



Gulai Ikan Patin Jambi

Gulai adalah masakan berbahan baku daging ayam, aneka ikan, kambing, sapi, jeroan, atau sayuran. Gulai Patin merupakan masakan khas Jambi dimana masyarakat lokalnya sangat mempopulerkan makanan ini. Gulai ini juga dimasak dengan menggunakan santan kelapa. Bumbu lain yang digunakan dalam pembuatan masakan Gulai Ikan Patin ini adalah cabe merah, lengkuas, serai, kunyit, bawang merah dan bawang putih.

BAHAN DASAR RESEP GULAI IKAN PATIN JAMBI

| BAHAN UTAMA | JUMLAH |
|---------------|----------|
| Ikan Patin | 2 ekor |
| Santan kental | 250m cc |
| Santan encer | 500 cc |
| Minyak goreng | 2 sdm |
| Cengkeh | 3 butir |
| Kapulaga | 4 butir |
| Daun sereh | 2 buah |
| Daun salam | 4 lembar |
| Daun jeruk | 6 lembar |
| BUMBU HALUS | |
| Bawang merah | 6 butir |
| Bawang putih | 2 buah |
| Kemiri | 3 butir |
| Jinten bubuk | 1 sdt |
| Kencur | 1 buah |
| Jahe | 1 buah |
| Lengkuas | 1 buah |
| Kunyit | 1 buah |

CARA MEMBUAT

- Ikan patin dibuang insang dan isi perutnya, kemudian rendam dengan asam jawa dan garam selama 10 menit, potong menjadi 4 bagian, kemudian cuci dengan air hingga bersih dan tiriskan.
- Haluskan bumbu (bawang merah, bawang putih, kemiri, jahe, leng-

kuas, kunyit dan jintan bubuk).

- Tumis bumbu halus dengan 2 sdm minyak goreng, tambahkan daun sereh, daun jeruk, daun salam, cengkeh dan kapulaga sampai harum.
- Masak santan encer, aduk-aduk dan biarkan hingga mendidih.
- Masukkan bumbu yang telah ditumis tadi kedalam rebusan santan encer.
- Biarkan hingga mendidih, masukkan santan kental dan tambahkan garam serta gula pasir untuk memberi rasa.
- Masukkan ikan patin yang sudah dipotong kedalam rebusan santan dan bumbu halus hingga ikan patin matang.
- Masakan siap disajikan, nikmat dimakan dengan nasi putih hangat dan taburan bawang goreng.

KEAMANAN PANGAN UNTUK GULAI IKAN PATIN JAMBI

Gulai Ikan Patin Jambi diolah dengan cara pengolahan ikan patin yang telah dibersihkan dan dipotong-potong bersama bumbu yang telah disiapkan sampai matang. Pengolahan dapat membunuh seluruh bakteri termasuk patogen yang terbawa oleh bahan dasar, khususnya ikan. Namun demikian, apabila penanganan masakan ini tidak tepat, dan terjadi kontaminasi silang maka masakan asam khas Jambi inipun juga bisa berubah menjadi tidak aman.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang mungkin muncul pada Gulai Ikan Patin Jambi adalah bahaya mikrobiologis dengan sumber cemaran bakteri (patogen) utama berasal dari ikan patin. Contoh patogen yang dibawa oleh ikan yaitu *Vibrio*. Namun patogen ini mati saat ikan dipanaskan sempurna sampai masak. Sumber cemaran mikrobiologis berikutnya adalah dari kontaminasi silang pasca pengolahan. Sumber cemaran bisa dari mana saja seperti dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih dan pengolah pangan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan diri. Ikan patin yang berprotein tinggi tetap merupakan sumber nutrisi yang cocok untuk bakteri. Sehingga apabila terjadi kontaminasi silang, dan masakan ini dibiarkan saja berjam-jam di meja makan, maka bakteri (patogen) dapat tumbuh dengan baik, khususnya pada ikan yang bernutrisi tinggi. Apabila cemaran merupakan patogen maka bisa jadi masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Untuk menjaga keamanan pangan Gulai Ikan Patin Jambi diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama ikan patin. Ikan harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau, warna, dan

tekstur yang normal. Bahan dasar lainnya, seperti bumbu-bumbu juga harus dipilih yang berkualitas baik.

- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**

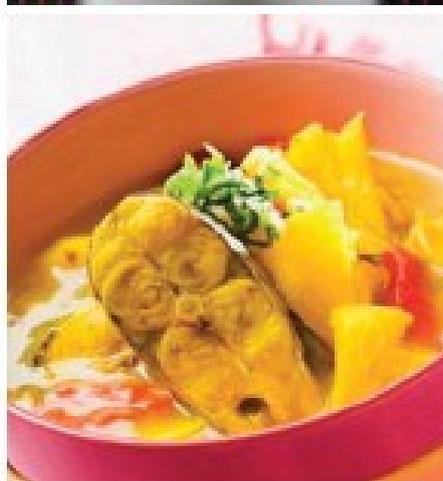
Penanganan ikan saat sampai di dapur (setelah dari pasar) juga harus benar, segera dibersihkan dan dimasak, apabila terjadi penundaan proses memasak, maka ikan harus disimpan dingin (setelah isi perut dan insang dibersihkan). Ikan merupakan sumber cemaran bakteri, termasuk patogen *Vibrio*, sehingga harus ditangani dengan tepat dan cepat.

- **PENGOLAHAN**

Proses pengolahan dapat mematikan seluruh bakteri termasuk patogen yang ada pada ikan maupun bahan lainnya (bumbu-bumbu). Tahapan ini disebut sebagai tahapan yang paling penting untuk membunuh bakteri yang ada, sehingga harus dilakukan dengan tepat. Perlu dipastikan bahwa seluruh daging ikan patin matang.

- **PENYAJIAN**

Penyajian Gulai Ikan Patin Jambi agar tetap aman dikonsumsi, harus mengikutikaidah-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.

Jangan meninggalkan makanan berjam-jam (lebih dari 4 jam) di meja makan. Namun apabila hal ini terjadi, untuk memastikan bahwa makanan tetap aman, maka sebelum dikonsumsi masakan dipanaskan terlebih dahulu, atau apabila ragu-ragu sebaiknya tidak dikonsumsi. Apabila makanan belum segera dikonsumsi, sebaiknya disimpan dingin, dan sebelum disajikan harus dipanaskan terlebih dahulu.***

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Untuk menghilangkan lendir ikan patin, dapat digunakan asam jawa atau garam dengan cara remas-remas ikan selama 3 menit lalu bilas dengan air bersih.
- Kelapa parut untuk santan dipilih yang tua agar kualitas santan sempurna.