套的溫室與環控室，進行清洗、滅菌、浸豆、栽種、採收、預冷、秤重、包裝等生產工作，以進口泥炭土作為介質，利用山泉水來澆灌，所生產出來的豆芽菜品質極佳。

有鑑於班員們「堅持有機」的決心，楊司閎也規劃在大溪發展有機村，未來希望能分享給班員們，可以作為遊客中心，擁有宅配、團購的功能，有機堆肥場、設施生產等配置，讓想了解有機的民眾，能在這裡親自接觸和感受到。以「有機、新鮮、健康」作為該班特色，並對環境及土地有助益方式來生產，農產品透過食材履歷透明化得到消費者肯定。該班在班務推展及地方參與回饋上均有卓著貢獻，獲選為全國十大績優農業產銷班殊榮，實至名歸（圖4）。

▲圖4. 該班歲末年終舉辦106年成果展暨有機料理品嚐會，現場氣氛熱鬧，本場姜課長金龍（中排右3）亦出席盛會予以支持肯定。

北部地區社區支持型農業物聯網推動報導

農業推廣課 技佐 洪巍晉 分機431

有鑑於目前網路電商或商家多以透過商品包裝降價促銷等活動吸引消費者選購，但消費疑慮與糾紛只能透過商家反映，情感上無法與生產者連結，甚或不清楚居住地近郊農場生產甚麼生鮮蔬果。然而大台北都會區生產之有機蔬果毗鄰廣大消費市場，都會近郊農場多以個體戶為主，生產有機及使用非農藥型態之少量多樣化作物，農場特質明顯。著眼於上述觀察結果，本場開發有機蔬菜生產管理e化平台與商品查詢平台－「好菜在我家」，即布局未來農業資訊於生產管理與網路行銷新模式，透過資通訊平台，讓消費者清楚知道附近的生產者能提供在地新鮮食材，加深在地生活環境的認識；讓有興趣的消費者除了定期收到農場資訊以外，更可以透過平台媒介直接跟小農購買產品，避免中盤商經手的利潤落差，保障農友收益。

本次透過好菜在我家網站發布107年2月2日新北市樹林區康維有機農場農場一日遊體驗採收活動，在財團法人中正農業科技社會公益基金會計畫經費支持下，由本場農業推廣課與台北分場共同辦理「好菜在我家平台與夏南瓜種植技術推廣」活動（圖1、圖2）。除介紹好菜在我家網站功能外，同時並由本場團隊帶領報名體驗學員進行田間夏南瓜採食、料理、與美食饗宴，讓日後採買學員透過好菜在我家網站繼續購買。

提到夏南瓜，可能很多人不了解，其實就是一般我們說的櫛瓜。其生育最佳溫度為晝溫攝氏25度，夜溫15度，在溫帶國家適合夏

【活動報導】

▲圖1. 本場廖場長乾華認為執行農業物聯網絡計畫，拉近生產者與消費者距離是很有意義的，期許日後繼續推廣。

▲圖2. 中正農業科技與社會公益基金會劉執行長易昇表示，創新的社區支持型農業計劃是基金會努力方向，並預祝活動圓滿成功。

▲圖3. 康維有機農場負責人謝淑娟表示，能夠種出各色夏南瓜非常開心，並可製作出顏色豐富的各式料理，並請消費者至「好菜在我家www.i-farm.tw」網站上預訂與購買。

季種植，但在台灣夏季不適合，反而冬季可以栽種。康維有機農場負責人謝淑娟表示（圖3），在本場的輔導下，近期農場內的試種非常成功，成長出乎意料的好。另外好菜在我家網站有報名系統可舉辦採收體驗，增加康維有機農場與消費者互動認識，農場就近提供最新鮮的食材給當地消費者，可請農場粉絲至好菜在我家網站預訂與購買。

