

PEMANFAATAN KACANG MERAH DALAM PEMBUATAN CHICKEN GORDEN BLUE

Oleh: Milu Karuniati¹
Prihastuti Ekawatiningsih²
Universitas Negeri Yogyakarta,

e-mail: milukarunia@gmail.com

Abstrak

Cordon Bleu adalah salah satu jenis main course yang terbuat dari daging digulug dengan isian smoke beef kemudian disajikan dengan digoreng. Bahan-bahan yang digunakan memang terhitung mahal, disamping memiliki cukup kandungan gizi, namun lebih banyak di protein hewani. Maka itu saya mengembangkan cordon bleu dengan mensubstitusikan dengan kacang merah. Chicken Cordon Blue Kacang Merah adalah produk maincourse dari bahan daging ayam fillet yang disubstitusi dengan kacang merah sebagai bahan pengganti ayam dan juga sebagai pengganti dari smoke beef.

Tujuannya agar menghemat biaya serta menambah nilai gizi, yaitu kacang merah yang kaya akan kandungan gizi seperti asam folat, kalsium, karbohidrat kompleks, serat dan protein yang tergolong tinggi. Kandungan karbohidrat dan serat yang tinggi dalam kacang merah membuatnya dapat menurunkan kadar kolesterol darah. Kadar indeks glikemik kacang merah juga tergolong rendah sehingga menguntungkan penderita diabetes dan menurunkan resiko timbulnya diabetes. Karbohidrat juga mempunyai sumber karbohidrat kompleks, serat makanan(fiber), fosfor, mangan, besi, thiamin, dan protein. Kacang merah mampu melancarkan metabolisme. Dalam pembuatannya metode yang dipakai sama dengan pada pembuatan cordon blue pada umumnya.

Kata kunci: cordon bleu, kacang merah, kandungan gizi

Abstract

Cordon Bleu is one kind of main course made of meat digulug with smoked beef then served with fried. The materials used are expensive, in addition to having enough nutrients, but more in animal protein. So I developed cordon bleu by substituting it with red beans. Chicken Cordon Blue Red Beans is a maincourse product of substitute chicken fillet substituted with red beans as a substitute for chicken and also as a substitute for smoke beef.

The goal is to save costs and add nutritional value, namely red beans are rich in nutrients such as folic acid, calcium, complex carbohydrates, fiber and protein are high. High carbohydrate and fiber content in red beans can lower blood cholesterol levels. Levels of red beans glycemic index are also helped low so as to benefit diabetics and reduce the risk of developing diabetes. Carbohydrates also have a complex source of carbohydrates, fiber foods (fiber), phosphorus, manganese, iron, thiamin, and protein. The red beans are capable of launching metabolism. In the manufacture of the same method used in the manufacture of cordon blue in general.

Keywords: cordon bleu, red beans, nutritional content

PENDAHULUAN

Kacang merah adalah tanaman yang ketika tumbuh membutuhkan penyokong atau penyangga. Memiliki daun majemuk jorong serta beranak daun tiga dan termasuk golongan tanaman semak merambat. Ciri lainnya yaitu buahnya bebentuk polong serta memanjang. Ada tiga jenis kacang merah yaitu red bean, kacang adzuki atau kacang merah kecil dan kidney bean (kacang merah besar). Kacang merah kaya akan

kandungan asam folat, kalsium, karbohidrat kompleks, serat dan protein yang tergolong tinggi. Kandungan karbohidrat dan serat yang tinggi dalam kacang merah membuatnya dapat menurunkan kadar kolesterol darah. Kadar indeks glikemik kacang merah juga tergolong rendah sehingga menguntungkan penderita diabetes dan menurunkan resiko timbulnya diabetes. Karbohidrat juga mempunyai sumber karbohidrat kompleks, serat makanan(fiber), fosfor, mangan,

besi, thiamin, dan protein. Kandungan protein dan profil asam amino dalam 100 gram kacang merah(kidney bean) dari yang terbanyak adalah glutamat (1323 mg), asam aspartat (1049 mg), leucine (639 mg), lysine (595 mg), arginine (537 mg), serine (472 mg), phenylalanine (469 mg), valine (454 mg), isoleucine (383 mg), proline (368 mg), glycine (339 mg), dan lain-lain sisanya dibawah 300 mg. Bahkan kacang merah ini banyak mengandung kandungan protein, lemak, natrium, serat, vitamin B1, vitamin B2, asam folat, dan mineral. Oleh karena itu mengkonsumsi kacang merah sangat dianjurkan bagi tubuh karena kandungan vitamin B1 nya dapat mencegah beri-beri dan menjada metabolisme. Sedangkan protein nabatinya mampu mencegah tumbuhnya sel kanker pada usus besar. Zat besi dan tembaga yang ada didalam kacang merah berguna untuk mencegah anemia serta membantu pembentukan berbagai enzim di dalam tubuh.

