

INTRODUKSI PENGOLAHAN 'SALA LAUAK' PANGANAN KHAS PARIAMAN SEBAGAI PANGAN KAYA NUTRISI

Hermiza Mardesci, S.TP., MP
Dosen Teknologi Pangan Faperta UNISI
mimzaaci@yahoo.co.id

Abstrak

Introduksi pengolahan sala lauak bertujuan untuk memperkenalkan panganan khas lokal dari Pariaman yang selama ini belum terlalu dikenal oleh masyarakat di luar Sumatera Barat. Sala lauak merupakan panganan yang berbahan dasar tepung beras putih dan ikan asin yang ditambah dengan bumbu rempah yang khas. Tepung beras mengandung 9,4 gram protein, 126,61 gram karbohidrat, dan 578 kalori per cangkir. Ikan asin mengandung protein 42%, lemak 1,5%, fosfor 0,3%, dan besi 0,002%. Kandungan tepung beras dan ikan asin tersebut menjadikan sala lauak sebagai panganan kaya nutrisi. Pengolahan yang tidak begitu sulit, bisa menjadikan sala lauak sebagai cemilan untuk keluarga oleh semua orang, meskipun panganan ini merupakan panganan khas Pariaman.

PENDAHULUAN

Makin tinggi budaya suatu bangsa makin terhormat pula kedudukan makanan tradisional. Hilangnya panganan tradisional akan menyebabkan hilang pula satu budaya kita. Hal inilah mengapa bagi kita panganan tradisional mempunyai arti dan makna khusus dan secara tradisional telah digunakan sebagai suatu alat rasa cinta, suatu tanda persahabatan dan simbol penerimaan sosial. Panganan juga digunakan sebagai simbol kebahagiaan dalam bentuk selamat atau syukuran, pernikahan, dan perkawinan.

Sala lauak merupakan panganan khas Pariaman, Sumatera Barat. Pariaman terletak di daerah pesisir, sehingga banyak menghasilkan ikan, yang sebagian diantaranya diawetkan dalam bentuk ikan asin. Salah satu kuliner khas yang memanfaatkan ikan asin ini adalah sala lauak. Bahan

dasarnya terdiri dari ikan asin dan tepung beras putih yang dilengkapi dengan bumbu rempah yang khas. (Website Resmi Pemerintah Kota Pariaman, 2012).

Sala merupakan bahasa Minang yang berarti goreng. Sedang lauak berarti ikan. Sala lauak merupakan gorengan sebesar bola pingpong berwarna kuning kunyit. Tersusun atas tepung beras, cabe, kunyit, bawang-bawangan, garam, serta ikan asin. Rasa ikan asin yang terdapat dalam gumpalan tepung yang dibumbui inilah yang membuat 'sala' itu bernama Sala Lauak.

BAHAN DASAR

Bahan dasar pengolahan sala lauak adalah tepung beras dan ikan asin. Tepung beras merupakan tepung yang terbuat dari beras putih yang digiling. Sebagaimana bulir sereal lain, bagian terbesar beras didominasi oleh pati (sekitar 80-85%). Beras juga mengandung

protein, vitamin (terutama pada bagian aleuron), mineral, dan air.

Tepung beras bisa digunakan untuk membuat berbagai macam makanan. Tepung beras dibuat dengan cara menggiling beras putih sampai pada tingkat kehalusan tertentu. Kandungan gizi yang terdapat pada beras antara lain; karbohidrat yang terdapat pada pati \pm 80%, protein \pm 15%, lemak 5%, dan air 5% (Purnomowati dkk, 2008).

Tepung beras adalah bahan makanan yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Tepung Beras mengandung energi sebesar 364 kilokalori, protein 7 gram, karbohidrat 80 gram, lemak 0,5 gram, kalsium 5 miligram, fosfor 140 miligram, dan zat besi 1 miligram. Selain itu di dalam Tepung Beras juga terkandung vitamin A sebanyak 0 IU, vitamin B1 0,12 miligram dan vitamin C 0 miligram. Hasil tersebut didapat dari melakukan penelitian terhadap 100 gram Tepung Beras, dengan jumlah yang dapat dimakan sebanyak 100 %. (Komunitas Edukasi dan Jaringan Usaha, 2012).

Pati beras tersusun dari dua polimer karbohidrat:

- Amilosa, pati dengan struktur tidak bercabang
- Amilopektin, pati dengan struktur bercabang dan cenderung bersifat lengket.

