

BAHAN AJAR

BAKSO JAMUR



Oleh:

Risna Ardhayanti, STP, M.Si
Widyaiswara BBPP Batangkaluku

**BALAI BESAR PELATIHAN PERTANIAN (BBPP)
BATANGKALUKU
TAHUN 2020**

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Deskripsi Singkat.....	2
C. Manfaat Bahan Ajar bagi Peserta Diklat	2
D. Tujuan Pembelajaran	2
E. Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	3
F. Petunjuk Belajar	3
BAB II MEMBUAT BAKSO JAMUR TIRAM	
A. Penyiapan Bahan dan Alat.....	5
B. Proses Pembuatan Bakso Jamur Tiram.....	7
C. Pengemasan dan Penyimpanan Bakso Jamur Tiram.....	9
D. Rangkuman	10
E. Latihan	10
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	17
B. Implikasi	17
C. Tindak Lanjut	17
DAFTAR PUSTAKA.....	18

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu usaha pertanian saat ini yang sangat prospektif dan potensial yaitu usaha budidaya jamur, khususnya jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*). Beberapa pertimbangannya antara lain :

1. Daya serap pasar sangat tinggi dan semakin meningkat
2. Bahan baku mudah diperoleh dan murah
3. Belum banyaknya petani jamur tiram
4. Tidak memerlukan lahan yang luas
5. Jamur tiram merupakan pangan alternatif yang lezat, sehat dan bergizi tinggi.

Jamur tiram dikenal pula dengan nama populer *Oyster Mushroom*. Jamur tiram termasuk organisme yang bersifat saprofit yaitu hidup pada bahan organik yang sudah mati seperti kayu lapuk. Ada beberapa jenis jamur tiram yaitu jamur tiram putih, jamur tiram merah jambu, jamur tiram kelabu, dan jamur tiram coklat. Jamur tiram yang dikenal paling enak dan paling disukai masyarakat sehingga paling banyak dibudidayakan ialah jamur tiram putih. Jamur tiram putih memiliki ciri warna tudungnya putih susu sampai putih kekuningan dengan garis tengah 5-25 cm.

Jamur tiram merupakan salah satu jenis jamur kayu yang memiliki kandungan nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak, fosfor, besi, thiamin, dan riboflavin yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis jamur kayu lainnya sehingga sangat baik untuk dikonsumsi manusia. 72% lemak dalam jamur tiram merupakan asam lemak tidak jenuh, sehingga aman dikonsumsi baik yang menderita kelebihan kolesterol (hiperkolesterol) maupun gangguan metabolisme lipid lainnya. 28% asam lemak jenuh serta adanya semacam polisakarida kitin di dalam jamur tiram diduga menimbulkan rasa enak. Jamur tiram mengandung 9 macam asam amino yang dibutuhkan oleh tubuh manusia yaitu lisin, metionin, triptofan, threonin, valin, leusin, isoleusin, histidin dan fenil alanin.

Sifat jamur tiram segar adalah tidak dapat bertahan lama dan mudah busuk. Untuk mengatasinya perlu dilakukan pengolahan jamur segar menjadi

aneka makanan yang siap konsumsi dan memiliki nilai jual yang tinggi, seperti diolah menjadi keripik, abon, bakso dan nugget.



Gambar 2. Jamur Tiram

B. Deskripsi Singkat

Bahan ajar ini berisikan materi cara pengolahan jamur tiram menjadi bakso jamur. Bahan ini juga dilengkapi dengan gambar yang dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai pembuatan bakso jamur.

Bahan ajar ini disajikan melalui pendekatan orang dewasa dengan menggunakan metode ceramah (penjelasan), tanya jawab, diskusi, demonstrasi dan praktek.

C. Manfaat Bahan Ajar bagi Peserta Diklat

Dengan mempelajari bahan ajar ini peserta akan lebih mudah dalam memahami peralatan dan bahan yang digunakan dalam pembuatan bakso jamur serta proses pembuatannya.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta mampu menerapkan pembuatan bakso jamur sesuai prosedur.

