

RUANG WANITA TANI

HIDANGAN PISANG

GULAI PISANG

- B a h a n :**
- 1 sisir pisang kepok muda
 - ½ butir kelapa
 - 1 potong ikan kering.
- Bumbu :**
- 5 buah bawang merah
 - 3 siung bawang putih
 - ½ sendok makan cabe merah giling
 - 3 butir kemiri
 - ½ ruas jari kunyit
 - ½ ruas jari jahe
 - 1 potong laos
 - ½ lembar daun kunyit
 - 1 batang sereh
 - 1 buah asam kandis
 - 1 sendok makan garam.

Cara membuatnya :

- Pisang dikupas dan dipotong serong.
- Kelapa dibuat ½ gelas santan kental 2 gelas santan encer.
- Bumbu dihaluskan, kecuali daun kunyit, sereh dan asam kandis.
- Santan encer bersama bumbu dan ikan kering dididihkan, masukkan pisang, masak sampai pisang empuk.
- Sebelum diangkat, masukkan santan kental dan didihkan kembali.

PINDANG SATRIA

- B a h a n :**
- 2 sisir pisang batu muda
 - 2 ekor ikan mas.

- Bumbu :**
- 6 buah bawang merah
 - 2 siung bawang putih
 - 1 sendok teh lada
 - 4 butir kemiri
 - 2 lembar daun salam
 - 1 batang sereh
 - ½ sendok makan gula merah
 - 1 sendok makan garam.

Cara membuatnya :

- Pisang dibungai ujungnya, rebus sampai masak.
- Ikan dibersihkan.
- Kemiri dibakar sebentar.
- Lada disangan.
- Semua bumbu dihaluskan, kecuali daun salam dan sereh.
- Sereh digecek sampai memar.
- Pisang disusun dalam panci, letakkan ikan mas di tengah-tengah.
- Bumbu diberi air, masukkan ke dalam panci hingga terendam semuanya.
- Masak sampai benar-benar tanak.

Sayuran ini bisa tahan lama (berhari-hari) karena itu supaya tidak basi, maka setiap hari harus dipanasi.

DODOL PISANG

- B a h a n :**
- ½ kg pisang matang yang sudah dikupas kulitnya
 - 1 butir kelapa
 - ½ kg gula merah

- ½ sendok teh garam
- 1 lembar daun pandan.

Cara membuatnya :

- Pisang dikupas, dihaluskan.
- Kelapa dibagi menjadi 2, yang ½ bagian diparut memanjang lalu disangrai, sedangkan ½ bagian yang lain dibuat santan kental.

- Campur jadi satu : Pisang, santan, gula, pandan dan garam.
- Masukkan juga kelapa sangrai, rebus sambil diaduk-aduk.
- Hamparkan di loyang, setelah dingin dipotong-potong persegi.

WIRASWASTA MEMBUAT KERUPUK KEDELAI

Hampir umumnya semua orang berangan-angan dirinya jadi usahawan, apalagi wiraswasta sedang hangat-hangat dibicarakan. Semua orang masing-masing giat mencari "LOBANG" untuk usaha sambilan. Media cetak pun tidak kalah gesitnya, mereka berusaha menciptakan atau menerbitkan buku-buku petunjuk, bagaimana mengelola usaha kecil. Namun kemudian wiraswasta "KAGET" berguguran satu per satu. Penyebabnya adalah motivasi yang kurang kuat, dan kurang jeli memanfaatkan situasi serta potensi yang ada.

Sementara pendapat mengatakan bahwa, usaha yang baik seharusnya dimulai dengan memanfaatkan potensi yang ada secara maksimal. Pendapat lain mengatakan, industri yang selalu dibutuhkan manusia adalah industri makanan. Karena setiap orang butuh dan doyan makan. Kesimpulannya, industri, yang tetap berpotensi untuk dikembangkan, adalah memanfaatkan surplus bahan pangan yang ada disekeliling kita, kemudian mengolahnya menjadi barang komersil. Ini umumnya berlaku bagi mereka yang masih berniat membuka usaha kecil-kecilan. Untuk hal tersebut, kami sengaja mencuplik sebuah resep dari buku seri Teknologi Pangan yang diterbitkan Pusbangtapa - IPB tahun 1983, tentang pembuatan kerupuk kedelai. Siapa tahu cocok dengan keinginan

