



Asam Padeh Tongkol Padang

Asam Pedas atau dikenal dengan sebutan Asam Padeh (bahasa Minang) merupakan masakan tradisional Minangkabau dan Melayu. Pada umumnya, masakan ini mudah ditemui karena menjadi salah satu andalan menu hidangan di Restoran Padang. Ikan yang biasa digunakan adalah ikan tongkol, kakap, tuna, ikan kembung, gurami, dan cumi-cumi yang kemudian dipadukan dengan bumbu dan rempah sehingga menghasilkan cita rasa yang enak dengan kombinasi asam dan pedasnya.

BAHAN DASAR RESEP ASAM PADEH TONGKOL PADANG

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Ikan tongkol, dibersihkan, dipotong melintang menjadi 6 bagian	600 g
Air jeruk nipis	2 sdm
Air	½ gelas
BUMBU- BUMBU	
Garam	1 sdt
Asam kandis/ belimbing wuluh	2 buah
Daun kunyit	1 lembar
Daun jeruk purut	2 lembar
Minyak untuk menumis	secukupnya
Bawang merah	6 butir
Bawang putih	3 siung
Cabai digiling halus, pedas sesuai selera	1 sdm
Kunyit	4 cm
Lengkuas	2 cm
Jahe	2 cm
Garam	secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Lumuri ikan dengan air jeruk dan garam, diamkan selama 10 menit.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus (bawang merah, bawang

putih, cabai giling, kunyit, lengkuas, jahe dan garam) hingga harum. Masukkan ikan, aduk-aduk. Masukkan asam, daun kunyit, daun jeruk dan air.

3. Masak sampai kuah mengental dan ikan matang serta bumbu meresap. Angkat dan sajikan.

KEAMANAN PANGAN UNTUK ASAM PADEH TONGKOL PADANG

Asam Padeh Tongkol Padang diolah dengan cara penumisan ikan tongkol yang telah dipotong-potong dengan bumbu yang telah dihaluskan, kemudian dilanjutkan dengan pemasakan sampai matang. Pemasakan dapat membunuh seluruh bakteri dan patogen yang terbawa oleh bahan dasar, khususnya ikan. Kondisi masakan tongkol yang berasa asam ini juga kurang disukai oleh bakteri, namun demikian Asam Padeh Tongkol yang rasanya asam tetap

merupakan masakan yang basah yang mudah rusak, sehingga masakan asam ini pun juga bisa menjadi tidak aman.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul adalah bahaya mikrobiologi dengan sumber cemaran bakteri berasal dari ikan tongkol. Ikan dapat tercemar dengan patogen *Vibrio*. Sumber cemaran lain berasal dari kontaminasi silang, sumber cemaran bisa dari mana saja, dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih, karyawan yang kurang mengindahkan kebersihan dan kesehatan badan.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Untuk mendukung keamanan pangan Asam Padeh Tongkol Padang, diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama





Ikan tongkol, harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau, warna, tekstur yang normal. Bahan dasar lainnya juga harus dipilih yang kualitasnya baik.

- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**

Penanganan ikan saat sampai dapur (sebelum 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.

- **PENGOLAHAN**

Proses pemasakan diawali dengan penumisan ikan dengan bumbu dilanjutkan dengan perebusan dengan air secukupnya. Proses panas ini akan mematikan seluruh bakteri termasuk patogen yang ada pada ikan maupun bahan lainnya (bumbu-bumbu).

Tahapan ini merupakan tahapan yang paling penting untuk mem-

bunuh bakteri sehingga harus dilakukan dengan tepat dan seluruh daging tongkol benar-benar matang.

- **PENYAJIAN**

Penyajian Asam Padeh Tongkol segera dikonsumsi dalam kondisi panas agar tetap aman. Persyaratan sanitasi dan *higiene*, serta pengolahan pangan yang baik harus diikuti. Hindari terjadinya kontaminasi silang pada peralatan saji dan lingkungan.

- **PEMANASAN ULANG**

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

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Jika terjadi penundaan proses masak, maka ikan harus disimpan di dalam tempat yang dingin.
- Cegahlah kontaminasi silang dengan menjaga kebersihan alat-alat yang digunakan, memisahkan bahan mentah dari masakan yang matang, dan memastikan kebersihan karyawan.