



Ikan Pendap

Ikan Pendap merupakan salah satu resep masakan khas Bengkulu yang terbuat dari bahan dasar ikan kembung yang dicampur dengan bumbu rempah. Masakan Ikan Pendap sangat banyak digemari oleh masyarakat luas, karena masakan ini memiliki rasa yang enak dan gurih. Pendap atau ikan pepes yang biasa disebut masyarakat kota Bengkulu merupakan salah satu makanan khas yang dimasak di atas bara api kayu selama delapan jam. Di bulan Ramadan, menu satu ini banyak diburu masyarakat sebagai santapan berbuka puasa. Rasanya yang lezat dan gurih, akan menjadi teman spesial anda bersama nasi hangat yang dihidangkan untuk makan siang keluarga. Pendap ini salah satu makanan khas Bengkulu yang sangat lezat, bergizi dan mengandung omega 3.

BAHAN DASAR RESEP IKAN PENDAP

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Ikan kembung banjar	4 ekor
Minyak goreng	2 sdm
Garam	1 sdt
Lada bubuk	½ sdt
Gula pasir	½ sdt
Daun pisang	2 lipat
Daun salam	4 lembar
Asam kandis	3 buah
Kelapa diparut kasar, disangrai	100 g
Santan (1 butir kelapa)	300 ml
Daun mangkukan, iris halus	5 lembar
Bumbu penyedap	1 sdt
Daun jeruk	5 lembar
Daun sereh	2 batang
BUMBU HALUS	
Bawang merah	8 butir
Bawang putih	4 buah
Jahe	1 buah
Lengkuas	1 buah
Kemiri	3 butir
Cabai merah besar	2 buah
Kunyit	1 jari
BAHAN PELENGKAP	
Daun bawang	1 buah

CARA MEMBUAT

- Bersihkan ikan kembung banjar (dibuang insang, sisik dan isi perutnya), kemudian bilas hingga bersih lalu kerat setiap sisi bagian kulit ikan beri garam dan baluri dengan air jeruk nipis diamkan selama 15 menit untuk menghilangkan aroma amisnya.
- Iris halus daun mangkukan, masukkan dalam wadah, kemudian tambahkan garam kemudian remas selama 1 menit dan bilas dengan air bersih lalu tiriskan.
- Haluskan bawang merah, bawang putih, cabai merah, jahe, kunyit, lengkuas dan kemiri.
- Lumuri ikan kembung dengan bumbu halus, tambahkan garam, lada dan gula pasir sampai merata.
- Bungkus ikan dengan daun pisang, tambahkan daun sereh, daun jeruk dan daun salam, tutup

bungkus dengan menggunakan tusuk gigi, kemudian kukus hingga matang.

- Setelah matang angkat dari kukusan, kemudian dinginkan.
- Sisa bumbu halus (bawang merah, bawang putih, kemiri, cabai merah, jahe, kunyit, lengkuas) ditumis dengan minyak tambahkan daun salam, daun serai, daun jeruk dan asam kandis hingga harum.
- Masukkan santan kemudian aduk, masukkan daun mangkukan dan kelapa parut yang telah disangrai kemudian tambahkan garam, lada, gula pasir aduk rata, masak hingga kuah mengental.
- Untuk penyajian, buka bungkus daun pisang dan keluarkan ikan kembung banjar yang telah dikukus, letakkan diatas piring saji kemudian siram dengan kuah yang sudah mengental tadi lalu taburi



dengan irisan daun bawang.

- Ikan Pendap siap disajikan, nikmat dimakan bersama nasi hangat.

