

BOLA - BOLA IKAN LELE SEBAGAI CAMILAN BERGIZI KAYA PROTEIN

Susilowati^{1*}, Dwi Hery Astuti¹, Retno Dewati¹, Nana Dyah Siswati¹, Kindriari Nurma Wahyusi¹

¹Program Studi Teknik Kimia, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur
Surabaya, Indonesia

Abstrak–Konsumsi ikan di Indonesia pada tahun 2022 mengalami peningkatan sekitar 2,39 %, terlihat dari data Menteri Kelautan dan Perikanan. Pemerintah terus mendorong masyarakat Indonesia untuk terus meningkatkan konsumsi ikan. Ikan merupakan nutrisi yang mengandung omega-3, karena omega-3 pada ikan dapat berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan otak. Sehingga bila kita mengkonsumsi ikan , dapat menjaga tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit fisik dan mental. Seperti halnya ikan lele banyak mengandung protein untuk dikonsumsi sehingga dapat menjaga kesehatan sel dan jaringan tubuh. Ikan lele bisa diolah untuk dijadikan kreasi sebagai camilan yang kaya akan protein, yaitu makanan yang dibuat berbentuk bulat seperti bola. Pengabdian Masyarakat yang diadakan di Balai RW IV kelurahan Medokan Ayu Kecamatan Rungkut Surabaya dengan Ibu-ibu PKK , juga dari penyuluh Program Studi Teknik Kimia bersama-sama membuat aneka kreasi camilan yang terbuat dari ikan, tepatnya ikan lele. Karena ikan lele disamping harganya dapat terjangkau juga banyak mengandung protein serta dapat dijumpai banyak dipasar atau swalayan.

Kata kunci: Ikan lele; camilan bergizi; protein.

1. PENDAHULUAN

Konsumsi akan ikan di Indonsia masih sangat rendah bila dibandingkan dengan negara lain seperti di negara Jepang. Menurut data statistik yang ada, pada tahun 2010 tingkat konsumsi ikan di Indonesia baru mencapai 30,47 kg/kapita/pertahun [1]. Produksi ikan nasional pada saat ini mencapai 7.491.120 ton dan untuk perikanan budidaya menyumbangkan 2.206. 100 ton (KKP 2010). Oleh sebab itu

*Correspondence:

Susilowati

E-mail: susilowati.tk@upnjatim.ac.id

Pemerintah berusaha untuk meningkatkan konsumsi ikan nasional dengan meningkatkan produksi ikan melalui sektor budidaya. Salah satu komoditas perikanan yang mendapat perhatian serius dari pemerintah adalah budidaya ikan lele. Ikan lele (*Clarias sp*) adalah salah satu jenis ikan air tawar yang banyak terdapat dipasaran selain ikan mujair, patin, nila dan gurami [2]. Ikan lele juga mengandung protein tinggi, lemak sehat, dan berbagai nutrisi penting seperti vitamin D, vitamin B12, selenium, fosfor dan asam lemak omega-3.

Protein dalam ikan lele merupakan sumber asam amino esensial yang penting untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Ketersediaan ikan lele mudah ditemukan di pasar atau di restoran-restoran siap saji, dan juga menjadi menu pilihan utama dalam berbagai hidangan siap saji. Ikan lele mempunyai rasa yang lezat serta tekstur dagingnya lembut. Maka ikan lele dapat diolah untuk dijadikan camilan sebagai makanan dengan gizi yang baik. Pada pengabdian masyarakat di Balai RW IV Medayu Selatan, Kecamatan rungkut Surabaya yang dilakukan bersama ibu-ibu PKK dengan judul Bola Ikan Lele sebagai Camilan Sehat serta banyak manfaat yang didapatkan pada pengabdian tersebut. Pada saat ini untuk usaha budidaya ikan lele telah berkembang pesat, serta melahirkan berbagai inovasi baru untuk mengubah citra ikan lele, bukan lagi sebagai budidaya ikan kelas comberan serta juga menghasilkan ikan yang berkualitas [3].

Kebutuhan akan ikan lele terus mengalami peningkatan seiring dengan semakin tumbuh dan berkembangnya usaha pengolahan ikan lele, seperti abon ikan lele, kerupuk ikan lele, bakso ikan lele dan sebagainya. Dan pada saat ini juga ikan lele banyak dijual sebagai ikan lele asap. Ada beberapa jenis ikan lele yang banyak dibudidayakan, yaitu lele lokal (*Clarias Batrachus*) adalah jenis ikan lele asli diperairan umum Indonesia, lele dumbo (*Clarias Gariepinus*) merupakan persilangan lele lokal afrika (jantan) dengan lele lokal taiwan (betina), Lele keli yang banyak ditemukan di daerah keli sumatra selatan, lele sangkuriang adalah merupakan persilangan balik dengan induk lele dumbo, dan lele phiton yang merupakan persilangan lele dumbo Afrika dengan lele dumbo Taiwan. Adapun Manfaat yang didapatkan setelah melaksanakan pengabdian masyarakat ini adalah dapat memberikan ilmu dalam membuat camilan dari ikan lele sebagai camilan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Selain itu bisa dipromosikan untuk dijual dan dapat menambah income juga.

