

# **GOCHUJANG**



## **BUMBU PASTA PEDAS MANIS KHAS KOREA**

**Disusun oleh:**

**Nama : Reni Predica Mamesah**

**Npm : 113450200560019**

**AKADEMI BAHASA ASING NASIONAL**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2014**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus, karena telah melimpahkan segala berkatNya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Akhir ini tepat pada waktunya, sebagai syarat kelulusan program Diploma III (Bahasa Korea).

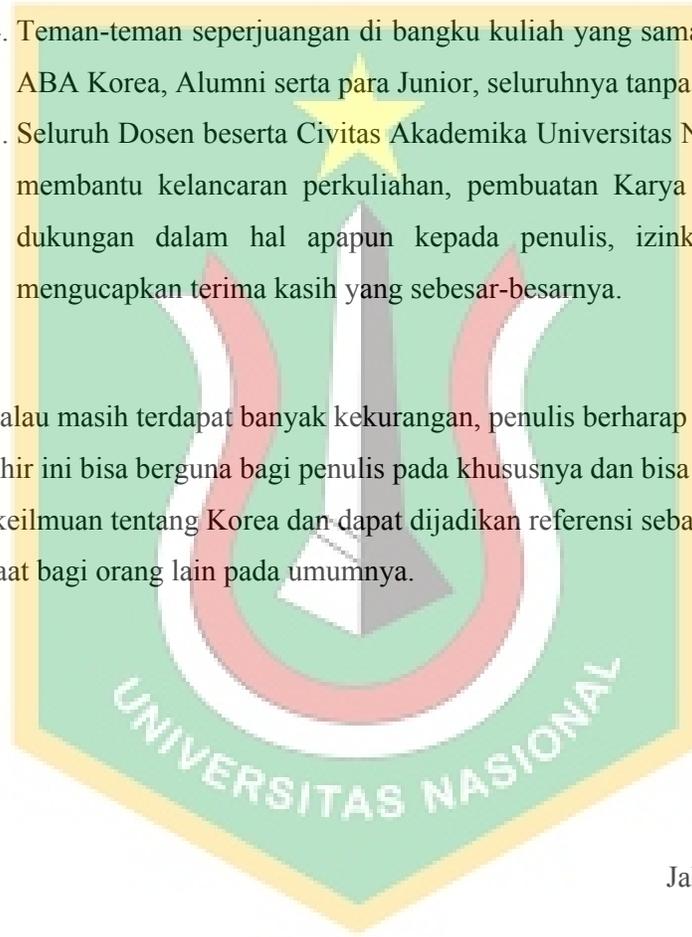
Karya Tulis Akhir ini berjudul “**Gochujang Bumbu Pasta Pedas Manis Khas Korea**” untuk memenuhi sebagian dari syarat guna mencapai gelar ahli madya Akademi Bahasa Asing Bahasa Korea Universitas Nasional.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Akhir ini tidak akan dapat tersusun tanpa bantuan, dukungan dan motivasi dari berbagai pihak, Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Agung Prawoto, M.M, Direktur Akademi Bahasa Asing Nasional.
2. Bapak Zuhron, S.S., M.Hum, Wakil Direktur Akademi Bahasa Asing Nasional.
3. Bapak Drs. DS. Suranto, M.Hum, Ketua Program Studi Bahasa Korea.
4. Bapak Heri Suheri, S.S, Dosen Bahasa Korea, Pembimbing Materi dan Teknis.
5. Bapak Zaini, S.Sos, M.A, Dosen Bahasa Korea dan Pembimbing.
6. Ibu Dra. Rura Ni Adinda, M.A, Dosen Bahasa Korea dan pembimbing.
7. Ibu. Dra. Ndaru Catur Rini, Dosen Bahasa Korea dan Pembimbing.
8. Ibu Fitri Meutia, S.S, M.A, Dosen Bahasa Korea dan pembimbing.
9. Ibu Redno Prasetioningsih.
10. Mr. Kwak Tae Ung, dan Mrs.Gwon Young Sun Dosen Bahasa Korea.
11. Park Tae Young, suami yang baik dan Park Gayeon putri tercinta yang banyak memberi dorongan semangat, doa, kesempatan, serta bimbingan spiritual maupun jasmani sehingga penulis mampu menjalani proses perkuliahan dan menyelesaikan Karya Tulis Akhir ini dengan sangat baik.

12. Ibu Sartini, ibunda yang telah melahirkan, membesarkan, mendukung, membantu dan memberi doa, selama proses perkuliahan dan adik-adik tercinta Yehezkiel, Albert, Frantina, yang tak henti memberi semangat dan doa.
13. Barry Laurens, Kakak yang banyak membimbing, memberi arahan, semangat, doa dan bantuan.
14. Teman-teman seperjuangan di bangku kuliah yang sama sama berjuang di ABA Korea, Alumni serta para Junior, seluruhnya tanpa terkecuali.
15. Seluruh Dosen beserta Civitas Akademika Universitas Nasional yang telah membantu kelancaran perkuliahan, pembuatan Karya Tulis Akhir serta dukungan dalam hal apapun kepada penulis, izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Walau masih terdapat banyak kekurangan, penulis berharap semoga Karya Tulis Akhir ini bisa berguna bagi penulis pada khususnya dan bisa menambah wacana keilmuan tentang Korea dan dapat dijadikan referensi sebagai bahan yang bermanfaat bagi orang lain pada umumnya.