2. Indikator Keberhasilan

Peserta dapat :

- a. Menjelaskan peralatan dan bahan yang pembuatan bakso jamur
- b. Membuat bakso sesuai prosedur

E. Materi Pokok dan Sub Materi Pokok

1. Membuat keripik bayam
 - a. Penyiapan bahan dan alat
 - b. Proses pembuatan bakso jamur
 - c. Pengemasan dan penyimpanan bakso jamur

F. Petunjuk Belajar

Agar peserta diklat lebih mudah memahami seluruh materi dalam bahan ajar ini maka diperlukan strategi belajar sebagai berikut :

1. Memahami seluruh garis besar isi bahan ajar dengan mempelajarinya secara sistematis sesuai dengan urutannya.
2. Mempelajari rangkuman dan mengerjakan latihan-latihan dengan cermat.
3. mempraktikkan apa yang dipelajari di kelas.
4. Melakukan evaluasi pencapaian hasil belajar untuk tiap sub materi pokok dan melakukan pengulangan pada bagian yang belum dikuasai.

BAB II

MEMBUAT BAKSO JAMUR TIRAM

Indikator Keberhasilan : Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta dapat membuat bakso jamur sesuai prosedur

Jamur tiram sebagai komoditas pertanian pada umumnya, bersifat mudah rusak akibat aktifitas kimia dan biologis. Untuk menangani masalah tersebut, diperlukan pengolahan lebih lanjut untuk memperpanjang umur simpan dan mempertahankan mutu serta meningkatkan nilai tambah. Jamur biasanya hanya diolah menjadi campuran sayur tumis dan sayur bening. Selain itu dapat dibuat berbagai olahan makanan yang lezat dan mengandung gizi seperti bakso jamur, abon, nugget dan keripik. Olahan ini dapat dijadikan usaha untuk menambah penghasilan keluarga.

Sebagai bahan baku produk makanan, jamur tiram memiliki keunggulan sebagai berikut:

1. Rasa jamur tiram yang gurih dan sedap

Jamur tiram memiliki keunggulan rasa yang lebih sedap dan gurih dibandingkan dengan rasa jamur lainnya. Pengolahan jamur secara benar menjadikan rasa jamur mirip dengan daging.

2. Tekstur jamur tiram kenyal dan berserat sehingga mirip dengan daging sapi atau daging ayam

Tekstur jamur yang menyerupai daging inilah kelebihan paling penting untuk membuat makanan olahan. Teksturnya yang kenyal dan berserat mampu menggantikan tekstur daging sapi dan daging ayam. Jamur tiram digunakan sebagai alternative daging imitasi bagi kaum vegetarian.

3. Jamur tiram bernutrisi tinggi

Jamur tiram dapat dijadikan pilihan salah satu makanan sehat karena memiliki kandungan nutrisi yang lengkap, bahkan bermanfaat mengobati atau mengurangi gejala suatu penyakit, seperti mengurangi kolesterol, mengobati jantung lemah, antikanker (kaya anti oksidan) dan membantu proses pencernaan (berserat tinggi). Mineral mikro bersifat logam yang terkandung di dalam jamur tiram memiliki kadar rendah sehingga jamur ini aman dikonsumsi setiap hari.

4. Mudah diolah menjadi produk makanan
Keunggulan lain jamur tiram adalah memiliki tekstur dan rasa yang relatif *applicable* untuk diolah menjadi beberapa produk makanan. Teksturnya yang mirip daging dapat digunakan sebagai pengganti daging.
5. Harga terjangkau dan mudah didapat
Jamur tiram merupakan jamur budi daya yang mudah tumbuh diberbagai daerah, sehingga mudah diperoleh dan harganya terjangkau. Sifat availabilitas bahan baku merupakan faktor utama suatu usaha dapat berlangsung dengan baik.



