



## Ikan Bakar Manokwari

**S**alah satu masakan khas Manokwari adalah Ikan Bakar Manokwari. Karena letaknya yang dekat dengan laut, tak heran jika masakan khas daerah ini adalah ikan bakar. Ciri khas masakan Ikan Bakar Manokwari terletak pada taburan bumbu ikan seperti gilingan sambal yang disajikan mentah. Jika sedang berada di Manokwari Papua, jangan lupa untuk mencicipi masakan khas yang satu ini. Ikan bakar ini dapat di jumpai di tempat-tempat wisata seperti Danau Anggi di Kecamatan Anggi, pantai Amban 3,5 meter dari kota manokwari, pantai pasir putih sekitar 5-6 meter dari kota manokwari, pegunungan Arfak (kawasan cagar alam) dan Tugu Mansinam di Pulau Mansinam.

## BAHAN DASAR RESEP IKAN BAKAR MANOKWARI

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Ikan Cakalang	1 ekor
Air Jeruk nipis/lemon	2 sdm
Garam	1 sdt
BUMBU CINCANG	
Cabai rawit	5 buah
Cabai merah besar	2 buah
Bawang merah	4 buah
Tomat merah	1 buah
Garam	1 sdt
Gula Pasir	1sdt
Lemon	1 buah

## CARA MEMBUAT

- Ikan tongkol disiangi, dibersihkan dan biarkan utuh
- Campurkan air perasan jeruk lemon/nipis dan garam lalu lumuri pada ikan tongkol, diamkan sampai sekitar 10-15 menit atau sampai bumbu meresap.
- Siapkan bara api/arang lalu bakar ikan tongkol, dan bolak-balikan ikan sampai matang.
- Sajikan tongkol dengan taburan bumbu cincang (cabai merah, cabai rawit, bawang merah dan tomat) tambahkan garam, gula pasir dan air jeruk lemon.
- Ikan Bakar Manokwari siap

disantap. Nikmat disajikan dengan nasi hangat.

## KEAMANAN PANGAN UNTUK IKAN BAKAR MANOKWARI

Ikan Bakar Manokwari diolah dengan cara ikan tongkol yang telah dilumuri dengan perasan air jeruk nipis dan garam dibakar sampai matang. Pengolahan dapat membunuh seluruh bakteri dan patogen yang terbawa oleh bahan dasar, khususnya ikan. Contoh patogen yang dibawa oleh ikan yaitu *Vibrio*. Patogen ini mati saat ikan dipanaskan sampai masak. Namun cemaran mikrobiologis dapat terjadi pada saat pengolahan ataupun penyimpanan makanan sehingga apabila penanganan masakan ini tidak tepat, dan terjadi kontaminasi silang maka masakan ini pun juga dapat menjadi tidak aman.

## IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul adalah bahaya mikrobiologis dengan sumber cemaran bakteri berasal dari ikan tongkol. 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. Walaupun masakan ini sudah matang, tetapi tongkol yang

berprotein tinggi tetap 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 patogen maka bisa jadi masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi.

## CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**  
Untuk mendukung keamanan pangan Ikan Bakar Manokwari, diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama ikan tongkol, harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau, warna, tekstur yang normal. Bahan dasar lainnya juga harus dipilih yang kualitasnya 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 patogen *Vibrio*, sehingga harus ditangani dengan tepat.
- **PENGOLAHAN**  
Proses pengolahan diawali dengan



ikan yang dilumuri dengan bumbu dilanjutkan dengan pembakaran ikan sampai matang. Proses panas ini akan mematikan seluruh bakteri termasuk patogen yang ada pada ikan. Tahapan ini disebut sebagai tahapan yang paling penting untuk membunuh bakteri yang ada, sehingga harus dilakukan dengan tepat. Perlu dipastikan bahwa seluruh daging tongkol benar-benar matang.

#### • PENYAJIAN

Penyajian Ikan Bakar Manokwari agar tetap aman dikonsumsi, harus mengikuti kaidah-kaidah keamanan pangan. Persyaratan sanitasi dan

higiene, 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 Cakalang dapat diganti dengan ikan jenis Round fish/Oily fish, ikan yang bentuk badannya bulat, karena ikan ini cocok untuk hidangan yang dibakar karena banyak mengandung lemak, sehingga sewaktu dibakar dagingnya terasa lembut.