Jakarta, Januari 2014

Reni Predica Mamesah

## DAFTAR ISI

### KATA PENGANTAR

### DAFTAR ISI

<b>BAB I</b>	<b>PENDAHULUAN</b>	
	I.1 Latar Belakang.....	1
	I.2 Alasan Pemilihan Judul.....	2
	I.3 Tujuan Penulisan .....	2
	I.4 Batasan Masalah.....	3
	I.5 Metode Penulisan .....	3
	I.6 Sistematika Penulisan .....	3
<b>BAB II</b>	<b>GOCHUJANG</b>	
	II.1 Sejarah Gochujang .....	4
	II.2 Proses Pembuatan Gochujang .....	7
	II.2.1 Bahan-bahan Dasar Gochujang .....	7
	II.2.2 Proses Pembuatan Gochujang.....	9
	II.2.3 Proses Penyimpanan Gochujang .....	12
	II.3 Manfaat Gochujang .....	13
	II.3.1 Manfaat Gochujang Bagi Kesehatan Tubuh.....	13
	II.3.2 Manfaat Gochujang Sebagai Bumbu Masakan Korea.....	14
<b>BAB III</b>	<b>KESIMPULAN</b> .....	19
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	20
	<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	21



## LEMBAR PERSETUJUAN KARYA TULIS

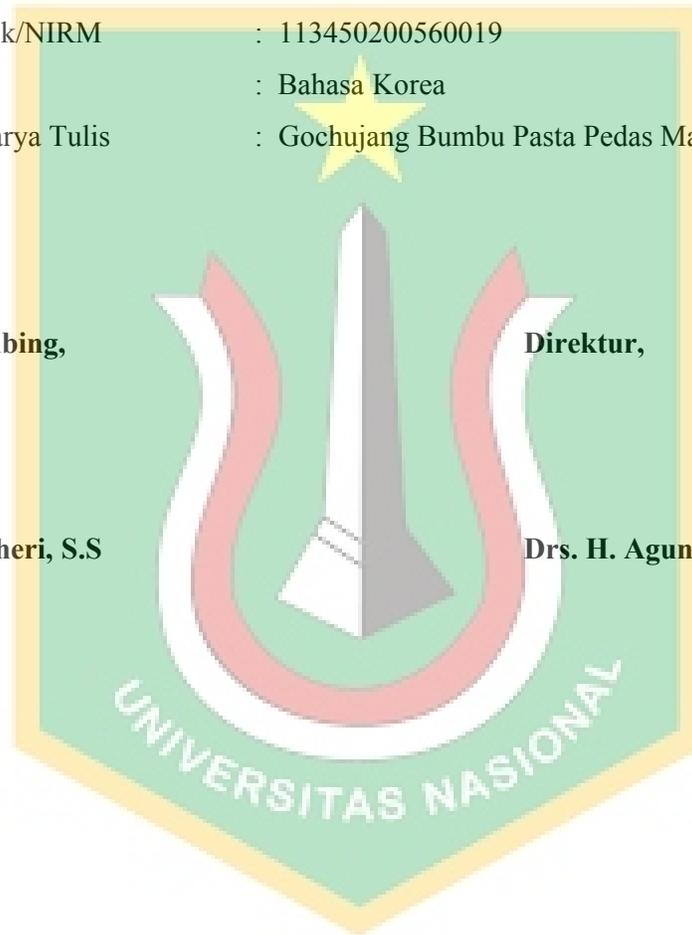
Nama Mahasiswa : Reni Predica Mamesah  
No.Pokok/NIRM : 113450200560019  
Jurusan : Bahasa Korea  
Judul Karya Tulis : Gochujang Bumbu Pasta Pedas Manis Khas Korea

**Pembimbing,**

**Heri Suheri, S.S**

**Direktur,**

**Drs. H. Agung Prawoto, M.M.**





## LEMBAR PENGESAHAN

Disahkan pada tanggal, ..... 2014

1. Zuhron, S.S.;M.Hum  
Ketua

2. Drs. DS. Suranto, M.Hum  
Sekertaris

3. Dra. Rura Ni Adinda, M.Ed  
Pembimbing



Disahkan pada tanggal, .....

Ketua Program Studi Bahasa Korea

Direktur

Drs.DS. Suranto, M.Hum

Drs. H.Agung Prawoto, M.M.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kebudayaan Korea saat ini begitu mendunia. Termasuk di Indonesia kebudayaan Korea diterima dengan baik. Industri musik Korea, Film, Drama, Teknologi dan begitu banyak produk Korea banyak dinikmati masyarakat Indonesia. Termasuk dibidang kuliner. Makanan-makanan korea dengan mudah kita dapatkan di supermarket atau di restoran-restoran Korea yang saat ini menjamur di kota-kota besar di Indonesia. Bagi penulis mempelajari kuliner Korea begitu menyenangkan, menikmati warna, rasa, serta susunan yang memikat dan memiliki nilai nilai kearifan lokal tersaji indah dalam bentuk kuliner. Pada kesempatan ini penulis tertarik untuk menulis tentang Gochujang.