2. METHOD

Pengabdian Masyarakat dengan metode penyuluhan yang mana menerangkan cara-cara membuat kreasi dari ikan lele untuk dibuat bola-bola ikan sebagai camilan yang kaya protein. Adapun bahan yang digunakan yaitu : 250 gram filled ikan lele, 50 gram wortel, 1 sendok makan tepung kanji, 0,5 sendok the merica bubuk, 1 sendok teh bawang putih bubuk, 100 gram tepung panir, minyak goreng secukupnya, 0,5 sendok teh garam.

Alat yang digunakan : Sendok, waskom, plastik, piring, wajan dan kompor.

*Correspondence:

Susilowati

E-mail: susilowati.tk@upnjatim.ac.id

Prosedure percobaan : 1. Daging ikan lele (Filled lele) sebanyak 250 gram dihaluskan, lalu dimasukan dalam waskom ditambahkan wortel yang sudah dipotong kecil-kecil (50 gram), 2. Kemudian semua bahan dicampur menjadi satu yaitu : wortel , tepung kanji, bawang putih, merica, aduk sampai rata. Adonan dibuat berbentuk bola (bulat) dengan menggunakan plastik, kemudian adonan yang sudah berbentuk bola diguling-gulingkan diatas tepung panir. Selanjutnya digoreng sampai berwarna kuning keemasan. Disajikan dan diatas nya diberi mayones sedikit (diatas bola ikan).



Keterangan :

- a) Filled ikan lele
- b) Aduk semua bahan
- c) Adonan akan dibentuk bola
- d) Adonan dibentuk bola dengan memakai plastik
- e) Dimasukan kedalam tepung panir
- f) Adonan ditata
- g) Adonan digoreng dengan api sedang
- h) Angkat dan tiriskan
- i) Camilan bola-bola lele siap disajikan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Camilan bola-bola ikan lele adalah camilan kaya akan kandungan proteinnya.

a). Filled ikan adalah merupakan suatu irisan daging ikan tanpa adanya tulang (kadang-kadang juga tanpa kulit), diambil dari kedua sisik badan ikan, kadang-kadang kedua potongan saling bergandengan

*Correspondence:

Susilowati

E-mail: susilowati.tk@upnjatim.ac.id

disebut juga dengan nama “butterfly fillet”. Fillet disebut juga bagian daging ikan yang diperoleh dengan penyayatan ikan utuh, sepanjang tulang belakang dimulai dari kepala hingga mendekati ekor. Daging fillet yang diperoleh dengan cara penyayatan seperti ini tulang atau duri ikan yang ikut umumnya hanya sedikit sekali [4].

b).Pencampuran adonan bertujuan untuk menggabungkan beberapa bahan-bahan atau sumber yang berbeda dengan menyertakan energi didalamnya. Urutan pemasukan (sequence) bahan baku yang tepat dapat menyebabkan penyebaran bahan baku yang merata selama pencampuran [5].

c). Tepung panir adalah salah satu bahan yang sering digunakan dalam dunia kuliner, untuk memberikan lapisan luar yang renyah dan tekstur krispi pada berbagai jenis makanan. Maka dari proses penggorengan hingga pemanggangan, tepung panir memainkan peranan penting dalam berikan tekstur dan rasa yang istimewa [6].

d).Penggorengan disini menggunakan api sedang supaya bola-bola ikan lele tidak gosong, dan harus di bolak balik.

e). Pemberian mayones sebagai topping untuk manambah cita rasa yang gurih pada camilan bola ikan lele. Mayones merupakan zat aditif untuk beberapa jenis makanan. Bahan utama pembuatan mayones adalah minyak nabati dan larutan cuka yang telah dicampur dengan kuning telur.



4. KESIMPULAN

Pada pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di balai RW IV medayu selatan membawa dampak yang baik bagi ibu-ibu PKK RW IV, sebab selama ini untuk membuat kreasi dari ikan lele tidak pernah dilakukan. Dan Ikan lele sebagai mana biasanya hanya diolah dengan menggoreng saja. Namun Setelah diadakan penyuluhan tersebut, berdampak bagi ibu-ibu PKK untuk memasak ikan dan meghidangkannya dalam menu yang bervariasi seperti nuget lele, abon lele, kerupuk dari ikan lele dan sebagainya. Jadi tidak membosankan.

*Correspondence:

Susilowati

E-mail: susilowati.tk@upnjatim.ac.id

REFERENCES

- [1] Masrufah, A. , Afkar, K. , Hamidah, L.N , Rahmayati, A., Widiyanti, A., Fitriannah, L., dan Oktavia, L . 2021. Inovasi Pemanfaatan Ikan Lele (Clarias Batracus) menjadi Produk Olahan Lele (abon, brownis, dan kue kering) di Desa Candi Sidoarjo.
- [2] Hayyin, F.W., Fina Aulia, R., Hani, F.D., Tina, L., Fajar. 2023. Pemanfaatan Ikan Lele menjadi Produk Olahan abon lele dalam rangka mengembangkan UMKM di Desa Sidomulyo., Jurnal Bina Desa , Vol 5(1) , pp 54-59 , e.issn 2775-4375.
- [3] Fauzi Ierawan., 2012. Pembuatan Fish Flake dari Ikan Lele (Clarias SP) sebagai makanan siap saji., Sripsi., Departemen Teknologi Hasil Pertanian.
- [4] M., Gufron., Kodi, K. 2010. Budidaya Ikan Lele di Kolam Terpal. Jogjakarta: Lyly Publisher), pp. 2-3
- [5] Dwita Nirmala. 2019. Sekilas Tentang Fillet Ikan. Departemen kelautan (F.Perikanan dan Kelautan) UNAIR.