

IKAN DAN DAGING

[Ikan](#) | [Daging](#)

1. IKAN

Ikan merupakan salah satu komoditi yang banyak dihasilkan di Sumatera Barat. Ikan menurut perairan tempat hidupnya dapat dibagi menjadi ikan air tawar dan ikan laut. Ikan air tawar utama adalah ikan mas, mujair, lele dan gurame. Sedangkan ikan laut utama adalah ikan tongkol, tuna, *sisik*, *gabua*, *gambolo* dan *bada*.

Ikan merupakan bahan pangan sumber protein. Disamping protein ikan juga mengandung lemak, vitamin dan mineral (Tabel 1.).

Tabel 1. Kandungan Zat Gizi pada Ikan Mas, Kakap dan Kembung.

ZAT GIZI	IKAN		
	Mas	Kakap	Kembung
Air (gram)	80,0	77,0	76,0
Protein (gram)	16,0	20,0	22,0
Energi (K)	86,0	92,0	103,0
Lemak (gram)	2,0	0,7	1,0
Kalsium (mg)	20,0	20,0	20,0
Besi (mg)	2,0	1,0	1,5
Vitamin A (SI)	150,0	30,0	30,0

Sampai saat ini, ikan pada umumnya dikonsumsi langsung. Upaya pengolahan belum banyak dilakukan kecuali ikan asin. Ikan dapat diolah menjadi berbagai produk seperti ikan kering, dendeng ikan, abon ikan, kerupuk ikan, ikan asin, kemplang, baso ikan dan tepung ikan.

2. DAGING

Di Sumatera Barat, ternak mamalia utama penghasil daging adalah sapi, kerbau dan kambing. Daging yang beredar di pasaran, pada umumnya adalah daging sapi. Sedangkan daging kambing dan kerbau tidak banyak dijumpai di pasaran.

Ayam merupakan unggas penghasil daging paling penting. Dalam hal ini daging ayam ras pedaging dikonsumsi jauh lebih banyak dibandingkan ayam lokal.

Daging merupakan sumber protein. Selain itu daging mengandung lemak, vitamin dan mineral. Pada Tabel 2. Dapat dilihat komposisi zat daging sapi, kerbau dan ayam.

Tabel 2. Komposisi Beberapa zat Gizi Daging Sapi, Kerbau dan Ayam per 100 gram Bahan

ZAT GIZI	DAGING		
	Sapi	Kerbau	Ayam
Air (gram)	66,0	84,0	
Protein (gram)	18,8	18,7	18,2
Energi (K)	207,0	84,0	302,0
Lemak (gram)	14,0	0,5	25,0
Kalsium (mg)	11,0	7,0	14,0
Besi (mg)	2,8	2,0	1,5
Vitamin A (SI)	30,0	0,0	810,0

Ada beberapa produk yang dapat dibuat dari daging dan hasil ternak lainnya, yaitu dendeng, rendang dalam botol, abon, gelatin, tepung tulang, lem kayu dan baso.

Jakarta, Januari 2001

Sumber : Teknologi Tepat Guna Agroindustri Kecil Sumatera Barat, Hasbullah,
Dewan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Industri Sumatera Barat
Editor : Kemal Prihatman

[KEMBALI KE MENU](#)