



冬日暖心盛宴

文／楊佳梅 圖／陳吉鵬

節氣來到冬天，東北季風吹起，正是魚肥果甜的季节，提到水產養殖，讀者熟悉的可能是南臺灣的石斑魚、虱目魚等魚種，其實依山傍海的宜蘭地區，養殖漁業也是十分精彩，純海水養殖的九孔鮑魚、白蝦、石斑……，天然湧泉養殖的鱒龍魚、香魚品質更是全國最優，本期《旬·蔬旅》單元，除了使用在地新鮮水產，也使用當季水生的蓮藕、飄洋過海的菊芋搭配料理，為餐桌增添許多食材故事和營養美味。

走過春夏秋冬，今年的《旬·蔬旅》來到冬季號，適逢今年4月食農教育法通過，台灣休閒農業發展協會游文宏秘書長、南方澳海派生活雷震洲主廚一起出席指導這場特別且具食農教育的餐桌，旅行好農之友鄭期霖也邀請了內政部建築研究所陳瑞鈴前所長和她的美國友人同行，一起參與年末這場盛宴。

宜蘭冬天多雨，戶外寒風冷冽細雨飄飄，「冬山良食文創園區」農村廚房內溫馨而熱鬧，一道道料理隨著紅露酒香陸續上桌，一場充滿在地故事的冬之饗宴即將展開。

主廚介紹

Vicky 游淳甯

留學澳洲墨爾本鑽研西餐及西點超過10年，於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，從產地到餐桌，透過農村廚房展現趣味且獨特的樣貌，提升在地經濟價值。



▲蜜蘋果佐烏魚子



▲九孔蓮藕佐菊芋炊飯



▲白花椰菜濃湯佐麵包

宜蘭山海味 滋味無窮

首先登場的「蜜蘋果佐烏魚子」，選用臺中梨山小農的蜜蘋果與新竹的烏魚子，甜中帶鹹，清脆可口，也是一道很棒的派對開胃菜。值得一提的是，烏魚子不是買現成的，而是冬山鄉農會主廚親自到產地體驗，由新竹竹北的烏魚養殖班班長郭宮寶帶領學員動手製作的烏魚子，更添滋味。

接著端上的「白花椰菜濃湯佐麵包」，香甜濃郁的湯品搭配手工麵包、鹽麩奶油一起品嚐，入口後身子都溫暖起來，正適合冬季食用。特別的是，麵包來自於在地店家的巧手，以有機小麥、天然發酵手法製作，風味健康天然。

第三道「九孔蓮藕佐菊芋炊飯」，選用壯圍的九孔、員山的蓮藕、菊芋等當令食材。這道料理以臺式風味料理的小九孔、日式醬燒的九孔蓮藕，搭配主食的菊芋米飯，臺式靈魂加上日式料理手法，滋味十分混搭。

第四道「高康蝦飯糰」，選用養殖在九孔池裡的白蝦，名為「高康蝦」；米來自冬山鄉馬啟亮農友用心耕作的高雄147號品種，不僅得到111年宜蘭嚴選優質米競賽冠軍，進軍全國競賽更榮獲「111年臺灣稻米達人冠軍組臺灣好米組」的亞軍，品質受肯定，相當不容易。當飯吃到一半時，加入冬山素馨老紅茶成為茶泡飯，一米二吃充滿樂趣，溫潤的熱茶暖胃助消化，米香茶香巧妙融合，呈現不同滋味。



▲高康蝦飯團



▲高康蝦茶泡飯



▲竹筴魚佐南瓜菊芋

餐食中少不了飲品，主廚呈上了中福酒廠的甘酒釀，以純米釀造的酒，雖然不含酒精但喝起來有微醺感，是不喝酒的人的一種好選擇。中福酒廠是宜蘭第一間取得製酒執照的酒廠，創辦人馬何增的初衷是幫助宜蘭小農將剩米製成米酒。堅持採用臺灣本土食材，以衛生、安全、品質為訴求，運用最新科技與採用傳統蘊釀作法，生產出多樣而獨特的好酒。

第五道的「竹筴魚佐南瓜菊芋」，來自南方澳的竹筴魚，肉質紮實，油質適中，味道鮮美，魚肉搭配紅露酒茶鹽，更加提味。菊芋來自員山小農張先生，他以友善耕作法種植市面上少見的日本品種作物。菊芋營養價值高，連皮都可食用，味道類似薑，有淡淡的堅果香氣。

最後的壓軸為「酥炸鱈龍魚和蓮藕」，鱈龍魚來自宜蘭冬山鄉的天然湧泉所飼養，魚皮Q彈有膠質、肉質富含蛋白質，口感細緻鮮甜多汁；員山青農的友善蓮藕，口感鬆香清甜。炸得膨鬆酥脆的鱈龍魚蓮藕，搭配濃郁的塔塔醬，吃起來相當美味，讓人聯想到英國的炸魚薯條，在寒冬冷風中食用，炸物的霧氣蒸騰而上，感到無比的幸福與滿足。

結語

在歡樂感恩的氣氛中，冬季號《旬·蔬旅》圓滿結束。感謝游秘書長的支持，主廚Vicky找尋在地小農食材，和編輯團隊一起上山下海出任務。今年順利完成四季宜蘭食材之旅，收穫相當豐富，令筆者



