



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202058927, 12 Desember 2020

Pencipta

Nama : **Ismayatun, Anisa Nur Baitirahman dkk**
Alamat : No. 127, RT. 01/RW. 02, Dk. Cokrah, Karanggondang, Karanganyar, Pekalongan, Jawa Tengah, Pekalongan, JAWA TENGAH, 51182
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**
Alamat : Kampus 2 Unit B Jl. Pramuka 5F, Pandeyan, Umbulharjo, Yogyakarta, DI Yogyakarta, Yogyakarta, DI YOGYAKARTA, 55161
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Modul Pengolahan Pangan Hasil Pekarangan "Olahan Abon"**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 8 Desember 2020, di Yogyakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000226168

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001



Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan pemohon.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Ismayatun	No. 127, RT. 01/RW. 02, Dk. Cokrah, Karanggondang, Karanganyar, Pekalongan, Jawa Tengah
2	Anisa Nur Baitirahman	Kp. Lampegan RT 03 RW 10, Nanggewer, Pagerageung, Tasikmalaya, Jawa Barat
3	Adhitya Rechandy Christian, S.E., M.M.	Jl. Kapas 9, Semaki, Umbulharjo, Yogyakarta, DI Yogyakarta





MODUL PENGOLAHAN PANGAN HASIL PEKARANGAN “OLAHAN ABON”



Annisa Nurbaitirahman | Ismayatun | Adhitya Rechandy Christian, S.E., M.M.

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya serta kerja keras keras Penulis telah berhasil menyusun Modul berjudul “Pengolahan Pangan Hasil Pekarangan “Olahan Abon”. Modul ini merupakan sebuah pengantar yang mengulik tentang pembuatan abon dengan bahan dasar yang berbeda-beda. Selain itu, modul ini dilengkapi dengan formulasi bahan dan tahap proses produksi sehingga modul ini dapat digunakan untuk pemateri/pengajar maupun masyarakat umum sebagai acuan untuk menciptakan sebuah peluang usaha kegiatan baru yang mudah dilakukan.

Modul merupakan salah satu hal yang penting sebelum melaksanakan kegiatan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar sehingga mencapai tujuan yang diinginkan. Kami berharap modul ini dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap pencapaian tujuan dalam penyelenggaraan Peningkatan Ekonomi Masyarakat dengan mengoptimalkan lahan pekarangan.

Kami menyadari bahwa dalam tulisan modul ini masih banyak kekurangannya. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan sebagai bahan pertimbangan untuk penyempurnaan modul ini di masa yang akan datang

Yogyakarta, 10 September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB 1 PENGGUNAAN MODUL	1
1.1. Deskripsi.....	1
1.2. Sasaran.....	1
1.3. Petunjuk Penggunaan Modul.....	1
BAB 2 TENTANG ABON	2
2.1. Deskripsi Abon.....	2
2.2. Karakteristik Abon.....	2
2.3. Pengetahuan Bahan Baku.....	4
2.4. Pengetahuan Dasar Pengolahan Abon.....	9
2.5. Prospek Bisnis Abon	12
BAB 3 MACAM ABON DAN CARA OLAH ABON HEWANI	13
3.1. Abon Ikan Lele.....	13
3.2. Abon Daging Sapi.....	17
3.3. Abon Daging Kambing.....	22
3.4. Abon Daging Kelinci.....	23
3.5. Abon Daging Ayam.....	25
3.6. Abon Daging Puyuh	27
3.7. Abon Daging Bebek.....	29
3.8. Abon Ikan Tuna.....	30
3.9. Abon Ikan Cakalang.....	32

BAB 4 MACAM ABON DAN CARA OLAHAN ABON NABATI.....	33
4.1. Abon Jamur.....	34
4.2. Abon Pepaya Muda.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Syarat Mutu Abon.....	3
--------------------------------	---

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bahan Baku Abon Lele.....	13
Gambar 2. Bahan Abon Jamur.....	34



UAD
Universitas
Ahmad Dahlan



Ketahanan Pangan Pekarangan

PENGOLAHAN PANGAN HASIL PEKARANGAN

“OLAHAN ABON”

Annisa Nurbaitirahman | Ismayatun | Adhitya Rechandy Christian, S.E., M.M.



PENGGUNAAN MODUL

1.1. Deskripsi

Modul ini dijadikan sebagai acuan atau pedoman dalam pembuatan abon bagi pelaku usaha maupun rumah tangga. Kegiatan ini dilaksanakan untuk mencapai beberapa tujuan, diantaranya adalah menambah nilai jual serta menambah daya simpan sumber daya alam.

1.2. Sasaran

Sasaran yang ingin dicapai adalah penguasaan teknik olah abon jamur dan abon lele pada pelaku usaha, khususnya binaan tim di Desa Terong, Kecamatan Dlingo, Kabupaten Bantul.

1.3. Petunjuk Penggunaan Modul

Para peserta yang memiliki modul ini sebaiknya mengikuti petunjuk sebagai berikut :

- a. Membaca setiap lembar secara teliti
- b. Membaca dan memahami secara seksama penjelasan teknik pembuatan abon
- c. Menguasai setiap petunjuk agar memperoleh bahan yang bagus sesuai kriteria dan teknik pembuatan abon



TENTANG ABON

2.1. DESKRIPSI ABON

Komoditas pertanian umumnya memiliki masa simpan yang singkat karena mudah rusak (*perishable*). Usaha memperpanjang umur simpan dan meningkatkan cita rasa dapat dilakukan dengan pengolahan bahan pangan tersebut. Dengan pengolahan, satu jenis bahan pangan dapat dibuat berbagai macam produk dengan cita rasa berbeda. Salah satu hasil olahan tersebut adalah abon (Fachruddin, 1997). Abon merupakan salah satu produk olahan yang sudah dikenal oleh orang banyak dan umumnya abon diolah dari daging sapi (Leksono dan Syahrul, 2001). Menurut SNI (1992), definisi abon adalah suatu jenis makanan kering berbentuk khas, dibuat dari daging, direbus, disayat-disayat, dibumbui, digoreng dan dipres.

