

REGINA NUR HIKMAH • PPL UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

HIDANGAN DARI IKAN DAN SEAFOOD

MODUL PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan modul ini. Modul ini merupakan salah satu bentuk bahan ajar yang dibuat untuk digunakan oleh guru dan peserta didik dalam proses belajar mengajar terkait Mata Pelajaran Pengolahan Dan Penyajian Makanan di Kompetensi Keahlian Tata Boga. Adapun judul yang diangkat pada modul ini adalah Hidangan Dari Ikan Dan Seafood.

Modul Hidangan Dari Ikan Dan Seafood ini mencakup materi tentang pengertian ikan, penggolongan ikan, penggolongan kerang-kerangan, struktur ikan, nutrisi ikan, pemilihan ikan, pemilihan shellfish, penyimpanan ikan, penanganan ikan dan shellfish, cara membersihkan ikan dan shellfish, porsi dan teknik pengolahan ikan, variasi hidangan ikan (fish dishes) dan variasi hidangan ikan berkulit keras (shellfish dishes). Adanya modul ini diharapkan dapat membantu guru dan peserta didik dalam upaya tercapinya tujuan pembelajaran.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan modul Hidangan Dari Ikan Dan Seafood ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik untuk memperbaikinya. Semoga modul Hidangan Dari Ikan Dan Seafood ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Karawang, November 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
HIDANGAN DARI IKAN DAN SEAFOOD	1
A. Pengertian Ikan.....	1
B. Penggolongan Ikan.....	1
C. Penggolongan Kerang-Kerangan	3
D. Struktur Ikan.....	3
E. Nutrisi Ikan.....	6
F. Pemilihan Ikan	8
G. Pemilihan Shellfish	11
H. Penyimpanan Ikan.....	12
I. Penanganan Ikan Dan Seafood.....	14
J. Cara Membersihkan Ikan dan Seafood	16
K. Potongan Ikan.....	17
L. Porsi dan Teknik Pengolahan Ikan.....	18
M. Variasi Hidangan Ikan (Fish Dishes)	21
N. Variasi Hidangan dari Ikan Berkulit Keras (Shellfish Dishes)	24
O. Resep Hidangan Ikan Dan Seafood.....	26
P. Rangkuman	37
Q. Soal Latihan	38

HIDANGAN DARI IKAN DAN SEAFOOD

A. Pengertian Ikan

Ikan atau biasa disebut fish diartikan semua binatang berdarah dingin yang hidup di air dan bernafas dengan insang. Ikan dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu fin fish (ikan berkulit lunak) yang disebut ikan, dan shellfish yaitu ikan berkulit keras disebut kerang-kerangan. Bagian luar ikan tertutup sisik, sedang bagian luar kerang-kerangan tertutup kulit keras.

Ikan yang biasa dipakai dalam pengolahan makanan sebagian besar berasal dari laut, hanya sebagian kecil ditangkap di air tawar, seperti di sungai, danau, dan kolam-kolam ikan. Ikan sangat sedikit mengandung jaringan pengikat, karena itu apabila dikaitkan dengan pengolahan, ikan akan lebih cepat masak dibandingkan dengan daging. Jaringan pengikat pada ikan lebih banyak terdapat pada bagian ekor dan bagian daging yang berwarna merah. Jaringan pengikat yang terdapat dalam daging ikan mudah terhidrolisa. Dalam keadaan mentah struktur daging ikan sangat lunak dan halus.

Berdasarkan tempat hidupnya, ikan digolongkan menjadi 2 yaitu ikan air asin dan ikan air tawar. Ikan air asin beraroma lebih tinggi daripada ikan air tawar. Ikan yang memiliki kandungan lemak yang tinggi memiliki aroma lebih dibandingkan dengan ikan yang memiliki kandungan lemak rendah. Ikan mengandung lemak antara 0,5 – 20%.

B. Penggolongan Ikan

Ikan digolongkan menjadi beberapa jenis berdasarkan pada kandungan lemak dan bentuk badannya. Berdasarkan kadar lemaknya dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu:

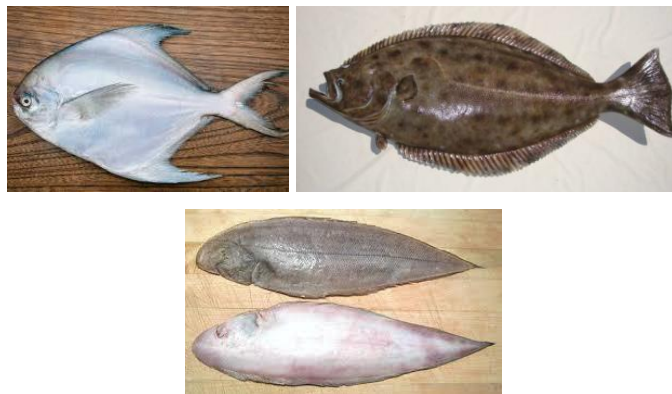
1. Leanfish, atau ikan tak berlemak, mempunyai kandungan lemak 2% atau kurang.
2. Medium fatfish, atau ikan berlemak, memiliki kandungan lemak antara 2–5%. Lemak ikan golongan leanfish dan medium fatfish banyak terkandung

dalam hati ikan, seperti ikan cod dan halibut yang secara komersil dibuat minyak hati ikan.

3. Fatfish, atau ikan berlemak tinggi, memiliki kandungan lemak di atas 5%. Fatfish memiliki pigmen warna lebih banyak dibandingkan jenis lainnya, sehingga ikan-ikan golongan ini dapat terlihat kuning ataupun pink dibandingkan dengan leanfish yang berwarna putih. Beberapa jenis fatfish antara lain salmon, mackerel, herring, dan belut.

Penggolongan ikan berdasarkan bentuk badannya dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Flatfish: bertubuh agak gepeng atau pipih. Ikan-ikan yang bertubuh pipih pada umumnya hidup dekat dasar laut. Berenang dengan tubuh horizontal, kedua matanya berada pada salah satu sisi atau sisi yang sama. Tubuh yang menghadap ke atas mempunyai warna yang lebih gelap daripada bagian tubuh yang menghadap ke bawah. Jenis-jenis ikan yang bertubuh pipih antara lain: ikan sebelah (halibut), ikan lidah (tongue sole), bawal hitam (black pomfret), bawal putih (silver pomfret), pari (rays), dan lain-lain.



2. Round fish: yang bertubuh agak lonjong, dan kembung. Jenis ikan yang bertubuh bulat antara lain tongkol, tenggiri, mackarel, dan salmon. Di samping itu ikan jenis belut ikan kucing termasuk pula pada keluarga ini.



C. Penggolongan Kerang-Kerangan

Shellfish atau kerang-kerangan berbeda dengan finfish. Kerang-kerangan mempunyai kulit luar yang keras. Kerang-kerangan tidak mempunyai tulang belakang atau rangka internal. Tubuh binatang ini sebenarnya lunak, kulit yang mengeras di bagian luarnya berfungsi sebagai pelindung.

- Molusca adalah binatang yang hidup di perairan laut arus lemah yang pada tubuhnya menempel sepasang kulit keras atau cangkang. Selain itu juga terdapat molusca yang hanya mempunyai satu kulit, contohnya siput, keong, tiram, kerang. Ada juga molusca yang tidak mempunyai kulit contohnya cumi-cumi dan gurita. Molusca tidak mempunyai tulang belakang, paling banyak hidup dalam air laut, dan juga beberapa hidup di air tawar atau perairan darat.



- Crustacea adalah binatang dengan kulit yang bersegmen atau berbukubuku. Pada kakinya terdapat sendi-sendi yang beruas-ruas. Crustacea terdiri dari bermacam-macam jenis. Crustacea mempunyai lima pasang kaki yang berengsel, pada ujungnya mempunyai sapit. Tubuh tertutup oleh kalsium yang merupakan hasil sekresi sehingga kulitnya keras. Dalam usaha boga jenis crustacea yang sangat digemari antara lain lobster (udang laut), rock lobster (udang batu), shrimp udang), crab (kepiting, ketam, yuyu). Termasuk udang juga udang galah dan udang windu.



