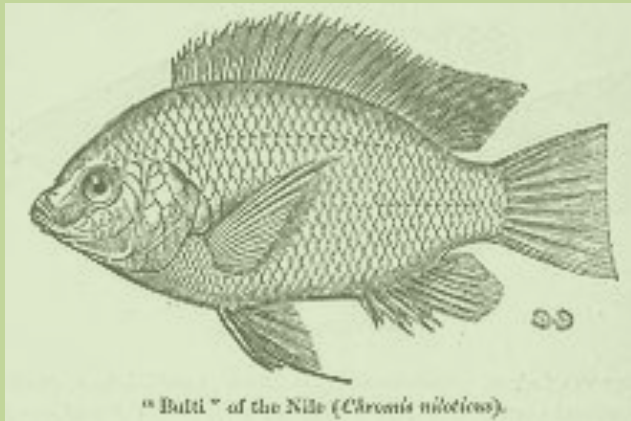


TEKNOLOGI PENGOLAHAN BAKSO NILA

Ikan Nila (Latin: *Oreochromis niloticus* atau Inggris: *Nile Tilapia*) merupakan salah satu jenis ikan air tawar yang berasal dari benua Afrika bagian Timur, dan mulai menyebar ke berbagai negara, termasuk di Indonesia bahkan di luar negeri. Terdapat 3 jenis nila yang dikenal, yaitu: nila biasa (hitam), nila merah (nirah) dan nila albino, kemudian telah dikenalkan dalam rangka perbaikan genetik yaitu nila GESIT, JICA, GIFT, LARASATI, BEST, NIRWANA dan JATIMBULAN.



Klasifikasi ikan nila adalah sbb :

Kelas	: Osteichthyes
Sub-kelas	: Acanthopterygii
Crdo	: Percomorphi
Sub-ordo	: Percoidea
Famili	: Cichlidae
Genus	: <i>Oreochromis</i>
Spesies	: <i>Oreochromis niloticus</i> .

Komposisi Kimia Ikan Nila (per 100 gr)

Jenis	Jumlah
Kalori	128 kcal
Protein	26 gr
Karbohidrat	0 gr
Total lemak	3 gr
- Lemak jenuh	1 gr
- Lemak tak jenuh	2 gr
Kolesterol	57 mg
Selenium	54,4 mcg
Vitamin B 12	1,86 mcg
Fosfor	204 mg
Kalium	380 mg

Menurut penelitian, kandungan kolagen yang jumlahnya lebih rendah dari hewan ternak, membuat tekstur daging ikan menjadi lebih empuk dan mudah dicerna. Sementara itu, kandungan lemak juga lebih rendah, sehingga tidak menimbulkan bahaya kolesterol.

1. Bahan

- Surimi/minced 100% (500 gr)

2. Bahan tambahan dan bahan pembantu

- Garam 3 %
- Lada 0,25 %
- Bawang putih 5 %
- Bawang merah 1 %
- Tepung tapioka 12,5 %
- STPP 0,2 %
- Baking soda 0,1 %
- Air es 20 – 40 %
- Boleh ditambahkan gula dan putih telur serta daun bawang secukupnya

3. Peralatan

- Food processor/ silent cutter/mixer
- Kompor
- Pisau
- Talenan
- Sendok
- Wadah
- Alat perebusan
- Serokan
- Alat pencetak
- Alat pengemasan

4. Cara pengolahan

1. Surimi atau daging ikan dilumatkan didalam silent cutter/ food processor/mixer.
2. Tambahkan garam sambil terus diaduk hingga terbentuk adonan yang lengket. Selanjutnya tambahkan bumbu-bumbu lainnya dan campur hingga benar-benar homogen. Pengadukan dilakukan selama 10-15 menit.
3. Cetak adonan dengan menggunakan alat pencetak bakso atau dicetak secara manual dengan menggunakan tangan dan sendok.
4. Tampung bakso hasil cetakan pada wadah yang berisi air hangat dengan suhu 40°C selama ± 20 menit. Selanjutnya rebus pada suhu 90°C selama ± 20 menit atau sampai bakso mengapung.
5. Kemas bakso yang telah dingin dalam kantong plastik dan ditutup rapat dengan menggunakan sealer (alat penutup plastik) dan simpan pada suhu beku.

5. Alur proses pengolahan bakso ikan



PUSTAKA

- Anonimous. 2011. Teknologi Pengolahan Hasil Perikanan. Pokja PUMP-P2HP. Direktorat Jenderal Pengolahan dan Pemasaran Hasil Perikanan. Kementerian Kelautan dan Perikanan. Jakarta
- Permadi, A. Dan N. Dharmayanti. 2011. Pengolahan Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*). Kementerian Kelautan dan Perikanan BPSDM KP- Pusluh KP.

CONTACT PERSON :

Afrillya Sari Kumalawati, S.Pi
Penyuluh Perikanan Pada BKP5K Kabupaten Katingan
<http://duniapenyuluhanperikanan.wordpress.com>