

# ABON IKAN

## 1. PENDAHULUAN

Ikan merupakan bahan makanan yang banyak dikonsumsi masyarakat selain sebagai komoditi ekspor. Ikan cepat mengalami proses pembusukan dibandingkan dengan bahan makanan lain. Bakteri dan perubahan kimiawi pada ikan mati menyebabkan pembusukan. Mutu olahan ikan sangat tergantung pada mutu bahan mentahnya.

### **Tanda ikan yang sudah busuk:**

- mata suram dan tenggelam;
- sisik suram dan mudah lepas;
- warna kulit suram dengan lendir tebal;
- insang berwarna kelabu dengan lendir tebal;
- dinding perut lembek;
- warna keseluruhan suram dan berbau busuk.

### **Tanda ikan yang masih segar:**

- daging kenyal;
- mata jernih menonjol;
- sisik kuat dan mengkilat;
- sirip kuat;
- warna keseluruhan termasuk kulit cemerlang;
- insang berwarna merah;
- dinding perut kuat;
- bau ikan segar.

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang banyak dikonsumsi masyarakat, mudah didapat, dan harganya murah. Namun ikan cepat mengalami proses pembusukan. Oleh sebab itu pengawetan ikan perlu diketahui semua lapisan masyarakat. Pengawetan ikan secara tradisional bertujuan untuk mengurangi kadar air dalam tubuh ikan, sehingga tidak memberikan kesempatan bagi bakteri untuk berkembang biak. Untuk mendapatkan hasil awetan yang bermutu tinggi diperlukan perlakuan yang baik selama proses pengawetan seperti : menjaga kebersihan bahan dan alat yang digunakan, menggunakan ikan yang masih segar, serta garam yang bersih. Ada bermacam-macam pengawetan ikan, antara lain dengan cara: penggaraman, pengeringan, pemindangan, perasapan, peragian, dan pendinginan ikan.

Tabel 1. Komposisi Ikan Segar per 100 gram Bahan

KOMPONEN	KADAR (%)
Kandungan air	76,00
Protein	17,00
Lemak	4,50
Mineral dan vitamin	2,52-4,50

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa ikan mempunyai nilai protein tinggi, dan kandungan lemaknya rendah sehingga banyak memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh manusia.

Manfaat makan ikan sudah banyak diketahui orang, seperti di negara Jepang dan Taiwan merupakan makanan utama dalam lauk sehari-hari yang memberikan efek awet muda dan harapan hidup lebih tinggi dari negara lainnya. Pengolahan ikan dengan berbagai cara dan rasa menyebabkan orang mengkonsumsi ikan lebih banyak.

Abon ikan adalah jenis makanan awetan yang terbuat dari ikan laut yang diberi bumbu, diolah dengan cara perebusan dan penggorengan. Produk yang dihasilkan mempunyai bentuk lembut, rasa enak, bau khas, dan mempunyai daya awet yang relatif lama.

## 2. BAHAN

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 1) Ikan tongkol (cakalang, tenggiri, bawal, cucut) | 10 kg                      |
| 2) Bawang merah                                    | 1 ½ ons (20 butir)         |
| 3) Bawang putih                                    | 1 ons (12 siung)           |
| 4) Ketumbar  | 10 gram (3 sdk makan)      |
| 5) Irisan lengkuas                                 | 3 iris (tebal 5 mm)        |
| 6) Daun salam                                      | 10 lembar                  |
| 7) Sereh   | 3 tangkai                  |
| 8) Gula pasir                                      | 700 gram                   |
| 9) Asam jawa                                       | 6 mata                     |
| 10) Santan kental                                  | 10 gelas (10 butir kelapa) |