Hidangan Korea umumnya identik dengan rasa asam dan pedas. Apalagi penampilannya yang oranye merah menyala. Bumbu tersebut dikenal dengan nama *Gochujang*. Bentuknya kental seperti pasta berwarna kemerahan dengan aroma yang tajam. Bumbu ini dibuat dari beras ketan, cabai merah bubuk, dan tepungkedelai yang sudah difermentasikan. Di Korea pembuatan *gochujang* masih memakai cara tradisional. Dilakukan di halaman rumah, bahan-bahan diletakan dalam tempayan tembikar berukuran besar yang disebut Onggi (옹기), dan ditempatkan di atas susunan batu yang disebut *jangdokdae* (장독대). Di Korea bumbu ini sangat penting untuk menunjang cita rasa khas masakan Korea yang pedas menggigit dan asam. Gochujang berasal dari kata *gochu* (고추, cabai) dan *jang* (bumbu). Sehingga *gochujang* artinya bumbu cabai atau pasta cabai.

Biasanya gochujang digunakan oleh orang Korea untuk membuat berbagai hidangan *jjigae* (hidangan berkuah/sup), merendam daging, membuat *tteokbokki* (kue tepung beras yang dimasak) dan sebagai penyedap *Naengmyeon* (mie gandum dengan kuah kaldu daging sapi). Aturan pemakaiannya tergantung rasa pedas yang

diinginkan.

Gochujang adalah satu diantara banyaknya bumbu khas Korea, campuran unik dari selera pedas, manis, asin, gurih dan asam, tidak terdapat pada bumbu lain yang dapat meniru Gochujang, Banyak ahli kuliner menyatakan Gochujang paling populer diantara bumbu utama khas Korea lainnya seperti Doenjang ataupun Ganjang.

Sejarah Gochujang diawali saat Korea mengenal Cabai sejak akhir 1700-an, *Jungbo Sallim geongje* (증보산림경제, 1765), gochujang dibuat dari campuran bubuk cabai, bubuk beras ketan, dan pasta kedelai yang disimpan hingga "matang" di bawah sinar matahari. Resep pembuatan gochujang dari abad ke-18 hampir sama dengan resep dari abad ke-19 hingga dipakai sekarang.

## 1.2 Alasan Pemilihan Judul

Pemberian judul Gochujang diberikan oleh penulis karena melihat dari keunikan sifat, manfaat dan rasa dari bumbu dasar ini yang berpengaruh sangat besar di hampir setiap kuliner korea. Bumbu Gochujang ini memang terlihat sangat sederhana namun dibalik kesederhanaan tampilannya ternyata tersimpan filsafat dan nilai-nilai budaya yang mempengaruhi kehidupan bangsa korea.

## 1.3 Tujuan Penulisan

Adapun tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah:

1. Memperkenalkan dan memaparkan secara detail sejarah, nilai-nilai budaya Korea yang terkandung dalam proses pembuatan dan pemanfaatan gochujang.
2. Untuk melengkapi persyaratan kelulusan program Diploma III Akademi Bahasa Asing Nasional, Universitas Nasional Jurusan Bahasa Korea.

#### 1.4 Batasan Masalah

Untuk membatasi masalah karena banyak sekali jenis bumbu khas Korea, seperti Doenjang (된장) Pasta kedelai/tauco khas Korea, Ganjang (간장) Kecap asin khas Korea, Gochugaru (고추가루) Tepung cabai khas Korea dan lain-lain. Dalam penyusunan karya tulis ini penulis hanya memfokuskan tentang Gochujang (고추장) Pasta cabai khas Korea, membahas sejarah, proses pembuatan, dan manfaat Gochujang.

#### 1.5 Metode Penulisan

Dalam penyusunan karya tulis ini, penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan cara mencari data dari berbagai sumber buku, dan internet.

#### 1.6 Sistematika Penulisan

Dalam penulisan karya tulis ini terdiri dari tiga bab yaitu:

##### BAB I Pendahuluan

Dalam bab ini menguraikan masalah latar belakang, alasan pemilihan judul, batasan masalah, tujuan penulisan, dan sistematika penulisan

##### BAB II Pembahasan

Dalam bab ini menguraikan tentang sejarah, bahan baku, proses pembuatan dan manfaat Gochujang..

##### BAB III Kesimpulan

Dalam bab ini merupakan penutup dan kesimpulan karya tulis dalam bahasa Indonesia dan bahasa Korea.

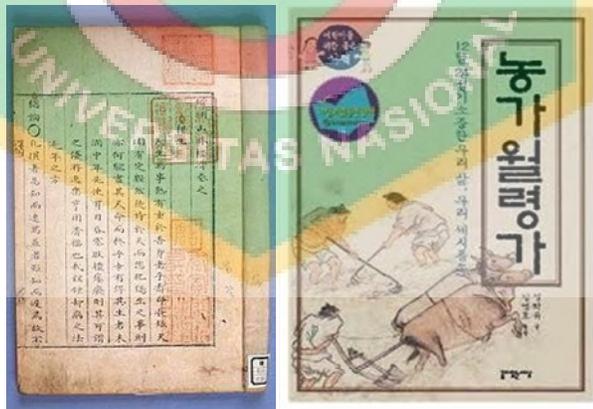
## BAB II

### GOCHUJANG

( Bumbu Pasta Pedas Manis Khas Korea )

