

## PENGOLAHAN PANGEK IKAN DANAU SINGKARAK DI KABUPATEN SOLOK

*(Fish Pangek Processing Lake Singkarak In Solok Regency)*

Nadiatul Adawiyah<sup>1</sup>, Elida<sup>\*2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negri Padang

\*Corresponding author, e-mail: 11111969@fpp.unp.ac.id

### ABSTRACT

*This research is motivated by pangek in general made from sea fish and no additional ingredients, this is different from the pangek in Nagari Paninggahan which is made from lake fish, namely bilih fish and sasaudan fish mixed with additional ingredients such as young nagka, young papaya, chayote, and sijangkang. This research was conducted with the aim of identifying the composition of ingredients, spices, tools used in making pangek in Nagari Paninggahan and explaining the processing process used in making pangek in Nagari Paninggahan. The type of research used is qualitative, the location of this research was carried out in Nagari Paninggahan, Junjung Sirih District, Solok Regency in October 2023. The data sources are Bundo Kandung and people who are experts in making pangek. Data collection techniques by conducting observations, interviews, and documentation. Data analysis in the field which includes data reduction, data presentation, conclusion drawing and verification. The results showed that pangek in Nagari Paninggahan is made from bilih fish and Sasau fish, as well as additional ingredients such as young jackfruit, young papaya, chayote and sijangkang. The spices used are red chili, shallots, garlic, ginger, galangal, lemongrass, turmeric leaves, lime leaves, bay leaves, ruku-ruku leaves, lemongrass and belimbing wuluh. The tools used are knives, plastic kom, grindstone or blender, cauldron or talenang, stove and samba plate. The process of making*

**Keywords:** *Processing, Pangek Fish*

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pangek pada umumnya terbuat dari ikan laut dan tidak ada bahan tambahan, hal ini berbeda dengan pangek yang ada di Nagari Paninggahan yang terbuat dari ikan danau yaitu ikan bilih serta ikan sasaudan di campur dengan bahan tambahan seperti nagka muda, pepaya muda, labu siam, dan sijangkang. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengidentifikasi komposisi bahan, bumbu, alat yang digunakan pada pembuatan pangek di Nagari Paninggahan dan menjelaskan proses pengolahan yang digunakan pada pembuatan pangek di Nagari Paninggahan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif, Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Nagari Paninggahan, Kecamatan Junjung Sirih, Kabupaten Solok pada bulan Oktober 2023. Sumber data adalah Bundo Kandung dan masyarakat yang ahli dalam membuat pangek. Teknik pengambilan data dengan cara melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data di lapangan yang meliputi reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pangek di Nagari Paninggahan berbahan dasar ikan bilih dan Ikan Sasau, serta bahan tambahan seperti nagka muda, pepaya muda, labu siam dan sijangkang. Bumbu yang digunakan yaitu cabe merah, bawang merah, bawang putih, jahe, lengkuas, serai, daun kunyit, daun jeruk, daun salam, daun ruku-ruku, serai dan belimbing wuluh. Alat yang digunakan yaitu pisau, kom plastik, batu giling atau blender, kualiti atau talenang, kompor dan piring samba. Proses pengolahannya yaitu haluskan semua bumbu yang disiapkan, masak nagka dengan bumbu sedikit air hingga mendidih lalu masukkan ikan dan sesekali goyang-goyang kualiti agar ikan tidak lengket masak hingga nagka empuk dan kuah sedikit kering.

**Kata kunci:** Pengolahan, Pangek Ikan

**How to Cite:** Nadiatul Adawiyah<sup>1</sup>, Elida<sup>\*2</sup>. 2024. Pengolahan Pangek Ikan Danau Singkarak Di Kabupaten Solok. Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi, Vol 5 (2): pp. 204-209, DOI: 10.24036/jptbt.v5i2.12942



---

## PENDAHULUAN

Kabupaten Solok merupakan dataran tinggi dengan ketinggian 284 m – 1.458 m diatas permukaan laut, terletak pada posisi 00°32' dan 01°46' Lintang Selatan, serta 100°25' - 101°41' bujur timur. Luas wilayah kabupaten Solok adalah berupa daratan seluas 3.738 km<sup>2</sup>. wilayah administrasi kabupaten Solok terdiri dari 14 wilayah kecamatan, yaitu Pantai Cermin, Lembah Gumanti, Hiliran Gumanti, Payung Sekaki, Tigo Lurah, Lembang Jaya, Danau Kembar, Gunung Talang, Bukit Sundi IX Koto Sungai Lasi, Kubung, X Koto Diatas, X Koto Singkarak Dan Junjung Sirih. ( Bps-Statistics Of Solok Regency 2022)