KEAMANAN PANGAN UNTUK IKAN PENDAP

Ikan Pendap diolah dengan cara ikan kembung banjar yang telah dilumuri dengan perasan air jeruk nipis dan garam dikukus sampai matang. Pengolahan dapat membunuh seluruh bakteri dan patogen yang dibawa oleh bahan dasar, khususnya ikan. Contoh patogen yang dibawa oleh ikan yaitu *Vibrio*. Patogen ini mati saat ikan dipanaskan sampai masak. Namun cemaran mikrobiologis dapat terjadi pada saat pengolahan ataupun penyimpanan makanan sehingga apabila penanganan masakan ini tidak tepat, dan terjadi kontaminasi silang maka masakan inipun juga bisa menjadi tidak aman.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul adalah bahaya mikrobiologis dengan sumber cemaran bakteri berasal dari ikan kembung banjar. Ikan dapat tercemar dengan patogen *Vibrio*. Sumber cemaran lain berasal dari kontaminasi silang, seperti dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih, pengolah pangan yang kurang mengindahkan kebersihan dan kesehatan badan. Walaupun masakan ini sudah matang, tetapi ikan kembung banjar yang berprotein tinggi tetap merupakan sumber nutrisi yang cocok untuk bakteri. Sehingga apabila terjadi kontaminasi silang pasca pengolahan, dan masakan ini dibiarkan berjam-jam di meja makan, maka bakteri dapat tumbuh dengan baik.

Apabila cemaran merupakan patogen maka bisa jadi masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi. Untuk bumbu

rempah dan sayuran dipilih yang masih utuh, segar dan tidak berjamur.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

• PEMILIHAN BAHAN DASAR

Untuk mendukung keamanan pangan Ikan Pendap, diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama ikan kembung banjar, harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau, warna, tekstur yang normal, sisik masih melekat dengan kuat dan tidak mudah rontok, mata melotot/jernih dan tidak suram, insang merah cerah, tidak terdapat lendir yang berlebihan. Bahan dasar lainnya juga harus dipilih yang kualitasnya baik.

• PENANGANAN DAN PERSIAPAN

Penanganan ikan saat sampai dapur (setelah dari pasar) juga harus benar, segera dibersihkan dan dimasak, apabila terjadi penundaan proses masak, maka ikan harus disimpan dingin. Ikan merupakan sumber cemaran bakteri, termasuk patogen *Vibrio*, sehingga harus ditangani dengan tepat. Begitu juga dengan pembungkus Ikan Pendap yaitu daun pisang untuk mengukus harus dibersihkan dahulu.

• PENGOLAHAN

Proses pengolahan diawali dengan





ikan yang dilumuri dengan bumbu dilanjutkan dengan pengukusan ikan sampai matang. Proses panas ini akan mematikan seluruh bakteri termasuk patogen yang ada pada ikan. Tahapan ini disebut sebagai tahapan yang paling penting untuk membunuh bakteri yang ada, sehingga harus dilakukan dengan tepat. Perlu dipastikan bahwa seluruh daging tongkol benar-benar matang.

- **PENYAJIAN**

Penyajian ikan Pendap agar tetap aman dikonsumsi, harus mengikuti kaidah-kaidah keamanan pangan. Persyaratan sanitasi dan hygiene, serta pengolahan pangan yang

baik harus diikuti. Harus dihindari terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan. Peralatan saji dan lingkungan harus bersih. Sebaiknya masakan segera dikonsumsi dalam kondisi panas.

Jangan meninggalkan makanan berjam-jam di meja makan. Namun apabila hal ini terjadi, untuk memastikan bahwa makanan tetap aman, maka sebelum dikonsumsi harus dipanaskan terlebih dahulu, atau apabila ragu-ragu, jangan dikonsumsi. Apabila makanan belum segera dikonsumsi, sebaiknya disimpan dingin, dan sebelum disajikan, dipanaskan terlebih dahulu....

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Pilih ikan yang benar-benar segar, caranya adalah lihat mata, insang, sisik, dan tekan dagingnya (jika yang ditekan kembali dengan cepat berarti ikan tersebut segar) dan cium untuk mengetahui kondisi ikan segar.
- Daun pisang batu sangat baik untuk membuat hidangan Indonesia yang dibungkus.
- Kelapa parut pilih yang tua kemudian sangrai.
- Daun mangkokan pilih yang tua.