#### 2.1 Sejarah Gochujang

Gochujang berasal dari kata gochu (고추, cabai dan jang (장), bumbu. Jadi *gochujang* artinya bumbu cabai atau pasta cabai. Sejarah Gochujang diawali saat Jepang memperkenalkan cabai di Korea tahun 1592, Selama pertengahan periode Dinasty Joseon 조선 왕조 (1392-1910). (우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백 가지, 2006:11) Sesuai yang dikisahkan dalam *Jungbo Sallim geongje* (증보산림경제, 1765), *Jeungbo sallim gyeongje* adalah buku Korea dalam bidang pertanian disusun oleh Yu Jung-rim sebagai revisi dari karya Hong Man-seon (1643-1715). Jung Yu-rim adalah seorang dokter pada masa pemerintahan Raja Yeongjo (1724-1376) dari dinasti Joseon dan selesai menulis naskah buku di tahun 1766. Terdiri dari 16 volume dalam bentuk 12 buku. Saat ini judul buku secara umum diterjemahkan menjadi 'Revisi Manajemen Pertanian'.



*Jungbo Sallim geongje* (증보산림경제, 1765) & *Nong-Ga-Wol-Lyung-Ga* (농가월령가)  
Sumber: [en.wikipedia.org/wiki/jeungbo\\_sallim\\_gyeongje](http://en.wikipedia.org/wiki/jeungbo_sallim_gyeongje)

Sejak saat itu membuat gochujang semakin populer, bahkan cara pembuatan ditulis dalam *Nong-Ga-Wol-Lyung-Ga* (농가월령가) yang berupa syair lagu yang

dinyanyikan oleh para petani dijamin itu saat mereka bekerja. Gochujang dibuat dari campuran tepung cabai, tepung ketan, dan pasta kedelai yang disimpan hingga “matang” di bawah sinar matahari. Resep pembuatan gochujang dari abad ke-18 hampir sama dengan resep dari abad ke-19 hingga dipakai sekarang. Daerah penghasil Gochujang yang paling terkenal di Korea adalah Shuncang, terletak 40 Km dari Gwangju Provinsi Jeollabuk-do, Shunchang memiliki kondisi iklim yang optimal untuk pembentukan *Strain* (bibit) ragi yang memainkan peranan penting dalam fermentasi.

Dikisahkan bahwa Taejo Yi Seon-Gye pendiri dinasti Joseon (1392-1910), telah makan siang yang lezat dengan gochujang yang direbus di Sunchang ketika ia masih kecil. Setelah kembali ke istana ia tak bisa lupa rasa dan kelezatan kuah dari Gochujang di Sunchang, sehingga dikirimlah secara rutin Sunchang Gochujang sebagai bumbu menu istana. (www.google.com)



Gambar 1: Gochujang dalam panci batu, ttukbaegi 떡배기  
Sumber: <http://www.visitkorea.or.kr>

Dahulu di Korea pembuatan *gochujang* masih memakai cara tradisional. Dilakukan di halaman rumah, bahan-bahan di letakan dalam tempayan tembikar berukuran besar yang disebut Onggi (옹기), dan ditempatkan di atas susunan batu yang disebut *jangdokdae*. (장독대).



Gambar 2: Onggi (옹기) dan *jangdokdae* (장독대)

Sumber: [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

Pada era modern saat ini gochujang diproduksi secara massal, dikemas dalam wadah plastik berbentuk kotak atau toples kaca dalam berbagai ukuran, dan disetiap rumah masyarakat Korea Selatan pasti tersedia Gochujang di dapur mereka untuk memasak ataupun sebagai pelengkap menu hidangan.

Membuat gochujang sendiri membutuhkan waktu lama dan tingkat kesulitan tinggi, namun beberapa kalangan tua masih melestarikan tradisi dengan tangan mereka sendiri dan hasil buatan mereka masih bisa dijumpai, dijual di toko dan pasar tradisional Korea.

Kisah “Daejanggeum” tentu tidak asing bagi anda pecinta drama Korea. cerita yang terjadi di dapur kerajaan, makanan yang berwarna warni memenuhi meja menggugah selera, tatanan dan peralatan makan yang mencerminkan Eum-Yang Ohaeng (음양오행) yaitu teori tradisional masyarakat Korea, bahwa alam mengandung dua yaitu: unsur *Yin* (dingin) dan unsur *Yang* (panas) kemudian kedua unsur tersebut menciptakan lima Elemen yaitu: kayu, api, tanah, logam dan air, dengan teori warna Putih, Kuning dan Merah memiliki unsur *Yang* sementara warna Biru dan Hitam memiliki unsur *Yin*. Lima unsur yang diwakili oleh lima warna dan lima garis lurus, yang mencakup empat arah dan pusat. Kuning sesuai dengan pusat, biru di Timur, putih ke Barat, merah ke Selatan dan hitam Utara. Masyarakat Korea menerapkan teori tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka, contohnya dalam pakaian tradisional mereka Hanbok, 한복 umumnya berwarna cerah mewakili unsur diatas, dalam bidang kuliner Gochujang memegang peranan sangat penting,

disamping mewakili unsur *Yang* (Panas) juga merupakan bumbu khas dan otentik yang mereka ciptakan dan gunakan selama ber-abad-abad, menjadi warisan budaya masyarakat Korea.