Cordon Blue adalah jenis hidangan kontinental berupa hidangan main course dengan bahan utama biasanya berasal dari daging atau beef. Dipiskan kemudian digulung serta diisi keju didalamnya dan dibalut dengan tepung roti atau panir kemudian dipanggang atau bisa digoreng. Pada dasarnya Chicken Cordon Blue dibuat dari ayam, ham, dan keju. Dari bahan-bahan tersebut bisa dilihat biaya pembuatan dari chicken cordon bleu sendiri. Kandungan gizi yang kurang kompleks ditambah dengan Namun penulis ingin mengembangkan makanan yang tidak hanya enak, namun juga memiliki kandungan yang tinggi. Dengan kandungan kacang merah yang begitu banyak, produk ini diharapkan dapat memberi banyak khasiat ketika dikonsumsi. Seperti memperlancar metabolisme dan lain sebagainya.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian R&D dengan model 4D (*define, design, develop and disseminate*). Penelitian dan pengembangan (research and development) bertujuan untuk menghasilkan produk baru melalui proses pengembangan (Endang Mulyatiningsih, 2011:161).

Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Laboratorium Boga Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-April 2018. Uji coba dilakukan sampai mendapatkan produk yang layak jual dan bisa di terima oleh masyarakat.

Target/Subjek Penelitian

Target dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Prosedur

Dalam prosedur penelitian dan pengembangan menggunakan model 4D yang terdiri dari 4 tahap yaitu;

1. Tahap *Define*

Kegiatan pada tahap ini adalah untuk menemukan tiga resep acuan dari sumber-sumber yang valid. Dan resep yang digunakan adalah resep yang belum dimodifikasi. Salah satu dari ketiga resep acuan yang dicoba akan menghasilkan karakteristik sesuai dengan yang diinginkan.

2. tahap design

Tahap ini mulai merancang produk berdasarkan acuan resep yang diperoleh. Rancangan formula digunakan untuk menentukan resep yang tepat pada pembuatan Chicken Cordon Blue yang pengolahannya di substitusikan dengan kacang merah. Pemilihan kacang merah sebagai bahan substitusi adalah untuk meningkatkan nilai jual kacang merah dan membuat produk yang lebih variasi. Setelah menganalisis resep acuan, di pilih salah satu resep terbaik yang nantinya akan digunakan sebagai control produk yang dikembangkan. Pada produk Chicken Cordon Blue dilakukan substitusi bahan daging ayam dengan kacang merah. Substitusi ini dilakukan secara bertahap dengan menggunakan perbandingan kacang merah secara berbeda yaitu, 40%, 50%, hingga diperoleh karakteristik yang diinginkan. Teknik olah pada proses pembuatan Chicken Cordon blue adalah frying.

3. Tahap Develop

Formula pengembangan pada pembuatan Chicken Cordon blue yang diperoleh pada tahap design akan melalui tahap expert appraisal. Tahap ini dilakukan dengan menilaikan hasil produk pada 2 expert, yaitu dosen pembimbing dan dosen lain. Pada tahap ini produk hasil pengembangan akan diperbaiki dan validasi kembali hingga memperoleh produk yang terbaik. Formula yang divalidasi kembali hingga memperoleh produk yang terbaik. Formula yang divalidasi oleh expert akan melalui uji sensoris oleh 30 orang panelis semi terlatih untuk kemudian diperbaiki berdasar saran panelis.

Untuk rencana penyajian dan pengemasan, pada produk Chicken Cordon blue akan dikemas menggunakan mika plastik, Agar pengemasan menarik, pada kemasan akan diberi

label beserta keterangannya. Label tersebut akan memudahkan masyarakat mengenai produk Chicken Cordon Blue.

4. Tahap Disseminate

Pada tahap ini produk yang telah melewati tahap develop yaitu uji coba oleh masyarakat umum, produk tersebut dapat diterima oleh masyarakat atau tidak. Setelah perbaikan produk yang sesuai, dapat dipamerkan dalam pameran Proyek Akhir dan dapat diujikan oleh masyarakat luas.

Data , Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian diambil dari uji panelis 1 dan panelis 2. Uji panelis 1 yang mengisi borang berjumlah 40 orang sedangkan untuk borang di panelis 2 berjumlah 38 borang.