2.2. KARAKTERISTIK ABON

Abon sebagai salah satu produk industri pangan, memiliki standar mutu yang telah ditetapkan oleh Departemen Perindustrian. Penetapan standar mutu merupakan acuan bahwa produk tersebut memiliki kualitas yang baik dan aman bagi kesehatan. Menurut Standar Nasional Indonesia untuk Abon No 01-3707-1995, bahwa Kriteria uji dari abon untuk warna, rasa, aroma serta bentuk itu Normal

dan khas. Untuk gula max 30 serta jika hendak menggunakan pengawet sesuai dengan SNI 01-0222-95.

Tabel 1. Syarat Mutu Abon

No.	Kriteria Uji	Satuan	Persyaratan
1.	Keadaan kenampakan : a. Bentuk b. Bau c. Rasa d. Warna	- - - -	Normal Normal Normal Normal
2.	Air	% b/b	Maks. 7
3.	Abu (tidak termasuk garam dihitung atas dasar bahan kering)	% b/b	Maks. 7
4.		% b/b	Maks. 0,1
5.		% b/b	Maks. 30
6.	Abu yang tidak larut dalam asam Lemak	%b/b	Min. 15
7.		%b/b	Maks. 1,04
8.	Protein	-	Maks. 30
9.	Serat Kasar	-	Sesuai dengan SNI 0222-1987
10.	Gula jumlah Pengawet		Maks. 0,05
	Cemaran logam	mg/kg	Maks. 2,0
	a. Raksa (Hg)	mg/kg	Maks. 20,0
	b. Timbal (Pb)	mg/kg	Maks. 40,0
	c. Tembaga (Cu)	mg/kg	Maks. 40,0
	d. Seng (Zn)	mg/kg	Maks. 1,0
	e. Timah (Sn)	mg/kg	
11.	f. Cemaran Arsen (As)		Maks. 5 x 10 ⁴
	Cemaran Mikrobia :	koloni/g	Maks. 10
	a. Angka Lempeng Total	koloni/25g	0
	b. MPN Coliform	koloni/g	
	c. Salmonella		
	d. <i>Staphylococcus aureus</i>		

(Sumber : Standar Nasional Indonesia, 1995)

2.3. PENGETAHUAN BAHAN BAKU

a. Bawang merah

Bawang merah (*allium cepa vas ascolanicum*) adalah bumbu yang masuk kedalam kategori bahan pendukung. Bumbu jenis ini termasuk ke dalam bumbu dasar. Bawang merah digunakan sebagai penambah aroma pada masakan. Bawang merah yang dipakai dalam pembuatan abon adalah bawang merah yang masih segar, tidak busuk, dan memiliki aroma khas.

b. Bawang putih

Bawang putih (*allium sativum*) merupakan salah satu bumbu dasar yang masuk kedalam kategori bahan pendukung. Bumbu jenis ini memiliki kandungan *allicin* dengan aroma khasnya yang dapat merusak protein kuman penyakit sehingga bakteri tersebut mati. Inilah alasan bawang putih dapat dijadikan sebagai antibakteri atau antimikrobia dalam makanan yang berpengaruh pada bertambahnya umur simpan produk abon lele.

Selain itu, bawang putih juga dapat dijadikan sebagai bumbu penyedap sehingga menghasilkan masakan yang beraroma sedap dan menggugah selera. Bawang putih yang dipakai dalam pembuatan abon lele bawang putih yang masih segar, berwarna putih, dan tidak berbau busuk.

c. Ketumbar

Ketumbar (*coriandrum sativum*) merupakan salah satu rempah yang digunakan untuk memberikan aroma khas, rasa pedas dan gurih pada abon lele. Ketumbar yang digunakan adalah ketumbar yang kering, tidak berbau hambar, serta bersih dari serangga.

d. Jahe

Jahe (*zingiber officinale*) merupakan salah satu jenis rempah yang berfungsi untuk memberikan aroma yang sedap. Selain itu, jahe juga berfungsi untuk mengurangi bau amis pada ikan lele. Jahe yang digunakan adalah jahe yang sudah tua ditandai dengan kulit jahe berwarna lebih gelap serta masih segar ditandai dengan kulit yang halus tidak berkeriput. Kulit jahe yang berkeriput merupakan tanda bahwa jahe telah mengering sehingga aroma dan rasa yang dihasilkan berkurang.

e. Kunyit

Kunyit (*curcuma longa*) merupakan rempah yang digunakan untuk mengurangi bau amis pada ikan lele. Selain itu, kunyit juga dapat dijadikan sebagai pewarna dan antioksidan alami. Kunyit yang dipakai adalah kunyit yang sudah tua atau keras, masih segar, serta tidak busuk. Kunyit busuk dapat membuat rasa masakan menjadi pahit.

f. Serai

Serai (*cymbopogon citratus*) merupakan salah satu rempah yang berfungsi untuk mengurangi bau amis pada ikan lele sehingga abon yang dibuat berbau harum khas abon lele. Serai yang digunakan dalam pembuatan abon lele memiliki ciri-ciri masih segar, berwarna putih agak kehijauan, tidak kering dan tidak berubah warna ataupun bau.

g. Lengkuas

Lengkuas (*alpinia galanga*) merupakan salah satu jenis rempah yang digunakan untuk membuat abon lele. Rempah ini digunakan untuk menambah sensasi rasa pada abon lele. Lengkuas yang digunakan adalah jenis lengkuas yang masih segar, tidak layu, keras namun tidak kering.

h. Daun Salam

Daun salam (*laurus nobilis*) merupakan rempah yang digunakan dalam pembuatan abon dan termasuk dalam kategori rempah pendukung. Daun salam memberikan aroma khas pada abon lele. Daun salam yang dipakai memiliki ciri-ciri berwarna gelap atau sudah tua, masih segar, masih utuh, serta bersih tidak berlubang.