Gambar 2. Bakso Jamur Tiram

A. Penyiapan Bahan dan Alat

Sebelum melakukan produksi, peralatan dan bahan yang akan digunakan dalam proses produksi harus dipersiapkan terlebih dahulu. Peralatan dan bahan yang dipersiapkan disesuaikan dengan kapasitas produksi. Bahan yang digunakan dalam proses pembuatan bakso jamur tiram terdiri dari :

1. Jamur Tiram
Bahan baku utama, sebagai sumber protein utama. Jamur tiram yang digunakan sebaiknya yang segar.
2. Air
Air dalam pembuatan bakso jamur digunakan pada proses pencucian bayam, dan pembuatan adonan bakso dan proses perebusan bakso.
3. Daging ayam cincang
Sebagai sumber protein, ditambahkan untuk membuat tekstur bakso terasa lebih gurih.
4. Tepung kanji

Tepung kanji biasa digunakan untuk membuat tekstur bakso menjadi kenyal. Tepung ini mempunyai daya serap yang tinggi terhadap air, sehingga bagus digunakan untuk bakso.

5. Bawang putih

Bawang putih merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang biasa dijadikan bumbu masakan untuk menyedapkan masakan. Sama seperti kunyit, bawang putih ternyata memiliki manfaat yang sangat besar bagi kesehatan. Hal ini tidak lepas dari berbagai senyawa yang terkandung di dalamnya.

6. Lada

Lada merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang dijadikan bumbu masakan, memberi rasa pedas pada masakan. Kandungan nutrisi tertinggi pada lada adalah vitamin K, A, E dan C.

7. Putih telur

Pada pembuatan bakso jamur, hanya bagian putih yang digunakan, yang berfungsi sebagai perekat adonan bakso.

8. Margarin

Margarin digunakan untuk adonan bakso tidak terlalu lengket pada saat dibentuk.

9. Garam

Memberi rasa gurih pada masakan

10. Bumbu penyedap rasa

Memperkuat cita rasa masakan sehingga menggugah selera makan.

Komposisi bahan-bahan yang dibutuhkan untuk membuat sekitar 40 butir bakso jamur tiram ukuran kecil adalah:

- 500 gram jamur tiram
- 250 gram tepung kanji
- 100 gram daging ayam cincang
- 5 siung bawang putih
- Lada secukupnya
- 2 butir putih telur
- 1 sdm margarin
- Garam / bumbu penyedap secukupnya
- Air bersih

Adapun peralatan yang diperlukan untuk membuat bakso jamur yaitu:

1. Alat pengukur (Timbangan) yang telah dikalibrasi
Diperlukan untuk menimbang bahan baku dan bahan tambahan yang akan digunakan pada proses pembuatan bakso jamur tiram
2. Literan atau gelas ukur
Digunakan untuk mengukur jumlah air yang akan digunakan.
3. Ember plastik / baskom
Diperlukan untuk wadah air bersih yang akan digunakan untuk mencuci peralatan dan mencuci jamur.
4. Baskom Stainless
Digunakan sebagai wadah pembuatan adonan bakso.
5. Blender / food prosesor
Digunakan untuk menghaluskan / menghancurkan jamur tiram.
6. Kain saring
Untuk memisahkan kandungan air jamur tiram yang telah dihaluskan / dihancurkan.
7. Panci
Digunakan sebagai wadah perebusan bakso
8. Kompor Gas
Digunakan pada saat perebusan bakso
9. Baskom peniris
Untuk meniriskan bakso yang telah direbus
10. Kemasan
Kemasan yang biasa digunakan untuk mengemas bakso jamur tiram yaitu kantong plastic.
11. Sealer
Digunakan untuk merekatkan kemasan bakso jamur tiram
12. Label
Untuk etiket dagang yang ditempelkan pada kemasan

B. Proses Pembuatan Bakso Jamur Tiram

Adapun tahapan pembuatan keripik bayam adalah sebagai berikut adalah sebagai berikut:

