



Wisata Gastronomi Sebagai Daya Tarik Destinasi di Surabaya

Tevila Akwila¹, Vanny Chang Nurmanto², Asep Parantika³

^{1,2,3}Universitas Nasional Jakarta

Abstract

Received: 10 Februari 2023

Revised: 23 Februari 2023

Accepted: 3 Maret 2023

Initiation of the Central Government by designating Surabaya as one of the cities that accelerates its development through culinary and shopping tourism, thereby strengthening its position and potential as a creative city. Gastronomic tourism is another way to enjoy tourist attractions and preserve culture in the culinary field. From the product aspect of culinary tourism destinations, Surabaya has unique products and a variety of culinary preparations. This research was conducted to get an overview of the feasibility of the city of Surabaya as gastronomic tourism. The research method used is a qualitative approach with data collection carried out by observation and in-depth interviews. Based on the results of the study it can be concluded that Surabaya is quite ready to become a gastronomic tour but of course, it must be developed so that it can become a tourist attraction, efforts that can be made to develop gastronomy in Surabaya such as material readiness, cleanliness of the place, food presentation as well as product quality and meaning from the food served which can be added value to tourists and the people in Surabaya.

Keywords: gastronomic tourism, culinary, tourism

(*) Corresponding Author: parantika02@yahoo.com

How to Cite: Akwila, T., Nurmanto, V., & Parantika, A. (2023). Wisata Gastronomi Sebagai Daya Tarik Destinasi di Surabaya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(7), 467-476. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7826868>

PENDAHULUAN

Surabaya sebagai ibu kota Provinsi Jawa Timur dan kota terbesar kedua setelah Jakarta, merupakan pusat bisnis, perdagangan, industri dan pendidikan di Jawa Timur. Kota Surabaya terletak 796 km sebelah timur Jakarta. Surabaya terletak di tepi pantai utara Pulau Jawa dan berhadapan dengan Selat Madura serta Laut Jawa. Kota ini ditetapkan sebagai kota pusat pertumbuhan untuk wilayah pembangunan V. hal ini dikarenakan kota Surabaya merupakan salah satu pusat pembangunan terbesar di Asia, Surabaya telah menjadi kota metropolis dengan keanekaragaman yang kaya di dalamnya.

Selain itu, Surabaya telah menjadi pusat bisnis, perdagangan, industri dan pendidikan di Indonesia. Sebagai kota metropolitan, Surabaya dihuni oleh multi etnis dan banyak suku bangsa, seperti warga Tionghoa, suku Jawa, Batak, Madura, Bali, Bugis, Sunda dan masih banyak lagi, bahasa yang digunakan sehari-hari sebagian besar menggunakan bahasa Jawa dengan dialek Suroboyoan. Meskipun Surabaya dipengaruhi beragam budaya, namun keaslian budayanya tetap hidup dan berkembang hingga saat ini. Beragam kebudayaan asli dari Surabaya adalah Kesenian wayang, Ludrug, Tari Remo dan lainnya.

Surabaya juga menjadi salah satu kota di Indonesia yang sarat dengan sejarah sehingga banyak tempat wisata di Surabaya yang berhubungan dengan sejarah perjuangan pahlawan kemerdekaan di kota yang berjudul kota pahlawan ini. Saat ini di kota Surabaya terdapat 20 destinasi wisata yang sering dikunjungi



wisatawan (Perwali, 2017:133). Dari 20 destinasi wisata Kota Surabaya yang sering dikunjungi wisatawan tersebut termasuk kategori wisata : alam, pendidikan, sejarah, kota, budaya, religi. Pariwisata Surabaya saat ini berfokus pada wisata buatan dan wisata budaya-nya. Pariwisata budaya merupakan salah satu jenis kegiatan pariwisata yang menggunakan kebudayaan sebagai objeknya. Objek-objek tersebut tidak jarang dikemas khusus sebagai sajian untuk wisatawan agar menjadi lebih menarik, salah satunya adalah wisata kuliner dan cara kebiasaan makan (food and eating habits)

