

創意蔬食簡單樂活—地方料理 烹藝研習及競賽活動報導

農業推廣課 助理研究員傅智麟 分機412

本場為推動低碳綠能生活及低食物里程的概念，並配合行政院農業委員會「推動在地消費，提振國產米食」政策，推動國產農產品及簡易熟食家庭料理，首先於101年6月14日辦理地方料理烹藝研習，之後於7月7日假本場台北分場辦理「101年度地方料理烹藝競賽」。

為提昇地方料理烹藝競賽水準，地方料理烹藝研習活動特別聘請大華技術學院推廣教育中心朱秋樺兼任講師及桃園縣複合餐飲交流協會甘理幸欣二位優質技能講師，教導「食材利用與競賽技巧」及「烹調料理實務演練」一系列課程共計二套8道料理，訓練轄內田媽媽班、家政指導員及班員等學員，將米食及綠竹筍融入料理中，使學員更了解食材特性，如何搭配運用及刀工排盤等技巧，增加料理的創意。

為更提昇國人對創意蔬食簡單樂活概念的重視，本場於7月7日辦理地方料理烹藝競賽，以國產米及當令時蔬-綠竹筍為主材料，搭配具地方特色之國產農特產品，並以適量

及營養均衡之烹飪原則，料理出具地方特色、簡單易學，且經濟衛生之創意健康套餐，不論宴客或家常食用均適宜。此次烹藝競賽為一主食(創意米飯糰)二菜一湯，分別以個人套餐(1人份)及家庭式套餐(5人份)呈現。邀請國立關西高中陳主任櫻枝、桃園縣營養師公會杜常務監事世文、餐飲主廚名師莊蘊容、辜惠雪及本場廖研究員芳心、林課長孟輝與姜課長金龍等七位各領域評審委員，依食材使用(適性及適量)、作品創意性、搭配及特色性與「少油、少鹽、少糖、高纖」及「營養均衡」、「色、香、味、型(含盤飾、刀工)」等烹調原則和技巧、衛生及食譜製作流程、熱量與成本分析等多項評分標準進行評選。

所有參與競賽的料理經七位評審委員仔細品嚐及評選後評定，冠軍楊梅市農會，亞軍新屋鄉農會，季軍三峽區農會，殿軍五股區農會及關西鎮農會，人氣獎：竹東地區農會、三芝區農會、桃園市農會、中和地區農會、大園鄉農會、芎林鄉農會及坪林區農



▲烹藝研習時學員認真學習與實務演練。
(葉翠櫻攝)



▲烹藝料理競賽現場。(石東鎮攝)

會。

本次創意料理烹藝競賽，各參賽單位無不將地方農特產、文化等意象創意融入一道道佳餚中，期能增加農特產品的利用價值，進而提昇產業競爭力。本場將獲獎單位之料

理作品編印成食譜，以供田媽媽副業經營班暨休閒農場參考使用，另亦將登載於本場網頁供查詢及學習，以提供家庭主婦製作餐點料理之參考。



▲競爭激烈讓評審委員難分軒輊。(賴信忠攝)



▲冠軍食蔬套餐：養生飯糰、蔓妙鮮蔬筍、白玉鮭魚、筍片酸白菜。



▲楊梅市農會傳股長東淑(右2)所領軍的家政班獲得地方料理烹藝競賽冠軍並與廖場長乾華(圖中)合影。(李宗樺攝)