## 3. ALAT

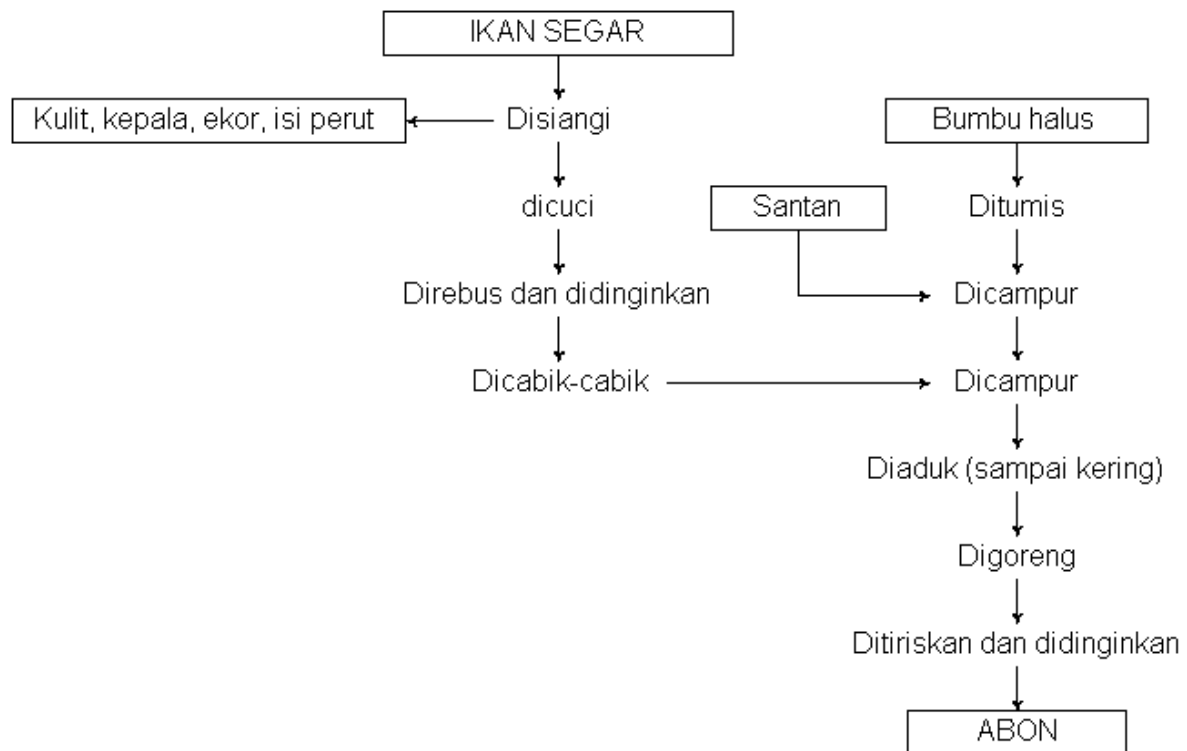
- 1) Pisau
- 2) Alat perajang (talenan)
- 3) Ember plastik
- 4) Keranjang plastik
- 5) Panci
- 6) Baskom

- 7) Alat penghancur bumbu (cobek)
- 8) Penggorengan (wajan)
- 9) Parutan
- 10) Garpu
- 11) Kantong plastik
- 12) Kain blacu
- 13) Alat tekan (pres)

#### **4. CARA PEMBUATAN**

- 1) Pilih ikan segar, buang kepala, ekor, kulit, dan isi perutnya, kemudian cuci;
- 2) Potong ikan kira-kira tebal 1 cm, panjang 10 cm, dan lebar 6 cm, kemudian cuci;
- 3) Rebus atau kukus sampai matang lalu dinginkan. Supaya ikan menjadi kering masukkan ke dalam kain blacu dan tekan dengan alat tekan (pers);
- 4) Pisahkan dari tulang dan durinya lalu cabik-cabik dengan garpu, kemudian tumbuk pelan-pelan sehingga merupakan serat halus;
- 5) Haluskan bumbu lalu tumis dalam penggorengan, kemudian masukkan santan kental. Tambahkan lengkuas, asam, gula, daun salam, dan sereh;
- 6) Panaskan terus hingga mendidih sambil diaduk-aduk, sampai santan tinggal setengah;
- 7) Masukkan serat-serat daging ikan sedikit demi sedikit ke dalam santan sambil diaduk terus sampai kering. Penggorengan selesai apabila abon sudah benar-benar kering, diraba sudah kemersik, dan berwarna coklat. (Apabila masih banyak minyak, tekan dengan alat tekan dan tampung minyaknya);
- 8) Tiriskan dan dinginkan, kemudian masukkan ke dalam kantong plastik.

## 5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN ABON IKAN



### Catatan:

Dapat ditambahkan bawang merah goreng pada abon yang telah siap.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- 1) *Abon tongkol*. Jakarta : Balai Penelitian Teknologi Perikanan, Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian, Departemen Pertanian, s.a. (pamplet)
- 2) Abon udang Dalam : *Seri Teknologi Pangan VI*. Jakarta : Direktorat Pembinaan Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1984. Hal. 25 – 36.
- 3) *Pembuatan abon*. Jakarta : Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Industri Hasil Pertanian, Departemen Perindustrian, 1982. Hal. 1-4.
- 4) Saraswati. *Sambelingkung (Abon ikan)*. Jakarta : Bhratara, 1985. Hal. 1-5.

## 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](#)