Dalam industry pariwisata yang sangat berkembang pesat dengan didukung kemajuan teknologi melalui media sosial seperti instagram dan twitter saat ini adalah wisata kuliner. Banyak sekali restoran, warung, angkringan yang menjual makanan unik dengan cara yang unik dan ditempat yang unik pula sehingga orang tertarik untuk berkunjung. Selain dengan cara modern menggunakan teknologi dengan cara tradisional yaitu dari mulut ke mulut juga dapat membuat tempat makanan tersebut menjadi viral dan ditambah dengan sejarah yang unik membuat banyak wisatawan yang ingin datang untuk menikmati makanan disana bahkan menjadi pelanggan tetap atau hanya sekedar pernah mengunjungi saja. Meskipun wisata kuliner sering dianggap hanya sebagai produk wisata pelengkap, tetapi wisata kuliner cukup potensial untuk dikembangkan karena wisatawan yang datang biasanya tertarik untuk mencoba makanan khas daerah tersebut. Saat ini banyak wisatawan yang rela untuk membayar mahal demi mencicipi makanan yang mereka inginkan dan merupakan ciri khas suatu daerah.

Makanan tradisional adalah bentuk kreativitas dari suatu masyarakat dalam memanfaatkan resep yang diwariskan secara turun-temurun yang kemudian menghasilkan cita rasa lokal yang unik dan memiliki nilai sejarah. Kekuatan cerita atau *storytelling* sejarah dan filosofi dari sebuah makanan tradisional akan memberikan nilai tambah dan menciptakan pengalaman yang berbeda dari hanya sekedar mencicipi makanan tersebut. Makanan tradisional juga merupakan bagian penting dari kehidupan masyarakat, baik dalam kontribusinya dalam memberikan asupan gizi maupun peranannya sebagai bagian dari budaya yang patut untuk dilestarikan. Surabaya juga menyuguhkan wisata kuliner yang sangat beragam mulai dari tradisional maupun modern. Beberapa menu khas Surabaya yang tidak kalah lezat dari makanan cepat saji saat ini antara lain, Pecel Semanggi, Lontong Balap, Rawon, Tahu Tek, Sate Koplo dan lain lain.

Di kota Surabaya juga banyak terdapat kampung-kampung tematik yang berbasis produk kuliner seperti kampung lontong, kampung kue basah, kampung produk olahan laut, atau kampung tempe dan yang terbaru adalah kampung samiler-sejenis krupuk dari singkong yang terletak di kampung bekas lokasi Dolly. Kampung-kampung yang terinspirasi dengan slogan 'One Village One Product' ini sangat menarik untuk dikunjungi. Pengunjung bisa langsung melihat proses pembuatan produk kuliner dan menikmatinya di lokasi. Kampung-kampung tersebut harus terus dibina dan diperhatikan agar keberadaannya terus berlanjut karena ini bisa menjadi kekuatan gastronomi kota Surabaya. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses pembuatan serta sejarah dan filosofi dari Rujak Cingur dan apakah kota Surabaya mampu untuk menjadikan Rujak Cingur sebagai daya tarik wisata gastronomi serta

menganalisis bagaimana pengaruh wisata gastronomi sebagai kepuasan dari wisatawan

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yaitu pendekatan terhadap kelompok orang, objek, ruang atau sebuah pemikiran. Tujuannya adalah untuk menggambarkan ruang secara sistematis nyata dan akurat tentang fenomena tersebut (Nazir, 2005). Teknologi pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan survey dokumentasi. Langkah-langkah ini tercermin dalam desain penelitian konsekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Motivasi kunjungan wisatawan pada wisata gastronomi adalah mengunjungi makanan khas suatu daerah dan pada dasarnya adalah melibatkan, menemukan, merasakan, mengalami, meneliti, memahami dan menulis makanan yang ada di sebuah daerah dan dikombinasi dengan lokalnya dan atraksi budaya tempat asal kuliner tersebut

