

TAUCO DARI BIJI KECIPIR

1. PENDAHULUAN

Kacang-kacangan dan biji-bijian seperti kacang kedelai, kacang tanah, biji kecipir, koro, kelapa dan lain-lain merupakan bahan pangan sumber protein dan lemak nabati yang sangat penting peranannya dalam kehidupan. Asam amino yang terkandung dalam proteinnya tidak selengkap protein hewani, namun penambahan bahan lain seperti wijen, jagung atau menir adalah sangat baik untuk menjaga keseimbangan asam amino tersebut.

Kacang-kacangan dan umbi-umbian cepat sekali terkena jamur (aflatoksin) sehingga mudah menjadi layu dan busuk. Untuk mengatasi masalah ini, bahan tersebut perlu diawetkan. Hasil olahannya dapat berupa makanan seperti keripik, tahu dan tempe, serta minuman seperti bubuk dan susu kedelai.

Tauco adalah salah satu jenis makanan tradisional yang khas, mempunyai nilai gizi yang baik serta mempunyai aroma yang khas pula. Dapat digunakan sebagai bumbu penyedap makanan.

2. BAHAN

| | |
|--|------------|
| 1) Biji kecipir | 2 kg |
| 2) Jamur tempe | 100 gram |
| 3) Garam dapur | 5 kg |
| 4) Gula merah | 500 gram |
| 5) Kecap, ebi (udang kering), poka (bumbu kecap) kayu manis, dan daun salam | secukupnya |
| 6) Air | 21 liter |

3. ALAT

- 1) Drum atau tong kayu
- 2) Tampah (nyiru)
- 3) Ayakan
- 4) Panci
- 5) Rak penjemuran
- 6) Sendok kayu
- 7) Tungku atau Kompor
- 8) Kain Saringan atau kain blacu
- 9) Rak botol
- 10) Corong

11) Botol dan tutup yang sudah disterilkan

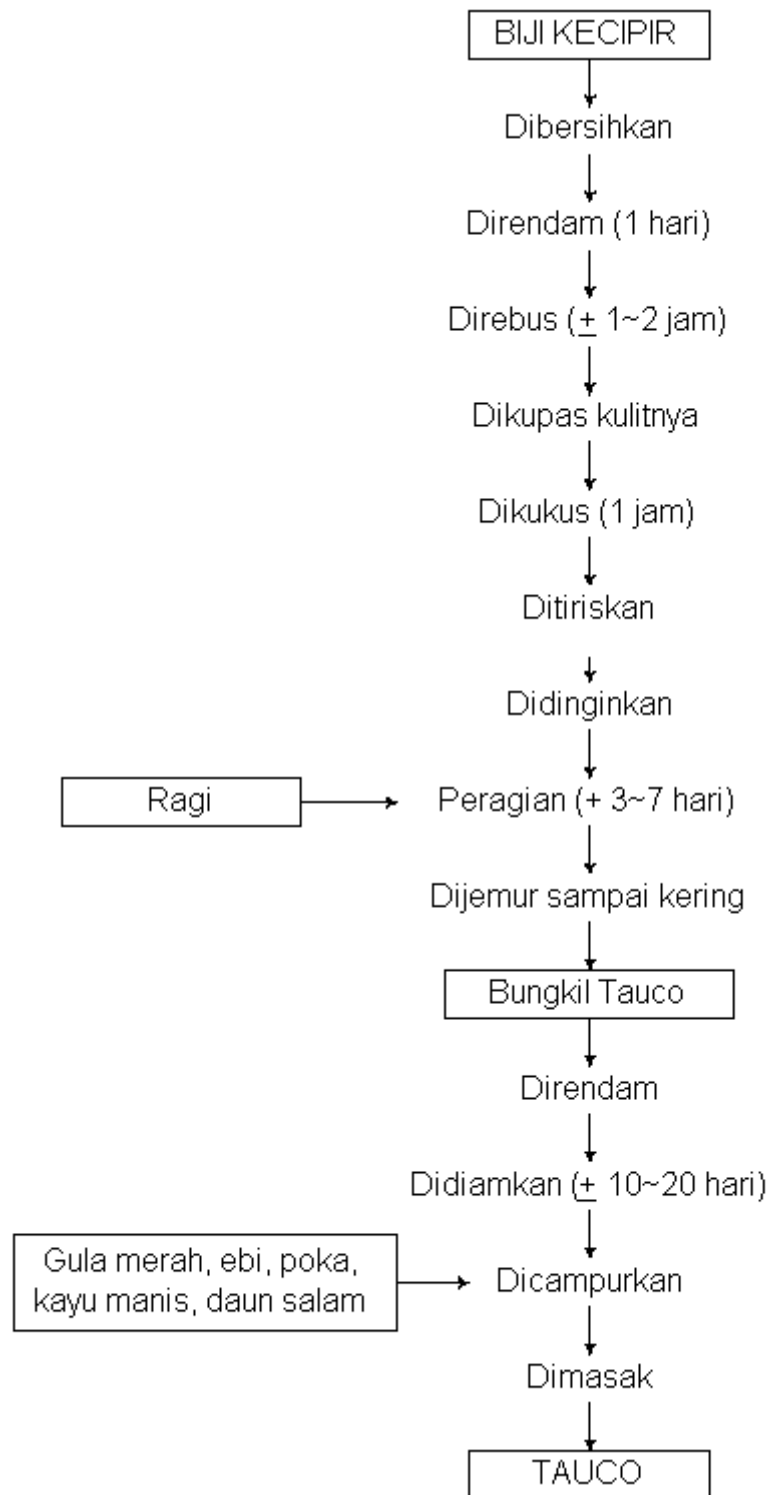
4. CARA PEMBUATAN

- 1) Bersihkan biji kecipir kemudian rendam selama satu hari (24 jam), lalu rebus sampai lunak (\pm 1~2 jam);
- 2) Kupas kulit biji kecipir, lalu kukus selama 1 jam kemudian tiriskan dan dinginkan;
- 3) Setelah itu lakukan peragian dengan jamur (bibit) tempe, Aduk hingga rata dan peram pada suhu kamar ($25^0\sim 30^0$ C) selama 3~7 hari sampai seluruhnya ditumbuhi jamur (kapang);
- 4) Jemur biji kecipir yang telah berjamur tersebut sampai kering. Hasil penjemuran ini disebut **bungkil tauco**;
- 5) Rendam bungkil tauco dalam 20 liter air yang telah diberi garam (5 kg). Diamkan rendaman ini pada suhu kamar ($25^0\sim 30^0$ C) selama 10~20 hari;
- 6) Masukkan gula merah, ebi atau udang kering, poka, kayu manis, dan daun salam ke dalam rendaman tersebut, lalu masak hingga menjadi bubur;
- 7) Jemur hingga menjadi pasta dan masukkan ke dalam botol yang sudah disterilkan.

Catatan:

Pemberian ragi yang kurang atau lebih, dapat membuat hasil tauco kurang sempurna

5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN TAUCO BIJI KECIPIR



6. DAFTAR PUSTAKA

- 1) Guna kecipir. *Selera*, X (4), April 1991: 44-46
- 2) *Profil industri tauco* Jakarta : Proyek Bimbingan dan Pengembangan Industri Kecil, Departemen Perindustrian, 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, Sarwedi