

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Jepang merupakan negara yang memiliki berbagai keunikan seperti perbedaan cuaca antara Jepang bagian Utara dengan Jepang bagian Selatan, dimana saat bulan Maret orang-orang bisa berjemur di Selatan dan berseluncur di Utara. Pada setiap musim terdapat berbagai perayaan-perayaan yang masing-masing memiliki makanan khusus, misalnya Saat tahun baru ada おせち料理 *Osechiryori*¹, pada saat お花見 *Ohanami* orang-orang berkumpul dengan kerabat dan teman untuk melihat bunga Sakura sambil makan dan minum. Lalu saat 子供の日 *Kodomo no hi*² ada Kashiwa mochi yang dibungkus daun Oak untuk mengharapkan kesejahteraan bagi keturunan, begitu juga pada perayaan-perayaan lainnya setiap makanan memiliki arti tersendiri.

Masakan Jepang yang disebut 日本料理 '*nihon ryōri*' adalah makanan yang dimasak dengan cara memasak yang berkembang secara unik di Jepang, dengan menggunakan bahan-bahan dari alam sekitar. Bahan makanan yang sering digunakan

1. Osechiryōri = masakan tahun baru yang terdiri dari berbagai makanan yang masing-masing memiliki arti.

2. Kodomo no hi = Hari anak-anak.

merupakan bahan yang diambil dari laut dan pegunungan, yang disebut dengan 海の幸 ‘*umi no sachi*’ yaitu bahan-bahan yang berasal dari laut seperti ikan, udang, kepiting, rumput laut, kemudian bahan-bahan lainnya yaitu yang berasal dari gunung yang disebut 山の幸 ‘*yama no sachi*’ seperti sayuran, buah-buahan, juga kacang-kacangan. Berbeda dengan masakan negara-negara lain, masakan Jepang tidak menggunakan bumbu yang berbau tajam seperti misalnya masakan India yang banyak memakai rempah-rempah atau masakan Mexico yang pedas. Masakan Jepang umumnya rendah lemak tetapi mengandung kadar garam yang tinggi. Dalam masakan Jepang terdapat lima bumbu utama yaitu sa-shi-su-se-so yang merupakan singkatan dari ;

- 砂糖 ‘*satō*’ (gula pasir)
- 塩 ‘*shio*’ (garam)
- 酢 ‘*su*’ (cuka)
- 醤油 ‘*shōyu*’ (seuyu: ejaan zaman dulu untuk *shōyu* / kecap)
- みそ ‘*miso*’

Selain bumbu dua bahan pokok yang paling berpengaruh pada masakan Jepang adalah nasi yang diperkenalkan oleh Korea pada tahun 400 SM dan dengan cepat menjadi makanan utama, kemudian kacang kedelai dan gandum yang diperkenalkan oleh Cina sekitar tahun 300 SM dan kini bahan tersebut telah menjadi inti dari masakan Jepang, begitu juga teknik memasak dan peralatan makan pun jadi

berkembang, selain itu ajaran agama Budha dari Cina pun ternyata membawa pengaruh terhadap masakan Jepang.

Agama Budha diperkenalkan dari benua Asia (Cina) pada abad ke 6 dan menyebar ke masyarakat umum sekitar zaman Heian (794-1192) dan zaman Kamakura (1192-1338). Salah satu ajaran agama Budha yang berpengaruh terhadap kebiasaan masyarakat Jepang adalah adanya larangan untuk makan daging. Pada zaman Heian rakyat kecil hampir tidak pernah makan daging, hanya diperbolehkan makan burung tetapi makan daging lain dilarang. Kebiasaan ini berlangsung selama 1200 tahun dan hanya 90 tahun pada zaman Muromachi makan daging diperbolehkan dan berakhir setelah terjadi restorasi Meiji tahun 1867, sehingga sebagian orang Jepang menganggap makanan yang mengandung daging sapi tidak bisa dianggap makanan Jepang karena larangan tersebut.

Struktur dan rasa dari masakan Jepang terdiri dari lima rasa yang disebut dengan 五味 *Gomi*, yaitu 甘い *amai* (manis), 辛い *karai* (pedas), 塩辛い *shiokarai* (asin), 苦い *nigai* (pahit) dan すっぱい *suppai* (asam) dan lima warna yang disebut 五色 *Goshoku*, yaitu 黄色 *kiiro* (kuning), 黒い *kuroi* (hitam), 白い *shiroi* (putih), 青い *aoi* (hijau/biru) dan 赤い *akai* (merah), kelima warna ini digunakan dalam penyajian dan juga bahan makanan tidak boleh diolah secara berlebihan dan makanan harus mempunyai rasa asli dari bahan makanan tersebut atau tidak menggunakan teknik yang bisa merusak penampilan dan kesegaran bahan makanan. Selain itu Jepang juga memiliki lima cara dalam memasak yang disebut 五法 *Gohou*, yaitu 生

nama (mentah), 焼く *yaku* (panggang), 似る *niru* (rebus), 蒸す *musu* (kukus) dan あげる *ageru* (goreng) yang dikenal dizaman Asuka³ dan berasal dari semenanjung Korea dan Cina.

