satunya adalah fungsi penting untuk mengekspresikan budaya. Dari ketiga teori tersebut, maka dalam sebuah makanan tradisional seperti *washoku* juga banyak mencerminkan nilai budaya masyarakat Jepang itu sendiri.

Dari penjelasan bab 2 ini, dapat disimpulkan bahwa *miso* adalah bumbu dasar khas Jepang yang terbuat dari kedelai dan jelai yang difermentasi. Asal usul *miso* masib belum jelas diketahui karena ada teori yang mengatakan *miso* berasal dari Cina, dan ada pula yang mengatakan bahwa *miso* merupakan makanan asli Jepang. *Miso* mengalami evolusi bertahap dari Periode Heian sampai Periode Showa. Cara membuat *miso* rumahan cukup mudah asalkan memiliki 4 bahan utama yaitu beras *koji*, kedelai, garam, dan air rebusan kedelai. Ada 4 jenis *miso*, yaitu *miso* yang digolongkan dari bahan pembuatannya, *miso* yang digolongkan berdasarkan rasanya, *miso* yang digolongkan berdasarkan warnanya, dan *miso* yang digolongkan berdasarkan tempat pembuatannya. *Washoku* adalah makanan Jepang dengan budayanya yang menghargai alam. Dalam *washoku* juga mencerminkan nilai-nilai budaya masyarakatnya.