



蔬果一夏山海饗宴

文／楊佳梅 圖／劉瑜楷、Rock

夏天暑氣高漲，常覺得沒有胃口，因此清爽開胃、用花果入菜的料理格外吸引人。有句諺語說「春吃芽、夏吃瓜」，夏天是瓜果盛產的季節，西瓜、哈密瓜、蒲瓜、小黃瓜、苦瓜等，吃瓜解暑，很適合在熱天食用，是夏日蔬食的好選擇。

說到宜蘭有名的瓜果，壯圍鄉有「哈密瓜的故鄉」的美譽，因臨近蘭陽溪出海口，砂質土壤日夜溫差大，吹拂海風，環境氣候非常適合栽種各式瓜果。壯圍新疆哈密瓜的果形呈橢圓形，像顆橄欖球一樣，果肉呈橘黃色，口感清脆、香甜多汁，可說是精品級的水果。每年6月哈密瓜盛產期時，吸引許多人特地前往產地選購。

夏天讓人好想飛到海邊，在沙灘玩水，享受碧海藍天！宜蘭南澳能親水，也能親近土地。大南澳休閒農業區的農民以自然、有機、友善農法栽種稻米與農作物，很適合來體驗農事活動。在南澳阿聰自然田裡採蓮花、蓮子，赤腳親近土地；或在阿菊果園裡採收蔬果，嗅聞新鮮的食材，每個體驗都成了餐桌上人與人分享的美好回憶。

主廚介紹

Vicky 游淳甯

75年次，摩羯女，熱愛廚藝，留學澳洲墨爾本鑽研西餐及西點逾10年，擅長混搭與打破框架。2020年回到美麗的家鄉，希望從農村開始推動 locavore 在地食材體驗，讓冬山的風土滋味透過農村廚房展現趣味且獨特的樣貌，實踐從產地到餐桌的理念。



夏季餐桌，以花、果、魚入菜

冬山鄉農會「冬山良食農創園區」農村主廚Vicky的夏季料理，因應季節食材，以花、果、魚入菜，使用南澳阿聰自然田和阿菊果園的蓮花、蓮子、玉米筍，南方澳南寧漁市場現撈直送的大目鰻、小蝦及中卷，加上宜蘭壯圍鄉特產的新世紀哈密瓜，還有冬山鄉最知名的香魚。

第一道開胃菜「哈密瓜冷湯佐蓮花蝦蔬」，用玻璃杯裝上冷湯，先倒入哈密瓜打汁過濾成為淡黃色液體，擺上用薑、香茅、椰奶做成的白色慕斯，呈現東南亞風味。一片淡粉色荷花瓣上頭的莎莎醬，是以玉米筍、番茄、小黃瓜、小蝦做成的清爽沙拉，為餐盤搭配出浪漫甜美的氣息，一口吃下新奇而有趣。

第二道「蓮子薏仁炊飯」以冬山鄉農會特產的七葉蘭米，搭配蓮子、薏仁、中卷，加上用大目鰻及昆布的高湯一同炊煮。一上桌就聞到淡淡芋香，這也是七葉蘭米的特色，不同穀物搭配吃起來多層次且口感豐富，細細品嚐，還散發出淡淡清甜的海味，融合了宜蘭山海食材，樸實而美味。

第三道「大目鰻佐開陽蒲瓜」，大目鰻以小火慢煎，蒲瓜與蛤蠣同煮做成將之鋪底，最後點綴上蝦米，別小看最後的蝦米，這是主廚將小蝦烘烤10多小時後打碎做成的調味品。主廚說，因為傳統蒲瓜料理會加乾蝦米提味，她便將這熟悉的味道帶入料理，小細節呈現出主廚的細心。大目鰻肉質細緻鮮嫩，搭配鮮甜的蒲瓜醬，吃得到當季食材的自然鮮甜。



▲哈密瓜冷湯佐蓮花鮮蔬



▲蓮子薏仁炊飯



▲大目鰻佐開陽蒲瓜

另一道魚料理則是來冬山必嘗的「乾煎香魚」，可愛魚盤放上香魚，肥美的魚肚、焦黃的魚皮，相當引人食慾，一人就可以把整條就吃光光。最後甜點端上了西瓜香瓜拼盤，香甜多汁的瓜果，吃完後消暑又退火，果然是夏天限定的美味。

這一餐吃下
來品嚐了5種不
同的瓜果種類、
2種宜蘭在地鮮
魚，搭配不同顏
色的蔬菜，大部
份食材都是主廚親自到產地挑選，再轉化
為餐桌上的一道道美食。才發現在食物的
背後，是許多人堅持友善土地的理念，以
實際行動，付出勞力與汗水換來的成果。
每一道都充滿驚喜，也激發了做菜的靈感，
我很享受在用餐過程中人與人真誠的互動、
討論食材的來源故事、分享每個人的飲食
經驗。此外，我也認為，專注在品嚐每一
道料理，其實是對料理者、生產者的尊敬
與感謝，也是食農教育的一部分。

感謝所有參與的農民朋友、冬山鄉農
會農村廚房主廚Vicky、壯圍沙丘青年築夢
聚落……，宜蘭有挖掘不完的食材故事，
期待下次的旬蔬小旅行！

產地到餐桌 認養一棵梨樹



位於宜蘭三星鄉，日新豐上將梨認養活動已超10年，果樹認養成效卓著，果園已取得吉園圃、產銷履歷雙認證，上將梨達人翁松根更是把每位認養人當成朋友，分享上將梨種植過程與豐收的喜悅，讓消費者吃得更安心。歡迎民眾來日新豐，認養一顆上將梨樹，透過親身參與，安心享用呵護成長的果實！

日新豐上將梨果園

果樹認養專線：03-989-4215

宜蘭縣三星鄉貴林村中山路三段245巷28號

跟著主廚 Vicky 找尋食材

1. 阿聰自然田

南澳阿聰自然田場主黃仕聰，學習日本秀明自然農法，為南澳唯一種植台灣原生白甘蔗的秀明農法生態農場，農場內種植稻米、雜糧等植物。提供田間導覽、換工活動與農產品的栽種與收成體驗，讓大人小孩走向田野，用力擁抱自然。



南澳阿聰自然田 & 水田屋農家民宿

2. 南澳阿菊果園

阿菊果園為配合地方特色和地方氣候，土壤轉型為多元化的果園，花費10年種植無毒玉女番茄和西瓜。青農借清標推出有趣好玩的體驗行程，例如手作金瓜糕及檜木杯墊製作等。



南澳阿菊果園

3. 南方澳南寧市場

南方澳漁港有豐富的漁業資源，南寧市場可見當日捕撈最新鮮的魚，是餐廳主廚及魚販們採購魚貨的熱門地點，也吸引老饕、觀光客到此選購海產，回家烹飪或交由餐廳現煮現吃。



地址：宜蘭縣蘇澳鎮內埤路185號

4. 黑美人蔬果農作

宜蘭壯圍的陳素濱種植哈密瓜約有十多年，她和女兒一起經營水果攤，販售自家種植的新疆哈密瓜、香瓜、西瓜等。陳素濱用心栽培的新疆哈密瓜，一株僅留一顆果實，數量稀少而珍貴。她說，今年梅雨季雨多，導致哈密瓜掉果嚴重，產量嚴重減少，今年能吃到哈密瓜算是十分幸運。



黑美人蔬果農作