i. Daun jeruk

Bahan ini digunakan untuk mengurangi bau amis pada lele. Selain itu, bahan ini juga digunakan untuk menambah aroma

masakan. Daun jeruk yang digunakan memiliki ciri-ciri masih segar, berwarna hijau tua, mulus dan licin ketika dipegang.

j. Santan

Santan digunakan untuk membuat rasa abon lele menjadi semakin gurih. Selain itu, santan juga dapat menambah aroma khas abon lele. Bahan santan yang dipakai adalah kelapa yang berumur sedang, masih segar, dan tidak berbau tengik.

k. Gula

Bumbu jenis ini digunakan untuk memberikan rasa lembut dan memperbaiki tekstur pada produk abon lele. Gula yang dipakai adalah jenis gula yang masih bagus dengan ditandai aroma yang masih wangi serta tidak berair.

l. Garam

Bumbu ini digunakan sebagai penguat rasa. Selain itu, garam juga digunakan sebagai bahan pengawet alami dari produk abon lele. Hal ini dikarenakan garam memiliki kemampuan untuk menarik jaringan air dari dalam daging sehingga mikrobia pembusuk yang peka terhadap garam dapat mati. Garam yang dipakai dalam pembuatan ini adalah jenis garam yang bagus dengan ditandai berbau khas garam, tidak tengik, serta tidak berair.

m. Minyak Goreng

Bahan ini digunakan untuk menumis bumbu. Fungsi minyak goreng dalam pembuatan abon adalah sebagai penghantar panas, menambah rasa gurih, dan menambah nilai gizi, khususnya kalori

dari bahan pangan. Minyak goreng yang digunakan dapat pula menjadi faktor yang mempengaruhi umur simpan abon (Fachrudin, 1997).

Minyak yang digunakan dalam pembuatan abon harus berkualitas baik, belum tengik, dan memiliki titik asap yang tinggi. Titik asap adalah suhu pemanasan minyak sampai terbentuk akroelin yang dapat menimbulkan rasa gatal pada tenggorokan. Minyak baru memiliki titik asap yang tinggi, sedangkan minyak yang telah pernah digunakan (minyak bekas) titik asapnya akan turun. Minyak goreng yang telah tengik atau minyak goreng yang belum dimurnikan (minyak kelentik) tidak baik untuk menggoreng abon (Fachrudin, 1997).

Penggunaan minyak yang sudah berkali-kali (minyak bekas) akan mempengaruhi aroma abon dan kurang baik dari segi kesehatan. Menurut hasil penelitian minyak yang dipakai berkali-kali dapat bersifat karsinogenik atau dapat memicu timbulnya kanker (Fachrudin, 1997). Minyak biasanya mengandung enzim yang dapat menghidrolisa minyak. Semua enzim yang termasuk golongan lipase, mampu menghidrolisa lemak netral (trigliserida) sehingga menghasilkan asam lemak bebas dan gliserol.

2.4. PENGETAHUAN DASAR PENGOLAHAN ABON

a. Penyiangan

Penyiangan merupakan proses pengolahan abon yang pertama dilakukan. Penyiangan ini bertujuan untuk membuang atau membersihkan insang dan organ pencernaan pada ikan atau pembersihan bahan dari bagian yang tidak digunakan. Proses ini membutuhkan pisau, talenan (*cutting board*), serta baskom.

b. Pencucian

Setelah bahan selesai disiangi, bersihkan bahan utama abon menggunakan air bersih. Tujuan dari tahap ini adalah membersihkan sisa kotoran dari proses sebelumnya.

c. Pemisahan daging

Proses ini dinamakan pemfilletan pada bahan ikan. Pemfilletan merupakan proses pemisahan daging dari kulit dan duri pada ikan, membutuhkan kemampuan yang telaten karena proses fillet menentukan apakah jumlah daging yang didapat bisa maksimal atau tidak tergantung pada kemampuan masing-masing. Namun ketika telah terbiasa akan hal ini, pemfilletan merupakan hal yang mudah. Selain itu proses ini juga digunakan pada abon daging untuk memisahkan daging dengan bagian tulang atau bagian lain yang tidak digunakan. Proses ini membutuhkan gunting (dapat di skip), tang (dapat di skip), pisau, *cutting board*, dan baskom.

d. Pengukusan

Setelah mendapatkan fillet ikan atau daging tanpa tulang, siapkan kukusan hingga panas. Kukus hingga bahan utama matang. Proses ini hanya membutuhkan panci pengukus.

e. Persiapan bumbu

Siapkan bumbu dan rempah yang digunakan dalam membuat abon. Kupas dan cuci semua bahan sampai bersih.

f. Penghalusan bumbu

Setelah semua bumbu bersih, haluskan semua bahan kecuali lengkuas, daun jeruk, daun salam, dan serai. Proses ini membutuhkan blender atau bisa juga menggunakan cobek dan munthu.

g. Penumisian bumbu

Panaskan minyak dalam wajan, tumis semua bumbu hingga matang dan mengeluarkan bau harum. Proses ini hanya membutuhkan wajan dan spatula.

h. Pencampuran bahan

Setelah bumbu matang, tambahkan santan dan biarkan mendidih. Setelah itu, masukkan daging ikan yang telah dicabik atau bahan yang telah dikecilkan ukurannya. Aduk hingga matang dan air menyusut atau mulai mengering. Hal ini dapat ditandai dengan berubah warna menjadi coklat.

i. Penirisan

Setelah itu, tiriskan abon yang telah matang ke dalam baskom.

j. Pengeringan

Keringkan abon basah menggunakan spinner atau gunakan kain bersih kemudian peras hingga semua minyak keluar dari abon basah. Setelah itu, diamkan abon hingga dingin.

k. Penimbangan abon

Setelah itu, timbang abon sesuai dengan masing-masing kemasan. Proses ini hanya membutuhkan timbangan dan kemasan.

l. Pengemasan

Kemas abon sesuai dengan masing-masing kemasan dan abon siap dijual.

