

BAB III

KESIMPULAN

Makanan Jepang adalah makanan yang dimasak dengan cara memasak yang berkembang secara unik di Jepang dan menggunakan bahan makanan yang diambil dari wilayah Jepang dan sekitarnya. Masakan seperti *Sushi*, *Sukiyaki*, *Tempura*, *Teriyaki* dan lain-lain. Merupakan masakan yang sangat populer di luar Jepang, terbukti dengan banyaknya restoran-restoran Jepang yang khusus menyajikan makanan Jepang (*Japanese food*). Salah satunya adalah *sushi* yang banyak peminatnya karena merupakan masakan khas Jepang.

Sushi (鮓, 鮓, atau biasanya すし, 寿司) adalah makanan Jepang yang terdiri dari nasi yang dibentuk bersama lauk (disebut *tane* atau *neta*) berupa makanan laut, daging, sayuran mentah atau sudah dimasak. Nasi *sushi* mempunyai rasa asam yang lembut karena dibumbui campuran cuka beras, garam, dan gula.

Petama kali *sushi* datang dari Asia Tenggara pada abad ke-3 SM. Ikan mentah yang sudah dibersihkan ditekan di antara lapisan-lapisan garam dan diberi pemberat batu. Setelah beberapa minggu, batu diangkat dan diganti dengan tutup yang ringan. Beberapa bulan kemudian, ikan dan nasi yang sudah terfermentasi dianggap sudah siap dimakan.

Satu abad kemudian, orang Cina sudah berhenti menggunakan nasi sebagai bagian proses pengawetan, dan kemudian berhenti memakan ikan yang diawetkan. Pada dinasti Ming, *sushi* hilang dari makanan Cina. Namun, *sushi* sudah mulai muncul di Jepang.

Pada tahun 718, tulisan "Sushi" pertama kali muncul dalam Undang-Undang yang disebut *Yororituryo* sebagai contoh dari pajak yang dibayar dengan benda sebenarnya. Ditulis dengan arti sekitar 64 liter 'zakonosushi atau zatsunosushi'. Tetapi tidak ada yang mengetahui secara pasti mengenai *sushi* bahkan dalam melafalkannya. Pada abad ke-9 dan abad ke-10, *sushi* dibaca 'Sushi' atau 'Sashi'.

Sushi diperkenalkan pertama kali sebagai makanan pada jaman Heian (794-1191), *sushi* dibuat dari ikan yang dibungkus oleh nasi dan difermentasikan selama hampir satu tahun. Dibuat di Otsu, kota di bagian Barat Daya danau Biwa, Provinsi Shiga. Jenis *sushi* ini dinamakan 慣れ寿司 'Narezushi'. Sejarah lain menyebutkan bahwa jenis *sushi* ini adalah フナ寿司 'Funazushi'. Setelah pengawetan dengan waktu yang kurang dari *Narezushi* sehingga memiliki aroma khas *Narezushi* difermentasikan, hanya ikan saja yang dimakan sedangkan nasinya dibuang. Proses pembuatan *Narezushi* berkisar antara 2 bulan sampai satu tahun. *Narezushi* mulai dibuat pada bulan Mei, ikan yang sudah dibersihkan dari sisiknya dan dikeluarkan isi perutnya kemudian diberi garam. Kemudian mereka menaruh di tong dan menyimpan batu di atasnya. Dua sampai tiga minggu kemudian, ikan diambil dan dibersihkan agar garamnya hilang. Terakhir, ikan dicampur dengan nasi yang masih hangat dan dimasukkan ke dalam tong dan menyimpan batu di atas tutupnya. Ikan disimpan di dalam tong sampai bulan Januari. *Narezushi* mempunyai bau tidak sedap, tapi jika sudah menyantapnya akan terasa nikmat.

Selama hampir 800 tahun, sampai abad ke-19, *sushi* lambat laun mulai berubah dan makanan Jepang lainnya pun berubah. Orang Jepang makan tiga kali sehari, nasinya direbus bukan dikukus, dan bahan yang paling penting adalah cuka / *vinegar*, sehingga diciptakannya cuka beras. Waktu pengawetan lambat laun berkurang dan nasinya pun dapat dimakan. Tidak lama kemudian, 押し寿司 '*Oshizushi*' dibuat dengan menggunakan cuka beras dan tidak melalui proses pengawetan. Proses ini mulai berperan pada periode Muromachi.

Pada periode Azuchi Momoyama, diciptakan 生なり寿司 '*Namanarizushi*'. Pada tahun 1963, kamus Jepang-Portugis terdapat kata *Namanarizushi* yang artinya *sushi* setengah jadi. *Namanarizushi* ini adalah hasil.

