



ENSIKLOPEDI



INSTITUT TEKNOLOGI
INDONESIA

Makanan Khas Banten & Betawi



ISBN 978-602-49230-4-7

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
ASINAN BETAWI	1
ANGEUN LADA	6
BIR PLETOK	10
DODOL BETAWI	13
EMPING MELINJO	16
GIPANG	20
KEMBANG GOYANG	24
KEMBANG TAHU	27
KETAN BINTUL	35
KUE AKAR KELAPA	40
KUE APE	44
KUE RANGI	48
LAKSA BETAWI	52
NASI UDUK	57
RABEG	64
RUJAK JUHI	67
SATE BANDENG	71
SAYUR ASEM JAKARTA	81
SAYUR BABANCI	83
SAYUR BESAN	86
SELENDANG MAYANG	89
SOTO BETAWI	91
SOTO TANGKAR BETAWI	95
ROTI BUAYA	99
SAYUR GABUS PUCUNG	105

SATE BANDENG

Nama lain

: Sampai saat ini nama Sate Bandeng ya hanya satu, namun ada juga yang menyebutkan bahwa Otak-otak Bandeng sama dengan Sate Bandeng, namun sebagian masyarakat menyatakan bahwa Otak-otak Bandeng ya berbeda dengan Sate Bandeng

Jenis

: Sate Bandeng dibedakan berdasarkan rasa, Sate Bandeng yang pedas dan jenis Sate Bandeng yang rasa manis ada juga Sate Bandeng yang campuran isinya parutan kelapa dan ada juga yang menggunakan kentang.

Aspek Teknologi

: Langsung dibakar dan yang tidak langsung dibakar.

Deskripsi

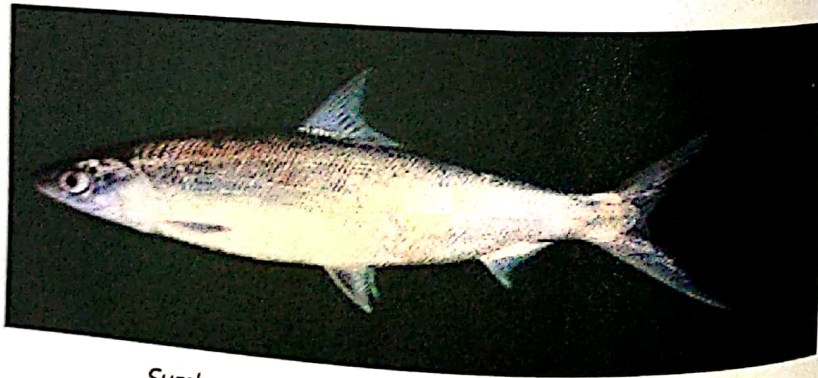
Sate Bandeng adalah makanan khas daerah Propinsi Banten khususnya berkembang pesat di ibu kota Propinsi Banten yaitu Serang. Kapan munculnya Sate Bandeng ini tak seorangpun memahami secara pasti, ada pendapat sebagian orang yang menyatakan bahwa Sate Bandeng ini muncul dari gagasan Sultan Banten yang ingin menjamu tamu kerajaan agar tidak kerepotan dengan duri-duri yang ada pada bandeng. Selain kota Serang beberapa kota di Banten misalnya Pandeglang dan bahkan Rangkasbitung, Balaraja /Tangerang dan kota lain di wilayah Propinsi Banten khususnya daerah wisata banyak dijumpai penjual Sate Bandeng. Sate Bandeng diproduksi dari bahan baku ikan bandeng (*Chanos chanos*, Fork) (Gambar 1).

Berdasarkan pada rasa dan cara mengolah serta campuran isinya, dibedakan Sate Bandeng rasa pedas dan Sate Bandeng rasa manis. Rasa pedas ini berarti bumbu yang diberikan diperbanyak cabenya, rasa pedas ini memberikan sensasi yang khas dengan cabe merah keriting yang diberikan, sedangkan yang berasa manis tetap diberikan cabe merah besar sehingga warnanya tetap merah namun rasanya tidak pedas namun pedasnya *soft* bahkan didominasi rasa manis karena gula yang diberikan. Dari cara mengolahnya ada yang dikukus dulu baru dibakar, dengan alasan bahwa kalau dikukus dulu meyakinkan bahwa daging bandengnya matang, kemudian untuk memberikan aroma yang

khas barulah produk itu dibakar. Sate Bandeng yang dibakar langsung ada yang berpendapat bahwa cukup dengan pembakaran menggunakan bara api yang cukup besar sudah mampu mematangkan daging bandeng. Ada juga yang isi sate bandeng itu dilengkapi dengan parutan kelapa atau santan kental ada juga yang tanpa santan atau kelapa tetapi diisi dengan kentang. Namun kebanyakan yang dijumpai adalah yang diisi dengan parutan kelapa atau santan.