Gambar 3: Kebudayaan Korea yang menerpakan Eum-Yang Ohaeng (음양오행) Hanbok (한복), Bibimbap (비빔밥), Gujeolpan (구절판)  
Sumber: [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

## 2.2 Proses Pembuatan Gochujang

Sebelum mempelajari proses pembuatan Gochujang, sangatlah penting mengetahui bahan-bahan dasarnya terlebih dahulu, agar Gochujang yang dihasilkan berwarna cantik dengan rasa dan aroma khas yang maksimal. Bahan-bahan mudah diperoleh di swalayan atau supermarket yang menyediakan produk makanan Korea.

### 2.2.1 Bahan-bahan dasar Gochujang:

#### 1. Tepung Cabai (Gochugaru, 고춧가루)

Tepung cabai yang dimaksud di sini adalah cabai bubuk khas Korea, benar-benar cabai merah segar yang dijemur, dikeluarkan bijinya, lalu digiling halus tanpa dicampur apapun. Ciri tepung cabai berkualitas baik, warnanya merah cerah, kering sempurna, tidak basah dan tidak menggumpal.



Gambar 4: Kemasan Gochugaru (고춧가루) dan kualitas Gochugaru yang baik.  
Sumber: [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

## 2. Tepung Fermentasi Kedelai ( *Mejugaru*, 메주가루)

Di Korea, kedelai yang sudah diolah lalu difermentasi disebut *Doenjang* (된장), berbentuk pasta sama seperti Gochujang dan juga merupakan salah satu bumbu dasar yang penting dalam masakan Korea. *Mejugaru* adalah doenjang segar yang dikeringkan dengan proses penjemuran, lalu ditumbuk atau digiling menjadi tepung.



Gambar 5: pembuatan Mejugaru, 메주가루 dan contoh Kemasan  
Sumber: [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

## 3. Tepung *Barley/Malt* (Yeotgireum, 엇기름가루)

*Barley* di Indonesia biasa dikenal dengan nama Jelai atau gandum, *Barley* adalah sejenis gandum khusus (umumnya sebagai bahan dasar pembuatan bir) berbeda dengan gandum yang digunakan untuk tepung terigu, di Korea gandum ini dibuat tepung, dengan merendam *Barley* dalam air, meniriskan lalu dibiarkan hingga berkecambah, lalu dijemur hingga kering, dan digiling menjadi tepung. Proses inilah yang dinamakan *Malt*



Gambar 6: *Barley* (sejenis gandum), diproses menjadi malt, dan kemasan Yeotgireum, 엇기름가루  
Sumber: [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

## 4. Tepung Ketan (Chapssalgaru, 찹쌀가루)

Tepung ketan yaitu, Beras ketan yang direndam semalaman, lalu dijemur

hingga kering, lalu digiling kemudian diayak.



Gambar 7: Kemasan *Chapssalgaru*, chapssalgaru  
Sumber: [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

#### 5. Ssalyeot, 쌀엿

*Yeot* (엿) di Korea artinya cairan manis yang berasal dari gula, Ssalyeot biasa disebut juga *Mulyeot* (물엿) adalah sejenis sirup yang dibuat dari gula dan beras, jika tidak ada ssalyeot maka bisa juga digunakan madu.



Gambar 8: Kemasan Ssalyeot, 쌀엿  
Sumber: [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

#### 2.2.2 Proses Pembuatan Gochujang:

Berikut ini adalah contoh proses pembuatan Gochujang pada umumnya, dari penggunaan bahan-bahan dasar dibawah ini akan menghasilkan kurang lebih 5-6 kg pasta Gochujang.

Bahan Dasar:

Air 6 liter

Tepung malt (*Yeotgireumgaru*, 엿기름가루) 450 gr

Tepung beras ketan (*Chapssalgaru*, chapssalgaru) 450 gr

Tepung kedelai (*Mejugaru*, 메주가루) 450 gr

Cabai bubuk (*Gochugaru*, 고춧가루) 1 kg

Garam 350 gr

Sirup Beras (*Ssalyeot*, 쌀엿) atau Madu 600 gr

Cara Membuat:

1. Campurlah 6 liter air dan *Barley malt* (*Yeotgireumgaru*) dalam suatu baskom besar, lalu saring campuran tersebut dan masukan ke dalam panci besar
2. Panaskan di atas kompor selama sekitar 20 menit sampai hangat, celupkan jari Anda untuk mengujinya, harus hangat, tidak panas.



Gambar: 9: Campuran *Yeotgireumgaru*, 옛기름가루 dan air hangat  
Sumber: <http://www.maangchi.com>

3. Diamkan selama 2 jam. pada permukaan cairan akan terlihat jauh lebih jernih, dan rasanya sedikit manis.
4. Didihkan untuk sekitar 2 jam di atas api sedang, sampai air menyusut (sekitar setengahnya). aduk sesekali dengan sendok kayu agar tidak hangus di bagian bawah panci.



Gambar: 10: Campuran *Yeotgireumgaru* setelah dididihkan dan menyusut airnya  
Sumber: <http://www.maangchi.com>

5. Tambahkan sirup beras (*Ssalyeot*) atau madu dan aduk rata. Angkat dari api dan tunggu sampai benar-benar dingin
6. Tambahkan tepung kedelai (*Mejugaru*) dan aduk. Kemudian tambahkan cabai bubuk (*Gochugaru*) dan campur dengan baik. Terakhir tambahkan garam, dan aduk sampai tidak ada gumpalan dalam pasta.