D. Struktur Ikan

Tubuh ikan dibagi menjadi 3 bagian, yaitu kepala, tubuh, dan ekor. Ikan bertulang sejati memiliki operkulum sebagai pintu untuk keluar-masuknya air menuju insang, sedangkan pada ikan bertulang rawan hanya memiliki celah insang

sebagai tempat lewatnya air. Ikan seperti lele dan gurami memiliki organ pernapasan tambahan berupa labirin yang berfungsi untuk menyimpan udara pernapasan. Beberapa ikan memiliki organ khusus seperti kumis di sekitar mulutnya yang disebut barbel.

1. Mulut

Berdasarkan letaknya, mulut ikan dapat dibedakan menjadi tiga yaitu :

- Terminal, yaitu mulut ikan yang tepat berada di tengah-tengah moncongnya dan menjorok ke depan.
- Superior, yaitu mulut ikan yang berada agak di bagian atas moncong.
- Subterminal, yaitu mulut ikan yang berada agak di bagian bawah moncong.

2. Sisik

Sisik merupakan turunan dari bagian dermis kulit yang tumbuh ke arah luar membentuk pelindung. Ikan mas memiliki sisik yang mirip seperti kancing, sedangkan ikan hiu memiliki sisik yang bentuknya mirip parutan atau amplas. Karena teksturnya yang seperti amplas ini, pada zaman dahulu sisik hiu digunakan untuk menghaluskan kayu, dan di Jepang sisik hiu ini dijadikan parutan untuk menghaluskan wasabi. Berdasarkan bentuknya, sisik ikan dapat dibedakan menjadi empat yaitu :

- Sisik plakoid, bentuknya meruncing mirip duri halus, terbentuk dari dentin dan dilapisi dengan enamel. Sisik ini dimiliki oleh ikan hiu dan pari.
- Sisik ganoid, berbentuk mirip dengan bangun belah ketupat. Dimiliki oleh ikan alligator.
- Sisik cikloid, berbentuk agak oval dengan adanya garis-garis pertumbuhan. Sisik ini dimiliki oleh ikan salmon.
- Sisik ctenoid, bentuknya agak oval, terdapat garis-garis pertumbuhan, dan bergerigi di salah satu sisinya. Dimiliki oleh ikan kakap.

3. Sirip

Sirip (pinna) ikan memiliki bentuk yang berbeda-beda yang dapat digunakan untuk membedakan jenis-jenis ikan. Sirip ikan pari berbentuk melebar dengan ekor seperti tombak, sedangkan ikan cupang memiliki sisik yang ekor yang panjang dan dapat mengembang dan menyempit. Berdasarkan letaknya, sirip ikan dapat dibedakan menjadi enam yaitu :

- Sirip dorsal, terletak di bagian punggung. Beberapa ikan memiliki 2 bahkan 3 sirip dorsal
- Sirip adiposa, terletak di belakang sirip dorsal dan bertekstur lunak. Apabila sirip tersebut keras maka disebut sebagai sirip dorsal kedua.
- Sirip kaudal, terletak di ujung belakang ekor.
- Sirip anal, terletak di bagian belakang anus.
- Sirip pelvic, terletak di bawah perut/pinggang.
- Sirip pectoral, terletak di belakang operkulum.

4. Organ dalam

- Saluran pencernaan ikan diawali di mulut, lambung, usus, dan anus. Di bagian belakang anus umumnya terdapat lubang urogenital, tempat keluarnya gamet dan urin ikan. Ginjal ikan terdapat sepasang dan berbentuk memancang seperti pipa, ginjal ikan bertipe mesonefros (lebih sederhana dari ginjal mamalia).
- Hati , salah satu organ besar pada ikan berfungsi untuk menetralkan racun seperti pada mamalia. Ikan memiliki limpa, organ merah kecil yang berfungsi untuk menyaring dan membunuh bibit penyakit yang ada dalam darah.
- Ikan memiliki jantung yang sederhana hanya dengan 2 ruang, yaitu 1 serambi dan 1 bilik. Peredaran darah dari insang akan masuk menuju serambi, kemudian dipompa ke bilik, kemudian diedarkan ke seluruh tubuh hingga akan menuju insang kembali.
- Ikan memiliki organ khusus untuk membantunya berenang, yaitu gelembung renang. Organ ini mirip balon yang ada dalam tubuh ikan, gelembung ini berfungsi untuk memudahkan ikan mengapung di dalam

air. Ikan-ikan yang hidup di daerah beraliran deras biasanya memiliki gelembung renang yang sangat kecil sehingga ikan ini akan tenggelam apabila tidak terus bergerak.

- Ikan jantan memiliki testis untuk memproduksi sperma, sedangkan ikan betina memiliki ovarium untuk menghasilkan telur. Ovarium memiliki ukuran yang besar sehingga menyebabkan tubuh ikan betina dewasa biasanya nampak lebih gemuk daripada ikan jantan. Penyatuan gamet betina dan jantan (fertilisasi) akan terjadi di luar tubuh, namun beberapa jenis akan melakukan fertilisasi internal (seperti jenis ikan guppy).

E. Nutrisi Ikan

Seperti halnya daging dan unggas, daging ikan disusun atas air, protein, lemak dan sejumlah kecil mineral, vitamin dan unsur lainnya. Kandungan gizi ikan sebagai berikut :

1. Protein

- Kandungan protein ikan lebih tinggi dari protein sereal dan kacang-kacangan, setara dengan daging, sedikit dibawah telur
- Protein ikan sangat mudah dicerna, sehingga baik bagi balita yang system pencernaannya belum sempurna orang dewasa.
- Protein ikan mengandung berbagai asam amino dalam bentuk yang mendekati asam amino didalam tubuh manusia. Komposisi asam amino protein ikan juga lebih lengkap dibanding bahan makanan lain, salah satunya taurin, sangat bermanfaat merangsang pertumbuhan sel otak balita.

2. Lemak

- Asam lemak ikan merupakan asam lemak esensial yang sifatnya tidak jenuh. Asam lemak tidak jenuh sangat bermanfaat sangat bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan tubuh dan menjaga kestabilan kadar kolesterol lagi.
- Beberapa ikan yang berasal dari laut dalam seperti salmon, tuna, sarden dan makarel, mengandung asam lemak yang tergabung dalam

kelompok asam lemak omega 3. Yang paling dominan dari kelompok ini adalah asam eikosapentaenoat (EPA) dan asam dokosaheksaenoat (DHA). Keduanya bermanfaat dalam menurunkan kolesterol dalam darah dan meningkatkan pertumbuhan sel-sel otak si kecil

3. Vitamin

- Vitamin A: banyak terdapat pada minyak hati ikan bermanfaat mencegah kebutaan pada anak.
- Vitamin D: selain terdapat dalam daging ikan, juga pada telur serta minyak hati ikan. Vitamin ini penting bagi pertumbuhan dan kekuatan tulang.
- Vitamin B6 : membantu metabolisme asam amino dan lemak serta mencegah anemia dan kerusakan syaraf.
- Vitamin B 12 : bermanfaat dalam pembentukan sel-sel darah merah, membantu metabolisme lemak, dan melindungi jantung juga kerusakan syaraf

4. Mineral

- Zat besi: jauh lebih mudah diserap tubuh ketimbang dari sumber lain seperti sereal atau kacang-kacangan. Zat besi membantu mencegah terjadinya anemia.
- Yodium: mencegah terjadinya penyakit gondok serat hambatan pertumbuhan anak, bahkan juga kecerdasannya.
- Selenium: berperan membantu metabolisme tubuh dan sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dari radikal bebas, antioksidan bisa mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner.
- Seng: membantu kerja enzim dan hormone.
- Fluor: menguatkan serta menyehatkan gigi si kecil.