夏南瓜（summer squash）為葫蘆科南瓜屬，植物學名為*Cucurbita pepo* L.，原產於義大利，在歐美是常見的蔬菜，屬高營養、低熱量、低GI又抗氧化的營養食材，被喻為世界最健康的食物。雖然名為夏南瓜，但因氣溫關係，在台灣秋冬才是生產期，適合秋冬天播種，種植35~45日即可採收。和南瓜相比，南瓜100公克熱量26卡，夏南瓜只有16卡，且膳食纖維、蛋白質也較多。夏南瓜的花性和一般南瓜相同，若是在採收時要順便作人工授粉，需要在早上8點左右進行，因為8點過後花就會謝了。一般來說，因為高級餐廳需求高，在秋冬季價格較高、全年平均拍賣價格落在每公斤55~65元。

活動當天正式體驗採收前，本場台北分場黃助理研究員錦杰告訴大家正確採收夏南瓜的方式，留一節蒂頭會比較新鮮，且一般採收的長度約在10~20公分（圖4）。聽完講師的說明後，大家就出發進行實地採收囉（圖5、圖6）！

採收體驗結束後，接著就是享受美食的時間啦！由本場傅助理研究員智麟在現場示範如何利用夏南瓜製作出美味料理的同時（圖7），學員們也一邊享用著稍早料理的鹹蛋夏南瓜、夏南瓜煎蛋、夏南瓜烤牛肉、焗烤蔬菜等。夏南瓜有許多不同顏色，本次採收的夏南瓜就有3種，深綠、淺綠跟黃色，因此可利用其

豐富的顏色，搭配其他食材，製作出營養美味的料理。由於夏南瓜和胡瓜外觀類似，講師現場告訴大家如何快速分辨，其特徵就是蒂頭的部分為星狀。且夏南瓜的切法多樣，可以橫剖面、滾刀、長條形、片狀等切法，因此可以有多元料理方式呈現。

本次料理活動介紹「五彩金錢煲」（圖8），主要食材有夏南瓜（綠色、黃色，儘量選擇相同大小的，這樣排列時才會比較美觀）、山藥（白色）、栗南瓜（橘黃）、茄子（紫色）、番茄（小型），醬料為絞肉（細）或自煮番茄泥、義大利番茄罐頭、蒜頭4瓣、小洋蔥切丁1顆、義大利香料適量、鹽適量、黑胡椒粉適量。做法十分簡單，首先把所有蔬菜切成薄片，除了番茄之外都泡浸在鹽水裡備用，蒜頭和洋蔥切丁。接著，下鍋把洋蔥爆香後，加入蒜末一起爆炒至有香味，倒入絞肉與番茄煮滾成泥，關火。再把煮好的番茄肉醬泥鋪在烤盤裡，把蔬菜瀝水後，平均鋪在盤子上，並在表面上淋上橄欖油、鹽、黑胡椒粉和義大利香料，再鋪上中間剪了洞的烘焙紙，放進已經預熱攝氏200度的烤箱裡，以150度烤1個小時至蔬菜軟身即成（圖9）。講師提醒大家，每個烤箱溫度有差，要自行調節烘烤時間喔！原本料理的五彩金錢煲，有加入絞肉，因現場有學員吃素，所以馬上製作一個純素的夏南瓜料理，依樣香甜好吃更突顯食材原味!

康維有機農場目前種植50坪網室，產期從12月起至翌年3月，約4個月可連續採收，每週約可採60斤，有機夏南瓜每台斤以120元銷售，供不應求。來體驗的消費者除了解好菜在我家網站社群支持理念加入成為會員以外，將餐桌帶到產地，農場並以創新經營方式於粉絲團開設網路直播供社群粉絲觀賞，有關料理食譜與相關生產銷售資訊詳情請上「好菜在我家」網站（www.i-farm.tw）活動花絮中呈現。

▲圖4. 本場台北分場黃助理研究員錦杰解說夏南瓜採收部位。

▲圖5. 溫室種植夏綠蒂、台南二號、台南三號及台南四號，四個品種生育狀況皆良好，種植時規劃採收空間供體驗者行動。

▲圖6. 採收完大合照，參與學員滿心歡喜，期待採收後的料理。

▲圖7. 本場傅助理研究員智麟現場示範如何製作夏南瓜美味料理。

▲圖8. 夏南瓜料理「五彩金錢煲」備料中。

▲圖9. 現場製作的五彩金錢煲。