Pariwisata

Pariwisata secara umum memiliki artian suatu perjalanan yang dilakukan seseorang untuk rekreasi atau berlibur ke suatu tempat yang memiliki daya tarik atau pun potensi untuk di nikmati. Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki potensi besar di dunia pariwisata. Wisata alam dan buatan yang berada di Indonesia pun memiliki daya tarik sendiri di mata wisatawan local dan mancanegara. Bahkan, berdasarkan data Departemen Dalam Negeri Republik Indonesia, ternyata Indonesia terdiri dari 17.504 buah pulau. Penting bagi industry pariwisata Indonesia untuk meningkatkan kontribusi pada Produk Domestik Indonesia (PBD) karena hal ini akan memicu lebih banyak pendapatan devisa dan juga menyediakan kesempatan kerja untuk masyarakat Indonesia

Tujuan Pariwisata

1. Untuk kebutuhan rekreasi agar waktu senggang yang dimiliki bermanfaat bagi kesehatan jiwa, pengetahuan dan lain sebagainya
2. Untuk kebutuhan bisnis/usaha, perjalanan wisata yang dilakukan dalam rangka menjalankan dinas kerja atau berhubungan dengan bisnis seseorang

Manfaat pariwisata

1. Membuka peluang usaha bagi masyarakat di sekitar tempat wisata
2. Membuka kesempatan kerja yang lebih besar sehingga membantu meningkatkan kesejahteraan masyarakat setempat di sekitar tempat wisata
3. Menambah pemasukan suatu negara, baik dalam bentuk pajak wisatawan, pertukaran mata uang asing, dan juga belanja wisatawan selama berada di tempat wisata
4. Pariwisata dapat membantu menjaga kelestarian budaya nasional dan lingkungan hidup. Dengan hadirnya banyak wisatawan akan membuat masyarakat setempat lebih peduli akan kelestarian daya tarik wisata baik itu seni budaya maupun bangunan dan peninggalan bersejarah

Daya Tarik wisata merupakan focus utama penggerak berjalannya kegiatan wisata yang memotivasi wisatawan untuk berkunjung ke sebuah tempat. Provinsi Jawa Timur menjadi salah satu kawasan penyumbang wisatawan terbanyak di Indonesia, terutama Surabaya, kota ini memiliki beragam objek wisata menarik khususnya wisata sejarah. Pemerintah kota Surabaya mengembangkan industri pariwisata sebagai salah satu penyumbang devisa terbesar hingga akhirnya kini Surabaya menjadi salah satu destinasi favorit di Indonesia. Selain karena daya Tarik wisata nya, wisatawan juga dapat dengan mudah untuk berkunjung ke Surabaya karena akses transportasi yang praktis.

Sejarah Surabaya

Istilah Surabaya terdiri dari kata sura(berani) dan baya(bahaya), yang kemudian secara harfiah diartikan sebagai berani menghadapi bahaya yang datang. Nilai kepahlawanan tersebut salah satunya mewujudkan dalam peristiwa pertempuran antara Raden Wijaya dan Pasukan Mongol pimpinan Kubilai Khan di tahun 1293.

Begitu bersejarahnya pertempuran tersebut hingga tanggalnya diabadikan menjadi tanggal berdirinya kota Surabaya hingga saat ini, yaitu 31 Mei. Peristiwa pertempuran 10 November 1945 dimana arek-arek Suroboyo (sebutan untuk orang Surabaya) dengan berbekal bamboo runcing berani melawan pasukan sekutu yang memiliki persenjataan yang canggih. Puluhan ribu warga meninggal demi membela tanah air. Persitiwa ini ditetapkan sebagai peringatan hari pahlawan yang membuat kota Surabaya diberi julukan Kota Pahlawan

Sejarah Surabaya juga berkaitan dengan aktivitas perdagangan. Secara geografis Surabaya memang diciptakan sebagai kota dagang dan pelabuhan. Surabaya merupakan pelabuhan gerbang utama Kerajaan Majapahit. Letaknya yang berada di pesisir utara Pulau Jawa membuatnya berkembang menjadi sebuah pelabuhan penting di zaman Majapahit pada abad ke-14.

Selanjutnya pada masa colonial, letak geografisnya yang sangat strategis membuat pemerintah colonial Belanda pada abad ke-19 memosisikannya sebagai pelabuhan utama yang berperan sebagai collecting centers dari rangkaian terakhir kegiatan pengumpulan hasil produksi perkebunan di ujung timur Pulau Jawa yang ada di daerah pedalaman untuk di ekspor ke Eropa.