anda. Kerupuk kedelai adalah sejenis kerupuk yang dicampur dengan kedelai. Kerupuk ini merupakan produk baru dari sejenis kerupuk yang telah ada seperti : Kerupuk udang, kerupuk ikan, dan kerupuk singkong, kerupuk-kerupuk tersebut sudah banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia dan bahkan oleh masyarakat luar negeri. Kerupuk kedelai dibuat dari beras, tepung tapioka, kedelai dan bumbu bawang putih, garam serta bleng (cetited). Bleng dapat berupa larutan yang dijual dalam botol atau dalam bentuk padat seperti garam, tetapi warnanya kuning. Beras yang telah menjadi nasi dicampur dengan bawang putih dan garam, lalu ditumbuk sampai halus. Setelah itu dicampur dengan bleng dan tepung tapioka yang telah diencerkan. Adonan tersebut ditambah kedelai yang telah direbus dan dikukus, lalu diaduk sampai rata dan ditumbuk sekedarnya. Adonan yang telah jadi ditaruh pada cetakan loyang atau bumbu yang telah dibelah dua, dikukus sampai masak, lalu didinginkan, setelah itu dikeluarkan dari cetakan, didiamkan sampai agak keras, kemudian diiris tipis-tipis. Sebelum digoreng, kerupuk kedelai harus dijemur terlebih dahulu sampai kering. Bahan-bahan yang digunakan :

- | | |
|------------|--------|
| 1. Beras | 5 kg |
| 2. Kedelai | 3,5 kg |

3. Tepung tapioka 0,5 kg
4. Bleng 500 gram
5. Bawang putih 30 biji/siung
6. Garam dapur 200 gram
7. Air 9 liter

Cara membuatnya :

Kedelai yang telah dicuci bersih segera direbus sampai masak, kemudian didinginkan. Setelah dingin, kedelai dikukus, dicuci kembali dan diiriskan, sementara itu beras dicuci lalu dikukus sampai matang.

Bumbu seperti bawang putih dan garam ditumbuk sampai halus, dicampur ke dalam nasi hasil kukusan, kemudian semuanya ditumbuk dengan menggunakan alu sampai halus. Kerja selanjutnya adalah melarutkan bleng dalam 7

selanjutnya adalah melarutkan bleng dalam 7 liter air panas, dan melarutkan tepung tapioka dalam 1 liter air dingin. Dan bahan tersebut kemudian dicampur dan kita masukkan sampai mendidih. Sekarang seluruh bahan dicampur menjadi satu. Nasi berbumbu yang sudah dihaluskan, larutan bleng dan tepung tapioka, serta kedelai matang diaduk dan ditumbuk sekedarnya sampai berbentuk adonan. Adonan ini kita cetak pada loyang atau bumbu yang telah dibelah dua, dikukus lalu didinginkan. Adonan yang baru dikeluarkan dari cetakan jika sudah dingin betul, bahan ini didiamkan beberapa lama sampai permukaannya agak keras. Proses terakhir adalah mengirisnya tipis-tipis, lalu menjemurnya sampai kering (Silahkan anda mencoba).

LAPEK SAGAN

- B a h a n :
- ½ liter ketan
 - 5 buah pisang kepok yang matang sekali
 - ½ butir kelapa setengah tua
 - 1/3 gelas gula pasir
 - garam
 - daun pisang.

- Ambil 2 sendok makan, bungkus dengan daun pisang, kukus sampai ketannya masak.

Sambungan dari halaman 10

Cara membuatnya :

- Ketan dicuci, rendam semalam, tiriskan.
- Kelapa diparut memanjang.
- Campur jadi satu : Ketan, pisang, kepala, gula dan garam.
- Remas-remas sampai pisang benar-benar lumat dan adonan tercampur rata.

Pada akhirnya Menteri mengharapkan agar Gubernur Kepala Daerah Tingkat I dapat membina aparatur sehingga memiliki kapabilitas yang tangguh, oleh karena itu perlu adanya upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas kepegawaian serta melalui pengendalian dan pengawasan yang benar-benar efisien, demikian Menteri Dalam Negeri.