39. BANDENG PRESTO (IKAN DURI LUNAK)

Daging ikan bandeng dikenal gurih, beraroma khas dan berwarna putih. Tetapi, duri/tulang halusnya banyak sehingga menyebabkan masalah jika akan dikonsumsi. Untuk mengatasi hal ini, ikan bandeng kemudian diolah menggunakan pemasakan bertekanan (*autoclave* atau *pressure cooker*) untuk memperoleh produk ikan bandeng yang mempunyai tulang yang lunak yang dikenal sebagai bandeng presto.

Produk olahan ikan duri lunak, sesuai dengan namanya, mempunyai duri/tulang yang lunak. Bahan baku untuk pembuatan ikan duri lunak saat ini bukan hanya ikan bandeng saja, tetapi juga ikan berduri banyak lainnya (misal ikan lemuru, mujair, tawes, ikan terbang) dan ikan-ikan lainnya.

Pengolahan ikan duri lunak merupakan modifikasi dari pemasakan tradisional (ikan pindang). Dibandingkan dengan cara tradisional, waktu yang dibutuhkan untuk pemasakan bertekanan lebih singkat. Produk akhirnya mempunyai warna, aroma dan rasa yang tidak banyak berubah dibandingkan dengan ikan segarnya, tekstur dagingnya menjadi lebih padat dan kenyal (dibandingkan dengan ikan pindang) dan duri/tulang menjadi lunak sehingga seluruh bagian tubuh ikan dapat dikonsumsi.

Bahan :
Ikan segar (jenis yang sama dengan ukuran yang seragam), garam dapur (NaCl), bumbu-bumbu, daun pisang/aluminium foil.

Cara Pembuatan :
1. Persiapan ikan
   a. Ikan berukuran besar : terlebih dahulu buang sisik, dan potong insang ikan. Belah bagian perut ikan untuk mengeluarkan isi perut, usahakan agar empedu tidak sampai pecah.
   b. Ikan berukuran sedang : terlebih dahulu buang sisiknya. Keluarkan insang dan isi perut dengan menarik insang secara perlahan-lahan sehingga seluruh isi perut dapat tertarik keluar melalui rongga insang.
2. Cuci ikan dengan air bersih, agar semua kotoran yang masih melekat terutama di bagian rongga perut dan sisa pembuluh darah dapat dibersihkan. Sebaiknya menggunakan air mengalir, agar ikan benar-benar bersih.

3. Untuk meniriskan air dari ikan, susun ikan pada wadah dengan posisi bagian perut menghadap ke bawah agar tidak ada air yang menggenang terutama di rongga perut.
4. Setelah agak kering, timbang berat ikan dengan menghitung jumlah bumbu yang dibutuhkan. Siapkan bumbu dengan formula, sbb :

Tabel 1. Formula bumbu ikan duri lunak

Bahan	Komposisi (untuk 1 kg ikan)
Bawang merah	20 gram
Bawang putih	10 gram
Jahe	5 gram
Kunyit	5 gram
Laos	5 gram
Ketumbar	1/2 sendok teh
Kemiri	1-2 buah
Air	1/2 gelas
Daun jeruk purut	1 lembar
Daun salam	2 lembar
Garam	20 gram
Cabe, asam (tanpa biji) dan vetsin	secukupnya

5. Giling halus semua formula bumbu yang akan digunakan menjadi adonan bumbu.
6. Lumuri ikan dengan bumbu, sampai permukaan ikan tertutupi bumbu. Untuk ikan berukuran besar, masukkan sebagian bumbu ke dalam belahan perut ikan.
7. Bungkus ikan yang telah diberi bumbu dengan daun pisang atau aluminium foil.
8. Susun ikan di dalam *pressure cooker* atau *autoclave.*
9. Lakukan pemasakan selama 45 menit.
10. Setelah pemasakan selesai, keluarkan ikan dari *pressure cooker* atau *autoclave*, dinginkan, kemas dalam kantong plastik dan simpan di suhu rendah.