Peluang Bahan Baku dan Proses Pembuatan

Bahan Baku utama Sate Bandeng adalah ikan bandeng segar, Ikan bandeng adalah ikan yang jika salah pengolahannya selalu berbau tanah, hal ini dapat diatasi dengan pengolahan bandeng yang benar, para pengrajin Sate Bandeng tahu persis bagaimana mengatasi hal ini. Pencucian dan penghilangan duri yang tepat serta bumbu yang khas dan cara pembakaran yang tepat akan bersama-sama menentukan cita rasa Sate Bandeng. Intinya sebagai bahan baku Sate Bandeng maka dipilih ikan bandeng segar ditandai dengan beberapa hal yang paling mudah diamati kesegaran secara visual jika mata ikan masih jernih dan timbul keluar maka ikan itu kategori segar, kulit ikan jika ditekan masih elastis, demikian juga insangnya masih berwarna merah cerah, lebih lanjut lagi jika bau ikan juga masih *fresh*. Tanda-tanda visual sederhana ini dapat membantu menentukan kualitas ikan bandeng yang masih segar.



Sumber : informasi-budidaya.blogspot.com
Gambar 1. Ikan bandeng segar yang masih nampak matanya cerah menonjol keluar dengan kulit ikan yang *fresh*

Bahan lain yang dapat dikategorikan bahan baku adalah kelapa dan santan (Gambar 2). Dipilih kelapa yang masih segar tidak terlalu tua tetapi jika diambil santannya masih banyak ditandai dengan tingkat emulsi santan yang homogen artinya tidak mudah memisah antara bagian krim dan bagian cairannya. Namun ada juga yang menggunakan kentang sebagai isi dari Sate Bandeng ini adalah varian lain sebagai pengganti santan atau kelapa parut. Yang menggunakan kentang sebagai isi perut bandeng selain dagingnya berargumentasi untuk menjaga tingkat keawetan Sate Bandeng. Kelompok pengrajin ini belum banyak.



Sumber: sri-sumariyati.blogspot.com
Gambar 2. Santan yang masih segar berasal dari kelapa yang tidak terlalu tua

Bahan lain yang penting adalah telur sebagai bahan perakat isi, dipilih telur yang masih bagus ditandai dengan jika ditaruh dalam air akan tenggelam. Bahan-bahan bumbu yang digunakan antara lain bawang merah, bawang putih, ketumbar, jeruk purut dan lada serta bumbu-bumbu lain misalnya *terasi dan juga pala, cengkeh dan gula merah*. Yang dicetak miring ini sangat tergantung dari pengrajin Sate Bandeng apakah ditambahkan atau tidak.

Proses Pembuatan (Teknologi Pengolahannya)

Diagram alir pengolahan Sate Bandeng secara prinsip seperti terlihat pada Gambar 3, namun variasi pengolahan sudah mulai banyak

dijumpai di masyarakat misalnya penggunaan parutan kelapa dan santan kental serta telur dapat dimodifikasi dengan penggunaan kentang tanpa kelapa parut dan santan tetapi dengan penggunaan telur untuk merekatkan daging dan komponen isi lainnya tetap digunakan.

Persiapan bahan. Kelompok pengrajin yang menggunakan santan dan kelapa parut pun cara mempersiapkan isinya berbeda-beda, antara lain santan dipanaskan dan diaduk terus menerus jangan sampai pecah dan dicampur dengan bumbu-bumbu yang sudah dihaluskan yang sebelumnya bumbu-bumbu tersebut disangrai agar wangi bumbunya. Santan kental yang sudah tercampur dengan bumbu dicampur lagi dengan daging bandeng yang sudah ditumbuk halus bersama-sama dengan telur dan dipakai sebagai isi bandeng.