Pasca kemerdekaan, Kota yang jalan utamanya dulu hamper berbentuk seperti pita dari jembatan Wonokromo di sebelah Selatan menuju ke Jembatan Merah di sebelah Utara sepanjang kurang lebih 13 km, di akhir tahun 1980-an mulai berubah total. Pertambahan penduduk dan urbanisasi yang pesat memaksa Surabaya untuk berkembang ke arah timur dan barat seperti yang ada pada saat ini. Pertumbuhan industri baru serta menjamurnya perumahan yang dikerjaka oleh perusahaan real estate yang menempati pinggiran kota mengakibatkan kemacetan baik di tengah kota hingga di pinggiran kota. Pada abad ke-21 Surabaya telah menjadi kota metropolitan dengan pertumbuhan tercepat di Asia Tenggara dan juga berhasil menjadi kota paling tertata di Indonesia dengan kualitas udara yang bersih.

Wisata Kuliner

Lingkup dunia kuliner yang ada saat ini telah mengalami perkembangan pesat, dengan adanya nilai seni di dunia kuliner, makanan tidak lagi hanya

dipandang sebagai kebutuhan pokok saja namun menjadi sebuah karya dan mempengaruhi gaya hidup karena keanekaragaman makanan yang ada di pengaruhi jenis makanannya, bahan dasar makanan, teknik pengolahan, teknik penyajian, cara konsumsi dan nilai sejarah serta budaya yang terkandung di dalamnya. Selain itu dalam segi bisnis, kuliner pun ikut meningkatkan perkembangan perekonomian sebuah daerah

Kekayaan budaya Kota Surabaya yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kerangka kepariwisataan adalah kuliner. Saat ini di kota Surabaya belum sepenuhnya focus untuk mengembangkan wisata kuliner yang ada, namun bila dilihat dari sisi potensi kuliner yang beragam, Surabaya mempunyai banyak sekali kuliner tradisional seperti, Lontong Balap, Rujak Cingur, Rawon, Tahu Telor, Pecel semanggi dan masih banyak lainnya.

Seperti definisi dari wisata kuliner itu sendiri yang artinya bepergian ke suatu daerah atau tempat yang menyajikan makanan khas untuk mendapatkan pengalaman baru, maka mencicipi beragam makanan khas Surabaya saat berkunjung kesana adalah hal yang wajib, karena tidak mudah mendapatkan beberapa jenis makanan khas Surabaya di daerah lain yang memiliki cita rasa yang khas seperti contohnya Rujak Cingur yang merupakan salah satu hidangan yang tidak hanya sedap namun juga unik dan memiliki kisah sejarah yang berkesan dan mampu untuk menjadikannya sebuah objek destinasi wisata gastronomi di Surabaya.

Gastronomi

Definisi Gastronomi menurut Rao, Monin & Durand (2003) Gastronomi menggambarkan pengaruh dari lingkungan (geografi dan iklim) dan budaya (sejarah dan etnis) terhadap komponen aroma, tekstur serta rasa dalam makanan dan minuman. Identitas gastronomi merupakan kepentingan suatu daerah maupun negara dalam menentukan keragaman budaya dan retorika kuliner

Konsep gastronomi memahami makanan tidak hanya secara *tangible* saat makanan tersebut terhidang dan siap untuk dimakan, namun juga cerita di balik makanannya. Gastronomi melihat makanan tak hanya dari perkara rasa namun juga proses membuatnya 'from farm to table', termasuk cerita-cerita yang mengiringinya. Gastronomi memandang makanan sebagai produk budaya yang mempunyai nilai sejarah dan filosofi.

