

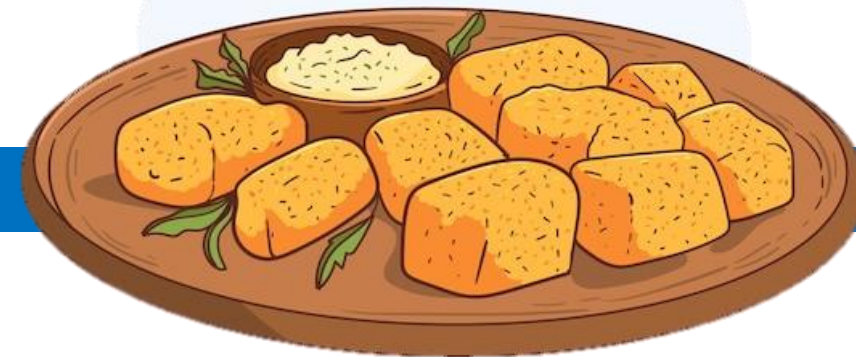


5

KULINER OLAHAN TAHU

khas Jawa Barat

disusun oleh **Sandri Justiana**



1 Slide ini didesain menggunakan aset dari Freepik.com
https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-delicious-croquetas-illustration_20826833.htm

dilisensikan dengan lisensi





MENGENAL TAHU

Tahu merupakan salah satu makanan yang berbahan baku kedelai. Tahu terbuat dari bubur kedelai yang disaring. Makanan ini kaya akan protein, kalsium, dan zat besi. Tahu baik dikonsumsi karena mengandung lemak jenuh rendah sehingga bermanfaat untuk mengontrol gula darah dan menurunkan kadar kolesterol.

Tahu bisa diolah menjadi berbagai jenis masakan. Berikut ini 5 makanan khas Jawa Barat yang diolah menggunakan tahu, yaitu tahu Sumedang, kupat tahu Bandung, batagor, gehu, dan tahu gejrot.

2 Slide ini didesain menggunakan aset dari pixabay.com
<https://pixabay.com/id/photos/tahu-kedelai-makanan-produk-5966851/>





TAHU SUMEDANG

Sesuai dengan namanya, tahu Sumedang merupakan kuliner yang berasal dari Sumedang, Jawa Barat. Makanan ini banyak digemari masyarakat karena rasanya yang gurih dan renyah.

Tekstur kulit yang dimiliki tahu Sumedang membuatnya berbeda dari tahu lainnya. Teksturnya renyah di luar dan lembut di dalam.

Hidangan ini dibuat dari kedelai yang direndam terlebih dahulu selama 4 – 6 jam untuk menghasilkan cita rasa yang nikmat. Tahu berwarna coklat ini biasanya disantap bersama cabai rawit sebagai pelengkap.

3 Sumedang tofu oleh [Serenity](#) dilisensikan dengan lisensi CC BY-SA 3.0 dari Wikimedia Commons https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tahu_sumedang.jpg





KUPAT TAHU BANDUNG

Kupat tahu Bandung adalah jajanan khas kota kembang yang biasa disajikan di waktu sarapan. Kupat tahu terdiri dari ketupat, tahu goreng, dan taoge, yang disiram menggunakan kecap dan bumbu kacang bertekstur halus. Bumbu kacang tersebut mengandung kencur dan juga santan, sehingga bumbu kacang lebih beraroma. Agar lebih renyah, kupat tahu Bandung ditaburi kerupuk merah yang juga dikenal dengan sebutan kerupuk kemplang.

- 4 Kupat Tahu Gempol oleh [bandungstraatID](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kupat_Tahu_Gempol.jpg) dilisensikan dengan lisensi CC BY-SA 2.0 dari Wikimedia Commons https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kupat_Tahu_Gempol.jpg





- 5 Batagor Savoy Homann Bandung oleh [Gunawan Kartapranata](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Batagor_Savoy_Homann_Bandung.jpg) dilisensikan dengan lisensi CC BY-SA 3.0 dari Wikimedia Commons https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Batagor_Savoy_Homann_Bandung.jpg

BATAGOR

Batagor atau baso tahu goreng merupakan jajanan khas kota Bandung. Batagor memiliki tekstur yang kenyal, padat serta gurih. Kudapan ini terbuat dari adonan bakso ikan tenggiri yang diisi ke dalam tahu dan kulit pangsit, kemudian digoreng. Selanjutnya batagor disajikan dengan siraman bumbu kacang, saus sambal, dan kecap manis. Batagor terasa nikmat bila disajikan dalam keadaan panas.

Batagor memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Kandungan omega 3-nya efektif untuk menjaga kesehatan jantung, menurunkan tekanan darah, meminimalisir risiko penyumbatan pembuluh darah, dan menekan pertumbuhan sel-sel kanker. Selain itu, ikan tenggiri yang digunakan dalam adonan juga mengandung protein yang tinggi. Ini bagus untuk memelihara jaringan tubuh, menjaga imunitas, meningkatkan massa otot, dan mencegah kerontokan rambut.



GEHU

Gehu merupakan singkatan dari istilah bahasa Sunda togé jeung tahu, atau taugé dan tahu dalam bahasa Indonesia. Sesuai dengan namanya, camilan khas Sunda ini terbuat dari tahu yang diisi dengan taugé yang digoreng dengan pelapis yang terbuat dari adonan tepung terigu, tepung beras dan tepung kanji.

Selain taugé, biasanya isi gehu ditambah dengan sayuran lain seperti kol, wortel dan bihun serta dicampur dengan racikan bumbu pedas atau cabe rawit. Gehu akan lebih nikmat jika disantap ketika kondisi masih hangat atau baru matang. Dijamin bakal selalu ketagihan karena rasanya yang lezat dengan isiannya yang pedas dan gurih. Ditambah pula dengan tekstur tahu yang berkulit renyah.

- 5 Tahu isi goreng dengan cabai rawit oleh [Gunawan Kartapranata](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tahu_isi_goreng_plus_cabe_rawit.jpg) dilisensikan dengan lisensi CC BY-SA 3.0 dari Wikimedia Commons
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tahu_isi_goreng_plus_cabe_rawit.jpg





TAHU GEJROT

Tahu gejrot adalah makanan khas Cirebon, Jawa Barat, Indonesia yang terbuat dari tahu dan bumbu lainnya. Tahu gejrot terdiri dari tahu yang sudah digoreng kemudian dipotong agak kecil lalu dimakan dengan kuah yang bumbunya terdiri dari cabai, bawang putih, bawang merah, dan gula. Biasanya disajikan di layah kecil.

Nama Tahu Gejrot sendiri diambil dari kebiasaan sang penjual saat menuangkan kuah dari dalam botol ke atas potongan tahu yang sudah dicampur beberapa bumbu. Proses itu dikenal dengan istilah digejrot karena saat kuah dituangkan terdengar suara Jrot, Jrot, Jrot.

- 5 Tahu Gejrot oleh [Gunawan Kartapranata](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cirebon_Tahu_Gejrot.jpg) Danumurthi Mahendra dilisensikan dengan lisensi CC BY 2.0 dari Wikimedia Commons https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cirebon_Tahu_Gejrot.jpg