Tepung beras merupakan alternatif untuk tepung gandum bagi orang yang alergi terhadap gandum. Penggantian tepung terigu dengan tepung beras dapat memungkinkan mereka yang membutuhkan diet bebas gluten masih bisa menikmati seperti roti, muffin, kue dan lain sebagainya.

Ada dua jenis tepung beras putih. Tepung beras normal adalah kering dan sedikit agak kasar, Tepung beras ketan,

tepung beras ketan dapat ditambahkan ke tepung beras untuk tekstur normal.

Tepung beras putih biasanya memiliki tekstur sedikit lebih kasar dibandingkan tepung beras merah. Nilai secangkir tepung beras putih memiliki 9,4 gram protein, namun tepung beras merah memiliki kandungan 11,42 gram protein. Hal ini sebanding dengan 12,91 gram protein tepung putih, dan sedikit kurang dari 16,44 gram protein dalam tepung terigu.

Tepung beras putih mengandung karbohidrat yang tinggi yakni sekitar 126,61 gram per cangkir. Selain itu, tepung beras memiliki kandungan kalori yang lebih tinggi dari tepung gandum. Dimana tepung beras putih memiliki 578 kalori per cangkir.

Menurut Utomo (2005), kadar amilosa tepung beras kurang dari 25%, sehingga pengaruhnya setelah pemasakan, volume akan besar tetapi akan keras bila sudah dingin. Kue kering yang dihasilkan dari tepung beras teksturnya lebih renyah, sedangkan *cake* tepung beras teksturnya lebih padat jika dibandingkan tepung terigu. Hal ini juga disebabkan karena kandungan lemak dan protein tepung beras lebih rendah dibandingkan tepung terigu.

Selain tepung beras putih, bahan dasar utama pengolahan sala lauk adalah ikan asin. Ikan asin adalah bahan makanan yang terbuat dari daging ikan yang diawetkan dengan menambahkan banyak garam. Dengan metode pengawetan ini daging ikan yang biasanya membusuk dalam waktu singkat dapat disimpan di suhu kamar untuk jangka waktu berbulan-bulan, walaupun biasanya harus ditutup rapat.

Ikan asin merupakan salah satu produk perikanan tradisional khas Indonesia (*indigenous fish tradisional*)

product), yang paling banyak digemari masyarakat. Sebagai salah satu sumberdaya gizi, ikan asin memiliki kandungan protein yang cukup tinggi yaitu sebesar 40% (Riyanto, 2012).

Sama halnya dengan pendapat di atas, menurut Khomsan (2008), kandungan protein ikan asin lebih tinggi dibanding kandungan protein lauk pauk hewani lainnya. Telur hanya mengandung protein sekitar 12%, daging 18-20%, ikan basah 20%, sedangkan ikan asin mengandung 40% protein.

Selain itu ikan asin sangat baik kandungan yodiumnya. Yodium bermanfaat untuk mencegah penyakit gondok dan dapat mengurangi produksi hormon thyroid yang bisa melemahkan daya kerja otak (Savata, 2011).

Menurut Poernomo dkk, (1984) komposisi kimia ikan mengandung air 42,96%, abu 18,27%, garam 14,51%, protein 33,11%, lemak 5,36%, karbohidrat 3,07% dan kalori/gram 1,52%. Sedangkan komposisi kimia produk perikanan asin kering mengandung air 42%, abu 17,14%, garam 13,43%, protein 35,58%, lemak 4,60%, karbohidrat 4,41% dan kalori/gram 1,61%.

Beraneka jenis ikan yang biasa diasinkan, baik ikan darat maupun ikan laut. Ikan-ikan ini dikumpulkan dalam suatu wadah dan lalu ditaburi atau direndam dalam larutan garam pekat. Ikan-ikan yang besar biasanya dibelah atau dipotong-potong lebih dulu agar garam mudah meresap ke dalam daging.

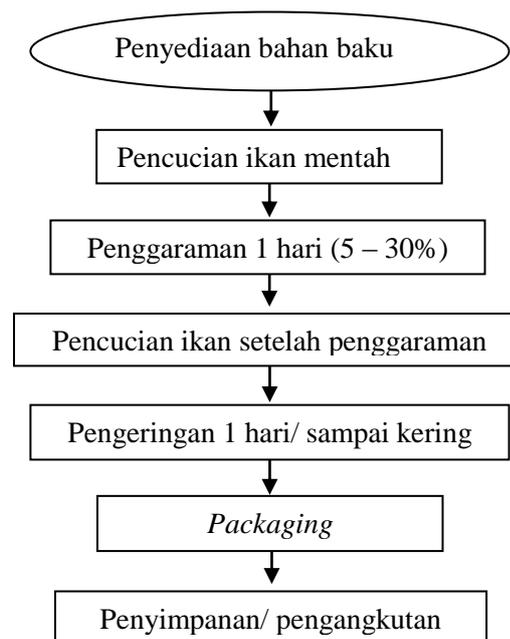
Karena perbedaan kepekatan dan tekanan osmosis, kristal-kristal garam akan menarik cairan sel dalam daging ikan keluar dari tubuhnya. Sementara itu partikel garam meresap masuk ke dalam daging ikan. Proses ini berlangsung