2.5. PROSPEK BISNIS ABON

Jumlah konsumsi masyarakat terhadap abon relatif tinggi. Hal ini dikarenakan produk olahan abon sangat digemari oleh masyarakat luas, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Terlebih di zaman modern saat ini, dimana semuanya dituntut serba instan dan cepat. Hal ini semakin memperkuat permintaan pasar terhadap produk olahan siap saji, salah satunya yaitu abon. Selain itu, abon juga memiliki kelebihan yang lain dimana produk olahan ini sehat dan bebas dari bahan berbahaya. Tidak seperti olahan siap saji yang lain, dimana olahan siap saji biasanya mengandung banyak pengawet dan bahan lain yang dapat membahayakan kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan.

3

MACAM ABON DAN CARA OLAHAN ABON HEWANI

3.1. ABON IKAN LELE

a. Bahan Baku

- 1kg daging ikan lele
 - 1 buah jeruk nipis
 - 200 ml minyak goreng
 - 3 batang sereh,
geprek
 - 6 lembar daun jeruk
 - 4 lembar daun salam
 - Penyedap rasa
(optional)
 - Santan Kental 100
gram (optional)
- Bumbu Halus
- o 12 siung bawang merah
 - o 8 siung bawang putih
 - o 7 buah cabe merah
 - o 2 cm jahe segar
 - o 4 cm kunyit
 - o 4 butir kemiri
 - o 3 cm lengkuas
 - o 1 sdt merica, garam, gula,
kaldu dan ketumbar.



Gambar 1 Bahan Baku Abon Lele

b. Proses Pengolahan

- Cuci hingga ikan lele benar-benar bersih dari lendir, kotoran, dan buang seluruh isi perutnya
- Ikan yang telah dibersihkan di beri perasan air Jeruk nipis untuk menghilangkan bau amis dan lendir Lele tunggu selama 15menit agar meresap
- Setelah 15 menit cuci kembali lele hingga benar-benar bersih
- Kukus ikan lele dengan diberi daun jeruk nipis sebanyak 7 lembar selama 20 menit
- Kemudian siapkan lele yang sudah direbus tunggu agak dingin dan kita filet ambil seluruh daging lele yang ada dengan menggunakan garpu dan buang tulangnya. Kerjakan dengan hati-hati agar tulang lele tidak ada yang terlewat.
- Siapkan semua bumbu halus kemudian haluskan dengan foodprosesor (blender) atau cara manual diulek sampai benar-benar halus
- Tumis bumbu halus dalam minyak panas dan tambahkan serai, daun salam dan daun jeruk. Tumis hingga bumbu harum kemudian masukkan daging lele yang telah di filet
- Masak campuran bumbu dan daging lele sampe merata sesekali di aduk hingga berubah warna menjadi kecoklatan dan kemudian ditiriskan bisa menggunakan tissue
- Setelah minyak benar-benar berkurang dan benar benar dingin bisa di simpan dalam toples untuk dinikmati.

- Untuk memproduksi abon akan kita jual, sebaiknya di bantu dengan menggunakan spinner agar mendapatkan hasil yang terbaik dan benar-benar kering.

c. Keuntungan Bisnis Abon Lele

Banyak variasi olahan ikan lele yang dapat dipakai, abon adalah satu produk olahan yang perlu dikembangkan. Hal ini dikarenakan produk abon memiliki daya simpan yang lebih lama. Produk olahan ini juga rendah kolestrol. Hal ini dikarenakan pengolahan yang benar-benar kering dan minim minyak sehingga produk ini dapat disimpan dalam waktu yang lama. Peluang abon lele masih sangatlah banyak ditambah dengan permintaan yang tinggi. Hal ini dikarenakan olahan abon biasanya terbuat dari daging sapi ataupun daging ayam. Sangat jarang yang mengolah ikan lele menjadi abon. Hal ini tentu menjadi kesempatan emas untuk mengembangkan usaha di bidang abon ikan lele.

d. Tips Menjaga Kualitas

1) Sebelum Pengolahan

- Pilih ikan lele yang masih segar dan hidup
- Pilih ikan lele yang benar-benar sudah memasuki masa panen. Hal ini dikarenakan daging yang diperoleh akan lebih banyak.
- Pastikan semua bumbu dan rempah yang digunakan masih segar dan sesuai dengan kriteria
- Jangan menggunakan bumbu dan rempah yang sudah basi

2) Saat Pengolahan

- Jika meniriskan minyak menggunakan kain secara manual, alangkah baiknya sterilkan tangan dan kain yang digunakan. Gunakan kain yang berwarna putih polos dan jangan menggunakan kain yang kotor atau bermotif.
- Tumis bumbu menggunakan sedikit minyak agar hasilnya tidak terlalu berminyak dan masukkan daging secara perlahan agar bumbu merata dan tidak menggumpal
- Pastikan bumbu yang ditumis matang secara sempurna namun tidak gosong. Hal ini dikarenakan bumbu yang belum matang memungkinkan adanya bakteri serta membuat rasa dan aroma abon berubah.
- Masak abon dengan api yang sedang agar tidak over cooked atau terlalu matang bahkan gosong
- Aduk secara terus menerus agar abon tidak over cooked dan matang secara merata

3) Setelah Pengolahan

- Jangan membungkus abon ketika dalam keadaan panas. Hal ini akan membuat kemasan mengembun sehingga ada air yang masuk dan daya simpan jelas akan berkurang.
- Gunakan kemasan yang aman dan baik bagi makanan. Hal ini berpengaruh pada masa simpan. Jika menggunakan kemasan yang tidak dapat menjaga makanan yang didalamnya, bisa jadi abon tercemar dengan udara luar

yang bebas dan tercemar dengan kandungan bahan kemasan. Hal ini tentu berakibat pada rasa dan aroma abon berubah sehingga dapat menurunkan kualitas produk abon lele.