Kandungan gizi berbagai jenis ikan per 100 gr (diambil dari sumber daftar komposisi bahan pangan) diantaranya sebagai berikut :

Ikan Salmon Kalori : 116 Protein (gr) : 19.9 Lemak (gr) : 3.45 Kolesterol (mg) : 52 Zat besi (mg) : 0.77	Ikan Tongkol Kalori : 111 Protein (gr) : 24 Lemak (gr) : 1 Kolesterol (mg) : 46 Zat besi (mg) : 0.7	Ikan Kembung Kalori : 112 Protein (gr) : 21.4 Lemak (gr) : 2.3 Kolesterol (mg) : 33 Zat besi (mg) : 0.9
Ikan Tengiri Kalori : 112 Protein (gr) : 21.4 Lemak (gr) : 2.3 Kolesterol (mg) : 33 Zat besi (mg) : 0.9	Ikan Kakap Kalori : 111 Protein (gr) : 24 Lemak (gr) : 1 Kolesterol (mg) : 46 Zat besi (mg) : 0.7	Ikan Bawal Kalori : 84 Protein (gr) : 18.2 Lemak (gr) : 0.7 Kolesterol (mg) : 44 Zat besi (mg) : 0.4
Ikan Bandeng Kalori : 84 Protein (gr) : 14.8 Lemak (gr) : 2.3 Kolesterol (mg) : 58 Zat besi (mg) : 0.3	Ikan Cue Kalori : 74 Protein (gr) : 13 Lemak (gr) : 2 Kolesterol (mg) : 50 Zat besi (mg) : 0.3	Ikan Mas Kalori : 130 Protein (gr) : 18.3 Lemak (gr) : 5.8 Kolesterol (mg) : 67 Zat besi (mg) : 1.3
Ikan Lele Kalori : 84 Protein (gr) : 14.8 Lemak (gr) : 2.3 Kolesterol (mg) : 58 Zat besi (mg) : 0.3	Ikan Wader Kalori : 84 Protein (gr) : 14.8 Lemak (gr) : 2.3 Kolesterol (mg) : 58 Zat besi (mg) : 0.3	Ikan Mujair Kalori : 84 Protein (gr) : 18.2 Lemak (gr) : 0.7 Kolesterol (mg) : 44 Zat besi (mg) : 0.4

F. Pemilihan Ikan

Memilih ikan harus yang mempunyai mutu yang terbaik. Cara memilih ikan bisa dengan menggunakan indra penglihatan, perabaan, dan penciuman. Melalui panca indra tersebut dalam memilih ikan harus memenuhi kriteria :

Ikan Segar	Ikan Tidak Segar
• Warna pada kulit ikan mengkilat dan jernih. Berbeda dengan ikan yang busuk maka kulit ikan akan menjadi kusam atau suram dan tidak segar lagi. • Sisik ikan melekat kuat pada kulitnya dan mengkilat. • Apabila ditekan daging ikan dengan jari pada bagian perut jika ditekan cepat kembali pada keadaan semula atau kenyal, berarti ikan dalam keadaan rigor mortis atau belum busuk atau rusak. • Bagian insang ikan masih berwarna merah segar dan lembaran insang kelihatan jelas. • Bola mata ikan masih bening atau jernih, cerah, dan segar serta tidak tenggelam pada rongganya. • Ikan yang masih segar mempunyai bau yang masih segar. Jika kedapatan ikan berbau amoniak atau belerang berarti ikan sudah busuk.	• Mata : suram, pucat dan keruh, bila ditekan biji mata akan hancur dan tidak muncul kembali. • Insang : kotor dan penuh dengan cairan yang melekat, tidak berwarna merah. • Sisik : mudah lepas dari badan ikan. • Bau : mulai mengeluarkan bau kurang sedap (amonia) berbau basi atau asam. • Tubuh : lembek.

Mata Ikan



Ikan Tidak Segar :
Pudar. Berkerut.
Cekung.



Ikan Segar :
Bening. Menonjol.
Cerah. Bening.

Bau Ikan



Ikan Tidak Segar :
Asam.
Busuk.



Ikan Segar :
Segar.
Bau laut.

Insang Ikan



Ikan Tidak Segar :
Kelabu.
Tertutup lendir keruh.
Bau asam.



Ikan Segar :
Merah.
Tertutup lendir bening.
Bau segar.

Warna Ikan



Ikan Tidak Segar :
Pudar.
Berlendir kelabu.



Ikan Segar :
Terang.
Berlendir bening.

Sisik Ikan



Ikan Tidak Segar :
Mudah lepas & rapuh.



Ikan Segar :
Menempel kuat di kulit.

Daging Ikan



Ikan Tidak Segar :
Kemerahan.
Bila ditekan bekasnya tidak hilang.



Ikan Segar :
Warna sesuai ikan.
kenyal atau padat.
Bila ditekan bekas langsung meng-
hilang

Dinding Perut Ikan



Ikan Tidak Segar :
Kemerahan.
Bila ditekan bekasnya tidak hilang.



Ikan Segar :
Warna sesuai ikan.
kenyal atau padat.
Bila ditekan bekas langsung meng-
hilang

Keadaan Ikan



Ikan Tidak Segar :
Mengapung di air.



Ikan Segar :
Tenggelam di air.

G. Pemilihan Shellfish

Nama Shellfish	Kriteria
Udang	• Warna udang segar berwarna jernih dan tidak terdapat bintik-bintik hitam. • Udang segar terlihat kekar, bila ditekan, daging udang segar terasa keras. • Kaki dan kulit serta kepalanya tidak mudah lepas. • Bau udang segar khas amis udang tidak berbau busuk.
Kerang-kerangan	• Jika membeli kerang dalam cangkang, pastikan cangkang banyak yang terbuka, ini menunjukkan kerang tersebut masih hidup. • Jika membeli kerang yang lepas dari kulit cangkangnya pilihlah dagingnya masih padat dan terlihat utuh. • Warna daging kerang belum berubah dari aslinya , daging kerang yang telah berubah warna menunjukkan bahwa kerang telah busuk. • Beraroma amis yang khas bukan beraroma busuk.
Cumi-cumi	• Cumi-cumi segar badannya kenyal dan kokoh bila ditekan. • Cumi-cumi kecil badannya berwarna keunguan dengan bintik-bintik hitam. Sedangkan cumi-cumi besar berukuran >20 cm), badannya berwarna putih dengan sedikit bintik hitam. • Cumi segar di lapisi selaput lendir jernih. • Mengeluarkan bau khas dan bukan bau busuk.
Kepiting / Rajungan	• Kepiting umumnya dijual dalam keadaan hidup karena itu biasanya diikat, sedangkan rajungan dijual dalam keadaan sudah mati.

	• Untuk kepiting pilihlah yang matanya bergerak keluar-masuk, itu menandakan kepiting masih hidup. • Pilih kepiting/rajungan yang masih lengkap jari-jari termasuk capitnya. • Tekan dengan jari pada bagian belakang bila terasa keras berarti kepiting/rajungan itu gemuk dan sehat. • Untuk membedakan kepiting / rajungan yang gemuk bisa juga dilakukan dengan cara mengangkat badannya. Bila terasa ringan berarti dagingnya kurang padat.
--	---

H. Penyimpanan Ikan.

Ikan merupakan bahan makanan yang mudah menjadi busuk, oleh karena itu lebih baik segera digunakan. Perubahan bau amis yang tajam merupakan tanda kerusakan dekomposisi. Proses kebusukan pada ikan dapat diminimalisir dengan teknik penyimpanan yang benar dan tepat. Proses penyimpanan yang dianjurkan pada ikan adalah dengan teknik basah dan dingin dan teknik pengawetan.

1. Teknik penyimpanan basah dan dingin

Tujuan penyimpanan basah dan dingin adalah untuk mempertahankan suhu penyimpanan pada suhu -1 sampai 1°C, untuk menahan perpindahan bau dan aroma yang dipindahkan oleh bahan lain. Penanganan dan penyimpanan ikan bertujuan untuk mempertahankan kadar ikan, melindungi daging ikan dari kerusakan.

Teknik basah dan dingin ini menggunakan media refrigerator atau freezer, atau ice. Dengan media ini adalah proses pembekuan yang akan menunda bakteri atau mikroorganisme dalam ikan tidak akan berkembang biak sehingga ikan tidak akan mengalami kerusakan.