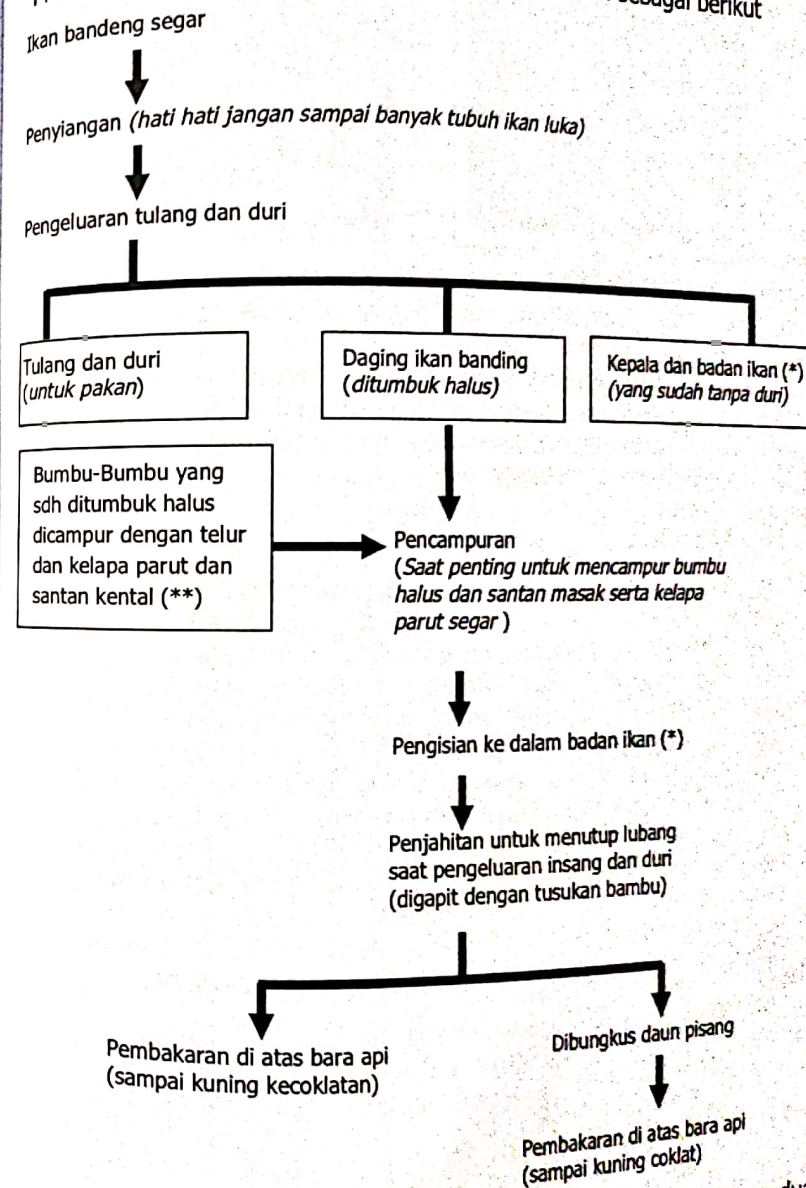
Persiapan bumbu: bumbu-bumbu yang disiapkan adalah bawang merah, bawang putih, ketumbar, lada dan yang lainnya (bergantung selera), ditumbuk halus kecuali jeruk purut dibiarkan utuh, kemudian disangrai dengan minyak goreng sampai bumbu berbau harum. Bumbu ini siap untuk dicampur dengan daging bandeng yang sudah ditumbuk.

Pencampuran: bumbu halus yang berbau harum dibiarkan mendingin kemudian dicampur dengan daging bandeng tumbuk, telur dan santan yang sudah dipanaskan, ditambahkan dan diuleni sampai homogen; adonan ini siap dipakai sebagai isi perut bandeng utuh yang sudah disiapkan.

Penjahitan dilakukan untuk menjaga agar isi tidak keluar dari perut bandeng, dilanjutkan dengan digapit dengan tusuk bambu dan siap dibakar (ini untuk yang tanpa dikukus), untuk yang dikukus setelah dijahit dibungkus daun pisang dan dikukus.

Pembakaran produk sangat bergantung pada jenis besar kecilnya Sate Bandeng yang diproduksi, oleh karena itu yang penting bahwa saat pembakaran dijaga agar tidak gosong dan perlu dibolak balik agar merata ke seluruh permukaan produk, seperti yang terlihat pada Gambar 4.