1.	Bersihkan jamur tiram menggunakan air bersih, tiriskan, lalu rebus sebentar pada air mendidih sehingga jamur menjadi layu.	
2.	Haluskan jamur tiram menggunakan food prosessor atau blender	
3.	Peras menggunakan kain saring untuk mengurangi kandungan air jamur.	
4.	Haluskan bawang putih.	
5.	Masukkan jamur dan daging ayam giling ke dalam baskom, tambahkan putih telur, aduk rata, kemudian masukkan bawang putih halus, lada, garam, bumbu penyedap, margarin dan tepung kanji, aduk rata	

6.	Bentuk adonan menjadi bulatan , lalu rebus selama +/- 30 menit hingga matang	
7.	Angkat dan tiriskan	
8.	Bakso jamur tiram siap dinikmati	
9.	Jika ingin disimpan atau dijual, bakso jamur dikemas dalam kemasan plastic.	

C. Pengemasan dan Penyimpanan Bakso Jamur Tiram

1. Pengemasan

Sebelum dikemas bakso jamur tiram, didinginkan terlebih dahulu..

Kemasan harus tertutup rapat. Untuk kemasan plastik dapat menggunakan

sealer untuk menutupnya. Ukuran kemasan tergantung dari permintaan konsumen dan disesuaikan dengan harga jual per kemasan. Setelah dikemas, bakso jamur tiram diberi label. Label ditempelkan pada kemasan. Menurut ketentuan PP no. 69 tahun 1999 tentang label dan Iklan pangan, pada label antara lain tertera merek dagang produk, komposisi bahan yang digunakan dan isi bersih marning dan tanggal kadaluarsa. Setelah dikemas dan dibeli label, dapat segera disimpan atau dibawa ke pasar.

2. Penyimpanan

Sebaiknya tempat penyimpanan bakso jamur tiram adalah freezer . Dengan penyimpanan beku, bakso jamur dapat bertahan selama +/- 1 bulan. Jika disimpan di suhu ruang, maka bakso jamur tiram, hanya dapat bertahan selama 24 jam, setelah itu kualitas bakso jamur akan menurun / tidak layak konsumsi.