Metode penyimpanan basah dan dingin dapat melalui dua cara yaitu:

- 1) Penyimpanan dalam pecahan es. Cara penyimpanan dalam pecahan es dengan menggunakan drip-an agar es yang mencair dapat mengalir keluar, dan pecahan es dapat diganti setiap hari.

- 2) Penyimpanan dalam alat pendingin. Penyimpanan dengan alat pendingin menggunakan suhu antara -1 sampai 1°C. Caranya ikan dibungkus atau diletakan dalam alat pembungkus yang benar-benar kedap air kemudian dimasukan alat pendingin.

Penyimpanan ikan sebaiknya disimpan di tempat tersendiri, atau dipisah dari bahan makanan lain karena ikan mempunyai bau yang sangat tajam. Masa penyimpanan ikan segar dapat bertahan sampai dua hari. Bila menginginkan menyimpan lebih lama maka lebih baik ikan dibekukan. Ikan beku baik disimpan dalam suhu -18°C atau lebih dingin.

Penanganan ikan mentah beku dilakukan dengan thawing sebaiknya dilakukan dengan alat pendingin. Thawing dalam alat pendingin dilakukan 18-36 jam ataudengan ikan dibungkus dengan bungkus kedap air. Thawing dilakukan di bawah air mengalir. Ikan beku dalam potongan kecil-kecil misalnya, steak hingga beratnya kurang lebih 226 gram, dapat dimasak langsung dari keadaan beku. Cara ini bertujuan untuk mempermudah penanganan dan menjaga hilangnya drip yang berlebihan.

2. Teknik pengawetan

Teknik pengawetan merupakan teknik penyimpanan yang mempunyai waktu yang lebih lama dibandingkan penyimpanan dengan cara pembekuan. Pengawetan yang sering diperlakukan dalam ikan seperti pengeringan, penggaraman, pengasapan, dan pengalengan. Dalam teknik pengawetan syarat yang harus dipenuhi adalah pemilihan ikan yang masih segar, kebersihan alat pengawetan, dilakukan sesuai dengan standar prosedur pengawetan, dan bebas dari bakteri, jamur dan kuman. Contoh hasil pengawetan ikan adalah : smoked (diasap) pada ikan hering, haddock, salmon, pickled (asinan) pada ikan rollmop, salted (digarami) pada ikan cod, roe (telur ikan) pada ikan caviar

Ditinjau dari produk akhir yang dikehendakipengawetan ikan dapat dilakukan dengan dua cara :

- 1) Pengawetan ikan segar; cara ini dilakukan dengan pengaturan suhu, pendinginan, pembekuan, pengeringan, pengasapan, dan pengalengan.

- 2) Pengawetan dengan menggunakan bahan-bahan kimia, penggaraman, pencukaan.
- 3) Pengawetan dengan mikrobiologi; pemedaan.

I. Penanganan Ikan Dan Seafood

1. Penanganan Ikan

Ikan hidup di air, dan akan mati kalau keluar dari habitatnya. Namun kematian ikan dapat melalui beberapa cara yaitu mati dibiarkan kekurangan oksigen atau dibunuh. Selama ikan mati akan mengalami beberapa perubahan yang sangat cepat karena mengingat ikan merupakan bahan pangan yang sangat mudah rusak. Adapun tahap-tahap perubahan setelah ikan mati sebagai berikut:

- 1) Setelah ikan mati, ikan akan mengalami peristiwa “rigor mortis” yaitu peristiwa menjadi kaku pada tubuh ikan karena akibat reaksi biokimia. Tingkat kecepatan proses rigor mortis dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, jenis ikan, keadaan ikan waktu mendarat, cara ikan dibunuh, suhu, dan kondisi lingkungan penyimpanan.
- 2) Tahap selanjutnya adalah dimulai proses kebusukan karena mikroorganisme yang menghasilkan lendir pada permukaan badan ikan yang disebabkan oleh proses rigor mortis, autolisis, dan kebusukan karena bakteri.
- 3) Proses autolisis, yaitu peristiwa penguraian protein dan lemak dalam tubuh ikan karena pengaruh enzim yang diakibatkan oleh perubahan struktur tenunan daging ikan. Peristiwa ini akan membuat daging ikan menjadi lunak dan mudah terpisah dari tulangnya.
- 4) Kebusukan pada ikan yang disebabkan oleh tumbuh dan berkembangbiaknya bakteri. Bakteri pada ikan berasal dari dalam ikan berasal dari isi perut dan usus sedangkan bakteri yang berasal dari luar ikan disebabkan oleh gangguan serangga (lalat dan serangga penyebab penyakit) dan binatang kecil (tikus, kutu, kucing). Reaksi dari proses kebusukan ini akan menghasilkan bau

yang kurang sedap seperti bau amoniak, bau belerang dan bau tak sedap lainnya.

2. Penanganan pada Shellfish

1) Kepiting (Crab)

Bentuk kepiting lonjong dan pipih, warna kulit luar abu-abu gelap dan hitam. Warna kulit ini berubah menjadi kemerah-merahan setelah dimasak. Kaki besar dan mempunyai capit yang kuat. Kepiting dibeli dalam keadaan hidup. Kepiting yang lebih besar lebih menguntungkan daripada yang kecil-kecil. Kepiting disimpan setelah direbus. Bagian daging dan bagian lainnya dipisahkan.

2) Udang Barong (Spiny Lobster)

Bentuk badan bulat lonjong, bagian kepala terdiri dari satu ruas kulit keras dan tebal. Bagian ini ditutupi oleh duri-duri besar dan kecil dan di ujung kepala terdapat dua duri besar yang menonjol ke depan. Pada bagian kepala tumbuh 6 pasang kaki dan dua sungut atau antena. Bagian badan nampak beruas-ruas dan ekor seperti kipas. Panjang biasanya 30-40 cm. Warna umumnya hijau tua, merah coklat atau ungu kecoklatan. Kadang-kadang terdapat bintik-bintik putih atau garis-garis melintang. Cara memasak lobster ini dengan teknik boiling dan grilling.

3) Udang (Shrimp dan Prawn)

Shrimp dan prawn dalam pengolahan makanan hanya dibedakan berdasarkan besar dan panjang badannya. Shrimp merupakan udang-udang yang mempunyai tubuh pendek, baik yang hidup di air laut maupun di air tawar, jenis shrimp misalnya udang tawar (fresh water shrimp) sedang prawn meliputi udang-udang yang mempunyai tubuh lebih panjang dan agak besar baik yang hidup di air laut maupun di air tawar. Jenis prawn antara lain udang windu dan udang putih (banana white prawn), udang dogol dan udang galah.

J. Cara Membersihkan Ikan dan Seafood

1. Cara membersihkan ikan :

- 1) Cuci ikan yang akan dibersihkan untuk melepaskan semua kotoran dan pasir yang mungkin melekat pada badan.
- 2) Potong semua sirip dan insang, kemudian keluarkan insangnya.
- 3) Buat torehan dari lubang dubur menuju bagian kepala.
- 4) Keluarkan semua bagian isi perut dan bagian dalam lainnya.
- 5) Keluarkan kantong darah yang melekat pada tulang belakang.
- 6) Buang sisik semua ikan bila diperlukan.
- 7) Cuci dan bilas air dingin, kemudian keringkan pada suatu tempat yang memungkinkan air dapat menetes

2. Cara Membersihkan Kerang :

- 1) Jika kerang masih dalam cangkangnya, masukkan ke dalam air mendidih dan rebus selama 5 menit, angkat, tiriskan. Daging kerang akan lebih mudah lepas dari cangkangnya.
- 2) Jika kerang sudah dikupas, bersihkan bagian pembuangannya dan buang kotorannya
- 3) Agar sedap, rebus kembali kerang selama 5 menit dicampur dengan lengkuas dan daun salam, tiriskan.

