



Sop Konro

Sop Konro adalah masakan sop iga sapi khas Indonesia yang berasal dari tradisi masyarakat Bugis-Makassar. Sop ini biasanya dibuat dari bahan iga sapi atau daging sapi. Masakan berkuah dengan warna coklat kehitaman ini biasa dimakan dengan ketupat kecil yang dipotong-potong terlebih dahulu. Warna gelap pada Sop Konro berasal dari buah keluak yang berwarna hitam. Cita rasanya relatif "kuat" akibat penggunaan ketumbar. Sop Konro yang asli dimasak berkuah dalam bentuk sup yang kaya rempah, akan tetapi kini terdapat variasi kering tanpa kuah yang disebut "Konro Bakar" yaitu iga sapi bakar dengan bumbu khas Konro. Sop Konro biasanya disajikan pada acara-acara seperti pernikahan atau pada saat hari raya Idul Fitri, tak sedikit juga masyarakat makassar yang membuat Sop Konro untuk santapan sehari-hari bersama keluarga. Bahan baku sama dengan Rawon Jawa Timur sama-sama menggunakan keluak, iga sapi dan bumbu rempah.

BAHAN DASAR RESEP SOP KONRO

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Iga sapi	800 g
Air kaldu	1.500 ml
Jahe, diparut	2 cm
Lengkuas, diparut	2 cm
Kayu manis	3 cm
Cengkeh	4 butir
Kapulaga	4 butir
Minyak goreng	2 sdm
Air asam jawa	1 sdm
Gula pasir	1 sdt
Garam	1 sdt
Lada putih bubuk	½ sdt
BUMBU HALUS	
Bawang merah	6 butir
Bawang putih	2 butir
Kunyit	2 cm
Kemiri	3 butir
Ketumbar	1 sdt
Keluak, ambil dagingnya	2 buah
Jintan	½ sdt
Kelapa parut, disangrai	2 sdm
BAHAN PELENGKAP	
Daun bawang	50 g
Bawang goreng	2 sdm
Jeruk nipis	2 buah

CARA MEMBUAT

- Cuci bersih daging iga sapi, kemudian rebus dengan jahe dan bawang putih (1 jam) hingga daging iga lunak. Angkat dan tiriskan. Air kaldu disaring.
- Tumis dengan minyak goreng bumbu halus (bawang merah dan bawang putih) tambahkan kayu manis, biji pala, cengkeh, kapulaga, jintan, kunyit, jahe parut, lengkuas parut, kelapa parut (serundeng), keluak, ketumbar bubuk, masukkan kedalam kaldu iga. Masak dengan api kecil selama 20 menit.
- Masukkan daging iga ke dalam tumisan bumbu halus dan kuah iga biarkan hingga mendidih.
- Tambahkan garam, lada putih bubuk dan gula pasir.
- Penyajian: Siapkan mangkok, masukkan potongan daging iga sapi, irisan daun bawang. Tuangkan kuah panas dan taburkan bawang goreng. Hidangkan dengan jeruk nipis serta nasi atau ketupat/lontong.

KEAMANAN PANGAN UNTUK SOP KONRO

Sop Konro disajikan panas dan langsung disantap pada kondisi yang panas sehingga memiliki potensi bahaya mikrobiologis yang rendah. Namun agar Sop Konro yang disantap tetap aman. Potensi bahaya yang diperkirakan akan muncul tetap harus dikendalikan, sehingga Sop Konro tetap aman dikonsumsi.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang mungkin muncul pada Sop Konro adalah bahaya mikrobiologis yang disebabkan oleh cemaran bakteri (patogen). Sumber cemaran bakteri yang utama berasal dari daging sapi. Daging yang tidak diperlakukan dengan baik bisa membawa cemaran bakteri, termasuk patogen. Patogen yang umum pada daging adalah *Salmonella*. Sumber cemaran bakteri yang lain berasal dari rempah-rempah. Potensi bahaya mikrobiologis yang lain berasal dari kontaminasi silang pasca pengolahan atau saat penyajian makanan berlangsung.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Sop Konro walaupun disajikan panas, tetap kualitas produk akhirnya juga sangat dipengaruhi oleh bahan dasar, sehingga pemilihan bahan dasar harus ketat. Daging segar harus dipilih dengan warna dan bau yang normal. Bahan lain seperti keluak dan bumbu-bumbu juga harus dipilih yang baik. Kelapa parut harus dipilih yang segar dan berbau normal.
- **PENYIMPANAN DAN PENANGANAN BAHAN BAKU**
Sebelum diolah daging harus diperlakukan dengan tepat. Agar bakteri yang terdapat pada daging tidak berkembang biak serta



enzim bawaan daging segar juga tidak aktif, maka daging harus segera diolah atau didinginkan dan tetap dalam kondisi dingin sampai dengan saat diolah. Apabila digunakan daging yang disimpan beku, maka thawing harus dilakukan dengan sempurna. Telur asin disimpan dingin sampai saat mau disajikan. Bahan lain yang akan diolah (bumbu-bumbu dan taoge) dicuci dengan bersih.

• **PENGOLAHAN**

Pengolahan daging Sop Konro bersama-sama dengan bumbu secara bertahap dapat membunuh seluruh bakteri yang ada pada bahan dasar. Untuk memasak bumbu halus harus dipastikan menggunakan bahan-bahan yang berkualitas baik.

• **PENYAJIAN**

Setelah pengolahan, tidak ada lagi tahapan yang digunakan untuk membunuh bakteri, sehingga tahapan berikutnya perlu dijaga agar tidak terjadi kontaminasi silang pasca pengolahan. Kontaminasi silang dapat dicegah dengan pelaksanaan sanitasi dan hygiene yang baik. Peralatan yang digunakan harus bersih serta selalu dipisah antara makanan yang matang dengan bahan mentah, termasuk peralatan dapur yang dipakai untuk keduanya juga harus terpisah. Sop Konro harus disajikan dalam kondisi panas, bersama nasi atau ketupat. Penyajian Sop Konro yang panas (dengan suhu lebih tinggi dari 63 °C) dan langsung dikonsumsi memiliki potensi bahaya (mikrobiologi) yang sangat rendah.***

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Pilih iga yang bagian tengah karena sarat dagingnya dan potong 5 cm, rebus sebentar lalu buang dan cuci iga untuk membuang lemaknya, lalu rebus lagi.
- Untuk keluak dipilih yang tua dengan cara mengoyangkan buah keluwek sebelum di pecahkan dan dapat dicicipi sedikit, karena keluak yang nikmat harus terasa manis.