Bahan makanan yang ada sejak dulu adalah sayur-sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan, umbi, tanaman liar seperti jamur, rumput laut, telur dan ikan. Sedangkan bumbu yang ada sejak zaman dulu adalah garam, cuka, shoyu, miso, wasabi, jahe, merica Jepang (*sansho*/merica sichuan), daun siso sebagai penyedap, cabe merah dengan jumlah sedikit untuk campuran bubuk *shichimi*, *dashi* (bahan utama masakan Jepang berupa kaldu yang dibuat dari *katsuobushi* dan *niboshi*), daun bawang (di daerah Kansai lebih banyak memakai bagian batang berwarna hijau / *aonegi*, sedangkan di daerah Kanto banyak memakai bagian batang yang putih / *nebukanegi*). Ada juga bumbu yang berasal dari luar negeri antara lain merica (dari Cina), mayonaise, bumbu kari dan lain-lain.

Beberapa pengaruh Cina terhadap masakan Jepang dari masa ke masa antara lain di zaman Nara dimana sepanjang tahun selalu ada perayaan atau pesta makan-makan dan makanan dimasak sebagai hidangan pada ritual dan perayaan yang berkaitan dengan musim. Penyesuaian cara memasak dari Cina dengan bahan lokal sesuai dengan keadaan alam Jepang melahirkan makanan khas Jepang. Di zaman Heian masakan Jepang terus berkembang seiring pengaruh dari Cina dan mulai

3. Zaman Asuka = Zaman yang bertumpang tindih dengan zaman Kofun dalam pembagian periode sejarah Jepang dan keduanya pernah dijadikan satu sebagai zaman Yamato.

dikenal makanan seperti Karaage dan Tōgashi (kue-kue). Selain itu aliran masakan dan etiket makan pun berkembang di kalangan bangsawan. Fujiwara no Yamakage menyunting buku memasak aliran Shijō berjudul *Shijōryū Hōchōshiki* atas perintah kaisar Kōkō. Sampai saat ini rumah makan tradisional Jepang kebanyakan memiliki altar pemujaan (kamidana) untuk Fujiwara no Yamakage dan Iwakamutsukari no mikoto yang pernah bertugas sebagai juru masak istana dan kemudian dijadikan sebagai dewa masakan.

Pada zaman Kamakura makanan olahan dari tahu yang disebut Ganmodoki mulai dikenal bersamaan dengan mulai populernya tradisi minum teh dan meluasnya ajaran Zen. Makanan dalam porsi kecil untuk biksu yang menjalani latihan disebut dengan 懷石料理 *kaiseki ryōri* yaitu masakan sederhana yang dinikmati dengan teh yang dibawa dari Cina oleh biksu bernama Eisai. Masakan Kaiseki ini berkembang menjadi makanan untuk resepsi atau jamuan makan yang disebut dengan 会席料理 *Kaiseki ryōri* juga tetapi dengan tulisan kanji yang berbeda.

Memasuki zaman Muromachi terdapat dua aliran utama masakan Jepang yaitu gaya Honzen dan gaya Kaiseki. Pada gaya 本膳 *Honzen* makanan dihidangkan dengan porsi cukup untuk satu orang disajikan secara individu di atas meja pendek yang disebut *Ozen*, sedangkan gaya kaiseki membuat makanan yang berkembang dari tradisi menghidangkan makanan dalam porsi kecil seperti dalam upacara minum teh. Urusan memasak serta etiket makan di kalangan istana kekaisaran dipegang oleh

kalangan samurai yang disebut aliran etiket Ogasawara yang masih dikenal hingga saat ini. Selain itu kedatangan kapal-kapal dari luar negeri sejak zaman Muromachi hingga zaman sengoku membawa serta berbagai jenis masakan yang disebut Nambanryōri (masakan luar negeri) dan *Nambangashi* (kue luar negeri). Namban adalah istilah orang Jepang zaman dulu untuk "luar negeri" (terutama portugal dan Asia Tenggara).

Kemudian pada zaman Edo kebudayaan di kota semakin berkembang pesat dan makanan penduduk kota seperti Tempura dan minuman Mugicha mulai banyak dijual di kios-kios. Pada masa itu mulai banyak dijumpai rumah makan yang khusus menyediakan Nigirizushi dan soba. Sedangkan rumah makan tradisional (*ryōtei*) yang digunakan kalangan samurai saat menjamu tamu dengan pesta makan disebut Ōrusuichaya.

