

SAYUR ASIN

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.

Sayur asin merupakan produk olahan sayuran yang mempunyai rasa khas. Sayur asin dihasilkan dari proses peragian dengan menggunakan air tajin sebagai bahan untuk pertumbuhan bakteri.

Tujuan pembuatan sayur asin ini untuk memperpanjang daya simpan sayuran yang mudah busuk dan rusak.

Sayur asin ini selain dibuat dari sawi, juga dari bahan-bahan lain, seperti : genjer, kubis, dan lain-lain.

1. BAHAN

1) Daun sawi hijau	10 kg
2) Garam	100 gram (1 bata)
3) Beras	½ kg
4) Air	secukupnya

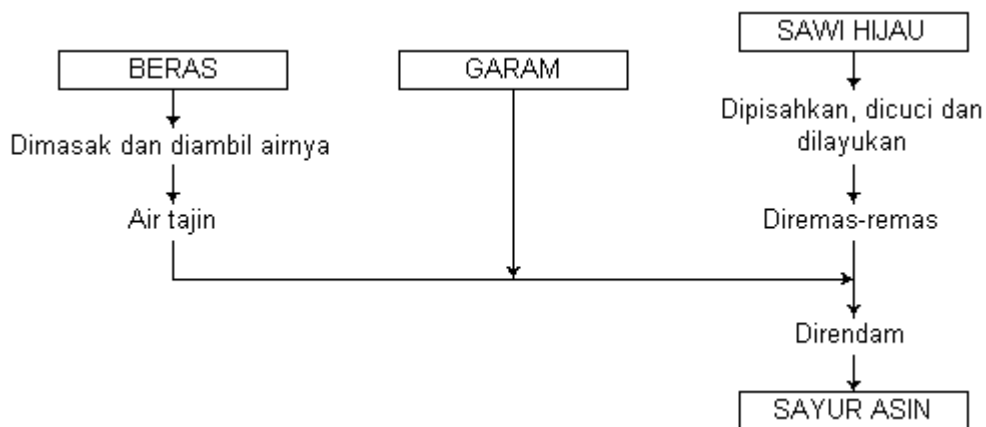
3. ALAT

- 1) Pisau
- 2) Tikar
- 3) Stoples
- 4) Tungku
- 5) Panci

4. CARA PEMBUATAN

- 1) Pisahkan daun sawi helai demi helai. Cuci, lalu diamkan di atas tikar bersih selama 1 malam;
- 2) Remas-remas daun sawi dengan garam kemudian masukkan ke dalam stoples beserta cairannya;
- 3) Masak beras (seperti menanak nasi) sampai mendidih, lalu ambil airnya (air tajin);
- 4) Campurkan air tajin tersebut pada sawi hingga rata dalam stoples;
- 5) Tutup rapat dan simpan di tempat yang gelap selama 3 hari.

5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN SAYUR ASIN



6. KEUNTUNGAN

Dengan pengolahan yang baik, sayur asin ini dapat awet sampai \pm 1 bulan

Catatan :

- 1) Sayur asin ini tidak hanya daunnya saja yang diolah tetapi termasuk juga tangkai daunnya.
- 2) Sayur asin harus diletakkan pada tempat gelap agar proses peragiannya benar-benar sempurna sehingga tidak busuk.

- 3) Penutup stoples harus benar-benar rapat agar udara tidak ada yang masuk sehingga sayur asin benar-benar masak dan tidak terjadi proses pembusukan.
- 4) Setiap habis mengambil sayur asin, stoples harus ditutup rapat kembali.

7. DAFTAR PUSTAKA

- 1) *Mengawetkan sayuran*. Jakarta : Bhratara Karya Aksara, 1986. Hal. 55
- 2) *Pembuatan sayur asin dari genjer*. Lomba Karya Ilmiah Remaja LIPI-TVRI, 1985. 11 hal.
- 3) *Pengolahan sayur*. Jakarta : Pusat Penelitian dan Pengembangan Hortikultura, Badan Litbang Pertanian, 1989.
- 4) *Sayur Asin*. Bogor : Pusat Penelitian dan Pengembangan Teknologi Pangan, Institut Pertanian Bogor, 1981. Hal. 27-32.

8. 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](#)