Nagari Paninggahan merupakan salah satu Nagari yang terdapat di Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok secara keseluruhan wilayah Nagari Paninggahan terletak di antara 0,3957LS dan 100,3227 BT (Aqil, 2022). Nagari Paninggahan merupakan salah satu daerah yang berada di kawasan danau Singkarak yang secara administratif terdiri dari enam jorong yaitu: (1) Jorong Ganting Padang Palak, (2) Jorong Gando (3) Koto Baru Tambak, (4) Jorong Parumahan, (5) Jorong Subarang, (6) Jorong Kampung Tengah.

Setiap daerah memiliki ragam kekayaan alam dan budaya berbeda sehingga berpengaruh pada makanan yang biasa dikonsumsi dan hidangan di daerah tersebut, masyarakat nagari Paninggahan memiliki jenis makan yang berbahan dasar ikan karena letak geografis di kawasan danau Singkarak, Nagari Paninggahan memiliki kekayaan alam juga kebudayaan adat istiadat, makanan tradisional, dan kue tradisional

Salah satu makanannya yaitu Pangek merupakan teknik memasak khas Minang dengan mengentalkan racikan bumbu terlebih dulu sebelum memasukan bahan utamanya yang biasa digunakan pada pembuatan pangek yaitu ikan. Menurut (Isnaini rahmadi, 2022) menjelaskan pangek ikan merupakan masakan dari olahan ikan dengan kuah santan kental. Pangek ikan memiliki cita rasa yang asam dan gurih, dapat ditemui variasi berupa jenis ikan, misalnya pengek ikan mas, pengek ikan nila, pengek ikan tuna dan lain sebagainya

Pangek ini berbeda dari daerah lain karena terbuat dari ikan danau yaitu ikan bilih dan ikan sasau. Menurut (Razak Abdul, 2015) ikan bilih (*Mystacoleucus padangensis* Blkr) merupakan jenis ikan yang hidup di Danau Singkarak, Kabupaten Solok, Sumatra Barat. Menurut Edrawan dalam (Berkademi, 2011) ikan bilih merupakan jenis ikan tawar yang hidup dan bersifat endemik di perairan Danau Singkarak. Spesies endemik merupakan spesies yang hanya ditemukan di satu tempat dan tidak ditemukan di tempat lain..

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian deskriptif kualitatif. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Albi Anggito & Johan Setiawan, (2018) menyatakan bahwa "Penelitian kualitatif tidak menggunakan statistik, tetapi melalui pengumpulan data, analisis, kemudian di interpretasikan". Lokasi penelitian yaitu Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok yang meliputi Jorong Ganting Padang Palak, Jorong Gando, Koto Baru Tambak, Jorong Parumahan, Jorong Subarang, dan Jorong Kampung Tengah yang dilakukan pada bulan Oktober 2023. Instrumen Penelitian pada penelitian ini adalah peneliti yang dibantu dengan observasi, wawancara, dokumentasi dan angket yang jelas dan akurat, hal ini sejalan dengan (Sugiyono, 2019) "Pada penelitian kualitatif yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah penelitian itu sendiri". Informan pada penelitian ini yaitu bundo kandung yang ahli dalam membuat pangek dan kelompok orang yang ahli dalam membuat pangek di Nagari Paninggahan, Kecamatan Junjung Sirih, Kabupaten Solok.

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan dua orang narasumber di tiap jorong mengenai bumbu pangek, bahan, alat dan teknik pengolahan di Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok. Teknik keabsahan data dalam penelitian ini sejalan Menurut (Abdussamad, 2021) " Uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif dan member check.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan informan mendapatkan terdapat 2 macam pangek di Nagari Paninggahan yaitu pangek ikan bilih dan pangek sasau yang merupakan ikan endemik danau Singkarak dengan campuran bahan tambahan seperti pepaya muda, nagka muda, labu siam, dan sijkangkang, Berikut merupakan gambar dokumentasi jenis pangek yang ada di Nagari Paninggahan.