hingga tercapai keseimbangan konsentrasi garam di luar dan di dalam daging.

Pengolahan ikan asin dimulai dari penyiangan atau langsung pencucian, diikuti dengan penggaraman dan penjemuran atau pengeringan. Dalam proses tersebut yang dapat dibedakan adalah dalam proses penyiangan (yaitu ikan di belah dan ikan dalam bentuk utuh) dan pada proses penggaraman, jumlah garam yang digunakan, jangka waktu penggaraman dan penjemurannya. Hal tersebut disebabkan perbedaan jenis dan ukuran ikan atau cara pengolahan selanjutnya serta rasa asin yang diinginkan.

Proses pembuatan ikan asin tidak akan menghilangkan kandungan kalsium dalam ikan. Oleh karenanya, ikan asin dapat menjadi salah satu sumber kalsium yang baik untuk tulang. Kadar kalsium yang dijumpai pada ikan segar pun relatif tidak ada yang hilang, ketika ikan tersebut sudah diasinkan (Kartika, 2013)

Prosedur pembuatan ikan asin kering menurut Djarijah Siregar (2004) dapat dilihat pada skema berikut :



Kecepatan penetrasi garam ke dalam tubuh ikan dipengaruhi oleh beberapa hal. Di antaranya:

a. Konsentrasi garam

Semakin tinggi konsentrasi garam yang digunakan, semakin cepat proses masuknya garam ke dalam daging ikan. Akan lebih baik apabila digunakan garam kristal untuk mengasinkan.

b. Jenis garam

Garam dapur murni (NaCl 95%) lebih mudah diserap dan menghasilkan ikan asin dengan kualitas yang lebih baik. Garam rakyat mengandung unsur-unsur lain (Mg, Ca, senyawa sulfat), kotoran, bakteri dan lain-lain yang dapat menghambat penetrasi garam dan merusak rasa ikan.

c. Ketebalan daging ikan

Semakin tebal daging ikan, proses pengasinan akan membutuhkan waktu yang semakin lama dan garam yang lebih banyak. Sehingga ikan-ikan besar biasanya dibelah-belah, dikeping atau diiris tipis sebelum diasinkan.

d. Kadar lemak dalam daging

Kadar lemak yang tinggi (di atas 2%) akan memperlambat penetrasi garam ke dalam daging ikan.

e. Kesegaran daging ikan

Ikan yang kurang segar memiliki daging yang lebih lunak dan cairan tubuh yang mudah keluar, sehingga proses pengasinan bisa lebih cepat. Namun juga garam yang masuk dapat terlalu banyak sehingga ikan menjadi terlalu asin dan kaku.

f. Suhu daging ikan

Semakin tinggi suhu daging ikan, semakin cepat garam masuk ke dalam tubuh ikan.

BAHAN TAMBAHAN

Selain bahan dasar; beras dan ikan asin, dalam pengolahan sala lauk diperlukan berbagai macam rempah sebagai bahan tambahan. Diantaranya adalah daun kunyit, rimpang kunyit, cabe merah, bawang putih, lengkuas, dan garam.

Secara turun temurun, rimpang kunyit (kunyit), dikenal sebagai bahan pewarna untuk berbagai bahan makanan. Pewarna dalam kunyit yang dikenal dengan kurkumin merupakan zat pewarna alami yang tidak berbahaya (Said, 2008). Kurkumin dalam kunyit inilah yang menyebabkan sala lauk berwarna kuning.

Selain rimpang kunyit, dalam pengolahan sala lauk juga digunakan daun kunyit dalam bentuk irisan tipis. Penggunaan daun kunyit ini bertujuan untuk memberikan aroma harum serta menghilangkan bau amis dari ikan asin yang digunakan.

Penambahan cabe merah, bawang putih, lengkuas, dan garam bertujuan memberikan cita rasa enak terhadap sala lauk. Cabe memberikan rasa pedas terhadap makanan, dan kurkumin pada kunyit juga memberikan sumbangan terhadap karakter kepedasan yang lembut pada rempah.