Koridor kajian gastronomi umumnya menekankan kepada 4 elemen, yaitu: (Ketaren, 2017)

1. Sejarah : yakni mengenai asal usul bahan baku, bagaimana dan dimana di budidayakan.
2. Budaya : yakni mengenai factor yang mempengaruhi masyarakat setempat mengkonsumsi makanan tersebut
3. Lansekap geografi : mengenai factor lingkungan (alam & etnis) yang mempengaruhi masyarakat memasak makanan tersebut
4. Metode memasak : yakni mengenai proses memasak secara umum. Bukan mengenai teknis memasak karena seorang gastronom tidak harus bisa memasak

Untuk mengangkat kuliner Gastronomi sebagai sebuah identitas negara/daerah di Indonesia sangat berpotensi karena dalam kearifan gastronomi

local dapat dijadikan sebagai salah satu indicator local yang berbasis pada budaya dengan tradisi dalam berbagai daerah yang terbentuk sebagai keunggulan dari daerah masing-masing. Kearifan local dalam kuliner gastronomi mengandung system kepercayaan, norma dan budaya yang ditunjukkan dalam tradisi yang diwariskan secara turun temurun.

Rujak Cingur

Rujak Cingur adalah salah satu jenis makanan tradisional yang mudah ditemukan di daerah Jawa Timur, terutama daerah asalnya di Kota Surabaya. Dalam bahasa Jawa kata cingur berarti mulut, hal ini merujuk pada bahan irisan mulut atau moncong sapi yang direbus dan dicampurkan ke dalam hidangan rujak.

Rujak Cingur asli biasanya terdiri dari irisan buah dan aneka sayuran, adapun buah-buahan yang seringkali digunakan untuk membuat Rujak Cingur Surabaya adalah buah mentimun, bengkuang, manga muda, nanas, kedondong dan kerahi atau krai yang merupakan jenis timun khas Jawa Timur. Sedangkan untuk sayurannya biasanya menggunakan kecambah atau tauge, kangkung dan kacang panjang, kemudian sebagai bahan pelengkapanya yaitu lontong, tahu, tempe goreng, bendoyo dan bahan utama nya yaitu irisan cingur sapi

Dalam penyajiannya rujak cingur dibedakan menjadi dua penyajian yaitu biasa dan matengan. Dalam penyajian biasa, semua bahan yang disebutkan diatas disajikan menjadi satu. Sedangkan matengan, hanya terdiri dari bahan-bahan yang matang atau bahan yang sudah dimasak saja, seperti lontong, tahu, tempe goreng, bendoyo, dan sayuran yang telah di godok atau dimasak dan tidak ada buah-buahan di dalamnya, karena tidak semua orang menyukai buah-buahan mentah.

Penyajian baik biasa maupun matengan menggunakan bumbu yang sama yaitu menggunakan petis udang dan irisan cingur. Hal ini yang membedakan Rujak Cingur dan rujak biasa dan dalam penyajiannya biasa ditambah juga dengan kerupuk dan ditempatkan dengan alas pincuk dari daun pisang. Fakra unik lainnya adalah bumbu petis yang cocok untuk Rujak Cingur hanya terdapat di Surabaya saja, meskipun di daerah Jawa Timur lainnya pun banyak yang menjual Rujak Cingur, akan tetapi rasa nya berbeda dan tidak selezat Rujak Cingur di Surabaya

Sejarah Rujak Cingur

Rujak Cingur dipercaya berasal dari Mesir. Kala itu, ada seorang raja bernama Firaun Hanyokrowati yang sangat ditakuti oleh rakyatnya. Suatu ketika sang raja berulang tahun, ia memerintahkan kepada seluruh juru masak istana untuk membuat sajian istimewa. Namun tidak ada satu pun yang sesuai dan cocok di lidah beliau hingga pada akhirnya ada seorang punggawa kerajaan yang mengatakan kepada raja bahwa ada seseorang yang ingin menyajikan masakannya, orang tersebut bernama Abdul Rozak

Setelah mencicipi makanan yang dibawa oleh Abdul Rozak, ternyata raja begitu menikmati hidangan tersebut. Saat sang raja menanyakan nama masakan tersebut, Rozak mengaku bahwa makanan tersebut belum memiliki nama, sehingga raja memutuskan untuk memberikan nama makanan tersebut "Rozak

Cingur” setelah bertanya kepada Rozak salah satu isian dari masakan tersebut yang terasa kenyal dan rupanya itu adalah mulut onta.