Proses Pembuatan Sate Bandeng dapat dipaparkan sebagai berikut



Gambar 3. Diagram alir proses pengolahan Sate Bandeng dengan dua variasi yang langsung dibakar atau dikukus dulu baru dibakar

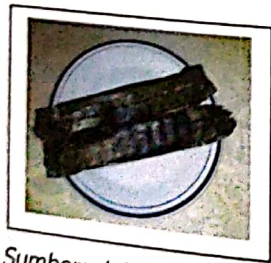


Sumber: Vayastore.indonetwork.co.id
 Sumber : Bandeng4.jpg.rumahdunia.com

Gambar 4. Sate Bandeng yang sedang dibakar; bau gurih dari hasil pembakaran disebabkan oleh santan dan bumbu-bumbu serta daging yang ditumbuk halus yang dilumurkan ke permukaan bandeng

Cara Penyajian

Sate Bandeng biasanya dikonsumsi dengan menggunakan nasi putih hangat sebagai lauk atau sumber protein. Masyarakat mengkonsumsi Sate Bandeng ini biasanya untuk makan siang, malam atau bahkan enak juga untuk lauk saat sarapan pagi. Sebenarnya tidak harus nasi putih berdasarkan pengalaman kami menggunakan nasi merah juga tidak menjadi masalah, hanya memerlukan jumlah yang lebih banyak karena nasi merah kuat rasanya. Untuk mengimbangnya maka porsi Sate Bandengnya juga harus lebih banyak. Paduan lauk yang lain biasanya adalah sambal yang dapat dioleskan atau saat memakannya. Ada juga jenis Sate Bandeng yang memang sudah pedas atau ada juga yang rasa manis. Disamping sambal ada juga lalapan misalnya ketimun atau bahkan tomat. Gambar 5 dan 6 adalah contoh cara penyajiannya; Gambar 5 memperlihatkan cara penyajian yang sederhana.



Sumber: dokumen pribadi



Sumber: dokumen pribadi

Gambar 5. Cara penyajian Sate Bandeng yang sederhana yang hanya disajikan diatas piring bersih gambar sebelah kiri yang masih dibungkus daun pisang yang sebelah kanan yang sudah dibuka

Namun cara penyajian Sate Bandeng tidak hanya seperti Gambar 5 dan 6, banyak variasi yang dilakukan oleh masyarakat untuk menarik konsumen. Hal ini dilakukan terutama bagi para pecinta kuliner untuk menampilkan sajian makanan sehingga menggugah selera makan kita. Pada dasarnya penyajian beberapa jenis makanan memang tujuannya untuk meningkatkan selera makan, sehingga berbagai cara yang dekoratif dan inspiratif banyak dilakukan oleh ahli kulinologi. Lebih lanjut banyak masyarakat berpendapat bahwa makan tidak hanya sekedar memenuhi rasa kenyang, namun dapat menikmati rasa sedap juga memanjakan mata untuk menikmati desain artistik makanan yang disajikan, sehingga rasa puas terjadi pada semua alat indera dan juga organ tubuh kita. Seperti disajikan pada Gambar 6 berikut penataan cara penyajian yang lebih menarik dibandingkan Gambar 5.



Sumber: sate bandeng.jpg. Wartanews.com

Sumber: Sajian sedap.com

Gambar 6. Cara penyajian Sate Bandeng yang dilengkapi dengan lalapan (ketimun dan tomat atau sayuran segar lainnya) dengan sambal yang khas; isi Sate Bandeng ini campuran antara daging dan parutan kelapa bumbu dan santan

Komposisi Gizi dan Kemasan

Komposisi zat gizi Sate bandeng secara rinci belum ada laporan yang dapat dipakai sebagai acuan yang baku. Namun bahan bakunya misalnya ikan bandeng dapat dipaparkan berikut ini.

Kandungan zat Gizi ikan bandeng per 100 gram produk (Harnoto, 2010)
<http://ikanbandeng.wordpress.com/2010/04/04/kandungan-gizi-ikan-bandeng/> diakses tgl
 28 September jam 07.05

Energi (kkal)	1291
Protein (g)	20
Lemak (g)	4,8
Kalsium (mg)	20
Phospor (mg)	150
Zat besi (mg)	2,0
Vitamin A (SI)	150
Vitamin B1 (mg)	0,05

Kandungan asam lemak omega-3 di dalam tubuh ikan sangat banyak sehingga baik untuk menjaga kesehatan tubuh khususnya jantung dan peredaran darah kita. Untuk komposisi Sate Bandeng komposisi zat gizinya dapat dipaparkan sebagai berikut:

Komposisi zat gizi Sate Bandeng berdasarkan analisis laboratorium dan yang tertera dalam kemasan Sate Bandeng,

Komponen	Analisis Lab.	Tertera di kemasan
Kadar air	44,89%	26,91%
Kadar protein	11, 81%	23,28%
Kadar lemak	23,49 %	13,77%
Kadar abu	3,43 %	2,01%