Dalam melakukan pengujian produk dibutuhkan beberapa alat. Alat-alat tersebut diantaranya ballpoint, lembar uji sensoris, piring, garpu serta air putih sebagai penetral.

Teknik pengumpulan data yakni dengan borang yang diisi oleh para panelis dari uji ksukaan 1 dan uji kesukaan 1.

Teknik Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan untuk mengetahui hasil produk dapat diterima atau tidak oleh masyarakat. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan uji penerimaan produk. Penilaian dilakukan oleh beberapa orang panelis untuk setiap produk dengan menggunakan borang lembar penilaian sebagai acuan. Penilaian produk sendiri terdiri dari berbagai aspek yaitu warna, rasa, aroma, dan tekstur serta cara penyajian.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif yaitu data yang dapat diukur dan berupa penilaian kesukaan panelis terhadap kedua produk.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

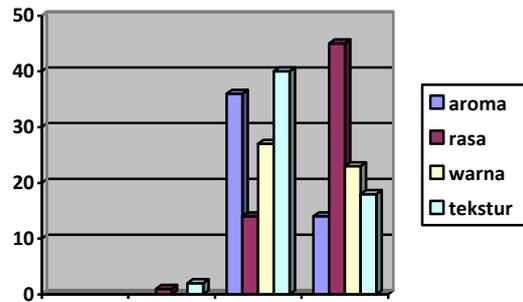
Dari hasil uji coba, untuk menentukan berapa persen dari substitusi kacang merah sendiri perlu dilakukan beberapa sampel, saya membuat tiga sampel control: substitusi, dengan perbandingan masing-masing 30% : 70%, 40%:60%, dan 50%:50%. Dari ketiga perbandingan tersebut didapatkan sampel dengan perbandingan 40%:60%. Dengan penerimaan berdasarkan uji panelis terkait rasa, aroma, warna, tekstur.

Hasil pengujian pada tahap ini akan dipaparkan pada table 1.

Tabel 1. Hasil pengamatan uji sensoris

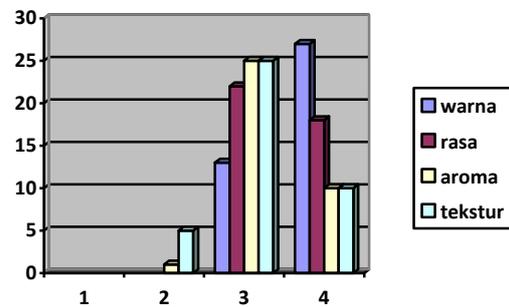
karakteristik	kontrol	30%	40%	50%
Warna	Kuning keemasan	Kuning keemasan	Kuning keemasan	Kuning keemasan
Rasa	enak	enak	enak	Lebih terasa kacang
Aroma	Khas daging ayam	ayam	Ayam dan kacang	Kacang merah
Tekstur	krispi	kasar	kasar	kasar

Apabila telah ditemukan substitusi yang pas maka selanjutnya akan diuji kesukaan kemudian dikenalkan kepada masyarakat umum data hasil uji kesukaan dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 1. Diagram tingkat kesukaan masyarakat terhadap produk substitusi kacang merah

Hasil pameran produk dapat dilihat pada diagram berikut:



Dari diagram diatas didapatkan data bahwa berdasarkan uji sensoris dan pameran didapatkan fakta bahwa masyarakat relatif menerima produk substitusi tersebut. Dengan rata-rata masyarakat mengisi suka dan sangat suka.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil uji produk ini diharapkan masyarakat dapat menyadari betapa pentingnya makan makanan yang memiliki banyak kandungan gizi. Mengenalkan kepada masyarakat umum bahwa kacang merah memiliki kandungan gizi yang sangat kompleks, memiliki banyak manfaat bagi tubuh terutama penderita penyakit diabetes, struk, kolestrol tinggi dan penyakit-penyakit sejenis. Kacang merah tidak hanya memiliki banyak kandungan gizi namun juga memiliki rasa yang enak. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kesukaan masyarakat terhadap produk inovasi dengan kacang merah memiliki presentasi yang tinggi.

Saran

Dari jurnal ini diharapkan masyarakat lebih memperhatikan terkait dengan gizi dari makanan. Kemudian lebih meningkatkan konsumsi kacang merah,. Karena sudah diketahui bahwa kandungan gizinya sangat kompleks dan bermanfaat bagi kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

<http://www.faunadanflora.com/klasifikasi-ilmiah-kacang-merah-kandungan-gizi-dan-manfaat-kacang-merah-bagi-kesehatan/> diakses pada Rabu, 07 Maret 2018 pukul 21.44).