Raja memberikan hadiah kepada Rozak atas permintaannya yang ingin mengembara, maka sang raja memberikannya kapal laut. Ia pun memulai perjalanannya hingga terdampirlah kapalnya di dermaga Tanjung Perak, Surabaya. Kemudian ia mulai memperkenalkan masakan yang ia hidangkan untuk sang raja, namun karena kesulitan menemukan onta, ia mengganti bahan utama menjadi mulut sapi yang ternyata membuat rasanya jauh lebih baik. Masyarakat sekitar kesulitan untuk menyebut kata Rozak sehingga kebanyakan masyarakat mulai mengenalnya sebagai Rujak Cingur, namun selain dari asal muasal yang hanya berdasarkan desas desus ini, rupanya filosofi rujak cingur pun cukup mendalam

Untuk menyajikan hidangan Rujak Cingur yang lezat, diperlukan dua jenis petis sebagai bumbunya yaitu petis hitam yang paling enak dan petis coklat yang terbilang kurang enak. Beberapa orang awam kemungkinan berpikir mengapa tidak menggunakan petis yang hitam saja dan apakah ini hanya sebuah trik pedagang.

Namun faktanya adalah Rujak Cingur yang hanya dibuat dengan bumbu petis hitam yang berkualitas tinggi ternyata menghasilkan rasa rujak yang kurang sedap, inilah mengapa perlu diseimbangkan dengan menggunakan petis coklat yang kurang enak. Hal ini merupakan salah satu cara untuk dapat menikmati Rujak Cingur dengan citarasa yang nikmat. Dari pengolahan Rujak Cingur ini sendiri mengandung nilai filosofi hidup yang mendalam bahwa hidup serba “terenak” sering kali membuatnya kehilangan rasa nikmatnya. Inilah mengapa perlu adanya penyeimbangan dalam hidup.

Pemilihan Bahan Baku dan Proses Pembuatan Rujak Cingur

Pemilihan bahan baku serta proses pembuatan termasuk ke dalam Gastronomi, karena Gastronomi mengacu pada pengalaman makanan mulai dari awal hidangan pembuka hingga hidangan penutup. Kemudian sejarah dan filosofi secara detail dari makanan tersebut. Dalam Rujak Cingur pemilihan bahan yang harus benar-benar diperhatikan adalah Cingur itu sendiri, karena Cingur merupakan bahan makanan yang jarang diolah menjadi aneka jenis hidangan. Namun cita rasa dari Cingur sangat istimewa dan membuat Rujak Cingur menjadi sempurna.

Memilih cingur sapi yang masih segar biasanya berwarna kecoklatan dan berbentuk utuh serta bertekstur kenyal, aromanya pun segar dan tidak menyengat. Hal yang harus dihindari ketika memilih cingur sapi, yaitu : mengeluarkan bau tak sedap, tekstur lembek, dan berair. Kemudian saat membersihkan cingur sapi menggunakan air mengalir untuk membersihkan seluruh bagian cingur sapi sampai bersih dan tidak ada yang berlendir maupun kotoran yang tertinggal di sela-sela cingur

Tahap selanjutnya sebelum dapat diolah menjadi bahan utama dari Rujak Cingur adalah merebus cingur sapi terlebih dahulu, proses merebus cingur sapi dibersamai dengan daun salam, serai yang dimemarkan dan sedikit garam. Tujuan dari daun salam adalah untuk menghilangkan bau khas pada cingur sapi. Proses merebus cingur sapi hanya sampai terasa empuk saja kurang lebih 30 menit dan

didiamkan sejenak agar uap panas menghilang sebelum memotong cingur sapi menjadi dadu kecil

Selanjutnya mengenal petis yang merupakan bumbu utama yang harus ada dalam proses pembuatan Rujak Cingur. Bumbu Rujak Cingur ini merupakan produk turunan hasil olahan hidangan laut seperti ikan, udang atau kerang. Air rebusan hidangan laut diolah kembali hingga menjadi saus yang berwarna gelap dan kental. Proses perebusannya membutuhkan waktu lama dan diberi tambahan gula tradisional yang dibuat di batok kelapa.