PROSES PENGOLAHAN

Pembuatan Tepung Beras Putih

Tepung beras merupakan produk pengolahan beras yang paling mudah pembuatannya. Beras digiling dengan penggiling hammer mill sehingga menjadi tepung.

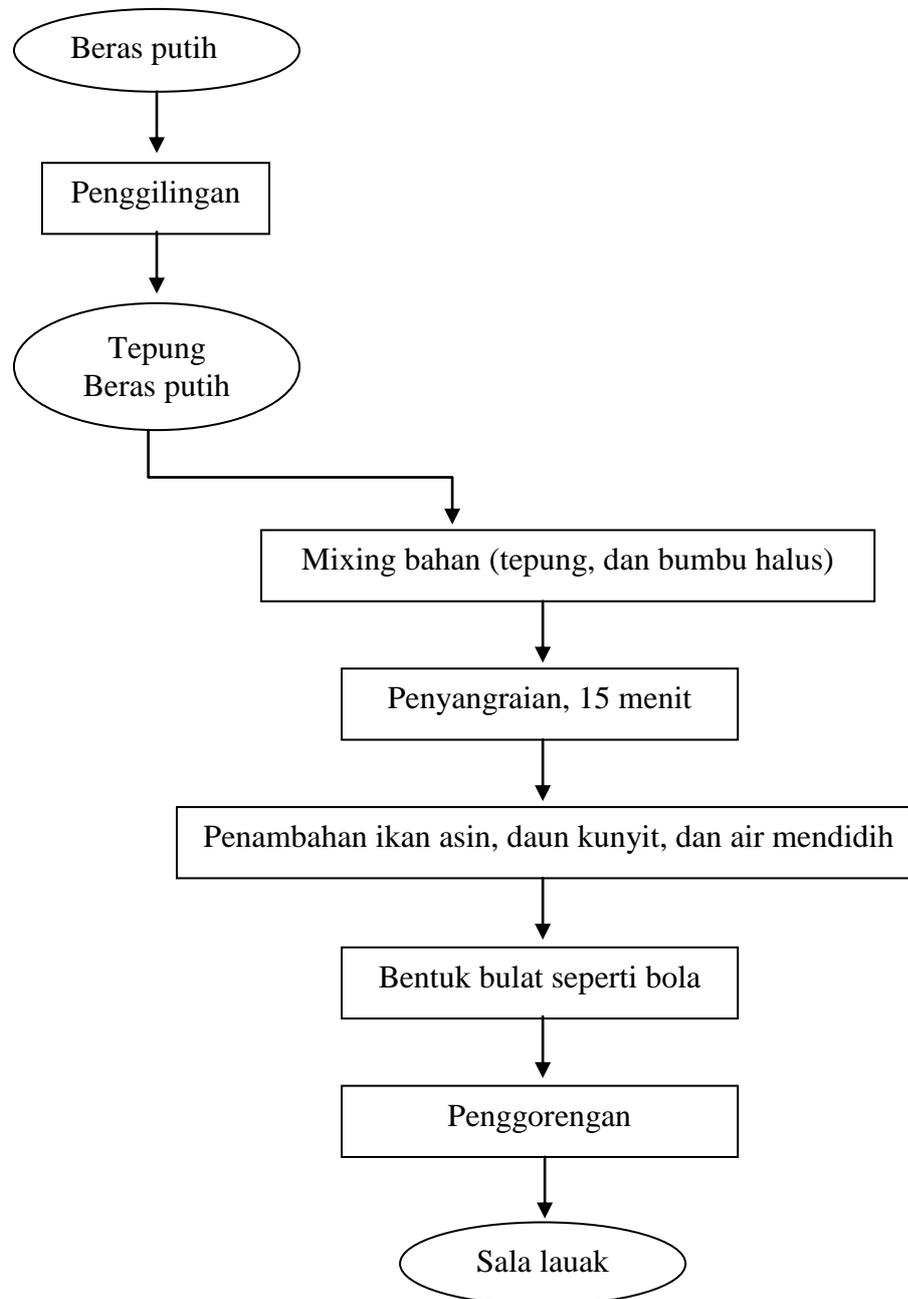
- Bahan : Beras
- Peralatan :
Penggiling. Penggiling yang digunakan adalah hammer mill yang dapat mengiling bahan kering atau bahan yang bersifat rapuh.
- Cara Pembuatan
 1. Beras diayak atau ditampi untuk menghilangkan kotoran seperti kerikil, sekam, dan gabah.
 2. Beras yang sudah bersih, kemudian digiling sampai halus dengan menggunakan penggiling hammer mill yang berpenyaring 80 mesh.
 - a. Beras dapat dicuci terlebih dahulu sampai bersih, kemudian direndam di dalam air yang mengandung natrium bisulfit, 1 ppm (1 g natrium bisulfit di dalam 1 m 3 air) selama 6 jam.
 - b. Setelah itu beras ditiriskan dan dikeringkan sehingga dihasilkan beras lembab. Selanjutnya beras lembab ini digiling sampai halus. Beras lembab ini lebih mudah dihaluskan sehingga penggilingannya lebih cepat dan hemat energi.

