

IKAN PINDANG BAWEAN

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 pindang adalah ikan awetan dengan kadar garam rendah. Pengolahannya secara tradisional merupakan gabungan dari penggaraman dan perebusan sehingga memberikan rasa yang khas. Jenis ikan yang biasa dibuat pindang, antara lain : ikan bandeng, tongkol, cangkal, lemuru, kumbuy, dan selar.

Ada 2 cara pembuatan ikan pindang yaitu :

- 1) Pindang air garam
- 2) Pindang bawean

2. BAHAN

- | | |
|-----------------------------|-------|
| 1) Ikan layang atau bandeng | 10 kg |
| 2) Garam | 2 kg |

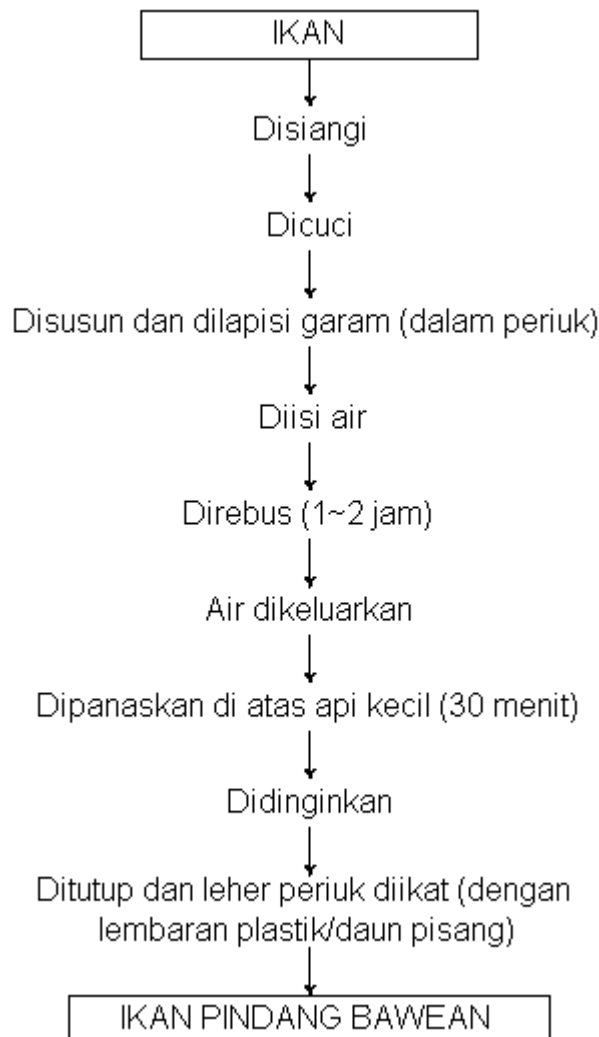
3. ALAT

- 1) Periuk
- 2) Jerami atau daun pisang kering yang bersih
- 3) Pemberat
- 4) Kantong plastik atau daun jati.

4. CARA PEMBUATAN

- 1) Siangi ikan dan cuci;
- 2) Lapsi dasar periuk dengan merang atau daun kering lalu taburi garam secukupnya;
- 3) Susun ikan ke dalam periuk yang diselang-seling dengan garam. Lapisan teratas ditutup dengan garam sampai kira-kira 2 ½ cm di bawah bibir periuk;
- 4) Isi air sampai ikan terendam, tutup, dan beri pemberat;
- 5) Rebus selama 1-2 jam (apabila daging dekat ekor dan kelapa sudah retak-retak berarti sudah masak);
- 6) Keluarkan air sisa perebusan sampai habis, taburkan sisa garam pada lapisan teratas;
- 7) Panaskan di atas api kecil sampai airnya benar-benar habis (30 menit);
- 8) Dinginkan kemudian tutup dengan lembaran plastik atau daun jati dan ikat leher periuk.

5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN IKAN PINDANG BAWEAN



Catatan:

Tabel 2. Komposisi Pindang Salar

KOMPONEN	KADAR (%)
Kalori	176,00 kal
Protein	27,00
Lemak	3,00
Mineral	0,26
Vitamin B	0,07 mg
Air	60,00

- 1) Tidak semua jenis ikan dapat diolah menjadi ikan pindang.
- 2) Nilai gizi terutama protein, lemak, dan mineralnya lebih baik daripada ikan awetan lainnya.

6. DAFTAR PUSTAKA

Pindang Ikan dan Pengolahan. Jakarta : Direktorat Jenderal Pembangunan Desa, Departemen Dalam Negeri, s.a.

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, Efendi

[KEMBALI KE MENU](#)