Selain memiliki rasa yang gurih dan aroma hidangan laut yang khas, petis memiliki citarasa sedikit manis. Penggunaan petis pada aneka hidangan khas Surabaya membuat cita rasanya jadi gurih, beraroma khas dan sangat berbeda dengan hidangan lain yang bahan dasarnya hampir sama, jenis petis yang paling sering digunakan untuk Rujak Cingur adalah petis udang.

Bahan-Bahan Untuk Pembuatan Rujak Cingur

Berikut adalah bahan bahan yang diperlukan untuk membuat Rujak Cingur khas Surabaya

Bahan Bumbu :

- Petis udang secukupnya
- Kacang tanah goreng yang sudah dihaluskan
- Cabai rawit yang jumlahnya sesuai selera
- Air asam jawa
- Terasi goreng
- 1 buah pisang batu, diiris
- Garam, gula dan kaldu penyedap rasa secukupnya
- Kemudian semua bahan diulek menjadi satu hingga halus sebelum dicampurkan dengan bahan isian.
- Bahan isian :
- Cingur sapi yang sudah direbus dan dipotong berbentuk dadu
- Rujak cingur mentahan :timun, belimbing, nanas, bengkuang, mangga dan jambu monyet
- Rujak cingur matang : aneka sayuran rebus (tauge, kangkung, kacang panjang) potongan timun serta tahu dan tempe goreng. Untuk sayuran yang digunakan dalam Rujak Cingur sebaiknya direbus sebentar saja agar tekstur tetap renyah. Jenis Rujak Cingur ini juga cocok ditambahkan dengan lontong maupun nasi hangat
- Bahan pelengkap lainnya : taburan bawang goreng dan kerupuk.

Manfaat Konsumsi Rujak Cingur

Berdasarkan penelitian terhadap 100 gram Rujak Cingur, mengandung energi sebesar 153 kilokalori, protein 11,3 gram, karbohidrat 8 gram, lemak 8,4 gram, kalsium 256 miligram, fosfor 143 miligram dan zat besi 4,4 miligram, vitamin A sebanyak 61 IU, Vitamin B1 0,16 miligram, dan vitamin C 1,6 miligram

Memiliki kandungan mulai dari karbohidrat hingga vitamin, rujak cingur merupakan satu jenis makanan yang hampir memenuhi gizi seimbang, bahkan

Cingur sapi sendiri memiliki kandungan protein hewani yang baik bagi kesehatan, manfaat konsumsi Rujak Cingur :

1. Menjaga kesehatan kulit dan rambut
2. Ternyata cingur merupakan bagian tubuh sapi yang mengandung banyak kolagen. Asupan kolagen bagi tubuh sangat bermanfaat untuk menjaga elastisitas kulit dan kesehatan rambut
3. Sumber Energi untuk beraktivitas
4. Kandungan kalori yang terdapat dalam Rujak Cingur berasal dari bumbu, cingur sapi dan penambahan lontong atau nasi, bahan-bahan tersebut membuat Rujak Cingur menjadi hidangan mengeyangkan yang bias menjadi asupan sumber energy untuk mendukung aktivitas harian
5. Memperlancar system pencernaan
6. Sayuran yang terdapat dalam hidangan tersebut mengandung asupan serat yang baik untuk memperlancar system pencernaan.
7. Memenuhi kebutuhan protein bagi tubuh
8. Kandungan protein dalam Rujak Cingur berasal dari Cingur sapi, Kacang tanah, petis serta tahu dan tempe goreng. Asupan protein tersebut penting untuk mendukung regenerasi sel-sel tubuh, memenuhi kebutuhan gizi otak dan memaksimalkan proses pembentukan otot.
9. Memberikan Asupan vitamin dan mineral bagi tubuh
10. Rujak Cingur juga kaya kandungan vitamin dan mineral karena terdiri dari beragam bahan makanan bergizi seperti vitamin A,B,C,E serta sejumlah mineral lainnya. Pada tahun 2013, Rujak Cingur Surabaya mendapatkan penghargaan sebagai makanan penuh gizi baik di ajang seminar Nasional dan Pangan 2013. Tidak hanya rasa yang lezat, Rujak cingur memang kaya kandungan gizi dan memang sepatutnya menjadi kebanggaan Surabaya.