(Umoro dan Suprayitno, Fakultas Perikanan dan Kelautan, Prodi Teknologi Hasil Perikanan, Univ Brawijaya Malang) <http://ml.scribd.com/doc/100793279/sate-bandeng> diakses tgl 28 September 2012

Jika dibandingkan dengan ikan bandeng maka Sate Bandeng nampaknya mengalami penurunan kandungan protein, hal ini dapat dijelaskan selama proses pengolahan Sate Bandeng banyak protein yang terlarut dalam air akan hilang selama proses pencucian, atau bahkan mengalami perubahan selama pengukusan dan pembakaran. Banyak informasi yang tertera dalam kemasan tidak sesuai dengan analisis gizi yang dilakukan dalam laboratorium. Sementara ini daya awet Sate Bandeng hanya beberapa hari, paling lama dapat mencapai 2 minggu jika disimpan dalam lemari pendingin khususnya freezer. Namun perubahan penampilan dan rasa apalagi saat *thawing* tidak disukai oleh masyarakat. Oleh karena itu, perlu dipikirkan cara

pengemasan yang sangat baik dan terhindar dari pengaruh faktor luar untuk mempertahankan kesegaran produk.



Sumber informasi: kabar24.com



sumber informasi: food.detik.com

Gambar 7. Contoh kemasan yang sudah beredar dipasaran, banyak variasi namun secara umum para pengrajin sudah mengikuti kaidah minimal sumber informasi apa yang harus muncul dalam kemasan

Aspek Industri

Potensi ikan bandeng untuk diolah menjadi Sate Bandeng sangat besar, karena dengan adanya sosialisasi yang terus menerus tentang wisata kuliner baik melalui media televisi, media cetak dan juga media lain, menstimulasi masyarakat untuk mencoba. Jika kesan pertama memberikan paduan cita rasa yang pas dan sangat enak lezat di lidah maka orang akan mencari seterusnya. Oleh karena itu prospek pengembangan produksi Sate Bandeng yang baik ini perlu diperhatikan dan ditangani secara serius untuk meningkatkan *added value* dari Sate Bandeng. Menjadi tantangan kita bersama untuk mengembangkan Sate Bandeng khas Banten sehingga menjadi produk andalan daerah yang dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk para pengrajin Sate Bandeng:

1. Proses teknologinya yang terkait dengan mutu yang harus terkontrol, ini sangat bergantung pada higienitas dan sanitasi selama proses. Prinsip *Good Manufacturing Practice (GMP)* harus dikenalkan pada semua pengrajin Sate Bandeng sehingga menjadi kebiasaan yang pelan-pelan menyatu dengan kebudayaan mereka.
2. Kandungan gizi produk Sate Bandeng harus disampaikan kepada masyarakat secara jelas sehingga secara tidak langsung memberi

- pelajaran kepada masyarakat. Dengan pencantuman kandungan gizi, masyarakat dapat memilih jenis produk yang menyehatkan.
3. Daya awet produk, hal ini dapat diatasi dengan cara pengemasan yang baik, namun jika divakum nampaknya tingkat kesegaran Sate Bandeng menjadi terganggu. Paling tidak kemasan higienis yang tidak vakum dan disimpan dalam suhu dingin. Hal ini dapat memperpanjang masa simpan. Saat mau dikonsumsi dipanaskan sebentar di atas oven atau penggorengan tanpa minyak. Dengan demikian rasa segar dan aroma Sate Bandeng muncul kembali flavournya saat dikonsumsi.

Referensi:

<http://ikanbandeng.wordpress.com/2010/04/04/kandungan-gizi-ikan-bandeng/> diakses tgl 28 September jam 07.05

Ashedi Umoro dan Edy Suprayitno (Laporan PKL) (2008) Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Brawijaya Malang) Pembuatan Sate Bandeng di UD Awal Putra Mandiri Kecamatan Serang Kabupaten Serang Propinsi Banten .

HjArisandi Balaraja Tangerang Pengusaha Sate Bandeng Diskusi personal 2012

Hj Mariyam Jln Ki Uju No 63 Kaujon Tengah Serang diskusi personal 2012

Kontributor

Dr rer nat Abu Amar

Program Studi Teknologi Industri Pertanian

Institut Teknologi Indonesia

Jalan raya Puspiptek Serpong Tangerang Selatan 15320

Email:amar3884biugm@yahoo.com