Masakan yang berkembang di Ōrusuichaya adalah 会席料理 *Kaisekiryōri* (masakan jamuan makan) dan makanan dinikmati dengan santai sambil minum sake tanpa mengikuti tata cara makan formal seperti gaya Kaiseki dan gaya Honzen. Alat makan dari keramik dan porselen mulai banyak digunakan dan diberi hiasan berupa gambar-gambar artistik. Selain itu teknik pembuatan kue-kue tradisional Jepang (*wagashi*) semakin berkembang karena tersedianya gula sebagai bahan yang mudah didapat. Pada pertengahan zaman Edo ini makanan mulai dihiasi dengan *Wachigai daikon* (hiasan dari lobak) seiring mulai dikenalnya teknik ukir sayur. Pada zaman ini

pula mulai dikenal telur rebus aneh dengan kuning telur yang berada di luar dan putih telur di dalam (*Kimigaeshi tamago*).

Masakan Jepang saat ini merupakan penyempurnaan dari masakan di zaman Edo. Pada masa itu ada kewajiban yang disebut *Sankin Kōtai*⁴ bagi *daimyo*⁵ dari seluruh penjuru Jepang untuk datang ke Edo secara bergiliran menjadi pendamping Shogun. Mereka datang dengan membawa serta cara memasak dan berbagai bahan makanan dari daerah masing-masing yang menambah keanekaragaman masakan Edo. Masakan yang lahir dari berbagai keanekaragaman di daerah Kanto disebut masakan Edo atau masakan Kanto. Ciri khas masakan Kanto adalah penggunaan kecap asin (*shōyu*) sebagai penentu rasa, termasuk pada makanan berkuah (*shirumono*) dan *nimono*. Lain dengan masakan Kansai yang justru tidak terlalu asin walaupun mengandalkan garam dapur sebagai penentu rasa. Masakan Kansai merupakan sebutan dari masakan Osaka dan Kyoto, dimana masakan Kyoto mendapat pengaruh dari masakan kuil agama Budha yang banyak menggunakan sayuran dan tahu. Sedangkan masakan Osaka mengenal berbagai teknik pengolahan hasil laut. Seiring dengan perkembangan zaman, perbedaan antara masakan Kanto dengan masakan Kansai semakin kecil berkat saling mempelajari kekuatan dan kelemahan masing-masing.

4. *Sankin Kōtai* = Undang-undang bagi Daimyo.

5. Daimyo = Tuan tanah pada masa Jepang kuno.

Salah satu makanan yang populer di daerah Kanto Timur sejak zaman Edo adalah 納豆 *natto* yang terbuat dari kacang kedelai yang difermentasikan dengan cara dibungkus dengan tangkai beras atau jerami selama beberapa hari, sampai disekitar kacang kedelai itu timbul seperti jaring laba-laba. Natto juga memiliki bau yang khas dimana sebagian orang menganggap terlalu menyengat atau bau dan biasanya disajikan dengan nasi, bisa juga menggunakan bumbu lain seperti kecap asin, air kaldu daging, mustard dan lain-lain. Di Hokkaido dan daerah utara Tohoku sebagian orang mencampurkan natto dengan gula. Natto juga biasanya digunakan dengan makanan lain seperti sushi, roti bakar, miso sup, salad, spaghetti, sebagai bumbu okonomiyaki, ada juga natto kering yang dimakan sebagai cemilan, bahkan ada juga es krim natto. Beberapa makanan di negara lain yang terbuat dari kacang kedelai yang difermentasikan adalah 'doenjang' di Korea, 'chou doufu' di Cina dan 'tempe' di Indonesia.

Natto menjadi salah satu makanan khas Jepang sejak dulu, karena natto memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Manfaat dari kacang kedelai itu sendiri antara lain dapat mencegah penyakit jantung, stroke, kanker, osteoporosis, kegemukan dan penyakit usus yang disebabkan pathogen (bakteri, virus dari luar). Sedangkan *Bacillus natto* itu sendiri mengandung bermacam-macam enzim, vitamin, asam amino dan nutrisi lainnya yang ada pada fermentasi natto.

Penemuan akan manfaat natto ini telah menjadikan natto sebagai salah satu makanan andalan Jepang, bahkan sampai ke luar negeri. Karena itu penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai natto beserta manfaat yang dimiliki natto.

1.2 Tujuan Penelitian

- Untuk mengetahui sejarah dan perkembangan natto.
- Untuk mengetahui lebih jauh mengenai manfaat natto.