3. Cara Membersihkan Rajungan :

- 1) Jika rajungan masih dalam keadaan hidup, siram dengan air mendidih.
- 2) Bersihkan bagian pembuangannya
- 3) Buka cangkangnya, buang insangnya

4. Cara Membersihkan Cumi :

- 1) Pilih cumi yang masih segar, dagingnya kenyal dan tidak berbau.
- 2) Tarik tulang yang berada dipunggung cumi, jangan sampai putus
- 3) Dikepala cumi ada bagian yang keras, tekan perlahan-lahan sampai keluar dan buang.
- 4) Lepaskan kepalanya, buang kantong tinta dan kantong kotoran. Jika bagian kepala ingin tetap menempel dengan badan cumi, bisa di semat menggunakan lidi.

5. Cara Membersihkan Udang :

- 1) Agar mudah mengupas kulit udang, rendam udang dalam air yang sudah di tambah dengan beberapa tetes cuka.
- 2) Udang yang masih segar, kulitnya masih keras, menempel dibadannya, dan tidak lembek, warnanya masih segar dan tidak berbau busuk.
- 3) Bersihkan punggung udang dengan cara membelanya dan buang kotorannya
- 4) Agar lebih awet, kupas kulitnya serta lepaskan bagian kepalanya dan kakinya. Bagian ekornya boleh disisihkan. Jika dimasak, ciri udang yang dimasak akan berbentuk huruf C. jika udang menyerupai huruf O tandanya udang terlalu masak, rasanya akan lebih alot dan keras.

K. Potongan Ikan

Nama Potongan Ikan	Hasil
Fillet Potongan ikan utuh dan sudah dibuang tulang dan kulitnya untuk ikan berbentuk badan bulat menjadi 2 fillet dan ikan berbentuk badan pipih menjadi 4 fillet	
Delice Potongan fillet utub panjang, kemudian disimpul menjadi bulatan atau dilipat.	

Paupiette (Rolled fish) Daging ikan fillet tipis, diisi lalu digulung	
Goujon / Goujonette Daging ikan fillet yang dipotong serong memanjang	
Troncom Potongan ikan yang dipotong bulat utuh. Ikan yang digunakan dalam ikan berbentuk pipih	
Darne Potongan ikan yang dipotong melintang dari ikan yang berbentuk bulat, potongan ini berbentuk bulat.	

L. Porsi dan Teknik Pengolahan Ikan

Perbedaan kandungan lemak dan bentuk ikan merupakan salah satu faktor untuk menentukan pemilihan metode memasak. Ikan tak berlemak dan berlemak sedang apabila dimasak akan mudah menjadi kering terutama bila terjadi overcooking. Metode memasak panas basah terutama poaching sangat cocok untuk jenis leanfish karena metode ini mampu mempertahankan moistness. Berikut ini

beberapa petunjuk porsi dan teknik olah yang dapat digunakan untuk mengolah ikan.

1. Porsi Ikan

Berapa banyak kita membeli ikan untuk masing-masing porsi dapat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 15.2 : Jenis dan Porsi Ikan

No	Jenis	Ukuran
1.	Ikan utuh (<i>white</i>)	275- 350 gr
2.	Ikan utuh (<i>white</i>) tanpa kepala	225 -275 gr
3.	Ikan utuh berlemak (<i>oily fish</i>)	200- 225 gr
4.	Ikan utuh berlemak (<i>oily fish</i>) tanpa kepala	175 - 200 gr
5.	<i>Fish steak</i>	175- 225 gr
6.	<i>Fish fillet</i>	100-175 gr
7.	<i>Fish portion</i>	100- 175 gr

Tabel 15.3 : Teknik Cara mengolah ikan berdasarkan macam potongan.

No	Macam Potongan	Tehnik Olah
1.	<i>Darne</i>	- <i>Bolling</i> - <i>Braising</i> - <i>Grilling</i>
2.	<i>Troncom</i>	- <i>Grilling</i> - <i>Frying</i> - <i>Deep fat frying</i>
3.	<i>Supreme/fillet</i>	- <i>Grilling</i> - <i>Frying</i> - <i>Deep fat frying</i>

2. Teknik Olah

a) Boiling (Merebus)

Teknik mengolah bahan makanan dalam cairan yang sedang mendidih (100°C). Ciri-ciri air mendidih adalah cairan akan menggelembungkan memecah di atas permukaan air. Prinsip dasar boiling yaitu :

- Cairan harus mendidih dengan suhu 100° C
- Untuk menghemat energi sebelum cairan mendidih, alat perebus harus ditutup dan dibuka ketika bahan makanan akan dimasukan.

- Buih yang ada di atas permukaan air harus dibuang untuk mencegah bersatu kembali ke dalam cairan sehingga mempengaruhi mutu makanan.
- Alat perebus harus disesuaikan dengan cairan dan jumlah bahan makanan yang akan diolah

b) Braising (merebus dalam cairan sedikit)

Braising adalah suatu teknik merebus bahan makanan dalam cairan sedikit atau setengah dari bahannya dalam panci tertutup dilakukan dengan api kecil secara perlahan-lahan. Braising bisa dilakukan di dalam oven atau di atas perapian (kompor). Adapun proses braising adalah :

- Bahan dipotong rapih sesuai dengan petunjuk resep.
- Cairkan mentega dalam sauce pan, masukan daging, balik hingga warna kecoklatan, sedangkan sayuran diaduk sambil bolak-balik.
- Masukkan daging dalam braising pan, siram dengan kaldu secukupnya, jangan sampai terendam seluruhnya.
- Jika proses pengolahan dalam oven, braising pan ditutup rapat dan masukan dalam oven, sedangkan jika diolah diatas kompor (perapian) posisi braising pan tertutup.

c) Grilling (membakar)

Grilling adalah teknik mengolah makanan di atas lempengan besi panas (griddle) yang diletakkan di atas perapian, suhu yang dibutuhkan untuk grill sekitar 292° C, panas ini biasanya oleh bahan bakar arang kayu, batu bara atau alat elektrik lainnya. Grill juga bisa dilakukan di atas bara api langsung dengan jeruji panggang atau alat bantu lainnya. Prinsip dasar grilling adalah :

- Pilih bagian daging yang empuk dan mutu terbaik
- Sebelum di grill, daging direndam dalam bumbu (marinade)
- Olesi permukaan griddle dengan minyak dan bahan makanan untuk menghindari lengket
- Pergunakan jepitan untuk membalikkan makanan, jangan menggunakan garpu, karena bila tertusuk pada bahan makanan, cairan akan menjadi keluar.

d) Frying (menggoreng)

Frying adalah mengolah bahan makanan dengan minyak yang banyak hingga memperoleh hasil yang krispi atau kering (deep frying), teknik deep frying ini sebaiknya dilakukan seketika akan dihidangkan. Bahan makanan harus terendam dalam minyak jika bahan makanan telah matang biasanya akan mengapung di atas permukaan minyak. Prinsip dasar menggoreng dalam minyak banyak (deep frying) yaitu :

- Memakai minyak goreng berbentuk cair seperti minyak kelapa, minyak salad, minyak jagung atau minyak zaitun, sedangkan pemakaian mentega atau margarin tidak sesuai karena akan mudah berubah warna jika terlalu lama dimasak dan akan mempengaruhi produknya.
- Selama proses menggoreng, makanan harus terendam seluruhnya dalam minyak
- Pada saat memulai menggoreng pastikan minyak telah panas sesuai suhu yang diinginkan
- Menggunakan api yang sedang saat menggoreng
- Setelah makanan matang, tiriskan dan minyak kemudian letakkan di atas kertas untuk menghisap sisa minyak penggoreng yang masih tersisa pada makanan.

M. Variasi Hidangan Ikan (Fish Dishes)

Nama Hidangan	Gambar Hidangan
Poach Salmon Ikan salmon dipoach, kemudian didinginkan. Sebelum disajikan kupas kulitnya, garnish dengan irisan jeruk, batang parsley dan aspic jelly yang dipotong dadu.	