Gambar 11: Campuran *Yeotgireumgaru*, 옛기름가루. *Ssalyeot*, 쌀엿. *Mejugaru*, 메주가루. *Gochugaru* 고춧가루  
 Sumber: <http://www.maangchi.com>

7. Pindahkan ke gentong yang terbuat dari tanah (tembikar), yang telah disiapkan, lapisi dengan kain tapis atau kain saring sebelum ditutup.



Gambar 12: Pemindahan pasta Gochujang ke dalam *Onggi* 옹기, untuk tahap penjemuran  
 Sumber: <http://www.maangchi.com>

8. Dibutuhkan sekitar 2-3 bulan untuk fermentasi yang baik. Buka penutup gentong pada siang hari agar terkena sinar matahari. dan tutup pada malam hari atau saat hujan. Jangan sampai air hujan masuk karena Gochujang akan menjadi rusak dan pembuatan Gochujang menjadi gagal.
9. Pada fermentasi gochujang yang sempurna, lapisan atas akan terlihat merah gelap dan agak mengering. Setelah bagian atas disingkirkan akan nampak bagian dalam Gochujang memamerkan warna merah yang cerah. Gochujang

buatan sendiri lebih menyala warnanya dibanding gochujang kemasan yang ada di toko. (우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백 가지 1, 2006:513-516)



Gambar 13:Kiri, Gochujang yang sudah sempurna, Kanan: perbedaan Gochujang buatan sendiri dan buatan pabrik  
Sumber: <http://www.maangchi.com>

### 2.2.3 Proses Penyimpanan Gochujang:

Di Korea Selatan awalnya gochujang disimpan dalam gentong tembikar yang disebut *Onggi*, (옹기). dan ditempatkan di atas susunan batu yang disebut *jangdokdae*. (장독대). Yang membuat gochujang menjadi tahan lama dan dapat memperkuat aromanya. Saat ini anda dapat menyimpannya dalam wadah apa pun yang anda miliki. Gochujang dapat bertahan lebih dari setahun jika disimpan dengan baik dan rasanya akan semakin enak sejalan dengan waktu. Simpan Gochujang di tempat yang gelap dan dingin, apabila sudah digunakan (dibuka kemasannya), simpan kembali di dalam lemari es, dalam wadah tertutup. Dimasa sekarang Gochujang dikemas dalam berbagai bentuk menarik seperti botol kaca, kotak plastik, kaleng, bahkan ember plastik.



Gambar 14:Gochujang dalam berbagai bentuk kemasan yang modern.  
Sumber: [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net) dan [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org)

## 2.3 Manfaat Gochujang

### 2.3.1 Manfaat Gochujang bagi kesehatan tubuh

Gochujang adalah makanan yang menakjubkan bagi kesehatan., kaya protein, lemak, vitamin B2 dan C dan mengandung *karotin* kombinasi yang diyakini mengandung anti karsinogenik (Karsinogenik adalah zat pencetus kanker) dan anti mutagenik (Perubahan sel tubuh). Juga kaya *capsaicin* ( zat yang berasal dari Cabai) yang memiliki efek anti bakteri, mencegah penyakit, mengurangi lemak tubuh sangat baik untuk diet dan membantu membersihkan tubuh.

Gochujang mengandung banyak *Protein*, penting untuk membangun jaringan otot. Protein mempromosikan fat loss ketika digunakan dalam hubungannya dengan diet seimbang yang sehat dan baik. Menurut *Donald Layman* dari *University of Illinois*, diet protein tinggi juga mengurangi nafsu makan.

Gochujang mengandung *Vitamin B2* yang penting untuk pengolahan kalori dari lemak dan karbohidrat, vitamin B2 memastikan kesehatan fungsi *Tiroid* (Kelenjar pada leher) dan menstabilkan metabolisme. Kurangnya vitamin B2 menyebabkan masalah dengan tiroid.

Gochujang mengandung sumber yang kaya *Vitamin C*, yang sangat penting untuk daya tahan tubuh. *Vitamin C* memiliki antioksidan yang diperlukan tubuh untuk melindungi sel dari kerusakan radikal bebas, penyebab utama kanker, serta mencegah penyakit jantung.

Gochujang mengandung *Capsaicin*, zat kimia kuat yang hanya ditemukan dalam makanan pedas, *capsaicin* meningkatkan metabolisme dan proses pembakaran lemak. Menurut beberapa studi di Jepang, wanita Jepang yang mengonsumsi makanan dengan *Capsaicin* mengalami peningkatan metabolisme dan mengurangi berat badan mereka.

Gochujang mengandung Kalori yang bervariasi, kalori dalam Gochujang berkisar dari 10 sampai 45 kalori persendok makan. Gochujang juga mengandung lemak, namun sangat rendah yaitu satu gram lemak per porsi. Singkatnya, itu sehat bagi sistem peredaran darah manusia, meningkatkan metabolisme tubuh, dan mengandung kurang dari 100 kalori per porsi. Sangat sedikit bumbu yang

mengandung manfaat besar seperti Gochujang. (우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지, 2006: 10-11)

### 2.3.2 Manfaat Gochujang sebagai bumbu masakan Korea

Manfaat selanjutnya yaitu, sesuai fungsi utamanya adalah sebagai bumbu masak. Gochujang adalah bumbu wajib yang harus ada di setiap rumah orang Korea, karena hampir seluruh hidangan Korea menggunakan Gochujang. Untuk memasak tumis, kuah dan lain-lain, ataupun sebagai pelengkap menu hidangan (sebagai bumbu celup, atau sebagai sambal yang bisa dikonsumsi langsung).