Rujak Cingur Sebagai Daya Tarik Wisata Gastronomi

Rujak Cingur sebagai salah satu ciri khas makanan dari Surabaya adalah penguatan sebagai daya tarik Gastronomi, dimana wisatawan tidak hanya menikmati makanan saja namun juga mampu belajar baik dari sejarah, proses pembuatan, manfaat dan lain lain dari makanan tersebut. Rujak Cingur sangat melekat dengan konsep gastronomi karena mengandung sejarah dan filosofi yang sangat mendalam dan tidak dapat terpisah dari masyarakat setempat

Simpulan dan Saran

Surabaya sebagai kota metropolitan ternyata masih mempunyai berbagai macam unsur kebudayaan yang bersifat tradisional. Salah satu kekayaan kebudayaan yang dimiliki oleh Surabaya adalah dengan banyaknya makanan-makanan tradisional yang masih menjadi ikon dan kegemaran masyarakat Surabaya untuk dinikmati oleh semua kalangan masyarakat. Berbicara makanan khas di Surabaya memang tidak ada habisnya. Makanan-makanan tradisional khas dari kota Surabaya antara lain rujak cingur, lontong balap, nasi bebek dan juga pecel semanggi. Berbagai macam makanan khas Surabaya memang kaya akan keunikan dan mempunyai unsur gastronomi di setiap makanan khas Surabaya yang sudah seharusnya di lestarikan dan dijaga keberadaannya yang bias mejadikannya sebagai suatu symbol atau ciri khas kebudayaan suatu daerah yang

mampu menjadikannya sebagai identitas kebudayaan suatu daerah dan di lestarikan untuk generasi yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggianto, D., Arsitektur, P. S., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. (2013). * *Ukd . Xolqhu . Kdv 6Xuded \ D Gl 6Xuded \ D. II(2)*.
- Krisnadi, A. R. (2018). Gastronomi Makanan Betawi Sebagai Salah Satu Identitas Budaya Daerah. *National Conference of Creative Industry, September*, 5–6. <https://doi.org/10.30813/ncci.v0i0.1221>
- Kartika, T., & Harahap, Z. (2019). the Culinary Development of Gastronomic Tourist Attraction in Palembang Sumatera Selatan. *Tourism Scientific Journal*, 4(3), 211–233.
- Lukitasari, R. (2019). Penguatan Reputasi Masakan Padang: Simbol Promosi Pariwisata Gastronomi dalam Film Tabula Rasa. *Jurnal Master Pariwisata (JUMPA)*, 6, 1. <https://doi.org/10.24843/jumpa.2019.v06.i01.p01>
- Petra, U. K. (n.d.). *Deskripsi Proyek Kesimpulan Judul*. 1–7.
- Saeroji, A., & Wijaya, D. A. (2017). Pemetaan Wisata Kuliner Khas Kota Surakarta. *Jurnal Pariwisata Terapan*, 1(2), 13. <https://doi.org/10.22146/jpt.24968>
- S, Ety, Widia Ningsih, A. K. (2021). Pengembangan Kawasan Pertanian sebagai Daya Tarik Wisata Gastronomi pada Era New Normal di Desa Randobawailir Kabupaten Kuningan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1821–1832.
- Studi, P., Terapan, S., Perhotelan, P., Pariwisata, F., Badung, U., Bhuwana, D. W., Mengwi, K., Bhuwana, W., & Mengwi, K. (2022). *Gastronomi hidangan pesan tlengis sebagai daya tarik wisata di desa werdi bhuwana bali 1*. 4(3), 271–277. <https://doi.org/10.556442/eabmij.v4i03>
- Sufa, S. A., Subiakto, H., Octavianti, M., & Kusuma, E. A. (2020). Wisata Gastronomi Sebagai Daya Tarik Pengembangan Potensi Daerah Kabupaten Sidoarjo. *Mediakom : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 75–86. <https://doi.org/10.35760/mkm.2020.v4i1.2497>