**Gambar 1.** Pangek sasau nagka muda  
Sumber: Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023



**Gambar 2.** Pangek sasau pepaya muda Sumber:  
Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023



**Gambar 3.** Pangek bilih pepaya muda Sumber:  
Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023



**Gambar 4.** Pangek bilih nagka muda Sumber:  
Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023



**Gambar 5.** Pangek ikan bilih labu siam Sumber:  
Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023



**Gambar 6.** Pangek ikan bilih sijangkang Sumber:  
Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023



**Gambar 7.** Pangek ikan sasau sijangkang  
Sumber: Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan dari observasi, wawancara, dan dokumentasi saat peneliti berada dilapangan, peneliti mendapatkan banyak informasi mengenai pengolahan pangek mulai dari bahan, bumbu alat pengolah dan proses pengolahan pangek di Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok. Berikut masing- masing pembahasan dari hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

---

**a) Bahan Pembuatan Pangek Di Nagari Paninggahan**

Bahan pembuatan pangek di Nagari Paninggahan meliputi ikan yang berasal dari danau singkarak yaitu ikan bilih dan ikan sasau yang di masak dengan campuran nagka muda, pepaya muda, labu siam dan sijangkang yang dimasak tanpa santan. Nagka, labu siam, dan pepaya dipotong tipis dan panjang sedangkan sijangkang dibelah dua dikupas dan diambil bagian putihnya. Berikut merupakan gambar dari bahan pembuatan pangek.

**1) Bahan utama****a. Ikan Bilih**

Menurut (Razak Abdul, 2015) ikan bilih (*Mystacoleucus padangensis* Blkr) merupakan jenis ikan yang hidup di Danau Singkarak, Kabupaten Solok, Sumatra Barat. Ikan bilih merupakan ikan endemik danau Singkarak yang memiliki ukuran sepanjang jari telunjuk orang dewasa atau 4-5 cm. pada pengolahan pangek ikan bilih tidak di potong melainkan hanya di bersihkan kotoran ikan dan di cuci bersih. Berikut dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 8.** Ikan Bilih

Sumber: Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023

**b. Ikan Sasau**

Ikan sasau juga merupakan ikan danau Singkarak, sasau juga ikan yang di jadikan pangek ikan ini berukuran lebih besar dibandingkan dengan ikan bilih, ikan sasau memiliki berat 200 gr – 800 gr pada pengolahan pangek ikan sasau di potong- potong menjadi 3-4 potong dalam bentuk potongan bulat (darne).



**Sumber 9.** Ikan sasau

Sumber: Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023

**2) Bahan tambahan****a. Nangka muda**

Nangka muda merupakan salah satu bahan tambahan pada pangek nagka yang digunakan ukuran kecil sekitar berat 500gr- 1kg yang tidak berbiji, nagka di iris tipis seperti yang dapat dilihat pada gambar dibawah ini



**Gambar 10.** Nangka muda

Sumber: Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023

**b. Pepaya muda**

Pepaya muda yaitu pepaya yang masih berwarna hijau, berat 300-500gr daging buah bagian dalam berwarna putih kehijauan, pepaya di iris tipis seperti pada gambar dibawah ini



**Gambar 11.** pepaya muda  
Sumber: Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023

c. Labu siam

Labu siam atau sering di sebut dengan japan juga merupakan campuran pangek yang diiris seperti pepaya dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 11.** Labu siam  
Sumber: Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023

d. Sijangkang (*hornstedtia scyphifera* var. *fusiformis*)

Sijangkang yang bernama latin *hornstedtia scyphifera* var. *fusiformis* merupakan tumbuhan liar yang ada di hutan tumbuhan ini mirip seperti rebung yang memiliki aroma yang khas. Sijangkang juga merupakan campuran pangek dan yang diolah adalah bagian putihnya, sijangkang dapat dilihat dibawah ini.



**Gambar 12.** Sijangkang  
Sumber: Dokumentasi Nadiatul Adawiyah 2023

b) Bumbu Pembuatan Pangek Di Nagari Paninggahan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan pengamatan, wawancara dan dokumentasi, diketahui bumbu pembuatan pangek ini meliputi cabe merah, bawang merah, bawang putih, jahe tidak boleh banyak karena memberi rasa pahit pada pangek, kunyit, laos, kemiri, buah pala, tomat, asam hitam, belimbing wuluh, daun salam, daun kunyit, serai, daun jeruk, dan daun ruku-ruku, air dan garam.

