



Gulai

Gulai adalah sejenis makanan berbahan baku daging ayam, aneka ikan, kambing, sapi, jenis daging lain, jeroan, atau sayuran seperti nangka muda dan daun singkong, yang dimasak dalam kuah bumbu rempah yang bercita rasa gurih. Ciri khas gulai adalah bumbunya yang kaya rempah antara lain kunyit, ketumbar, lada, lengkuas, jahe, cabai merah, bawang merah, bawang putih, adas, pala, serai, kayu manis dan jintan yang dihaluskan, dicampur, kemudian dimasak dalam santan. Masakan ini yang memiliki ciri khas berwarna kuning karena pengaruh sari kunyit. Makanan ini dianggap sebagai bentuk lain dari kari, dan secara internasional sering disebut sebagai kari ala Indonesia, meskipun dalam seni kuliner Indonesia juga ditemukan kari.

Gulai adalah salah satu jenis hidangan yang tersebar luas di Nusantara, terutama di Sumatera dan Jawa serta Semenanjung Malaya. Hidangan ini berasal dari Sumatera sebagai hasil pengaruh dan penerapan seni memasak India yang kaya akan rempah dan bumbu seperti kari. Gulai adalah salah satu bumbu hidangan dasar yang paling dikenal dalam Masakan Minangkabau, kuah gulai yang berwarna kuning ini menjadi bumbu dan memberikan citarasa bagi berbagai macam hidangan yang disajikan di rumah makan Padang. Kuah atau bumbu gulai biasanya kental dalam hidangan Minangkabau, Melayu, dan Aceh, akan tetapi di Jawa kuah gulai lebih cair menjadi semacam sup yang dihidangkan panas-panas yang berisi daging atau jeroan kambing.

RESEP PRODUK

Gulai Ikan Kakap

Bahan :

- 1 ekor ikan kakap ukuran besar (sekitar 1,5 kg).
- 1 buah jeruk nipis
- 1 gelas (sekitar 200 ml) santan encer
- 1 gelas santan kental
- 2 sdm air asam jawa
- Kaldu bubuk secukupnya
- 1 batang daun bawang, potong-potong besar
- 2 buah tomat hijau, potong-

- potong besar
- 3 buah belimbing sayur, potong-potong besar
- 3 lembar daun jeruk
- 1 batang sereh, memarkan
- 1 jari lengkuas, memarkan
- 1 ruas jari jahe, memarkan
- Garam secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu, haluskan :

- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 ruas jari kunyit
- 2 butir kemiri
- 4 buah cabai merah

PEMILIHAN BAHAN BAKU

Pemilihan bahan baku Pepes Ikan

1. Pastikan kesegaran ikan dengan melihat insangnya yang masih merah, matanya yang masih jernih dan bulat serta

dagingnya elastis.

2. Pastikan kesegaran rempah dan buah dengan melihat adakah berwarna hitam atau berbau busuk.
3. Santan diperas dari kelapa tua yang segar dan dibuat menjadi dua untuk santan kental dan santan cair.

PROSES PRODUKSI

Sebelum mulai produksi, pastikan pekerja, peralatan dan ruang pengolahan semua dalam kondisi bersih.

Cara membuat

Gulai Ikan Kakap:

1. Potong ikan kakap yang sudah dibersihkan menjadi 4-6 bagian sesuai selera, belah bagian kepala menjadi dua bagian lalu cuci hingga bersih. Kukuri dengan air jeruk nipis dan taburi 1 sdt garam kemudian



- diamkan selama 10 menit. Cuci kembali sebentar. Tiriskan kemudian goreng sebentar jangan terlalu kering. Sisihkan
2. Sementara itu tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga harum, kemudian masukkan daun jeruk, lengkuas, jahe, sereh dan kaldu bubuk, aduk-aduk hingga layu.
 3. Masukkan santan encer dan air asam jawa serta garam, jika sudah mendidih masukkan ikan kakap. Masak hingga santan berkurang.
 4. Kemudian masukkan kembali santan kental masak hingga mendidih. Lalu tambahkan daun bawang, tomat hijau dan belimbing sayur. Masak kembali hingga santan mengental.
 5. Angkat dan sajikan.



PENYAJIAN

Gulai biasanya identik dengan makanan khas dari Padang. Gulai disajikan dengan nasi dan ada juga dengan lontong. Variasi gulai berbagai macam dari gulai ikan, gulai ayam, kambing, sayuran dan lainnya tergantung dari selera setempat. Penyajian Gulai ikan dapat seperti yang terlihat pada gambar.



TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

1. Perhatikan kondisi kebersihan:
 - a. sekitar restoran/kaki lima tersebut.
 - b. *chef*/juru masak restoran/kaki lima tersebut.
 - c. wadah dan peralatan yang digunakan.
2. Makanlah Gulai tersebut ditempat pembuatannya atau dapat dibawa kerumah dengan maksimal 4 jam setelah pembuatan.
3. Pastikan tidak ada benda asing pada Gulai tersebut.
4. Ciumlah aroma gulai tersebut untuk mengetahui adanya penyimpangan.
5. Belilah Gulai pada restoran/kaki lima yang pengunjungnya cukup banyak, dimana menandakan bahwa perputaran bahan bakunya cepat.