

# KERIPIK UBI JALAR

## 1. PENDAHULUAN

Sereal dan umbi-umbian banyak tumbuh di Indonesia. Produksi sereal terutama beras sebagai bahan pangan pokok dan umbi-umbian cukup tinggi. Begitu pula dengan bertambahnya penduduk, kebutuhan akan sereal dan umbi-umbian sebagai sumber energi pun terus meningkat. Tanaman dengan kadar karbohidrat tinggi seperti halnya sereal dan umbi-umbian pada umumnya tahan terhadap suhu tinggi. Sereal dan umbi-umbian sering dihidangkan dalam bentuk segar, rebusan atau kukusan, hal ini tergantung dari selera.

Usaha penganekaragaman pangan sangat penting artinya sebagai usaha untuk mengatasi masalah ketergantungan pada satu bahan pangan pokok saja. Misalnya dengan mengolah sereal dan umbi-umbian menjadi berbagai bentuk awetan yang mempunyai rasa khas dan tahan lama disimpan. Bentuk olahan tersebut berupa tepung, gaplek, tapai, keripik dan lainnya. Hal ini sesuai dengan program pemerintah khususnya dalam mengatasi masalah kebutuhan bahan pangan, terutama non-beras.

Ubi jalar merupakan salah satu jenis makanan yang mampu menunjang program perbaikan gizi masyarakat. Nilai kalorinya cukup tinggi, yaitu 123 kalori/100 gram. Ubi jalar berkulit tipis dan berkadar air tinggi sehingga perlu penanganan secara seksama selama proses panen, dan pengangkutan serta penyimpanan sebelum dimanfaatkan. Apabila kulit yang tipis tersebut rusak, maka akan mudah sekali mikroorganisme (bakteri, jamur, dll) masuk ke dalam umbi, sehingga seluruh bagian umbi akan cepat rusak.

Tabel 1. Komposisi Ubi Jalar

Jenis	Komponen %					
	Air	Abu	Pati	Protein	Gula	Serat Kasar
Merah	79,59	0,92	17,06	1,19	0,43	5,24
Putih	64,66	0,98	28,19	2,07	0,38	2,38

Untuk memperpanjang masa simpan, ubi jalar dapat diolah menjadi keripik.

## 2. BAHAN

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 1) Ubi jalar     | 10 kg    |
| 2) Minyak goreng | 1 kg     |
| 3) Garam dapur   | 120 gram |

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| 4) Natrium metabisulfit | 1 ons    |
| 5) Air                  | 10 liter |

### 3. ALAT

- 1) Pisau
- 2) Dandang
- 3) Ember
- 4) Tungku atau kompor
- 5) Tampah (nyiru)