Grilled Sesame Trout Marinade ikan dalam lemon juice, garam dan merica selama 3 jam. Susun dalam grill pan, tuangkan biji wijen yang telah dimasak dengan butter sampai kental, grill sambil di terus dibasting dalam prosesnya.	
Deep Fried Fish Fillet Fish fillet, celupkan pada adonan, goreng dengan minyak yang banyak sampai coklat dan krispi.	
Fried Fish a'la Margherita Fish fillet digoreng sebentar (2-3 menit) supaya lunak, tambahkan reduksi puree tomat, simmer kira-kira 5 menit. Sajikan dalam hot serving dish.	
Marinated Halibut Steaks Ikan Halibut marinade dalam minyak, cuka, dan bumbu. Grill sambil terus di basting sampai empuk.	

Salmon Steak With Cucumber Salad Poach salmon yang disajikan bersama dengan cucumber and onion salad.	
Fish Cake Campuran ikan dengan mashed potatoes, bumbu, susu dan telur. Adonan diroll, dipotong-potong dan dipanir kemudian digoreng menggunakan minyak yang banyak.	
Country Fish Pie Campuran white fish dan salmon, garam, jamur, telur rebus dan parsley. Isikan dalam shortcrust pastry. Glaze dengan kocokan telur.	
Stuffed Mackerel Fillet Apel cincang dimasak dengan butter dan seledri. Fillet ikan mackerel diatur, tuang dengan masakan apel dan panggang. Garnis dengan irisan gherkin, dan glaze dengan sausnya.	

Halibut Steak with Aubergine Sauce Ikan halibut yang di grill dengan saus aubergine, tomat, bawang bombay, green peper dan white wine.	
---	--

N. Variasi Hidangan dari Ikan Berkulit Keras (Shellfish Dishes)

Nama Hidangan	Gambar Hidangan
Paela Campuran shellfish, ayam, dan sosis dengan cabe, tomat dan bawang putih, masak dengan saffron rice.	
Steamed Clams Kerang dikukus sampai kulitnya terbuka, sajikan dengan mentega dan kaldu harum.	
Grilled Prawn with Garlic Butter Udang disusun dalam grill pan, tuangi garlic butter, panggang 5-8 menit sampai udangnya matang. Pindahkan pada hot plate, tuang	

kelebihan butter, hiasi dengan parsley dan irisan lemon.	
Crab Toast Campuran yang mewah antara daging kepiting, butter, susu, sherry dan breadcrumb, sajikan panas di atas roti panggang.	
Crab Gratin Kepiting dimasak, keluarkan dagingnya campur dengan breadcrumbs, keju parut, mustard, bumbu garam merica. Masukkan kembali dalam cangkangnya. Selesaikan dengan di au gratin. Sajikan dengan Fried Banana.	
Crab Cakes Daging kepiting ditambah mayonnaise, parsley, dan bumbu-bumbu. Bentuk dengan sendok, kemudian goreng. Sajikan dengan tar tar sauce.	
Grilled Lobster with Shrimp Sauce Lobster dibelah dua, diolesi minyak sayur, butter dan bumbu, masak dengan cara grill.	

Tambahkan shrimp sauce, garnish dengan batang parsley.	
Lobster Thermidor Daging lobster ditambahkan pada bumbu shallots, parsley, tarragon, saute, tambahkan béchamel sauce. Masukkan dalam kulit lobster, taburi keju parut, masukan grillers sampai berwarna coklat.	

O. Resep Hidangan Ikan Dan Seafood

Steam Clams In Garlic Butter



Course	: Main
Cuisine	: American
Prep Time	: 10 minutes
Cook Time	: 15 minutes
Total Time	: 25 minutes
Servings	: 4
Calories	: 214kcal

Nutrisi :

Calories: 214kcal | Carbohydrates: 5g | Protein: 10g | Fat: 12g | Saturated Fat: 7g | Cholesterol: 51mg | Sodium: 516mg | Potassium: 74mg | Sugar: 1g | Vitamin A: 596IU | Vitamin C: 2mg | Calcium: 39mg | Iron: 1mg

Bahan :

- 1/4 cangkir mentega
- 1 sdm bawang putih cincang
- 1/4 sdt serpihan cabai merah
- 1 cangkir white wine
- 4 pon kerang segar dibersihkan
- Garam dan merica secukupnya
- 1 sdm jus lemon
- 1/4 cangkir herbs cincang seperti peterseli, daun bawang atau kemangi
- Tangkai herbs dan irisan lemon untuk hiasan opsional

Cara membuat :

1. Panaskan panci besar dengan api sedang. Tambahkan mentega dan lelehkan.
2. Tambahkan bawang putih dan serpihan cabai, masak selama 30 detik, aduk terus.
3. Tambahkan white wine dan didihkan; jangan sampai mendidih.
4. Masukkan kerang ke dalam panci, lalu bumbui dengan garam dan merica sesuai selera. Tutup panci, kemudian didihkan selama 7-9 menit atau sampai kerang terbuka. Buang semua kerang yang masih tertutup.
5. Aduk jus lemon dan herba. Sajikan segera, hiasi dengan tangkai herba dan irisan lemon jika diinginkan.

Grilled Swordfish



Course	: Main
Cuisine	: American
Prep Time	: 10 minutes
Cook Time	: 10 minutes
Marinating Time	: 30 minutes
Total Time	: 50 minutes
Servings	: 4
Calories	: 295 kcal

Nutrisi :

Calories: 295kcal | Carbohydrates: 7g | Protein: 34g | Fat: 17g | Saturated Fat: 5g | Cholesterol: 112mg | Sodium: 606mg | Potassium: 725mg | Fiber: 1g | Sugar: 7g | Vitamin A: 252IU | Vitamin C: 2mg | Calcium: 13mg | Iron: 1mg

Bahan :

- 4 steak ikan todak masing-masing 4-6 ons
- 1/4 cangkir minyak zaitun
- 1 1/2 sdm madu
- 1 1/2 sdm kecap asin
- 1 sdt kulit lemon
- 2 sdt peterseli segar cincang
- 2 sdt daun thyme segar
- 1/2 sdt garam kosher
- 1/4 sdt lada hitam
- 3/4 sdt bawang putih cincang
- Irisan lemon untuk disajikan

Cara membuat :

1. Masukkan minyak zaitun, madu, kecap, kulit lemon, peterseli, timi, garam dan merica ke dalam mangkuk atau kantong yang bisa ditutup kembali. Kocok hingga rata.
2. Simpan 1 sendok makan bumbu perendam untuk digunakan nanti. Tambahkan bawang putih ke dalam bumbu dan aduk.
3. Tambahkan ikan todak ke dalam bumbu.
4. Tutup mangkuk atau tutup kantong, lalu rendam dalam lemari es setidaknya selama 30 menit, atau hingga 8 jam.
5. Keluarkan ikan todak dari bumbu dan kikis sisa bumbu atau bawang putih yang berlebih (jika tidak, mereka bisa gosong di atas panggangan!).
6. Panaskan pemanggang luar ruangan atau wajan dalam ruangan dengan api sedang. Tambahkan steak ikan todak dan masak selama 5-6 menit di setiap sisi atau sampai ikan todak matang seluruhnya.
7. Olesi marinade yang tersisa di atas ikan, lalu sajikan segera, dengan irisan lemon jika diinginkan.

Grilled Lobster Tail



Course	: Main
Cuisine	: American
Prep Time	: 15 minutes
Cook Time	: 10 minutes
Total Time	: 25 minutes
Servings	: 6
Calories	: 132kcal

Nutrisi :

Calories: 132kcal | Protein: 10g | Fat: 9g | Saturated Fat: 6g | Cholesterol: 105mg | Sodium: 447mg | Potassium: 126mg | Vitamin A: 335IU | Calcium: 56mg | Iron: 0.2mg

Bahan :

- 6 ekor lobster masing-masing 7-8 ons
- 1 sdm minyak zaitun
- 4 sdm mentega
- 1/2 sdt bawang putih cincang
- 1 sdm peterseli cincang ditambah lebih banyak untuk hiasan
- Garam dan merica secukupnya
- Irisan jeruk nipis

Cara membuat :

1. Panaskan pemanggang luar ruangan atau wajan dalam ruangan dengan api sedang.
2. Gunakan gunting dapur untuk memotong bagian atas setiap ekor lobster. Gunakan pisau tajam untuk mengiris area potongan, seluruhnya melalui daging lobster, tetapi tidak melalui cangkang bawah.
3. Gunakan tangan Anda untuk meratakan setiap ekor. Tempatkan tusuk kayu atau logam pada daging lobster di setiap ekor.
4. Olesi setiap ekor lobster dengan minyak zaitun, dan bumbui dengan garam dan merica.
5. Tempatkan mentega, bawang putih, peterseli, dan garam dalam mangkuk kecil. Panaskan dalam microwave selama 20 detik sampai mentega meleleh. Aduk agar tercampur.
6. Letakkan sisi daging ekor lobster di atas panggangan. Masak selama 5 menit.
7. Balikkan ekornya dan taburi mentega bawang putih di atasnya. Panggang selama 4-5 menit lagi atau sampai daging lobster buram.
8. Taburi dengan peterseli tambahan untuk hiasan dan sajikan dengan irisan lemon di sisinya.

