

# ABON DAGING CAMPUR KELUWIH

Abon adalah sejenis makanan kering berbentuk serpihan, dibuat dari daging yang diberi bumbu kemudian digoreng. Pembuatan abon keluwih sangat membutuhkan keterampilan tangan, terutama dalam hal meremah keluwih yang berbentuk seperti nangka sampai halus menjadi abon. Secara keseluruhan pembuatannya cukup sederhana sehingga memungkinkan setiap orang dapat melakukannya.

## 1. BAHAN

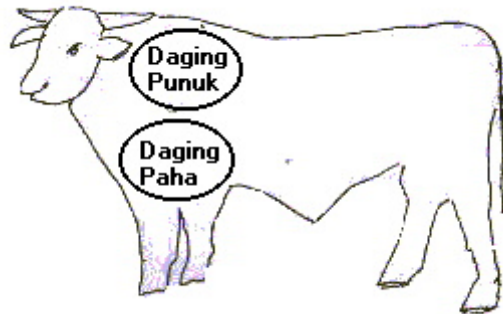
1. Daging sapi atau kerbau	1 kg
2. Keluwih muda	4 butir
3. Kelapa	2-3 butir
4. Minyak goreng	5 ons (2 gelas)
5. Bawang merah	1 ½ ons
6. Bawang putih	½ ons
7. Asam jawa	secukupnya
8. Lengkuas	secukupnya
9. Serai	secukupnya
10. ketumbar	2 sendok makan
11. Gula merah	3 ½ ons
12. Bawang goreng	secukupnya
13. Garam	2 ons
14. Kemiri (bila perlu)	1 ons
15. Daun pepaya atau parutan nenas	secukupnya

## 2. ALAT

- 1) Penggorengan
- 2) Sendok dan garpu
- 3) Kain saring atau ayakan seng
- 4) Pisau
- 5) Panci
- 6) Kompor
- 7) Parutan Kelapa
- 8) Alas perajang (talenan)
- 9) Alat penghancur bumbu (cobek dan ulekan)
- 10) Baskom plastik

### 3. CARA PEMBUATAN

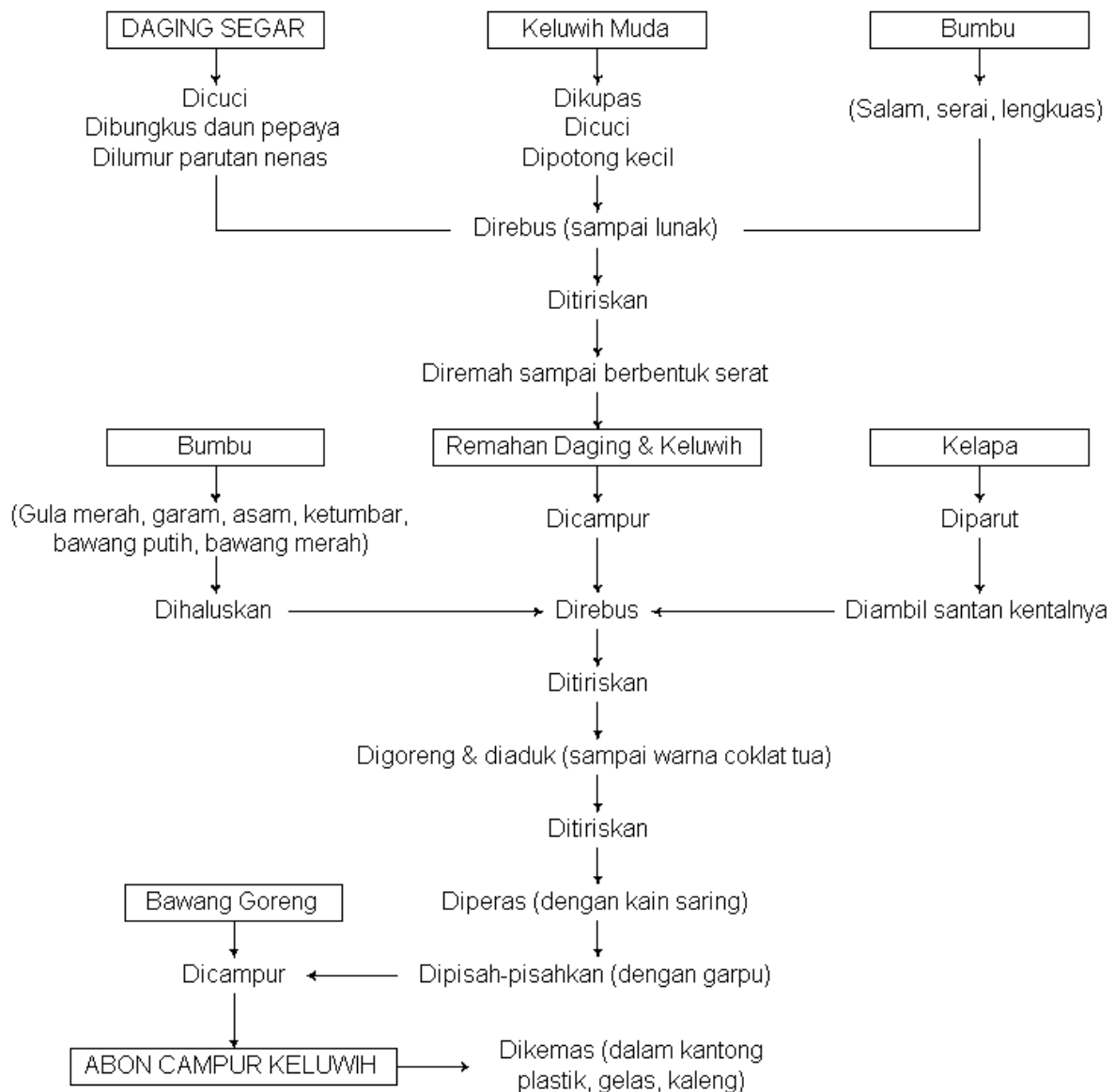
- 1) Pilih daging yang lunak dan tidak banyak mengandung lemak serta serat. Daging bagian punuk, dan paha sangat cocok sebagai bahan pembuatan abon;