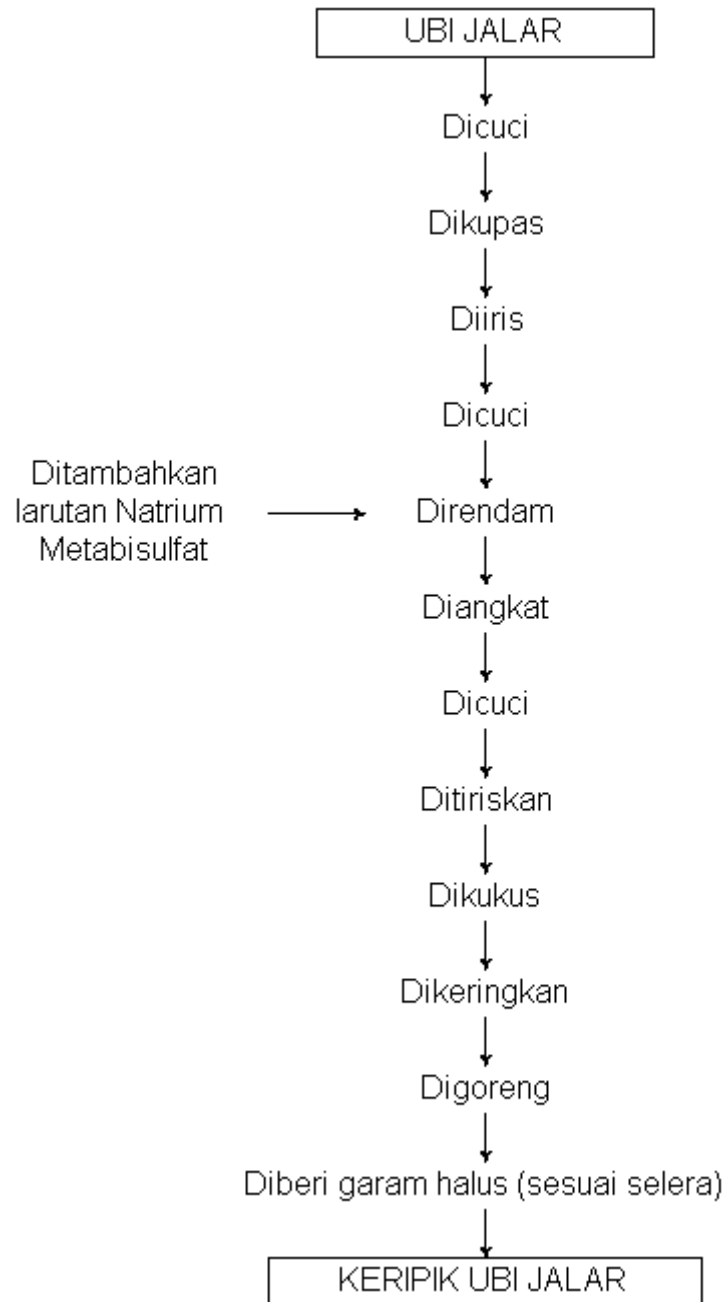
### 4. CARA PEMBUATAN

- 1) Pilih ubi yang baru dipanen lalu cuci. Kupas dan hilangkan bagian tunasnya;
- 2) Ubi jalar yang sudah dikupas cepat rendam dalam air untuk mencegah perubahan warna;
- 3) Iris tipis-tipis dengan ketebalan  $1 \frac{1}{2} \sim 2 \frac{1}{2}$  mm;
- 4) Untuk memperbaiki warna keripik dan menghilangkan rasa getir dapat direndam dalam 10 liter air yang diberi 1 ons natrium metabisulfit;
- 5) Cuci dan tiriskan kemudian kukus selama 5 menit setelah air mendidih;
- 6) Tiriskan setelah dikupas;
- 7) Letakkan pada tampah lalu jemur. Irisan harus sering dibalik sebelum kering untuk mencegah supaya tidak lengket;
- 8) Goreng irisan yang sudah kering. Irisan ubi yang dimasukkan jangan terlalu banyak dan api jangan terlalu besar;
- 9) Keripik yang sudah digoreng biarkan beberapa lama, kemudian kemas dalam kantong plastik, tutup rapat, dan simpan di tempat kering.

#### **Catatan:**

Ada beberapa cara dalam pembuatan keripik ubi jalar yaitu setelah penggorengan ada yang dicampur dengan gula untuk menambah rasa manis. Ada juga yang mencampurnya dengan merica untuk membuat rasa keripik lebih hangat. Atau ada pula yang dicampur dengan bumbu dan cabai agar mempunyai rasa pedas.

## 5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN KERIPIK UBI JALAR



## 6. DAFTAR PUSTAKA

Tri Radiyati et al. *Kerupuk keripik*. Subang :BPTTG Puslitbang Fisika Terapan – LIPI, 1990. Hal. 9-14.

## 7. KONTAK HUBUNGAN

Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan, PDII, LIPI, Jl. Jend. Gatot Subroto 10 Jakarta 12910.

---

---

Jakarta, Maret 2000

Sumber : Tri Margono, Detty Suryati, Sri Hartinah, *Buku Panduan Teknologi Pangan*, Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan PDII-LIPI bekerjasama dengan Swiss Development Cooperation, 1993.  
Editor : Esti, Agus Sediadi

[KEMBALI KE MENU](#)