Crayfish Risotto with Saffron and Sun Dried Tomato with Germinated Brown Rice



Bahan :

- 500 gram lobster air tawar (sekitar 10-12)
- 2 cangkir beras merah berkecambah, dicuci dengan air tab dan direndam dalam suhu kamar (sekitar 28 C) semalaman, tiriskan, sisihkan
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 1 buah bawang bombay kecil, cincang halus
- 2 butir bawang merah, cincang halus
- 1 cangkir Homemade Sun Dried Tomat, (dicincang kasar dan direndam semalaman di lemari es dengan satu cangkir air)
- 50 gram mentega
- 1 sdm minyak zaitun
- 1/2 cangkir anggur putih kering
- 50 gr (sekitar 4 sdm) keju grada padano atau salah satu favorit Anda
- garam dan merica secukupnya

- 750 ml kaldu tomat kering matahari (tambahkan lebih banyak air jika perlu)

Hiasan :

- Homemade Dry Cured Spanish Choriso Sausage, diiris tipis, dipanggang dalam oven sampai renyah
- Lemon basil and black mustard micro herbs
- Daikon radish sprout
- Homemade Confit Cherry Tomato
- Homemade Basil Infused Oil

Cara Membuat Kaldu Infus Tomat Kering dan Udang Kering :

1. Masukkan lobster crayfish ke dalam bak es atau cukup masukkan kantong ke dalam freezer selama kurang lebih 10 menit sampai lobster tidak sadarkan diri, Bersihkan dan sikat cangkang lobster air tawar dan bersihkan dengan air es dingin
2. Dalam panci saus ukuran sedang, tambahkan sedikit air ke dalam tomat kering yang direndam matahari sampai mencapai 1500 ml, dididihkan kemudian kecilkan api untuk mempertahankan api kecil selama 5 menit
3. Sementara itu, rebus kaldu tomat yang dijemur hingga mendidih, lalu rebus lobster air tawar selama sekitar 2-3 menit hingga matang.
4. Masukkan udang karang rebus ke dalam bak es agar tidak terlalu matang, dengan hati-hati ambil daging dari ekor dan capit dengan gunting, sisihkan
5. Panaskan 1 sdm minyak zaitun di dalam wajan dan bakar sisa cangkang lobster dan kepala sampai harum, matikan api dan tambahkan cangkang lobster dan masukkan ke dalam kaldu tomat yang dijemur.
6. Lanjutkan mendidihkan kaldu kering matahari sampai semua rasa dari kepala dan cangkang udang karang terekstrak ke dalam kaldu dan kaldu berkurang menjadi setengah dari volume aslinya

7. Saring kaldu dari daging tomat kering dan cangkang lobster air tawar, sisihkan dan simpan hangat sebelum digunakan untuk membuat risotto lobster air tawar.

Cara Membuat Risotto Lobster Udang dengan Saffron dan Kaldu Tomat Kering Matahari:

1. Di wajan saus antilengket bagian bawah yang berat, panaskan mentega dan minyak zaitun.
2. Tambahkan bawang bombay cincang, bawang merah dan bawang putih, aduk sesekali, sampai bening tapi tidak kecoklatan
3. Tambahkan beras merah kecambah, kunyit, dan aduk hingga rata dan untuk memastikan bahwa setiap butir beras dilapisi mentega, lanjutkan mengaduk selama 5 menit.
4. Tambahkan anggur dan masak sambil diaduk sampai cairan meresap.
5. Tambahkan 1 cangkir kaldu dan masak sambil diaduk sampai cairan meresap.
6. Ulangi dengan secangkir kaldu kedua. Setelah itu batch diserap ulangi dengan jumlah 1/2 cangkir sampai nasi empuk, total sekitar 25-30 menit.
7. Masukkan keju grada padano
8. Sajikan risotto lobster lobster air tawar dengan kunyit dan tomat yang dijemur langsung bersama hiasan.

Lobster Thermidor (Roasted Spinny Lobster with Creamy Bechamel Sauce and Melted Cheese Topping)



Bahan :

- 1 lobster ukuran sedang (lobster spinny hidup seberat 1-1 1/2 pon)
- 1/2 cangkir jamur kancing, potong dadu
- 1 lemon, buat jus (saya menggunakan jeruk purut)
- 1/2 bawang bombay, potong dadu
- 1 bawang merah, potong dadu
- 2 sdm mentega tawar 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdm tepung serbaguna
- 1 sdm cognac atau brendi (saya menggunakan anggur putih kering)
- 1/2 cangkir susu
- 1/4 cangkir krim kental
- garam dan merica secukupnya
- 1/2 cangkir keju gruyere parut halus (saya menggunakan keju mozzarella)
- 1/4 sdm bubuk mustard
- 1/2 sdm daun tarragon segar cincang halus
- 1/2 bsp peterseli cincang halus

- Daun ketumbar atau daun peterseli pipih untuk hiasan

Cara membuat :

1. Panaskan oven sampai 375 F.
2. Didihkan sepanci air asin berisi buket garni. Tambahkan lobster dan tuang hingga cangkangnya menjadi merah selama sekitar 2-3 menit. Pindahkan lobster ke dalam penangas es untuk menghentikan proses memasak.
3. Setelah lobster cukup dingin untuk dipegang, potong bagian punggungnya menjadi dua memanjang dengan pisau tajam yang berat, pisahkan cangkangnya untuk membukanya dan dengan hati-hati mengekstrak daging ekornya. Potong dadu daging ekor dan daging cakar, lalu sisihkan.
4. Lelehkan mentega dan margarin dalam panci berukuran sedang dengan api sedang. Tambahkan bawang merah dan bawang putih, masak, aduk sampai harum, sekitar 30 detik. Tambahkan tepung dan aduk terus dengan sendok kayu tebal untuk membuat adonan ringan, sekitar 2 menit. Tambahkan jamur kancing potong dadu dan aduk gentry sampai jamur melunak. Matikan api
5. Tambahkan susu perlahan, aduk terus hingga tercampur. Didihkan, kecilkan api, dan biarkan mendidih hingga cukup kental untuk melapisi bagian belakang sendok, 2 hingga 3 menit. Tambahkan krim secara perlahan, aduk terus sampai semua tercampur. Tambahkan cognac (anggur putih kering) dan masak, aduk, selama 10 detik. Masak sambil diaduk dengan api sedang selama 1 menit. (Campurannya akan sangat kental.) Tambahkan garam dan merica, aduk rata.
6. Angkat dari api, tambahkan mustard, tarragon, dan peterseli. Lipat daging lobster. Masukkan adonan ke dalam cangkang lobster.
7. Taburi bagian atasnya dengan keju mozzarella parut.
8. Panggang hingga bagian atasnya berwarna coklat keemasan selama sekitar 10-25 menit. Sajikan segera dan hiasi dengan daun peterseli pipih.

P. Rangkuman

Ikan atau biasa disebut fish diartikan semua binatang berdarah dingin yang hidup di air dan bernafas dengan insang. Ikan dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu fin fish (ikan berkulit lunak) yang disebut ikan, dan shellfish yaitu ikan berkulit keras disebut kerang-kerangan. Berdasarkan tempat hidupnya, ikan digolongkan menjadi 2 yaitu ikan air asin dan ikan air tawar. Ikan berdasarkan kadar lemaknya dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu Leanfish, Medium fatfish dan Fatfish.

