



Mengintip Kreasi Lomba Cipta Menu di Balai Kota Yogyakarta

Sushi dan Sawut Pisang Rasanya Lezat

Bahan pokok nonberas belum populer. Padahal, dari bahan pisang, bisa dibentuk menu apa saja.

Menyantap menu sarapan, makan siang, dan makan malam dari bahan pokok nonberas belum menjadi budaya di masyarakat saat ini.

Namun tidak ada salahnya mengintip referensi menu pangan nonberas olahan ibu-ibu PKK di Kota Yogyakarta, ada Sawut Pisang hingga Sushi Pisang.

Lihat saja, sekilas memang tak ada yang berbeda dari salah satu sajian di

meja peserta nomor urut 14 dalam Lomba Cipta Menu Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) di Grha Pandawa, Balai Kota Yogyakarta, Senin (11/3).

Mereka menampilkan salah satu hidangan untuk sarapan berbentuk sushi yang ditata rapi di piring saji lengkap dengan nori atau rumput laut di bagian terluar menggulung inti dari sushi dengan topping sebuah wortel berbentuk bunga.



TRIBUNJOGJA / KURNIATUL HIDAYAH

HIDANGAN - Ketua PKK Kota Yogyakarta Tri Kirana Muslidatun saat meninjau dan mencoba hidangan Tim PKK Kecamatan Ngampilan.

● ke halaman 7

Sushi dan Sawut Pisang

● Sambungan Hal 1

Namun begitu menarik tulisan yang ada di sampingnya yang berbunyi 'Sushi Pisang' tentu menimbulkan rasa penasaran bagaimana rasa dari makanan yang bisa berisi ikan salmon, nasi, zucchini, dan sebagainya itu.

Tribun Jogja berkesempatan mencicipi hidangan tersebut. Sempat berpikir bagaimana perpaduan antara nori dan pisang ketika bersatu di dalam mulut karena keduanya merupakan paduan yang tak umum di lidah kebanyakan orang Indonesia.

Namun semua prasangka lenyap ketika pisang yang bertekstur renyah tersebut melebur dengan nori dan juga wortel yang ada. Sama sekali tidak ada penolakan pada kesempatan pertama mencoba Sushi Pisang.

Perwakilan PKK Kecamatan Ngampilan, Seto Yuni Triono menjelaskan, pembuatan Sushi Pisang menggunakan bahan-bahan yang mudah ditemui di pasar dan tanpa melalui proses masak yang rumit.

Bahan utama hanya perlu dikukus sebelum digulung dengan nori dan disajikan di piring untuk kemudian siap disantap.

"Kuncinya ada di pemilihan pisang. Kita pakai Pisang Kepok Kuning yang mengkel (tidak terlalu matang) sehingga tekstur dan rasanya bisa maksimal," jelasnya, di sela-sela acara.

Selain Sushi Pisang, ada juga olahan menu pisang lainnya yakni Sawut Pisang. Berbeda dengan sawut kebanyakan yang berbahan dasar ketela pohon yang dikukus bersama dengan taburan gula merah, Sawut Pisang disajikan secara sederhana.

Proses pengolahannya yakni Pisang Kepok Kuning setengah matang diparut, lalu dikukus, dan disajikan dalam piring.

"Ini tanpa gula maupun kelapa. Jadi murni pisang saja. Tujuannya agar dari orang tua hingga Balita bisa ikut makan olahan ini," jelasnya.

Selain itu, terdapat juga Sup Labu Kuning yang juga bisa disantap Balita.

Seto Yuni menjelaskan bahwa untuk menghilangkan aroma khas labu yang kurang disukai anak-anak, dirinya menambahkan sedikit susu. Perpaduan susu dan labu dianggap pas dan manis tanpa tambahan gula lagi.

Selain bisa langsung dinikmati, Sup Labu Kuning juga bisa diberikan tambahan protein hewani yang melimpah di sekitar.

Tim PKK Kecamatan Ngampilan tersebut memilih suwiran daging lele yang telah masak untuk selanjutnya bisa diberikan kepada Balita.

Selain rasanya yang enak dan legit, kandungan gizi dari labu serta lele mampu mencukupi kebutuhan yang diperlukan anak.

"Tidak ada kesulitan dalam mengolah menu nonberas. Kami kesehariannya di dapur, berkreasi dengan berbagai bahan makanan jadi tidak ada kendala. Bahan baku semua juga melimpah," bebarnya.

Selain menu pisang dan labu, dalam kesempatan tersebut Tim PKK Ngampilan juga menampilkan Selada Buah, Ayam Guling, Setup Sayur, Schotel Kentang, Pepes Tahu Teri, Mangut Lele, Jus Pepaya, dan sebagainya.

Pelaksana tugas Kepala Dinas Pertanian dan Pangan Kota Yogyakarta, Sugeng Darmanto mengatakan lomba tersebut merupakan upaya untuk memulai diversifikasi pangan menu nonberas.

"PTM (Penyakit Tidak Menular) semakin lama semakin naik karena kebiasaan pola makan. Harapannya ini dapat menjadi alternatif menu bagi penderita diabetes, hipertensi, obesitas dan sebagainya," tuturnya.

Dalam lomba tersebut, Sugeng menjelaskan bahwa setiap peserta membuat menu makan untuk sarapan, makan siang, dan makan malam untuk 1 hari dengan modal awal Rp100.000.

Adapun makanan yang diolah harus bisa dikonsumsi oleh satu keluarga yang terdiri dari bapak usia 54 tahun, ibu usia 30 tahun, anak sulung usia 17 tahun dan balita.

"Tugas mereka adalah bagaimana mengatur komposisi gizi yang seimbang untuk seluruh keluarga," ucapnya.

Sugeng menjelaskan bahwa juara dari tingkat kota akan melaju di tingkat provinsi dan selanjutnya bila lolos akan berkompetisi di tingkat nasional.

Ketua PKK Kota Yogyakarta, Tri Kirana Muslidatun meminta agar seluruh resep dari peserta B2SA dari tahun ke tahun dapat dikumpulkan dan dibukukan.

Hal tersebut lanjutnya berguna bagi ibu-ibu lain, khususnya yang memiliki anak Balita agar dapat memberikan makanan yang cukup gizinya.

"Pengalaman di RPG (Rumah Pemulihan Gizi), anak yang kurang gizi diberikan makanan cukup sehingga berat badannya bisa normal. Tapi ketika dikembalikan ke keluarga, kembali gizi buruk. Ini berarti pola masak di rumah yang harus dikembalikan," ujarnya dalam sambutan.

Lomba B2SA tersebut diikuti oleh perwakilan masing-masing kecamatan yang ada di Kota Yogyakarta. (kurniatul hidayah)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Pertanian dan Pangan	Positif	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 29 Juni 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005