1. Bahan penting untuk membuat sambal Khas Korea *Ssamjang* (쌈장) dan *Chogochujang* (초고추장).

Tentu anda pernah melihat orang Korea menikmati hidangan dengan mengambil sejenis selada atau daun mentah, melebarkan ditelapak tangan, menambahkan sedikit nasi, irisan daging panggang, irisan bawang putih, saus sambal, merapatkan daun dengan cepat dan memasukan ke mulut dengan begitu lahapnya, kegiatan ini dinamakan *Ssam* (쌈), yang artinya “membungkus”, sehingga muncul kata lain yang berhubungan dengan kegiatan ini, seperti *Sangchu Ssam* (상추쌈) yaitu selada khusus (*Lettuce*) untuk membungkus, *Ssambap* (쌈밥) apabila menambahkan nasi didalam bungkusannya, khusus irisan ikan mentah biasanya tidak memakai nasi.. Dan yang berhubungan dengan Gochujang yaitu *Ssamjang* (쌈장) dan *Chogochujang* (초고추장), yaitu sambal pelengkap kegiatan *Ssam* (쌈).



Gambar 15: kegiatan membungkus, Ssam, 쌈, dan cara melahapnya  
Sumber: : [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

Ssamjang (쌈장) dibuat dari campuran *Gochujang*, *Doenjang* (pasta kedelai), minyak wijen, bawang bombay, dan gula merah. Biasanya sambal ini digunakan pendamping lalapan dan hidangan panggang, sedangkan sambal pencelup untuk hidangan irisan ikan mentah yaitu Hweh (회), yang umumnya kita kenal dengan *Shashimi* digunakan *Chogochujang* (초고추장), atau sering disingkat Chojang (초장), dibuat dari campuran *Gochujang*, cuka, gula, bawang putih cincang, daun bawang dan minyak wijen.



Gambar 16: Ssamjang (쌈장) dan Chogochujang (초고추장)  
Sumber: : [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

2. Sebagai bumbu penting dalam memasak hidangan Korea.

Penggunaan *Gochujang* dalam masakan Korea dibagi dalam beberapa jenis cara mengolah: Hidangan Tumis, Bokkeum (볶음), Hidangan rebus Jang (장) atau sup, Thang (탕). Contoh beberapa menu serta penjelasan singkat antara lain:

Hidangan Tumis:

- Ojingeo/ Nakji Bokkeum(오징어/낙지 볶음), Tumis Cumi/Gurita Pedas

Yaitu cumi atau Gurita yang ditumis bersama sayuran seperti irisan wortel, bawang bombay, cabai merah besar dan cabai hijau besar, irisan lobak, ditambah sedikit air kaldu dan campuran pasta *Gochujang*, minyak wijen dan biji wijen, menciptakan tumisan dengan sedikit kuah kental, pedas dan sedikit manis yang menggugah selera.



Gambar 17: Ojingo bokkeum 오징어 볶음 Nakji bokkeum 낙지 볶음

Sumber: [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

#### Hidangan kuah, Jang/Thang (장/탕)

- Sup Daging Sapi Kuah Pedas, Yuk Gae Jang (육개장)

Sup yang kaya cita rasa kaldu sapi, dan penambahan daging sapi bagian has yang lembut dengan bermacam-macam sayuran seperti: daun bawang, Toge kecambah, daun pakis kering, Gosari (고사리), Soun Korea, Dangmyeon (당면) yang direbus dengan tambahan Gochujang, minyak wijen, dan setelah hampir matang diberi tambahan sebutir telur yang dikocok lepas, disebar di atasnya menciptakan warna-warna yang begitu indah.

- Sup Aneka *Seafood* Haemul Thang (해물탕)

Bermacam-macam *Seafood* dalam kondisi harus segar, seperti: Rajungan, Gurita, Lobster, Cumi-cumi, aneka kerang, Udang, semua diletakan di dalam wajan yang sedikit cekung, ditambahkan susunan sayuran seperti irisan wortel, lobak, daun bawang, daun ssukgat (숙갓) yaitu sejenis tanaman bunga yang banyak terdapat di Korea yang daunnya bisa dikonsumsi. Setelah semua bahan disusun rapi, maka disiram dengan air kaldu ikan yang sudah ditambah berbagai bumbu termasuk Gochujang. Ditunggu lalu dididihkan hingga matang.



Gambar 18: Yuk Gae Jang (육개장) dan Haemul Thang (해물탕)

Sumber: [www.blog.daum.net](http://www.blog.daum.net)

- Membuat hidangan Populer *Bibimbap* (비빔바) dan *Tteobokki* (떡볶이) Bibimbap (비빔바)

Arti kata Bibimbap (비빔바) adalah *Bibim*: campur dan *Bap*: nasi. Jadi nasi yang dicampur. Yaitu nasi yang cara menikmatinya harus dicampur atau diaduk rata terlebih dahulu, Bibimbap adalah menu yang disajikan dalam panci Batu, *Ttukbaegi* (떡배기), nasi diletakan dibagian dasar, lalu susunan berbagai jenis sayur seperti irisan wortel, lobak, bayam, toge kecambah, jamur, dan lain-lain, yang sudah direbus atau ditumis sebelumnya, menambahkan Gochujang sesuai selera, minyak wijen, dan terakhir telur mata sapi diatasnya. Hidangan yang nikmat, menyehatkan, mengandung karbohidrat dari nasi, vitamin dari Gochujang dan dari berbagai sayuran, protein dari telur. dengan susunan dan warna yang cantik, perpaduan yang sempurna.