- Gunakan wadah yang benar-benar steril dan kering. Hal ini dimaksudkan agar abon yang telah jadi tidak terpapar air sehingga daya simpan berkurang.

3.2. ABON DAGING SAPI

a. Alat

- Timbangan
- Pisau stainless
- Cobek
- Wajan
- Spatula
- Kain Saring
- Garpu
- Sendok makan
- Lumpang kayu
- Panci dan Kompor
- Baskom
- Saringan minyak
- Kemasan (stoples dll)
- Alat pengepres minyak/sentrifuge

b. Bahan

- Daging sapi 1 kg
- Garam 1 sendok teh
- Ketumbar 4 sendok makan
- Jintan 3 sendok makan
- Kemiri 20 butir
- Merica 1 sendok
- Pala 5 buah
- Daun Sereh 3 batang, memarkan
- Bawang putih 12 siung
- Bawang merah 6 siung besar
- Gula merah 5 buah, iris tipis
- Asam jawa ½ buah
- Santan kelapa 1 buah
- Minyak goreng

c. Proses Pembuatan

- Siapkan alat dan bahan yang diperlukan
- Potong daging Sapi (pilih bagian paha dan dada)
- Haluskan bumbu seperti bawang putih, bawang merah, jintan dan ketumbar yang telah disangrai, kemiri, merica dan pala.
- Pisahkan asam jawa dalam mangkuk kecil, remas-remas dengan sedikit air dan disaring
- Rebus daging sampai matang dan lunak sekali
- Suir-suir daging yang telah direbus menjadi serat-serat yang halus menggunakan tangan atau garpu
- Campurlah semua bumbu dengan suiran daging dengan menggunakan tangan atau sendok. Aduk sampai tercampur merata
- Tuangkan santan kelapa dalam daging dengan menggunakan sendok
- Masukkan adonan diatas panci/ wajan stainless dan usahakan daging sampai terendam.
- Aduk terus sampai semua santan meresap ke dalam daging sampai mengering, hindari terjadinya hangus bagian bawah adonan
- Setelah mengering, angkat dari wajan
- Panaskan minyak di atas kompor dengan nyala api sedang
- Masukkan adonan daging sedikit demi sedikit. Goreng sampai matang (warna abon kuning kecokletan)
- Angkat dengan menggunakan saringan dan dinginkan.

d. Tips Menjaga Kualitas

Pembuatan Abon Sapi merupakan suatu produk pangan hasil pengolahan dari daging Sapi yg diolah secara tradisional yang memiliki kandungan protein yang tinggi yang meliputi proses perebusan, penghancuran daging, pencampuran bumbu, perendaman dan penggorengan abon. Hal-hal yg perlu diperhatikan pada setiap tahapan proses adalah sebagai berikut :

1) Perebusan daging

Proses ini sepiantas terlihat tidak penting, namun tahapan ini justru yang paling menentukan kualitas abon yg dihasilkan. Pada tahap ini perlu untuk diperhatikan adalah hasil perebusan daging dimana daging harus benar-benar telah matang dan lunak, sebab apabila masih setengah mentah atau sudah matang tapi belum lunak maka akan sangat sulit saat akan disuir. Dengan demikian akan menghasilkan serat yg tdk halus sehingga kualitas abon kurang baik.

2) Penghalusan serat daging

Proses yang dimaksud adalah proses dimana daging sapi hasil rebusan disuwir menjadi serat-serat yang halus sesuai dengan ukuran abon pada umumnya. Alat yg biasa digunakan untuk menyuir daging adalah garpu, namun kadang-kadang juga digunakan tangan. Apabila daging yg akan disuir masih keras maka sebelum disuir, ditumbuk terlebih dulu dengan menggunakan cobek atau lumpang sampai sedikit lunak

3) Perendaman

Proses perendaman bertujuan agar semua bumbu dapat meresap ke dalam serat daging. Waktu yg dibutuhkan biasanya 1-6 jam, namun semakin lama waktu perendaman akan menghasilkan abon dengan rasa yg enak karena semua bumbu dapat meresap ke dalam serat daging.

4) Penggorengan

Tahapan ini penting untuk diperhatikan, karena dapat berpengaruh terhadap warna dan rasa abon. Teknik menggoreng abon sebaiknya dilakukan secara bertahap, sedikit demi sedikit agar menghasilkan abon yang tidak gosong/hangus, berwarna menarik dan memiliki rasa yang gurih. Cara menggoreng yang sekaligus banyak, akan menghasilkan abon yg tidak gurih dan warna yg kurang menarik.

5) Penyaringan

Tahapan ini juga merupakan tahapan yang tidak kalah pentingnya karena apabila abon yang dihasilkan masih mengandung minyak yang banyak maka akan mempengaruhi nilai rasa dan daya tahan simpan abon. Pada tahapan kandungan minyak yang masih tinggi pada abon yang telah digoreng, diekstrak keluar dengan menggunakan kain saring atau alat penyaring khusus.

Kualitas karkas dan daging dipengaruhi oleh faktor sebelum dan setelah pemotongan. Faktor kualitas daging yang dimaksud terutama meliputi warna, keempukan dan tekstur, flavour dan aroma termasuk bau dan cita rasa serta kasan jus daging (*juiciness*). Disamping itu lemak intramuskular, susut masak (*cooking loss*) yaitu berat sampel daging yang hilang selama pemasakan atau pemanasan, retensi cairan dan pH daging ikut menentukan kualitas daging.

Daging yang berkualitas baik adalah daging yg pada sayatan leintangnya penuh (masif) dan berkembang baik, konsistensinya agak kenyal, tekstur halus, warna terang dan mempunyai jumlah marbling yang cukup serta cita rasa yg terdiri atas dua faktor yaitu: rasa (*taste*) dan aroma yg baik. Sedangkan faktor yang berpengaruh terhadap flavour adalah kondisi dan lamanya penyimpanan dimana perubahan yang akan terjadi diakibatkan rusaknya senyawa senyawa kimia tertentu, hilangnya asam lemak terbang, komponen tertentu yang mengalami oksidasi dan bertumbuhnya mikroba (Natasasmitha, 1978).