Gambar 1. Daging Bagian Punuk

- 2) Cuci bersih dan bungkus dengan daun pepaya sampai seluruh permukaan daging tertutup. Diamkan selama kurang lebih 1 jam sampai daging menjadi lebih lunak. Setelah itu bungkus dibuka. Dapat juga dilakukan dengan jalan melumuri dengan parutan nenas, dan diamkan selama sekitar 1 jam, kemudian cuci;
- 3) Kupas keluwih, cuci bersih, potong kecil-kecil, lalu buang bijinya;
- 4) Rebus daging, keluwih, salam, lengkuas, dan serai sampai lunak;
- 5) Angkat daging dan keluwih, tiriskan kemudian remah-remah sampai membentuk hancuran yang berserat-serat;
- 6) Parut kelapa, ambil santan kentalnya sebanyak 1 liter. (4 gelas);
- 7) Haluskan garam, asam, gula merah, ketumbar, bawang merah, bawang putih kemudian tumis;
- 8) Rebus remahan daging, keluwih, santan, dan bumbu bersama-sama sampai santannya habis menguap, kemudian tiriskan;
- 9) Goreng dengan minyak panas sambil terus diaduk sampai daging berwarna coklat, kemudian tiriskan;
- 10) Peras minyak yang berlebihan dengan kain saring;
- 11) Pisahkan abon daging campur keluwih yang telah terbentuk dengan garpu. Setelah itu tambahkan bawang goreng secukupnya, dan aduk sampai rata;
- 12) Kemas dalam kantong plastik, gelas, atau kaleng.

#### 4. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN ABON DAGING CAMPUR KELUWIH



#### 5. KEUNTUNGAN

- 1) Abon yang dikemas plastik dan disimpan dalam ruangan yang terlindung dari sinar matahari akan tahan beberapa bulan tanpa mengalami kerusakan yang berarti.
- 2) Abon campur keluwih memiliki rasa enak walaupun pada proses pembuatannya tidak menggunakan bahan pengawet.
- 3) Abon campur keluwih dapat meningkatkan nilai ekonomi keluwih walaupun menurunkan harga jual abon.

## 6. KERUGIAN

- 1) Penambahan keluwih dapat menurunkan nilai gizi abon.
- 2) Penggunaan daging yang liat, banyak lemak, dan berserat akan menghasilkan abon yang tidak memenuhi standar yang telah ditentukan.

### Catatan:

KOMPONEN		NILAI
Lemak	maksimum yang diperbolehkan	30 %
Gula	maksimum yang diperbolehkan	30 %
Protein	yang terkandung	20 %
Air	maksimum yang diperbolehkan	10 %
Abu	maksimum yang diperbolehkan	9 %
Aroma, warna dan rasa		khas
Logam berbahaya	(Cu, Pb, Mg, Zn dan As)	negatif
Jumlah Bakteri	maksimum yang diperbolehkan	3.000/gram
Bakteri bentuk koli		negatif
Jamur		negatif

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- 1) Astawan, Md. Abon daging campur keluwih. *Selera*, VIII (12), Desember 1989: 14 – 15
- 2) Abon. *Standar Industri Indonesia (SII)* No. 0368-80, 0368-85.

## 8. KONTAK HUBUNGAN

Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan, PDII, LIPI, Jl. Jend. Gatot Subroto 10 Jakarta 12910.

---

Jakarta, Maret 2000

Sumber : Tri Margono, Detty Suryati, Sri Hartinah, *Buku Panduan Teknologi Pangan*, Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan PDII-LIPI bekerjasama dengan Swiss Development Cooperation, 1993.

Editor : Esti, Agus Sediadi