Tteokbokki 떡볶이

*Snack* atau makanan ringan berkuah kental, pedas dan agak manis ini, amat disukai para remaja dan dewasa, bahan utama makanan ini terbuat dari Garaetteok (가래떡), Kue Beras, kenyal berbentuk bulat memanjang kemudian dipotong potong, ditambah irisan wortel, bawang bombay, daun bawang, dan untuk kuah digunakan kaldu sapi dan Gochujang



Gambar 19: Bibimbap (비빔바) dan Tteokbokki(떡볶이)

Sumber: <http://www.visitkorea.or.kr>

### **BAB III**

### **KESIMPULAN**

Gochujang (Bumbu pasta pedas manis khas Korea) adalah bumbu penting bagi masyarakat Korea, disamping Gochugaru (Cabai Bubuk), Doenjang (Tauco Korea) dan bumbu lainnya. Sejarah Gochujang dimulai ketika Jepang memperkenalkan cabai di Korea tahun 1592 pada pertengahan dinasti Joseon (1392-1910). Resep pembuatan Gochujang hampir sama sejak abad 18 hingga sekarang. Membuat Gochujang dengan cara tradisional membutuhkan waktu lama (3-4 bulan) dan tingkat kesulitan yang tinggi. era modern Gochujang dibuat di pabrik secara massal, dikemas dalam wadah plastik, toples, kaleng, dan lain-lain, dengan ukuran yang bervariasi. Dan disetiap rumah orang Korea pasti tersedia Gochujang di dapur mereka untuk memasak maupun sebagai pelengkap hidangan. Gochujang juga tersedia di mini market, supermarket, dan toko-toko yang menyediakan produk makanan Korea. Gochujang memiliki manfaat penting, disamping mewakili unsur “Yang” atau panas, juga merupakan bumbu Khas dan otentik yang tercipta selama ber-abad abad dan menjadi warisan budaya masyarakat Korea. Di korea terdapat desa wisata yang menawarkan paket wisata bagi turis untuk mengunjungi tempat pembuatan Gochujang secara tradisional, nama tempat itu adalah Suncang Village atau Desa Suncang. Pengunjung dapat mengetahui sejarah Gochujang, serta berpartisipasi langsung dalam pembuatan Gochujang. Desa wisata Suncang dibuat dengan tujuan untuk melestarikan warisan budaya.

## 결론

고추장(한국의 달고 매운 반죽)은 한국인에게 중요한 양념입니다. 그외에 고추가루 (한국고추분말), 된장 (한국콩반죽) 그리고 다른 양념이 있습니다. 고추장의 역사는 조선왕조(1392-1910) 중기인 1592년 한국에 일본의 고추가 도입되면서 시작되었습니다. 고추장을 만드는 방법은 18-19세기부터 지금까지 유사합니다. 전통적인 방법으로 고추장을 만들면 매우 고난도이면 3-4개월의 시간이 필요합니다. 현대 사회에서 고추장은 플라스틱, 유리, 깡통, 튜브등 기타 다양한 용기로 공장에서 대량생산됩니다. 그리고 모든 한국 집에는 고추장이 부엌에 요리를 위한 첨가물로 있습니다. 고추장은 편의점과 한국제품을 파는 슈퍼마켓에서 구입할 수 있습니다. 고추장은 원소인 양 (뜨거움)을 나타내는 것 외에 매우 중요한 기능을 가지고 있습니다. 또한 독특하고 믿을 수 있는 한국양념으로 수세기 동안에 만들어졌고 한국문화유산이 되었습니다. 한국의 여행사는 순창마을이라는 고추장을 생산하는 지역을 관광객들이 방문하기 위한 여행패키지로 제공하고 있습니다. 방문객은 고추장의 역사를 배우며 만드는 데 참가할 수 있습니다. 순창마을은 문화유적보존 지입니다.

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber buku

Han, Bok Jin. 2006, 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백 가지 Seoul, Hyun Amsa

Han, Bok Ryeo. 2006, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백 가지1 Seoul, Hyun Amsa

Lee, Cecilia Hae Jin. 2006, Eating Korean, New Jersey. USA

### Sumber internet

<http://www.visitkorea.or.kr>

<http://www.en.wikipedia.or>

<http://www.blog.daum.net>

<http://www.maangchi.com>

<http://www.google.com>



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Reni Predica Mamesah

Tempat/Tanggal Lahir : Semarang, 2 Mei 1977

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Kewarganegaraan : Indonesia

Alamat : Bekasi, Jawa Barat

No Telepon : 081311234133

### Pendidikan

SD Andreas, Semarang, Thn 1990

SMP Manggarai, Jakarta Selatan, Thn 1993

SMA Yayasan Perguruan Masyarakat, Jakarta Pusat, Thn 1996

Universitas Indonesia D-3 Fisip. Administrasi Perkantoran dan Sekretari, Depok, Thn 1997.