Kualitas daging yang diharapkan dalam pembuatan abon daging sapi dapat dilihat dari beberapa kriteria antara lain:

- a. Daging berasal dari isi has/ham
- b. Mengandung sedikit serat dan lemak
- c. Berasal dari sapi yang berumur muda
- d. Berwarna merah cerah, dan Berbau khas serta Masih segar.

3.3. ABON DAGING KAMBING

a. Alat

- Timbangan
- Pisau stainless
- Cobek
- Wajan
- Spatula
- Kain Saring
- Garpu
- Lumpang kayu
- Panci dan Kompor
- Baskom
- Saringan minyak
- Kemasan (stoples dll)
- Alat pengepres minyak/
sentrifuge
- Sendok makan

b. Bahan

- 1 kg Daging kambing
- daun pepaya dan air jeruk nipis 3 buah
- 2 buah kelapa di peras dengan air kelapanya
- 8 liter air untuk merebus daging
- 5 sendok makan minyak goreng unt menumis bumbu
- 1/2 kg bawang merah goreng
- Bumbu halus
 - o 3 Sdm ketumbar
 - o 3 cm kunyit, sangrai
 - o 4 sdm air asam
 - o 3 sdm air jeruk nipis
 - o 4 lembar daun salam
 - o 7 buah cabe merah
 - o 1/2 sdm gula pasir
 - o 1/2 sdm garam sesuai selera
 - o 3 buah gula merah bulat kecil
 - o 1/2 sdm kaldu sapi

c. Proses Pembuatan

- Potong daging kambing dengan cara melawan serat, kemudian rendam dengan daun pepaya dan air jeruk nipis 3 buah selama 10 menit. Angkat dan cuci
- Tumis bumbu halus dengan minyak panas sampai harum.
- Rebus daging kambing sampai empuk, kemudian angkat daging lalu di suir suir dan di tumbuk sampai berserat dan masukkan lagi ke panci rebus kembali
- Masukkan santan, bumbu halus yg telah di tumis, air jeruk, air asem, gula, garam, kaldu sapi, gula merah, daun salam aduk sampai kering airnya namun jangan sampai gosong. Setelah itu masukkan bawang goreng aduk rata angkat dan sajikan

3.4. ABON DAGING KELINCI

a. Alat

- Timbangan
- Pisau stainless
- Cobek
- Wajan
- Spatula
- Kain Saring
- Garpu
- Sendok makan
- Lumpang kayu
- Panci dan Kompor
- Baskom
- Saringan minyak
- Kemasan (stoples dll)
- Alat pengepres minyak/
sentrifuge

b. Bahan

- 1 kg Daging kelinci
- 50 gr bawang merah
- 10 gr bawang putih
- 20 gr gula pasir
- 12 gr garam
- 10 gr ketumbar
- 2 lembar daun salam
- ¼ butir kelapa ambil santannya

c. Proses Pembuatan

- Cuci bersih lalu rebus sampai daging benar benar empuk
- Pukul-pukul dan suwir daging hingga membentuk serat tipis
- Haluskan semua bumbu kecuali daun salam
- Daging dan bumbu halus direbus dengan air santan sampai empuk dan bumbu meresap
- Setelah matang angkat dan tiriskan. Tumbuk hingga daging halus dan berserat
- Setelah itu panaskan minyak dengan api kecil lalu goreng sampai matang.
- Angkat dan tiriskan.

3.5. ABON DAGING AYAM

a. Alat

- Timbangan
- Pisau stainless
- Cobek
- Wajan
- Spatula
- Kain Saring
- Garpu
- Lumpang kayu
- Panci dan Kompor
- Baskom
- Saringan minyak
- Kemasan (stoples dll)
- Alat pengepres minyak/
sentrifuge

b. Bahan

- 600 gr dada ayam fillet
- 130 gr santan kental
- 150 ml kuah kaldu ayam
- 1 batang sereh, geprek
- Bumbu halus
 - o 15 siung bawang merah
 - o 9 siung bawang putih
 - o 3 buah cabai merah besar, buang biji
 - o 1 sdm ketumbar, sangrai
 - o Sejumput jinten, sangrai
 - o 1/2 sdt garam
 - o 5 lembar daun salam
 - o 2 lembar daun jeruk
 - o 500 ml minyak sayur untuk menggoreng
 - o 1 ruas jahe
 - o 1 ruas lengkuas
 - o 1 sdm larutan asam jawa
 - o 50 gr gula merah
 - o 1 sdm gula pasir
 - o 1 sdt garam

c. Proses Pembuatan

- Rebus dada ayam dengan 3 lembar daun salam, sereh, 1/2 sdt garam. Rebus hingga ayam matang. Ambil dada ayam lalu tiriskan. Saring air kaldu ayam, ambil sebanyak 150ml, sisihkan.
- Suwir halus dada ayam, bisa juga dagingnya di geprek dulu menggunakan geprekan daging kalau tidak punya pakai ulekan saja, geprek perlahan jgn terlalu di tekan nanti daging hancur. Setelah semua daging ayam di suwir halus, tempatkan daging ayam ke dalam loyang. Panggang daging ayam selama 5-8 menit dengan suhu 160'c (panaskan oven sebelum di gunakan). Angkat daging ayam dan keluarkan dr oven, sisihkan.
- Siapkan wajan besar, panaskan tanpa di beri minyak. Setelah wajan panas masukkan bumbu yang sudah dihaluskan. Tambahkan air kaldu, santan, sisa daun salam, daun jeruk. Aduk hingga mendidih, lalu masukkan suwiran ayam. Aduk terus sampai semua bumbu terserap daging dan kering dan jangan sampai gosong.
- Siapkan wajan baru beri minyak sayur, panaskan minyak dengan api sedang. Setelah minyak panas ambil sedikit daging ayam suwir lalu goreng hingga warnanya kuning. Goreng ayam suwir sedikit2 secara bertahap, saya 3 tahap. Tiriskan daging ayam, biarkan agak sedikit hangat lalu peras daging suwir

dengan menggunakan kain tipis hingga minyak tidak lagi keluar dari daging suwir.

