



Rujak Cingur

Rujak Cingur merupakan kuliner khas Jawa Timur yang paling disukai karena rasa petisnya yang menggugah selera. Cingur dalam bahasa Jawa Timur berarti congor atau mulut sapi. Sedangkan petis adalah bahan hasil proses dari udang yang diolah dan difermentasikan sedemikian rupa sehingga memiliki rasa dan aroma yang khas. Setelah direbus, bahan utama cingur kemudian ditambah bahan-bahan lain berupa irisan buah-buahan tropis, seperti mentimun, kedondong, bengkuang, nanas, dan mangga. Selain itu, untuk memperkaya rasa, ditambahkan pula daun kangkung, kacang panjang, potongan tempe dan tahu. Berbagai bahan tersebut kemudian disatukan dan diaduk bersamaan dengan bumbu rujak. Bumbu rujak cingur sendiri terbuat dari bahan-bahan berupa gula merah, kacang tanah, garam, cabai yang banyaknya sesuai selera. Untuk menambah cita rasa khas Jawa Timur, bumbu Rujak Cingur kerap selalu ditambahkan petis dan asam jawa.

BAHAN DASAR RESEP RUJAK CINGUR

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Kacang panjang	150 g
Kangkung	100 g
Taoge	100 g
Bengkuang	100 g
Mentimun	100 g
Tahu	1 buah
Tempe	200 g
Kedondong	100 g
Cingur	250 g
BUMBU-BUMBU	
Garam	10 g
Asam jawa	10 g
Kacang tanah goreng	50 g
Gula pasir	5 g
Petis udang	3 sdm
Cabai rawit	3 buah
Pisang babu muda	1 buah
Terasi bakar	½ sdt
Air	100 cc
BAHAN PELENGKAP	
Kerupuk udang	100 g
Bawang goreng	1 sdm

CARA MEMBUAT

- Siapkan semua sayuran, taoge dipetik akarnya dan direbus sebentar. Kangkung dipetik daunnya lalu direbus. Kacang panjang dipotong 3 cm lalu direbus.
- Tahu putih besar dan tempe dipotong dadu sebesar 1 cm lalu digoreng.
- Cingur/mulut sapi, direbus hingga lunak, kemudian buang kulitnya, goreng lalu dipotong kotak 2 cm.
- Mentimun muda diiris tipis, kedondong dan bengkuang dikupas dan dipotong menurut selera.
- Untuk saus: goreng kacang tanah (buang kulit arinya), lalu haluskan di cobek, masukkan pisang batu yang diiris halus, cabai rawit, petis udang, terasi, garam dan gula pasir lalu haluskan kembali.
- Tambahkan air lalu aduk rata, kemudian masukkan sayuran yang sudah direbus, cingur, tahu dan tempe lalu aduk rata.
- Sajikan bersama kerupuk dan taburan bawang goreng serta nasi hangat atau lontong.

KEAMANAN PANGAN UNTUK RUJAK CINGUR

Rujak Cingur merupakan makanan perpaduan antara sayuran yang telah masak dan segar, serta penambahan cingur (daging mulut sapi) disiram dengan bumbu kacang.

Makanan ini dicampur saat akan disantap. Oleh karena itu, maka saat

penyajian harus betul-betul diperhatikan, agar Rujak Cingur tetap aman dikonsumsi.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul pada olahan Rujak Cingur adalah bahaya mikrobiologis yang berasal dari cemaran mikroorganisme yang terbawa oleh sayuran dan buah-buahan segar (kacang panjang, kangkung, taoge, bengkuang, mentimun, tahu, tempe, kedondong). Sayuran dan buah-buahan segar juga berpotensi tercemar dengan patogen enterik (*Salmonella*, *Shigella* atau lainnya). Tahu juga dapat membawa bakteri yang berbahaya termasuk endospora *Bacillus*. Potensi bahaya selanjutnya adalah bahaya mikrobiologis dengan sumber bakteri (patogen) yang utama berasal dari daging (cingur). Namun demikian, proses perebusan cingur dapat membunuh bakteri yang terdapat pada bahan dasar, sehingga munculnya bahaya mikrobiologis dari bahan dasar telah dapat diatasi. Bahaya mikrobiologis berikutnya berasal dari kontaminasi silang, karena makanan ini merupakan makanan yang dibuat dengan mencampur bahan yang masak dan bahan mentah. Kontaminasi silang juga dapat berasal dari peralatan, lingkungan yang tidak bersih, juga dari pengolah pangan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan. Potensi bahaya juga dapat muncul dari cemaran bakteri

pada bumbu Rujak Cingur. Bumbu ini apabila dibuat dari kacang tanah yang kualitasnya jelek atau yang telah berjamur dapat terkontaminasi dengan bakteri, sehingga apabila bumbu Rujak Cingur dibuat sendiri sebaiknya digunakan bahan dasar kacang yang berkualitas baik.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Pengendalian bahaya yang diperkirakan dapat muncul diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, seperti sayur dan buah dipilih yang segar, tidak busuk dan layu. Cingur juga dipilih yang masih baru dan segar. Bahan yang digunakan untuk membuat bumbu Rujak Cingur harus berkualitas baik.
- **PENANGANAN
DAN PERSIAPAN**
Cara mengendalikan potensi bahaya yang berasal dari bahan dasar adalah dengan mencuci sayuran dan buah-buahan segar sampai bersih sehingga jumlah bakteri berkurang. Sayuran dan cingur direbus terlebih dahulu serta air yang digunakan untuk melarutkan bumbu-bumbu adalah air matang.
- **PENGOLAHAN**
Perebusan sayuran (kacang panjang, kangkung, taoge), cingur dan pencucian buah-buahan serta dengan menggoreng tahu,

tempe dan kacang tanah dapat membunuh mikroorganisme yang terbawa dalam bahan tersebut. Semua bahan yang telah dimasak ditempatkan pada tempat yang bersih, kering, dan tertutup. Hindari terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan.

• **PENYAJIAN**

Rujak Cingur merupakan campuran sayuran, buah-buahan dan cingur yang telah dimasak kemudian dicampur dengan saus kacang saat Rujak Cingur akan disantap, dengan cara demikian bakteri yang berasal dari bahan mentah dapat berpindah ke bahan yang matang. Sehingga setelah disajikan harus segera disantap. Kontaminasi silang harus dihindari, wadah yang bersih dan kering, dihindari kontak langsung dengan tangan, karena tangan merupakan sumber cemaran bakteri. Daun yang digunakan untuk membungkus atau digunakan sebagai alas harus betul-betul bersih, daun yang kotor merupakan sumber bakteri. Rujak Cingur setelah disajikan harus segera dikonsumsi. Apabila Rujak Cingur dibungkus dan dibawa pulang kerumah, maka bumbu, sayuran sebaiknya dibungkus terpisah.***

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Bila tidak suka dengan cingur/hidung sapi dapat diganti dengan daging sengkel.
- Petis adalah bumbu khas jawa timur penggunaan saus rujak cingur yang enak dan nikmat adalah penggabungan antara petis kualitas rendah dengan petis kualitas baik (untuk aroma dan rasa petis).