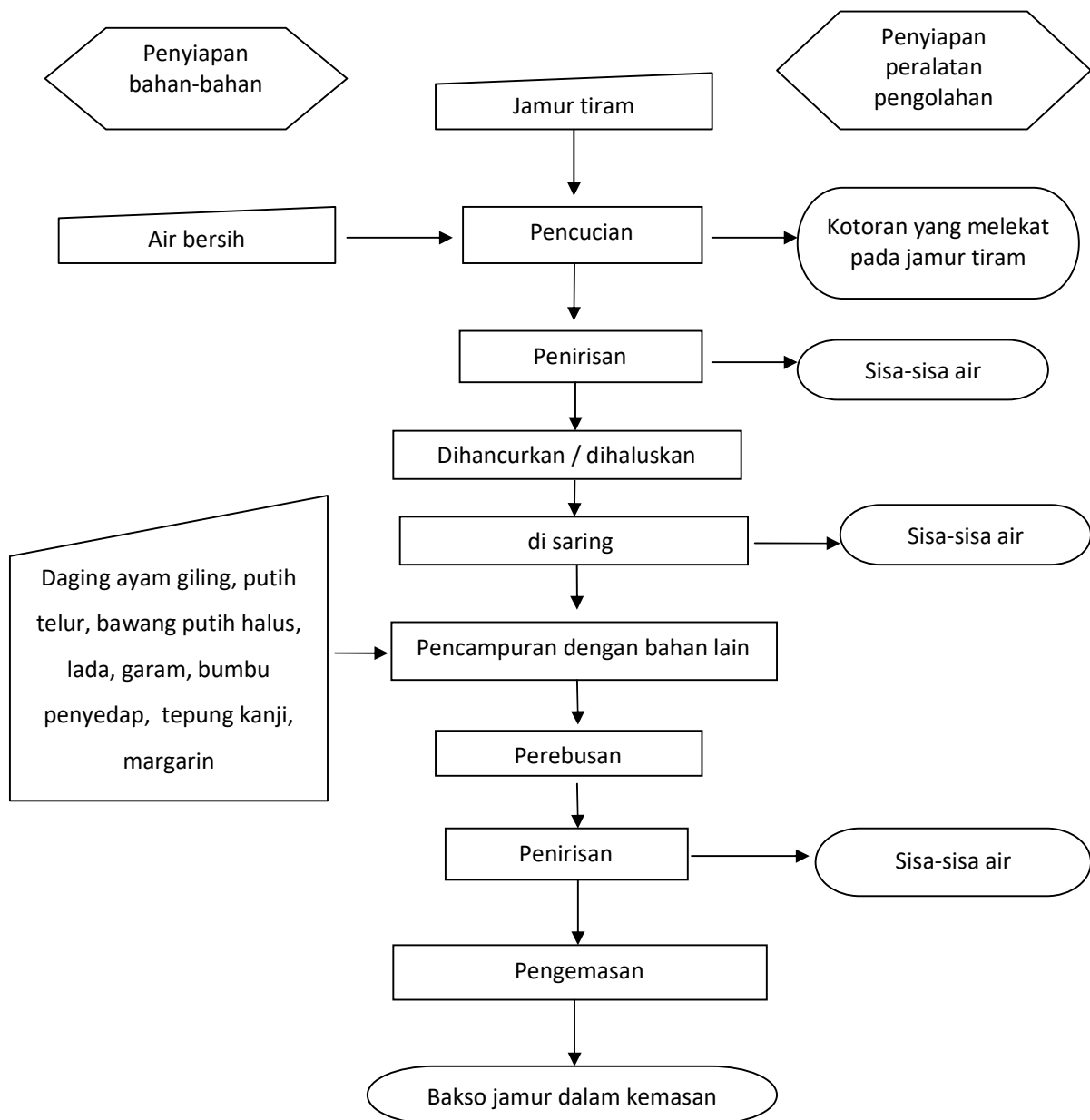
D. Rangkuman

Dalam proses pembuatan bakso jamur tiram, bahan yang diperlukan adalah jamur tiram, daging ayam giling, tepung kanji, bawang putih, lada, garam, bumbu penyedap, margarin dan putih telur. Sedangkan alat yang harus dipersiapkan adalah blender / food prossesor, literan, ember / baskom plastik, ulekan, baskom stainless, kain saring, pengaduk/sendok, panci, kompor gas, peniris, kemasan.

Proses pembuatan bakso jamur tiram meliputi: Persiapan alat dan bahan; pencucian jamur; perebusan jamur; penirisan jamur; penghancuran / penghalusan jamur; penambahan putih telur, daging ayam giling, lada halus, bawang putih, garam, bumbu penyedap, margarin, lalu diaduk rata; perebusan; penirisan; pengemasan.

E. Latihan

1. Sebutkan bahan yang digunakan dalam pembuatan bakso jamur tiram!
2. Peralatan apa saja yang harus disiapkan dalam pembuatan bakso jamur tiram?
3. Sebutkan langkah-langkah dalam pengolahan bakso jamur tiram!



Gambar 6. Diagram Alir Pembuatan Bakso Jamur Tiram

BAHAN PEMBUATAN KERIPIK BAYAM

1		Bayam Yang dipilih adalah yang memiliki daun yang lebar
2		Air bersih Digunakan pada proses pencucian dan pembuatan adonan bakso serta perebusan bakso
		Daging ayam giling
4		Tepung kanji Tepung kanji biasa digunakan untuk membuat tekstur bakso menjadi kenyal. Tepung ini mempunyai daya serap yang tinggi terhadap air, sehingga bagus digunakan untuk bakso.
5		Bawang putih Penambah cita rasa

		Lada Lada merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang dijadikan bumbu masakan, memberi rasa pedas pada masakan. Kandungan nutrisi tertinggi pada lada adalah vitamin K, A, E dan C.
		Putih Telur Putih telur berfungsi sebagai bahan perekat adonan bakso jamur
		Bumbu penyedap rasa Memberi cita rasa gurih pada makanan dan menggugah selera makan
		Garam Memberi cita rasa gurih pada makanan
		Margarin Margarin digunakan untuk agar bakso tidak terlalu lengket pada saat dibentuk.

