



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

ANGEUN LADA

Nama lain : Sayur Lada
Jenis : Makanan Olahan
Aspek Teknologi : Teknologi Bumbu, Kemasan

Deskripsi

Angeun Lada atau Sayur Lada adalah masakan berkuah khas Banten yang menyerupai soto daging. Bahan baku utama Angeun Lada berupa daging dan jeroan kerbau, namun Angeun Lada memiliki ciri khas yang membedakannya dengan soto daging pada umumnya yaitu menggunakan daun walang (*Achasma walang (blum) val.*) sebagai bahan baku yang memiliki aroma kuat seperti serangga walang sangit, dan memberikan cita rasa yang sangat khas dan segar. Masakan Angeun Lada sudah jarang dijual, hanya dapat dijumpai di warung makan pada lokasi-lokasi tertentu di sekitar Kabupaten Lebak, Serang, Pandeglang dan Rangkas Bitung. Masakan ini menjadi menu utama masyarakat Banten pada hari raya/ lebaran, hajatan maupun kumpul keluarga.



Gambar 1. Angeun Lada

Peluang Bahan Baku dan Proses Pembuatannya

Daging dan jeroan kerbau merupakan bahan baku utama masakan Angeun Lada. Daging kerbau dikenal masyarakat memiliki tekstur yang kasar, keras dan alot. Sehingga bagi masyarakat di luar Banten daging kerbau kurang populer sebagai bahan masakan. Padahal bila diolah

dengan benar akan menghasilkan daging yang lembut. Contohnya pada saat perebusan daging kerbau dimasukkan biji korma. Disamping itu daging kerbau mengandung kolesterol yang lebih rendah dibandingkan daging sapi, atau kambing.

Bahan baku lainnya yang berperan dan menjadi ciri Angeun Lada adalah daun walang (*Achasma walang (blum) val.*), tanaman ini banyak dijumpai di daerah Banten bagian selatan. Tanaman walang mengandung minyak atsiri, selain sebagai campuran masakan Angeun Lada juga biasa digunakan masyarakat setempat untuk mengusir hama padi. Aroma daun walang yang sanggit akan berkurang pada saat dimasak bersama bumbu lainnya, bahkan memberikan cita rasa yang khas dan segar pada kuah Angeun Lada.



Gambar 2. Tanaman Walang (*Achasma walang (blum) val.*)

Bagi yang ingin mengonsumsi Angeun Lada namun kurang menyukai daging dan jeroan kerbau, dapat menggunakan daging dan jeroan sapi atau kambing sebagai bahan baku utamanya.

Proses Pembuatan

Bahan

- 1000 g daging dan jeroan kerbau
- 2-3 bh tomat dipotong potong
- 2 btg daun walang
- 2 btg serai di memarkan

- 5 sdm minyak goreng
- 1 ruas lengkuas di memarkan
- 3 lb daun salam

Bumbu yang dihaluskan

- 10 btr kemiri, digoreng
- 20 bh cabe merah
- 2 ruas kencur, dibakar lalu dikupas
- 1 ruas jahe, dibakar lalu dikupas
- 10 btr bawang merah, dibakar
- 4 siung bawang putih, dibakar
- garam secukupnya
- gula secukupnya

Cara membuat

1. Daging dan jeroan dibersihkan di potong ukuran 2X2 cm
2. Daging dan jeroan direbus hingga empuk, lalu dicampur, diaduk bersama bumbu halus dan minyak
3. Daging dan jeroan berbumbu ditambah air, lalu dimasak bersama dengan daun walang, serai, lengkuas dan daun salam sampai semua bahan matang dan kuah cukup. Sebelum diangkat potongan tomat dimasukkan.

Cara Konsumsi

Angeun Lada banyak dijumpai pada hari raya, selamatan, hajatan atau acara keluarga di masyarakat Banten sebagai masakan wajib yang sudah menjadi tradisi meskipun dalam jumlah terbatas. Biasanya Angeun Lada dikonsumsi bersama gemblong. Cara makannya, gemblong dicocol ke dalam Angeun Lada yang disajikan dalam mangkok. Selain itu, Angeun Lada dapat dikonsumsi sebagai lauk makan siang ataupun makan malam bersama ketupat atau nasi.

Komposisi Gizi

Sampai saat ini belum ada kajian khusus tentang komposisi gizi dari Angeun Lada, akan tetapi sebagai gambaran umum, daging kerbau memiliki kandungan gizi yang lebih besar bila dibandingkan dengan daging sapi, dimana kandungan protein daging kerbau 20 -30 %, sedangkan daging sapi kandungan proteinnya 15 -19 %. Selain itu, kandungan lemak daging kerbau relatif lebih rendah yaitu 0.5 %,

sedangkan daging sapi kandungan lemaknya 22%. Hal ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi daging kerbau itu sangat baik karena memiliki gizi yang tidak kalah dengan daging sapi, meskipun kurang familiar bagi masyarakat di luar Banten.

Aspek Pengembangan

Angeun Lada dalam kemasan vacuum

Untuk menjangkau pasar Angeun Lada yang lebih luas, terutama bagi masyarakat di luar Banten, maka perlu dikemas sebaik mungkin agar tidak mudah rusak (basi), yaitu dengan kemasan vacuum.

Aspek Industri

Industrialisasi Angeun Lada, yang pertama dilakukan adalah sosialisasi betapa pentingnya mengkonsumsi daging kerbau, lalu perlunya budidaya tanaman walang dan ternak kerbau, sehingga apabila diproduksi skala besar Angeun Lada dapat dilakukan berkesinambungan. Untuk mempermudah distribusi Angeun Lada dan meningkatkan nilai jualnya, maka kemasan yang paling memungkinkan adalah pengalengan.

Kontributor

Syahril Makosim

Program Studi Teknologi Industri Pertanian

Institut Teknologi Indonesia

Jl. Raya Puspiptek Serpong – Tangerang Selatan

Email: smdamang@yahoo.co.id