- c. Setelah digiling, tepung beras perlu dijemur atau dikeringkan sampai kadar air dibawah 14%.

Pembuatan Sala Lauak

- Bahan-bahan/bumbu-bumbu :
 - 125 gram tepung beras
 - 15 gram ikan asin
 - 1 lembar daun kunyit, diiris halus
 - 1/2 sendok teh garam
 - 180 ml air mendidih
- Bumbu Halus:
 - 2 siung bawang putih
 - 2 buah cabai merah
 - 1 cm kunyit
 - 1 cm lengkuas
- Cara Pengolahan :
 1. Campurkan tepung beras dan bumbu halus. Sangrai 15 menit hingga kekuningan. Angkat.
 2. Tambahkan ikan asin, daun kunyit, garam, dan air mendidih. Aduk rata sampai dapat dibentuk.
 3. Ambil sedikit adonan. Bentuk bulat. Goreng hingga kuning kecokelatan dan matang.

DIAGRAM ALIR PENGOLAHAN SALA LAUAK



KESIMPULAN

Sala lauak yang merupakan panganan khas Pariaman mengandung nutrisi yang tinggi karena terbuat dari bahan utama tepung beras dan ikan asin yang mengandung nutrisi tinggi. Pengolahan sala lauak ini tidak begitu sulit, sehingga memungkinkan untuk dibuat oleh siapapun. Namun penelitian

mengenai daya simpan sala lauak ini belum pernah dilakukan. Untuk selanjutnya diharapkan ada penelitian mengenai daya simpan sala lauak, sehingga meningkatkan nilai tambah bagi penjual sala lauak, karena memungkinkan mereka untuk melakukan penjualan sala lauak ke daerah lain, bahkan ke Negara lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Kartika, Unoviana. 2013. Ikan Asin Bisa Jadi Sumber Kalsium. <http://health.kompas.com/>, diunduh pada Tanggal 8 Februari 2013
- Khomsan, Ali., Prof. Dr. Ir., dan Prof. Dr. Ir. Faisal Anwar. 2008. Sehat Itu Mudah, Wujudkan Hidup Sehat dengan Makan Tepat. Penerbit Hikmah (PT. Mizan Publika). Jakarta.
- Komunitas Edukasi dan Jaringan Usaha. 2012. <http://keju.blogspot.com/>, diunduh pada Tanggal 13 April 2013.
- Poernomo A., Theresia Dwi S., Farida Ariyani dan Sumpeno Putro, 1984, Nilai Gizi dan Mikrobiologi Produk Perikanan Tradisional, Laporan Penelitian Teknologi Perikanan No. 30 tahun 1984, ISSN 0216 – 8316, Balai Penelitian Teknologi Perikanan, Jakarta.
- Purnomowati, Ida., Diana H, Cahyo S. 2008. Aneka Kudapan Berbahan Ikan. Penerbit Kanisius. Jakarta.
- Riyanto, Bambang. 2010. Kertas Penyerap Garam pada Ikan Asin. <http://bambangriyanto.staff.ipb.ac.id>, diunduh pada Tanggal 11 April 2013.
- Savata, Devri. 2011. Manfaat Ikan Asin. <http://www.neosavata.com>, diunduh pada Tanggal 21 Oktober 2012.
- Siregar, Djarijah. 2004. Ikan Asin, Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Utomo, Hendra. 2005. Resep Jajanan Pasar. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Website Resmi Pemerintah Kota Pariaman. 2012. Pariwisata-Kuliner Sala Lauak. <http://www.pariamankota.go.id>, diunduh pada Tanggal 21 Oktober 2012.
- Said, Ahmad. 2008. Khasiat dan Manfaat Kunyit. PT Sinar Wadja Lestari. Jakarta