PERALATAN YANG DIGUNAKAN DALAM PEMBUATAN BAKSO JAMUR

1		Timbangan menimbang bahan baku dan bahan tambahan yang akan digunakan pada proses pembuatan Keripik bayam
2		Ember plastik untuk wadah air bersih yang akan digunakan untuk mencuci peralatan dan jamur
3		Food Processor Digunakan pada menghancurkan / menghaluskan jamur tiram
4		Blender Digunakan untuk menghancurkan / menghaluskan jamur tiram

5		Ulekan Untuk menghaluskan bumbu bawang putih dan merica
6		Kompor Sebagai sumber panas pada saat perebusan jamur dan bakso
7		Baskom Stainless Sebagai wadah pencampuran adonan bakso
8		Saringan Alat untuk meniriskan / mengeluarkan kandungan air pada jamur yang telah dihancurkan
		Pisau Untuk mengupas bawang dan mencincang jamur jika tdk ada blender / food prosessor

		Panci Untuk merebus bakso jamur tiram
		Sendok Sup Untuk mengangkat bakso yang matang
		Sendok Untuk mengaduk adonan bakso dan membentuk bakso
		
9		Sealer Untuk merekatkan kemasan

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Jamur tiram sebagai komoditas pertanian pada umumnya, bersifat mudah rusak akibat aktifitas kimia dan biologis. Untuk menangani masalah tersebut, diperlukan pengolahan lebih lanjut untuk memperpanjang umur simpan dan mempertahankan mutu serta meningkatkan nilai tambah.

Jamur tiram dapat diolah menjadi bakso jamur yang dalam proses pembuatannya memerlukan bahan jamur tiram, daging ayam giling, tepung kanji, bawang putih, lada, garam, bumbu penyedap, margarin dan putih telur. Sedangkan alat yang harus dipersiapkan adalah blender / food prosesor, literan, ember / baskom plastik, ulekan, baskom stainless, kain saring, pengaduk/sendok, panci, kompor gas, peniris, kemasan.

Proses pembuatan bakso jamur tiram meliputi: Persiapan alat dan bahan; pencucian jamur; perebusan jamur; penirisan jamur; penghancuran / penghalusan jamur; penambahan putih telur, daging ayam giling, lada halus, bawang putih, garam, bumbu penyedap, margarin, lalu diaduk rata; perebusan; penirisan; pengemasan.

B. Implikasi

Bahan ajar ini memuat serangkaian kegiatan pembelajaran yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat melayani kegiatan pembelajaran secara individu. Bahan ajar ini juga memudahkan setiap peserta untuk menguasai unit pembelajaran secara sistematis dan bertahap guna mencapai tujuan pembelajaran sehingga memudahkan peserta dalam menyerap informasi dan pengetahuan.

C. Tindak Lanjut

Setelah memahami tentang pembuatan bakso jamur diharapkan purnawidya dapat mempraktekkan sendiri proses pembuatannya, sehingga mampu memberikan informasi kepada petani lain dalam membuat bakso jamur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2010. Standar Operasional Prosedur (SOP) Budidaya Jamur Tiram. Direktorat Budidaya Tanaman Sayuran dan Biofarmaka, Direktorat Jenderal Hortikultura, Kementerian Pertanian
- Ipunk, Yohana Sunarmi dan Cahyo Saparinto. 2011. Usaha 6 Jenis Jamur Skala Rumah Tangga. Penebar Swadaya. Depok.
- Yuyun, A. 2012. Untung Menggunung dari Bisnis Olahan Jamur. Agro Media Pustaka. Jakarta.