- Tempatkan daging ayam suwir yang sudah di peras ke dalam loyang. Tata daging agar kering merata. Oven kembali daging ayam suwir selama 20 menit dengan suhu 150'c, tiap 5 menit buka oven lalu aduk daging suwir biar kering merata lalu oven kembali. Setelah di panggang selama 20 menit daging suwir akan berubah warna menjadi kecoklatan. Keluarkan dari oven dan angin2kan. Biarkan sampai suhu ruang lalu masukkan dalam wadah kedap udara. Abon ayam siap di gunakan.

3.6. ABON DAGING PUYUH

a. Alat

- Timbangan
- Pisau stainless
- Cobek
- Wajan
- Spatula
- Kain Saring
- Garpu
- Sendok makan
- Lumpang kayu
- Panci dan Kompor
- Baskom
- Saringan minyak
- Kemasan (stoples dll)
- Alat pengepres minyak/
sentrifuge

b. Bahan

- 500 gr daging puyuh
- 5 butir bawang merah
- 5 butir bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt merica
- 2 ruas jari lengkuas
- 2 lembar daun salam

c. Proses Pembuatan

- Cuci bersih daging pisahkan dengan tulangnya. Kemudian rebus sampai empuk.
- Suwir-suwir daging dan sisihkan
- Haluskan semua bumbu kecuali daun salam
- Kemudian campur kedalam daging yang sudah di suwir-suwir
- Masukkan santan dan daun salam kemudian rebus sampai bumbu meresap dengan api kompor sedang.
- Setelah santan meresap. Tumbuk hingga halus.
- Panaskan wajan kemudian goreng sampai berwarna kuning kecoklatan.
- Angkat dan sajikan

3.7. ABON DAGING BEBEK

a. Alat

- Timbangan
- Pisau stainless
- Cobek
- Wajan
- Spatula
- Kain Saring
- Garpu
- Sendok makan
- Lumpang kayu
- Panci dan Kompor
- Baskom
- Saringan minyak
- Kemasan (stoples dll)
- Alat pengepres minyak/
sentrifuge

b. Bahan

- 1 ekor bebek, potong 4 bagian
- 3 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 500 ml santan kental dari 1 butir kelapa
- Bumbu yang dihaluskan :
 - o 8 butir bawang merah
 - o 5 siung bawang putih
 - o 1 sdm ketumbar
- 1 sendok makan asam jawa
- 3 sdm gula merah sisir
- Garam secukupnya
- 750 ml air
- 400 ml minyak goreng

c. Proses Pembuatan

- Didihkan air, lalu rebus bebek bersama daun salam dan lengkuas sampai empuk
- Pisahkan daging bebek bersa tulangnya, kemudian suwir tipis
- Campur bumbu halus tadi kedalam daging bebek yang telah disuwir
- Rebus dengan santan kelapa aduk sampai bumbu meresap
- Panaskan minyak kemudian goreng dengan api sedang hingga berwarna kecoklatan
- Angkat dan tiriskan.

3.8. ABON IKAN TUNA

a. Alat

- Timbangan
- Pisau stainless
- Cobek
- Wajan
- Spatula
- Kain Saring
- Garpu
- Sendok makan
- Lumpang kayu
- Panci dan Kompor
- Baskom
- Saringan minyak
- Kemasan (stoples dll)
- Alat pengepres minyak/sentrifuge

b. Bahan

- 1 kg ikan tuna
- 100 gr kelapa parut
- 100 gr lengkuas, parut
- 2 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 300 ml santan kental
- 1 sdt garam
- Bumbu Halus
 - o 1 sdm gula pasir
 - o 5 siung bawang merah
 - o 2 siung bawang putih
 - o 2 butir kemiri
 - o 2 sdt ketumbar bubuk
 - o 1/4 sdt jinten bubuk

c. Proses Pembuatan

- Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam. Biarkan 15 menit. Bakar atau kukus ikan sampai matang. Angkat. Suwir-suwir, buang tulang. Sisihkan
- Panaskan minyak goreng. Tumis bumbu halus hingga harum, tambahkan daun salam, serai dan lengkuas parut. Masak sampai bumbu matang dan tampak berminyak.
- Tambahkan kelapa parut dan santan, garam dan gula pasir. Masak dengan api kecil sampai setengah matang
- Tambahkan ikan tuna suwir. Aduk-aduk sampai kelapa kering. Angkat.
- Abon tuna siap di sajikan

3.9. ABON IKAN CAKALANG

a. Alat

- Timbangan
- Pisau stainless
- Cobek
- Wajan
- Spatula
- Kain Saring
- Garpu
- Sendok makan
- Lumpang kayu
- Panci dan Kompor
- Baskom
- Saringan minyak
- Kemasan (stoples dll)
- Alat pengepres minyak/
sentrifuge

b. Bahan

- 1/2 ekor ikan cakalang
asap
- 2 btg serai
- 3 lbr daun jeruk
- 1 lbr daun salam
- 1 blok kaldu maigi
- 1/2 sdt garam
- o 8 buah rawit merah
- o 3 buah cabe merah kriting
- o 6 siung bawang putih
- o 8 siung bawang merah
- o 1 ruas jahe
- o 1 ruas lengkuas
- o Secukupnya minyak
goreng
- o Secukupnya air untuk
rebus ikan cakalang asap

c. Proses Pembuatan

- Cuci bersih ikan cakalang. Rebus sebentar biar rasa asapnya berkurang. Setelah dingin suwir-suwir kecil dan buang durinya.
- Panaskan wajan penggorengan tumis bumbu halus, tambahkan daun jeruk, salam, serai, garam dan kaldu. Goreng sampai matang tambahkan air sedikit masukan suwiran ikan cakalang. Goreng sampai kering dan tidak menempel. Tes rasa.
- Siap dijadikan isi roti goreng dan bisa juga buat lauk