▲酥炸鱈龍魚和蓮藕



▲孔蓮藕

大開眼界，也認為這樣的活動富有食農教育意涵。

游秘書長表示，看完報導後很想來體驗，但今年為實驗性階段，相信累積一段時間，就可能規劃出具體菜單與行程，讓消費者報名參加。鄭期霖和他的朋友表示，非常享受這次的午餐盛宴，透過飲食更加認識臺灣的風土農情。他也說道，今天的餐飲相當豐盛又具在地特色，以後要帶朋友來參加這樣的活動。



▶甘酒釀

跟著主廚 Vicky 找尋食材



1. 壯圍九孔

來自宜蘭壯圍九孔養殖二代青農謝政佐，自臺灣海洋大學水產養殖系及臺灣大學漁業科學研究所畢業後，順利通過水產養殖技師高考，駐外四大洲多國進行養殖漁業技術協助。他傳承九孔養殖達人謝忠明父親的技術，加上駐外的經驗，收集多國九孔、鮑魚品種，利用遺傳育種方式，成功雜交出抗病力高、成長快的九孔新品種「文心鮑」，復育地方產業與推動食農教育。

謝政佐重新打造廢棄魚塭，開發室內智慧型養殖系統，成功的降低風險及增加收入，並維持產業及漁業資源永續，也創造了傳統養殖新的商機。以百分百的純海水養殖九孔，並給予新鮮的海藻以及龍鬚菜料做食物，堅持做好品質。

為讓小朋友有機會認識九孔產業，因而將舊有的魚貨加工料理室改造成「漁人故事館」。此外，利用九孔閒置魚塭養蝦子、石斑魚，推出高康蝦、高康斑等水產品。疫情期間故事館雖然沒有開放，但冷凍水產品的銷售大增，證明只要品質好，永遠有市場需求。

謝政佐榮獲2020年十大神農獎殊榮，也是2019年第五屆百大青農及2020年新南向青年大使。從國外到家鄉，他為九孔養殖產業貢獻心力，讓更多人了解九孔的食材故事。

漁人故事館





2. 冬山 鱒龍魚

本身為廚師的許智越，尋找好的食材、做出美味料理是天賦的使命。投入養殖鱒龍魚的動機，是希望鱒龍魚的營養與美味能夠幫助到需要的人。鱒龍魚營養價值高，魚體表面沒有鱗片，全身骨骼大部分是軟骨，連魚骨都能食用。

宜蘭冬山鄉擁有天然地下湧泉，他選擇在此設立漁廠，柯林漁廠為宜蘭縣第一間室內循環水養殖，目前已是科技化養殖鱒龍魚與墨瑞鱈，正朝向智慧化養殖方向前進。漁廠具有節能、節水功能，例如以養殖排水灌溉農作物，達到環保再利用，未來也將結合太陽能發電。

柯林漁廠鱒龍魚的養殖時間約為2年，每尾養殖到5公斤才能販售加工。許智越表示，養魚不是以產量、生產速度、降低成本為目標，是以養出好吃健康的魚為目標。通路上以自產自銷，口耳相傳為主，消費者可以透過網路及電話訂購。他推薦以煎、烤、炸方式料理鱒龍魚，最能表現出它的鮮甜美味。未來朝向提供美味的魚產品，冷凍銷售或經簡單料理，宅配到家輕鬆即食。

與柯林漁場合作的業者包括了私廚鐵板燒烏嘎彥、卓也小屋、粉牛商號、本 Hon 鐵板燒、冬山鄉農會良食文創等，歡迎客人去上述餐廳享用美味的鱒龍魚料理。

 柯林漁廠 Midori Kawa Fishery

2. 員山 蓮藕

從工程師到農夫，鄭永昇從農已有10個年頭，他喜愛與大自然一起生活，雖然辛苦但樂在其中，曾在臉書粉絲頁上分享採藕是「在大雨中漫步游走，聽雨滴狂放的演奏～」實際到產地體驗，才知道辛苦程度非外人可以想像。

12月的宜蘭員山天氣濕冷，主廚Vicky換上青蛙裝跟著鄭永昇下田採收蓮藕。他先用水柱把蓮藕旁的泥土沖鬆，指導主廚跪著用手摸土裡的蓮藕，小心翼翼的採收，要注意泥土不要灌進蓮藕的孔洞中，泥田裡走路行動都很困難，旁人不禁為他們捏了把冷汗。以人力挖掘的蓮藕相當耗體力，他不以為苦並自信說道，「這是菜藕，吃起來口感和菜市場賣的絕對不同！」

鄭永昇以友善種植蓮藕，無使用化肥化藥除草劑，因此田區生態多樣化。他的蓮藕每年都經過檢驗。通路上主要為自產自銷，在希望廣場、圓山花博農民市集、永康小農市集、水花園市集等擺攤，還有在地喜互惠超市與天和鮮物等。除了生產，也和其他團體學校合作食農教育，傳遞友善種植的理念給年輕族群。未來希望邀請有志青年與夥伴一起參與，推廣宜蘭的友善農業。

 永昇甘蔗