Pada abad ke-16, yakni pada periode Edo (1603-1868), mulai diciptakan 酒寿司 '*sakezushi*', バラ寿司 '*barazushi*' dan さば寿司 '*sabazushi*'. *Sakezushi* dibuat untuk mereka yang mau melihat bunga sakura pada musim semi. *Sushi* ini menggunakan arak manis dan campuran warna merah jambu yang disatukan ke dalam nasi. *Barazushi* dibuat pada Festival musim semi. Kedua jenis *sushi* ini sekarang dinamakan 散らし寿司 '*chirashizushi*'. *Sabazushi* adalah ikan tawar yang diasinkan dengan menggunakan cuka. Kemudian digulung dengan nasi dan cara menggulungnya hanya dengan tangan. Jenis *sushi* ini menjadi berkembang sampai sekarang dalam hal teknik pembuatan maupun jenis bahan yang digunakan.

Pada pertengahan abad ke-17, seorang dokter yang bernama Matsumoto Yoshiichi, tinggal di Yotsuya, Edo dan bekerja pada Shogun Tokugawa Ieyatsuna (1641-1680), menciptakan ide untuk menambahkan cuka beras ke dalam nasi.

Hasilnya, *sushi* yang dibuat olehnya memiliki kelezatan dan memerlukan waktu sebentar. Tetapi, *sushi* tidak langsung dapat dimakan, campuran nasi dan cuka ini dimasukkan dulu ke kotak atau digulung sebelum dimakan. Sehingga jenis *sushi* ini dinamakan 早寿司 '*Hayazushi*' atau 箱寿司 '*Hakozushi*' (*sushi* kotak). Disebut juga 小坂寿司 '*Osakazushi*', karena dibuat pertama kali di Osaka.

Pada abad ke-18 diciptakan 海苔巻き寿司 '*Norimakzushi*'. Jenis *sushi* ini berupa *maki* atau gulungan (seperti かつぱ巻き '*kappamaki*') yang biasa terdapat di rumah makan. Metode ini menggunakan sehelai alas bambu untuk menekan ikan dan nasi bersamaan di dalam selembar *nori*.

Perkembangan *sushi* sampai sekarang masih digemari sebagai makanan khas Jepang, banyak kedai *sushi* yang menjual *sushi* dengan jenis khusus, misalnya *sushi* dengan *tane* (*topping*) cumi-cumi saja.

Pada periode Edo (1603-1868), *sushi* dimakan di kedai *sushi* dengan duduk di lantai (*tatami*). Pada tahun 1970 *sushi* merupakan makanan mewah dan hanya dimakan pada perayaan tertentu. Namun mulai tahun 1980, *sushi* dapat dinikmati oleh seluruh keluarga di Jepang. Bahkan di luar Jepang pun, *sushi* sangat diminati masyarakat dunia.

Sushi merupakan makanan yang mayoritas bahannya adalah hasil laut. Menurut penelitian, hasil-hasil laut tadi banyak memiliki zat-zat *essential* seperti Omega 3, yang sangat diperlukan tubuh untuk mencapai kesehatan yang optimal. Adapun khasiat utama dari Omega 3 tersebut adalah, memperbesar pembuluh darah yang secara otomatis memperlancar peredaran darah. Selain itu juga sangat bagus khasiatnya untuk penyakit *arthritis*, dan *asthma*.

Kandungan Omega 3 banyak terdapat pada Tuna, dan Salmon. Yang paling banyak kandungan Omega 3-nya adalah *Toro*, bagian perut ikan tuna. Selain Omega 3, rumput laut yang merupakan bahan dasar dari *Nori* banyak mengandung zat *Antioxidant* yang dipercayai sebagai zat yang mencegah penyakit kanker.

Juga yang menjadi pertimbangan utama bagi khalayak banyak adalah kolesterol yang terdapat pada *seafood*. Kolesterol yang terdapat pada *seafood* adalah kolesterol HDL yang berkhasiat untuk mengurangi risiko terkena serangan jantung.

Salah satu jenis *sushi* adalah *Nigirizushi*. *Nigirizushi* adalah *sushi* yang dibuat dengan menggunakan tangan tanpa menggunakan alat bantu. *Nigirizushi* hanya terdiri dari nasi dan *seafood*, yang terletak diatas nasinya.

Bahan-bahan yang digunakan sebagai pelengkap untuk menikmati *Nigirizushi* yaitu: *su* (cuka yang terbuat dari beras), *shouyu* (berfungsi sebagai penyedap rasa ikan mentah tersebut), *wasabi* (tumbuhan yang rasanya pedas), *gari* (akar jahe), *nori* (rumput laut).

Jenis-jenis *Nigirizushi* yaitu: *hon maguro* (ikan tuna), *maguro toro* (ikan tuna), *katsuo* (bonito), *makajiki* (ikan swordfish), *saba* (ikan macakerel), *ama ebi* (udang), *tako* (*octopus*), *uni* (telur kerang laut), *ika* (cumi-cumi), *ikura* (telur ikan salmon), *anago* (ikan belut), *akagai* (kerang), *hamachi* (ikan yellow tail), *himare* (ikan pecak), *awabi* (abalon), *tai* (sea bream), *shirauo* (ikan putih yang kecil-kecil).