

Juhu Singkah



Suku Dayak, penduduk asli Kalimantan Tengah tidak hanya kaya akan budaya dan adat istiadat saja, tetapi juga kaya akan kuliner khasnya yang unik, salah satunya adalah Juhu Singkah yang biasa ditemukan di kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah. Makanan tradisional khas Kalimantan Tengah ini terbuat dari umbut rotan. Citarasanya perpaduan dari rasa gurih, asam, sedikit pedas dan ada rasa manisnya serta sedikit sensasi pahit. Juhu Singkah tampilannya mirip sayur lodeh, yakni berkuah santan, dengan potongan-potongan khas umbut rotannya yang unik. Sebelum diolah umbut rotan dicuci bersih kemudian dipotong-potong lalu dimasak dengan santan dan diberi bumbu rempah khas nusantara.

BAHAN DASAR RESEP JUHU SINGKAH

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Umbut/rotan muda	1 kg
Santan encer	600 ml
Santan kental	250 ml
Caram	1 sdt
Lada	1 sdt
Bumbu penyedap	1 sdt
Daun salam	4 lembar
Daun sereh	1 batang
Daun jeruk	4 lembar
BUMBU HALUS	
Bawang merah	6 butir
Bawang putih	2 buah
Ebi	1 sdt
Ketumbar bubuk	1 sdt
Kunyit	1 jari
Lengkuas	1 jari
Kemiri	4 buah
Jahe	1 buah
BAHAN PELENGKAP	
Bawang goreng	1 sdm

CARA MEMBUAT

- Bersihkan rotan muda dan rendam didalam air selama 10 menit.
- Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri, ketumbar, ebi, jahe dan lengkuas serta kunyit.
- Tumis bumbu halus didalam mi-

nyak panas dan tambahkan daun salam, daun jeruk, dan daun sereh hingga harum.

- Masak santan encer hingga mendidih, masukkan bumbu halus yang sudah ditumis kedalam rebusan santan aduk hingga rata.
- Tambahkan bumbu penyedap, garam dan lada bubuk, aduk perlahan agar santan tidak pecah.
- Masukkan rotan muda/umbut, aduk perlahan dan tambahkan santan kental, masak hingga mendidih.
- Siap disajikan bersama dengan nasi hangat dan taburan bawang goreng.

KEAMANAN PANGAN UNTUK JUHU SINGKAH

Juhu Singkah diolah dengan cara pengolahan umbut/rotan muda yang telah dibersihkan dan dipotong-potong lalu direbus bersama bumbu yang telah disiapkan sampai matang. Proses pengolahan pada Juhu Singkah dapat membunuh seluruh bakteri termasuk patogen yang terbawa oleh bahan dasar. Namun demikian, apabila penanganan masakan ini tidak tepat, dan terjadi kontaminasi silang maka masakan inipun bisa berubah menjadi tidak aman.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang mungkin muncul pada Juhu Singkah adalah bahaya mikrobiologis dengan sumber cemar-

an bakteri (patogen) utama berasal dari udang kering (ebi). Contoh patogen yang dibawa oleh ebi yaitu *Wbno*. Namun patogen ini mati saat dipanaskan sempurna sampai masak. Sumber cemaran mikrobiologis berikutnya adalah dari kontaminasi silang pasca pengolahan. Sumber cemaran bisa dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih dan pengolahan pangan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan diri. 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 Juhu Singkah diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama rotan muda dipilih yang kulitnya utuh, tidak keriput, tidak luka dan tidak berjamur, ebi dan bumbu-bumbu lainnya. Bahan dasar lainnya, seperti bumbu-bumbu, ebi dan santan juga harus dipilih yang berkualitas baik.
- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**
Rotan muda segera setelah sampai di dapur, dibersihkan dari kotoran yang menempel (tanpa dicuci), lalu direndam dalam air selama 10 menit, dan disimpan dengan cara dihamparkan pada ruangan yang kering, untuk mencegah



proses metabolisme yang masih berlangsung pada rotan, maka hanya disimpan dalam waktu yang relatif singkat (2-3 hari), sehingga pemilihan rotan dilakukan sesaat sebelum diolah.

- **PENGOLAHAN**

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

- **PENYAJIAN**

Penyajian Juhu Singkah 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. 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

- Umbut rotan harus direndam dahulu sebelum dimasak.
- Santan yang dimasak hingga mendidih harus terus diaduk agar tidak pecah.