



Gohu Ikan Maluku

Gohu Ikan merupakan kuliner yang sudah tersohor namanya di Ternate yang proses pembuatannya tidak berbeda jauh dengan Sashimi masakan khas Jepang, Gohu Ikan merupakan sajian ikan tuna mentah yang disajikan dengan saus khas di atasnya. Gohu Ikan dari Ternate Maluku, menggunakan bahan dasar ikan tuna dengan cara pembuatan yang cukup unik. Daging tuna segar dipotong kecil-kecil menyerupai dadu atau berbentuk pipih. Setelah dipotong kecil-kecil, daging tuna ini dicuci dan diberi taburan garam serta perasan lemon cui. Setelah itu, daging tuna juga dicampur dengan rajangan kasar daun kemangi untuk menambah aroma. Tambahkan bawang merah dan cabe rawit yang dirajang kasar dan dicampur dengan minyak kelapa yang dituang diatas daging tuna serta diberi taburan kacang tanah goreng yang telah ditumbuk kasar. Pada masyarakat Maluku, sajian Gohu Ikan ini sering menjadi lauk pendamping nasi atau Papeda.

BAHAN DASAR RESEP GOHU IKAN MALUKU

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Ikan Tuna fillet	200 g
Kacang tanah, disangrai lalu dicincang	50 g
Minyak kelapa	4 sdm
BUMBU CINCANG	
Bawang merah	8 butir
Cabai rawit1	2 buah
Tomat	1 buah
Daun kemangi	50 g
Lemon cui	2 buah
Garam	1 sdt

CARA MEMBUAT

- Ikan Tuna dipotong dadu sebesar 2 cm, kemudian cuci dan lumuri dengan lemon cui dan garam.
- Petik daun kemangi, kemudian cincang halus dan campurkan kedalam wadah ikan tuna yang sudah dipotong dadu.
- Iris halus cabai rawit, potong kotak kecil tomat, iris bawang merah campurkan kedalam wadah ikan tuna lalu aduk hingga rata.
- Panaskan minyak kelapa, setelah panas siram kedalam wadah ikan tuna
- Beri hiasan daun kemangi
- Siap disajikan dengan papeda atau nasi hangat.

KEAMANAN PANGAN UNTUK GOHU IKAN MALUKU

Gohu Ikan Maluku diolah tanpa pengolahan menggunakan api yaitu dengan ikan tuna yang direndam dengan air lemon kemudian ditambahkan irisan bumbu dan disiram dengan minyak panas. Pengolahan dengan panas secara tidak langsung ini tidak dapat membunuh seluruh bakteri dan patogen yang terbawa oleh bahan dasar, khususnya ikan.

Contoh patogen yang dibawa oleh ikan yaitu *Vibrio*. Patogen ini bisa mati apabila ikan dipanaskan sampai masak. Cemaran mikrobiologis juga dapat terjadi pada saat pengolahan ataupun penyimpanan makanan sehingga apabila penanganan masakan ini tidak tepat, bakteri umumnya tidak akan hidup dalam kondisi asam, pada masakan Gohu Ikan Maluku cita rasanya memiliki rasa asam yang segar sehingga bakteri tidak dapat tumbuh, namun jika terjadi kontaminasi silang maka masakan inipun dapat menjadi tidak aman.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul adalah bahaya mikrobiologis dengan sumber cemaran bakteri berasal dari ikan tuna. 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, pengolah pangan yang kurang mengindahkan kebersihan dan kesehatan badan. Apalagi masakan ini tidak sepenuhnya matang. Ikan tuna yang berprotein tinggi 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 bakteri patogen maka masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Untuk mendukung keamanan pangan Mangut Ikan Pe, diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama ikan Pe, harus dipilih yang masih baru, ditandai dengan bau, warna, tekstur yang normal. Bahan dasar lainnya juga harus dipilih yang berkualitas 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 bakteri patogen *Vibrio*, sehingga harus ditangani dengan tepat.



- **PENGOLAHAN**

Proses pengolahan diawali ikan tuna yang direndam dengan perasan air jeruk lemon kemudian ditambahkan dengan irisan bumbu-bumbu dan terakhir disiram dengan minyak panas. Proses panas ini akan mematikan seluruh bakteri termasuk patogen yang ada pada ikan oleh karena itu harus dipastikan minyak benar-benar panas dan dapat mematangkan seluruh ikan. Tahapan ini disebut sebagai tahapan yang paling penting untuk membunuh bakteri yang ada, sehingga harus dilakukan dengan tepat. Perlu dipastikan bahwa seluruh daging ikan tuna benar-benar matang.

- **PENYAJIAN**

Penyajian Cohu Ikan Maluku agar

tetap aman dikonsumsi, harus mengikuti kaidah-kaidah keamanan pangan. Persyaratan sanitasi dan hygiene, serta pengolahan pangan yang baik harus diikuti. Hindari 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 dipanaskan terlebih dahulu, atau apabila ragu-ragu, tidak dikonsumsi. Apabila makanan belum segera dikonsumsi, sebaiknya disimpan dingin, dan sebelum disajikan, dipanaskan terlebih dahulu.***

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Ikan Tuna harus benar-benar segar dan difilet bagian dalamnya.
- Ikan Tuna dapat diganti dengan ikan cakalang (kulit luarnya harus dibuang)
- Lemon cui dapat diganti dengan jeruk nipis apabila tidak ada.
- Cohu Ikan Maluku harus segera dikonsumsi apabila sudah dibuat.