Hal ini berbeda dengan resep pangek menurut (Zikra, 2016) Belimbing, Cabai giling, Bawang merah, Bawang putih, Kemiri, Laos, Kunyit, Jahe, Daun jeruk, Daun salam, Serah, Daun ruku-ruku, Daun kunyit, Asam kandis, Air, dan Garam

Dari penjelasan diatas bahwa bumbu yang digunakan pada pembuatan pangek ada perbedaan yaitu ada tambahan seperti buah pala dan tomat.

Peralatan Yang Digunakan Pada Pengolahan Pangek Di Nagari Paninggahan

Menurut Izwani, & Indani, (2018) "Alat pengolahan makanan adalah semua alat yang digunakan untuk mengolah bahan makanan." Berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan dengan observasi, wawancara, dokumentasi maka diketahui bahwa peralatan pengolahan pangek yang digunakan di nagari Paninggahan terdiri dari peralatan persiapan, peralatan pengolahan dan peralatan penyajian. peralatan persiapan terdiri kom plastik maupun stainless stell, batu giling, dan blender. Peralatan pengolahan terdiri dari sanduk, kualii atau talenang dan kompor. Sedangkan peralatan penyajian yaitu piring samba.

c) Proses Pengolahan Pangek Di Nagari Paninggahan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan dengan observasi, wawancara, dokumentasi maka diketahui proses pengolahan pangek di Nagari Paninggahan lebih sering atau banyak menggunakan kuah dibandingkan gerabah karena menurut masyarakat gerabah lebih rentan pecah. Serta pengolahan pangek di Nagari paninggahan ada dua cara yaitu (1) dengan cara memasak terlebih dahulu bumbu yang dihaluskan dengan tambahan air setelah kuah mendidih lalu masukkan bahan tambahan seperti nagka muda atau pepaya dan ikan. (2). Susun nagka atau pepaya dan ikan secara selang-seling pada kuah kemudian siram dengan bumbu yang telah dihaluskan dan tambah air masak di atas kompor. Pada proses pengolahan pangek tidak boleh diaduk menggunakan sendok melainkan hanya kuahnya digoyang-goyang.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan hasil mengenai bahan pembuatan pangek di Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih yaitu ikan bilih dan ikan sasau serta bahan tambahan seperti nagka muda, pepaya muda, jajan/ labu siam, dan sijangkang. Bumbu yang digunakan meliputi cabe giling di jual dipasar, bawang merah, bawang putih, lengkuas, jahe segar, serai yang segar, daun kunyit, daun jeruk, daun salam yang segar, daun ruku-ruku segar dan belimbing wuluh. Peralatan persiapan terdiri dari pisau, kom plastik atau stainless steel, batu giling, dan blender. Peralatan pengolahan terdiri dari kuah atau talenan dan kompor, sedangkan peralatan penyajian terdiri dari piring sambal. Proses pengolahan pangek terlebih dahulu melakukan persiapan bahan utama yaitu ikan dan bahan tambahan pepaya, nagka muda, labu siam dan sijangkang serta menghaluskan bumbu-bumbu yang telah di persiapkan. Setelah bahan utama disiapkan memasak terlebih dahulu bumbu yang dihaluskan dengan tambahan air setelah kuah mendidih lalu masukkan bahan tambahan seperti nagka muda atau pepaya dan ikan masak hingga nagka empuk dan kuah mengering. Untuk membuat pangek penggunaan jahe tidak boleh banyak atau lebih baik tidak digunakan sama sekali karena jika kebanyakan jahe akan membuat terasa pahit. Untuk pangek ikan bilih tidak boleh mengaduk dengan sendok karena dapat membuat ikan hancur.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Elida, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dalam penelitian, penyusunan dan artikel ini.

### DAFTAR REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2021). *metode Penelitian Kualitatif*. CV.Syakir Media Press.
- Albi Anggito & Johan Setiawan. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV.Jejak.
- Berkademi, W. (2011). *Pengelolaan Sumberdaya Ikan Bilih (Mystacoleucus Padangensis Blkr) Di Danau Singkarak, Sumatera Barat*.
- Isnaini Rahmadi, D. (2022). *kuliner khas sumatera: tradisi hingga nilai gizi*. itera press.
- Razak Abdul, E. A. (2015). *Adaptasi Mata Ikan Bilih (Mystacoleucus padangensis.BLKR) Terhadap Lingkungan*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Zikra, A. I. (2016). *Standarisasi Resep Pangek Sasau Di Kanagarian Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok Sumatera Barat*. Universitas Negri Padang.