Penggolongan ikan berdasarkan bentuk badannya dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu Flatfish (ikan bertubuh agak gepeng atau pipih) dan Round fish (ikan yang bertubuh agak lonjong, dan kembung). Sedangkan penggolongan kerang-kerangan dibagi menjadi 2 yaitu Molusca (tubuhnya menempel sepasang kulit keras atau cangkang) dan Crustacea (binatang dengan kulit yang bersegmen atau berbuku-buku.).

Ikan yang segar memiliki ciri-ciri yaitu warna kulit ikan mengkilap dan jernih, sisik ikan melekat kuat pada kulitnya dan mengkilap, apabila ditekan daging ikan dengan jari pada bagian perut jika ditekan cepat kembali pada keadaan semula atau kenyal, bagian insang ikan masih berwarna merah segar dan lembaran insang kelihatan jelas, bola mata ikan masih bening atau jernih, cerah, segar dan tidak tenggelam pada rongganya serta ikan yang masih segar mempunyai bau yang masih segar.

Potongan Ikan memiliki beberapa jenis diantaranya yaitu : (1) Fillet adalah potongan ikan utuh dan sudah dibuang tulang dan kulitnya untuk ikan berbentuk badan bulat menjadi 2 fillet dan ikan berbentuk badan pipih menjadi 4 fillet. (2) Delice adalah potongan fillet utub panjang, kemudian disimpul menjadi bulatan atau dilipat.. (3) Paupiette (Rolled fish) adalah potongan daging ikan fillet tipis, diisi lalu digulung. (4) Goujon / Goujonette adalah potongan daging ikan fillet yang dipotong serong memanjang. (5) Troncon adalah potongan ikan yang dipotong bulat utuh. Ikan yang digunakan dalam ikan berbentuk pipih. (6).Darne adalah potongan ikan yang dipotong melintang dari ikan yang berbentuk bulat, potongan ini berbentuk bulat.

Variasi hidangan ikan (fish dish) adalah Poach Salmon, Grilled Sesame Trout, Deep Fried Fish Fillet, Fried Fish a'la Margherita, Marinated Halibut Steaks, Salmon Steak With Cucumber Salad, Fish Cake, Country Fish Pie, Stuffed Mackerel Fillet dan Halibut Steak with Aubergine Sauce. Sedangkan variasi hidangan ikan berkulit keras (shellfish dish) adalah Paela, Steamed Clams, Grilled Prawn with Garlic Butter, Crab Toast, Crab Gratin, Crab Cakes, Grilled Lobster with Shrimp Sauce dan Lobster Thermidor.

Q. Soal Latihan

Pilihlah jawaban diantara pilihan a, b, c, d dan e dengan memberikan tanda X pada jawaban yang benar !

1. Berikut ini yang tidak termasuk kriteria ikan yang baik adalah

a. Jika dimasukan kedalam air ikan akan mengambang	c. Insang masih berwarna merah segar
b. Bola mata ikan bening dan jernih	d. Daging ikan kenyal dan padat
	e. Sisik ikan melekat kuat dan mengkilat.

2. Binatang yang hidup diperairan laut arus lemah yang tubuhnya menempel sepsang kulit yang keras atau cangkang disebut

a. Leanfish	d. Molusca
b. Flatfish	e. Round fish
c. Crustacea	

3. Lobster, kerang-kerangan, kepiting dan udang termasuk dalam jenis

a. Flat fish.	d. Crustacea
b. Round fish	e. Fatfish
c. Molusca	

4. Dibawah ini yang tidak termasuk ke dalam golongan molusca adalah

- | | |
|-----------|--------------|
| a. Gurita | d. Cumi cumi |
| b. Remis | e. Udang |
| c. Tiram. | |

5. Binatang dengan kulit yang bersegmen atau berbuku-buku disebut

- | | |
|-------------------|---------------|
| a. Medium fatfish | d. Molusca |
| b. Flatfish | e. Round fish |
| c. Crustacea | |

6. Dibawah ini yang termasuk dalam crustacea adalah

- | | |
|--------------|-----------|
| a. Lobster | d. Gurita |
| b. Cumi-cumi | e. Kerang |
| c. Tiram | |

7. Berikut ini yang merupakan ikan yang berbentuk bulat yaitu

- | | |
|-----------------|---------------|
| a. Ikan halibut | d. Ikan pari |
| b. Ikan salmon | e. Ikan bawal |
| c. Ikan lidah | |

8. Binatang yang berdarah dingin yang hidup di air tawar dan air asin serta bernapas dengan menggunakan insang disebut

- | | |
|-----------|------------|
| a. Gurita | d. Udang |
| b. Ikan | e. Seafood |
| c. Kerang | |

9. Ikan yang hidup di air tawar adalah

- | | |
|-----------------|-----------------|
| a. Ikan tongkol | d. Ikan teri |
| b. Ikan patin | e. Ikan kembung |
| c. Ikan salmon | |

10. Dibawah ini yang termasuk flatfish adalah

- a. Ikan tongkol
- b. Ikan mackarel
- c. Ikan tenggiri
- d. Ikan halibut
- e. Ikan salmon

11. Potongan ikan yang dipotong melintang berbentuk bulat dari ikan yang berbentuk bulat disebut

- a. Goujon
- b. Paupiette
- c. Delice
- d. Darne
- e. Fillet

12. Potongan daging ikan fillet yang dipotong serong memanjang disebut

- a. Paupiette
- b. Delice
- c. Fillet
- d. Darne
- e. Goujon

13. Potongan fillet utuh panjang lalu disimpul menjadi bulatan atau dilipat disebut . . .

- a. Delice
- b. Fillet
- c. Darne
- d. Goujon
- e. Paupiette

14. Potongan ikan yang dipotong bulat utuh dari ikan yang berbentuk pipih disebut

- a. Troncon
- b. Darne
- c. Delice
- d. Fillet
- e. Goujon

15. Hidangan ikan yang terbuat dari ikan fillet kemudian dicelupkan kedalam adonan dan digoreng dengan minyak yang banyak sampai coklat dan krispi disebut

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| a. Fried Fish a'la Margherita | d. Marinated Halibut Steaks |
| b. Deep Fried Fish Fillet | e. Salmon Steak With |
| c. Grilled Sesame Trout | Cucumber Salad |

16. Hidangan poach salmon yang disajikan bersama dengan cucumber and onion salad yaitu

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| a. Fried Fish a'la Margherita | d. Marinated Halibut Steaks |
| b. Deep Fried Fish Fillet | e. Salmon Steak With |
| c. Grilled Sesame Trout | Cucumber Salad |

17. Hidangan ikan halibut yang dimarinasi dengan minyak, cuka dan bumbu kemudian digrill dan dibasting sampai empuk yaitu

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| a. Fried Fish a'la Margherita | d. Marinated Halibut Steaks |
| b. Deep Fried Fish Fillet | e. Salmon Steak With |
| c. Grilled Sesame Trout | Cucumber Salad |

18. Hidangan lobster yang diolesi minyak, butter dan bumbu kemudian digrill hingga matang dan disajikan dengan shrimp sauce adalah

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| a. Crab Toast | d. Grilled Lobster with |
| b. Paela | Shrimp Sauce |
| c. Lobster Thermidor | e. Crab cakes |

19. Hidangan daging kepiting yang dicampur dengan mayonaise, parsley dan bumbu kemudian dibentuk dengan sendok dan digoreng hingga matang serta disajikan bersama dengan tar tar sauce yaitu

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| a. Crab Toast | d. Grilled Lobster with |
| b. Paela | Shrimp Sauce |
| c. Lobster Thermidor | e. Crab cakes |

20. Hidangan dari campuran daging kepiting, butter, susu, sherry dan breadcrumb yang disajikan panas diatas roti panggang yaitu

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| a. Crab Toast | d. Grilled Lobster with |
| b. Paela | Shrimp Sauce |
| c. Lobster Thermidor | e. Crab cakes |