4

MACAM ABON DAN CARA OLAHAH ABON NABATI

4.1. ABON JAMUR

a. Identifikasi Jamur Tiram

Jamur tiram merupakan salah satu produk hortikultura memiliki rasa yang lezat, kandungan serat pangan dan rendah lemak sehingga baik untuk kesehatan. Jamur tiram mengandung protein dan rendah kalori jadi bisa di konsumsi bagi yang sedang menjalankan program diet. Selain itu jamur tiram juga mengandung senyawa antibakteri, antioksidan, antitumor, antivirus, antikanker, anti diabetes. Karena tinggi protein Jamur tiram dapat diolah menjadi tepung, nugget, kripik, ataupun abon.

b. Bahan Baku



Gambar 2. Bahan Abon Jamur

Bahan utama : Jamur tiram 1 kg, minyak goreng 500 ml, daun salam 2 lembar, lengkuas 1, santan 100-250 ml dan air secukupnya

Bumbu halus : Bawang putih 5 siung, bawang merah 7 butir, ketumbar 1 sdt, merica 1 sdt, garam secukupnya, gula pasir 2 sdt

c. Proses Pembuatan

- 1) Rebus jamur selama 15 menit lalu angkat dan ditiriskan, kemudian suwir dan diiris tipis-tipis.
- 2) Panaskan 2 sdm minyak goreng, tumis bumbu halus, daun salam dan lengkuas hingga bau harum. Kemudian masukkan jamur dan masak sambil diaduk hingga rata.
- 3) Tuangkan santan, masak di atas api kecil sambil sesekali diaduk hingga kering, lalu angkat.
- 4) Panaskan minyak goreng hingga kuning kecoklatan
- 5) Angkat dan peras untuk mengeluarkan minyaknya. Setelah dingin diblender untuk mendapatkan abon dengan serat yang halus.

d. Tips Menjaga Kualitas

1) Sebelum pengolahan

- Pilihlah jamur dengan warna yang sesuai aslinya
- Pastikan memilih jamur dengan payung yang masih menempel utuh
- Pastikan memilih jamur dengan aroma yang masih segar

- Pastikan jamur yang dipilih benar benar kering dan tidak terkena air
- Jangan memilih jamur yang berlendir

2) **Saat pengolahan**

- Alangkah baiknya untuk tidak mencuci jamur tetapi cukup di semprot atau di keringkan oleh tissue
- Masak dengan api sedang agar tidak gosong
- Aduk secara terus menerus agar matangnya merata
- Jika tidak punya spinner untuk memisahkan minyak bisa diperas dengan menggunakan kain atau alasi dengan tissue agar minyak menyerap ke tissue

3) **Setelah pengolahan**

- Jangan mengemas abon ketika masih panas
- Gunakan kemasan yang aman dan baik untuk makanan

4.2. **ABON PEPAYA MUDA**

a. **Alat :**

- | | |
|-------------------|--|
| - Timbangan | - Lumpang kayu |
| - Pisau stainless | - Panci dan Kompor |
| - Cobek | - Baskom |
| - Wajan | - Saringan minyak |
| - Spatula | - Kemasan (stoples dll) |
| - Kain Saring | - Alat pengepres minyak/
sentrifuge |
| - Garpu | |
| - Sendok makan | |

b. Bahan

- 1 1/2 kg pepaya muda
- Secukupnya garam
- Secukupnya minyak goreng
- 1 1/2 sdt ketumbar bubuk
- 1 1/2 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt garam halus
- 1/2 sdt bubuk kaldu
- Bumbu halus
 - o 13 butir bawang merah
 - o 10 siung bawang putih
 - o 2-3 cm jahe
 - o 1 sdt jinten
 - o 2 btg sereh
- Adonan tepung untuk pelapis
 - o 180 gr tepung kanji
 - o 180 gr tepung beras
 - o 80 gr tepung bumbu instan
 - o 1/2 sdt bubuk kaldu
 - o 1 sdt garam halus

c. Proses Pembuatan

- Kupas pepaya muda, potong pepaya jadi 4 bagian. cuci bersih. kemudian parut menggunakan parutan kasar dgn ketebalan sesuai selera. setelah di parut pepaya mempunyai berat bersih 1500 gr. utk menghilangkan getah dan rasa pahit, taburi 2-3 sdm garam halus pada parutan pepaya. aduk dan remas2 hingga lemas dan lentur. lalu peras dan buang airnya

- Cuci bersih lagi 2/3 kali sampai bersih.dan remas sampai tidak keluar airnya.lalu tumbuk bumbu halus
- Campurkan semua bahan tepung,aduk rata.sisihkan.lalu campurkan bumbu halus ke parutan pepaya.aduk rata
- Siapkan wadah yg agak lebar.tuang bahan tepung.Kemudian ambil segengam parutan pepaya ke bahan tepung,aduk2 sampai rata.klu perlu saring agar tepung yg tdk menempel tdk ikut tergoreng.lakukan sampai hbs
- Goreng parutan pepaya yg sdh di baluri tepung di minyak panas dgn api sedang hingga matang dan kering.sambil sesekali di aduk agar tdk menempel satu sama lain.setelah kuning keemasan,angkat,tiriskan.goreng sisanya sampai hbs.dinginkan dan siap di sajikan

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Standarisasi Nasional. 1995.SNI 01 01-3707-1995. Jakarta. Badan Standarisasi Nasional
- Direktori Gizi, Departemen Kesehatan Indonesia. 1981. Daftar Komposisi Bahan Pangan. Jakarta. Bharata Karya Aksara.
- Fachrudin, L. 1997. Membuat Aneka Abon. Yogyakarta : Kanisius.
- Handini, dkk. 2019. Pelatihan Pengolahan Jamur Tiram. Jurnal ASAWIKA Vol 4 No 1 ISSN 2597-7210