

# IKAN ASIN CARA PENGGARAMAN BASAH

## 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.

Ikan asin adalah makanan awetan yang diolah dengan cara penggaraman dan pengeringan.

Ada 3 cara pembuatan :

- 1) Penggaraman kering dengan pengeringan;
- 2) Penggaraman basah (perebusan dalam air garam) dengan pengeringan;
- 3) Penggaraman yang dikombinasikan dengan peragian (pembuatan ikan peda).

## 2. BAHAN

- |                |         |
|----------------|---------|
| 1. Ikan segar  | 10 gram |
| 2. Garam dapur | 4 kg    |

## 3. ALAT

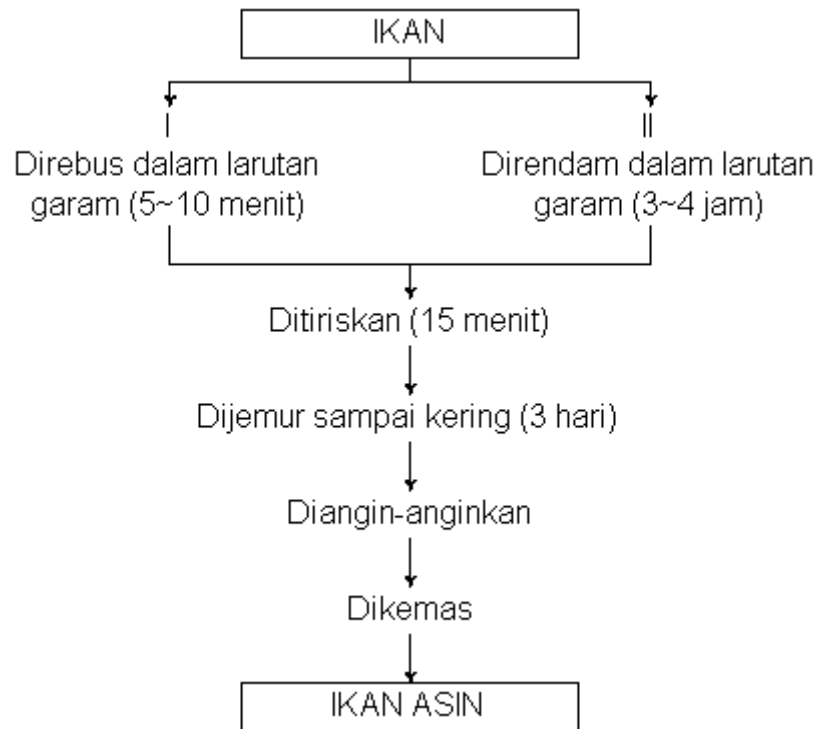
- 1) Panci
- 2) Bak penggaraman
- 3) Tampah (nyiru)

## 4. CARA PEMBUATAN

- 1) Masukkan garam ke dalam 10 liter air;
- 2) Masukkan ikan , kemudian rebus selama 5~10 menit atau rendam selama 3~4 jam, dan tutup dengan diberi pemberat;

- 3) Tiriskan sekitar 15 menit kemudian jemur sampai kering (3 hari);
- 4) Biarkan beberapa saat (angin-anginkan) kemudian kemas dalam kantong.

## 5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN IKAN ASIN CARA PENGGARAMAN BASAH



### Catatan:

- 1) Ikan asin yang bermutu baik adalah jika memenuhi syarat Standar Industri Indonesia (SII), yaitu :
  - a. Mempunyai bau, rasa, dan warna normal, serta bentuk yang baik;
  - b. Berkadar air paling tinggi 25 %
  - c. Berkadar garam (NaCl) antara 10 % ~ 20 %;
  - d. Tidak mengandung logam jamur, juga tidak terjadi pemerahan bakteri;
- 2) Ada beberapa cara untuk mempercepat pengeringan ikan asin :
  - a. Menjemur ikan di atas para-para setinggi  $\pm$  1 m dari atas tanah, di halaman terbuka;
  - b. Menjemur ikan di dalam ruang pengering dari plastik (solar dryer);
  - c. Mengalir udara panas ke permukaan ikan dalam ruangan (mechanical dryer);
  - d. Mengatur cara penjemuran ikan, jangan sampai bertumbuk;
  - e. Membelah daging ikan;
  - f. Membuat sayatan pada daging ikan.

3. Perbandingan komposisi ikan asin dan ikan teri kering per 100 gram bahan adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Komposisi Ikan Asin dan Ikan Teri

KOMPONEN	IKAN ASIN (%)	IKAN TERI KERING (%)
Protein	42,00	33,40
Lemak	1,50	3,00
Fosfor	0,30	1,50
Besi	0,002	0,0036
Vitamin B1	0,01 mg	0,15

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- 1) *Pembuatan ikan asin*. Jakarta : Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Industri Hasil Pertanian, Departemen Perindustrian, 1982. Publikasi No. 4.
- 2) *Daftar komposisi bahan makanan*. Jakarta : Bhratara Karya Aksara, 1979.

## 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](#)