

ACAR BAWANG MERAH

1. PENDAHULUAN

Sayuran, terutama yang berdaun hijau, merupakan salah satu bahan pangan yang baik karena mengandung vitamin dan mineral, antara lain vitamin C, provitamin A, zat besi, dan kalsium. Sayuran yang paling banyak di Indonesia adalah kangkung, bayam, katuk, daun mlinjo, dan petsai (Oomen, dkk, 1984). Sayuran dapat tumbuh pada berbagai kondisi lingkungan dan suhu yang berbeda, sehingga beragam jenisnya.

Berbagai sayuran dapat ditanam di sekitar pekarangan dalam upaya untuk menggalakkan usaha penganekaragaman pangan yang disebut lumbung hidup. Dengan adanya program pemerintah tersebut diharapkan hasil panen sayuran akan berlimpah.

Ada beberapa jenis sayuran yang dapat dimanfaatkan misalnya yang berbentuk buah seperti tomat, terung, dan labu; biji seperti kecipir, kelapa, dan kentang; umbi seperti wortel, bawang, dan bit; tunas (asparagus), bunga (kubis), dan daun seperti petsai, kangkung, bayam, dan lain-lain.

Salah satu sifat sayuran adalah cepat layu dan busuk akibat kurang cermatnya penanganan lepas panen. Untuk memperpanjang masa simpannya dapat dilakukan dengan berbagai pengolahan, misalnya acar, sauerkraut, sayuran asin, kerupuk, dan lain-lain.

Pembuatan acar menggunakan cuka dan garam sebagai bahan pengawet. Bau acar sangat khas akibat pengaruh cuka yang ditambahkan. Sering digunakan sebagai penyedap masakan seperti pada bakso atau jenis masakan lainnya.

Sayuran yang sering dibuat acar selain bawang merah, antara lain : mentimun, cabai, wortel, dan lain-lain, atau campuran dari seluruh bahan tersebut.

2. BAHAN

1) Bawang merah	½ kg
2) Cuka 25 %	200 ml (1 botol kecil)
3) Garam	secukupnya
4) Gula pasir	secukupnya
5) Air	secukupnya

3. ALAT

- 1) Panci
- 2) Baskom
- 3) Botol dan tutup yang sudah disterilkan

4. CARA PEMBUATAN

- 1) Pilih bawang merah yang baik lalu kupas dan cuci. Untuk jenis sayuran lainnya setelah dicuci lalu potong-potong sesuai dengan selera, bisa (1x1) cm atau (1x5) cm;
- 2) Celupkan dalam air mendidih selama 1 menit. Sesudah itu celupkan kembali dalam air dingin dan tiriskan;
- 3) Masukkan bawang merah tersebut ke dalam botol yang telah disterilkan sebanyak $\frac{3}{4}$ dari isi botol;
- 4) Buat larutan cuka dengan menambahkan 1 liter air, 1 botol cuka 25 %, gula pasir dan garam secukupnya. Panaskan larutan tersebut hingga mendidih;
- 5) Masukkan larutan panas tersebut ke dalam botol yang telah berisi bawang merah hingga mencapai 5 cm di bawah permukaan tutup botol, lalu tutup rapat.



5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN ACAR BAWANG MERAH



6. DAFTAR PUSTAKA

Pengolahan sayuran. Jakarta : Pusat Penelitian dan Pengembangan Hortikultura, Badan Litbang Pertanian. 1989. 5 Hal. (Pamphlet).

7. KONTAK HUBUNGAN

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

Jakarta, Maret 2000

Sumber : Tri Margono, Dety 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](#)