



藍鯨魚寮－石斑魚葛格

文／楊佳梅 圖／陳吉鵬

秋冬時節，翻山吹向海岸的九降風，就像是魔術師口中吹出的神奇，吹出竹北魚塢的烏魚一尾尾肥美豐腴，烏魚子金黃飽滿；神奇的風也吹過客家聚落，吹出了溫潤好吃的米粉，處處飄散米粉香；來到新埔山上，果樹上的柑橘由綠變黃，隨風吹來淡淡橘香……，這時候最能感受農漁豐收的喜悅。

走過春夏秋，每集都看見農人與土地的精彩故事，冬天來到風的故鄉－新竹，這裡的休閒農漁業令人期待！水月休閒藍鯨魚寮的傳承與創新、福樂休閒漁村專業養殖與推廣食魚教育、老鍋休閒農莊發揚台灣米食文化、周家庄觀光農場用愛守護鄉土。

歲末是祝福感恩的季節，感謝農人的辛勞付出和來自產地的食物。讓我們透過每一趟的農遊之旅，重新找回人與土地的深刻連結。

主廚介紹

陳彥呈

藍鯨魚寮無菜單料理餐廳創辦人、藍鯨水產養殖場二代。秉持友善生態環境的理念養殖石斑魚，以現撈自家生產的海鮮烹煮，結合竹北在地當令食材，呈現多元美味料理。他設計出有趣好玩的食魚教育課程，邀請遊客體驗當一日漁夫，留下美好回憶。



▲ 體驗不用魚鉤，只在釣線末端綁上小魚當餌，是陳彥呈獨創竹竿釣魚法。



▲ 以友善生態方式飼養的龍虎石斑，魚肉鮮甜美味。

魚寮搏魚趣 鮮魚自己釣

位於水月休閒農業區內的「水月休閒藍鯨魚寮」，外觀是簡單的工業風小屋，有一間小餐廳，還有幾個魚塢，平靜水面映照藍天白雲，耳邊傳來空氣幫浦的水花聲，在這裡感受陣陣海風吹拂，心胸寬闊自在令人忘卻煩憂。

皮膚黝黑的陳彥呈，有著如陽光般燦爛的笑容，展現漁人的活力與朝氣。他帶領我們到魚塢導覽解說，魚塢引進天然海水，以友善生態方式飼養龍虎石斑和多種魚蝦貝類，不用藥、低密度養殖，養出來的魚肉鮮美、健康有活力。

「小時候沒有玩具，只能自己發明，漁村裡最多的就是竹子，於是拿竹竿來釣

魚。」陳彥呈獨創的竹竿釣魚法，不用魚鉤，而是在釣線末端綁上小魚當餌。只見他拿出小隻的竹筴魚、鯖魚，一邊說道：「大魚不吃小小魚，因為魚嘴張開需要費力，吃大隻一點的魚才能撐比較久。」原來如此！魚兒也很聰明，不會白白浪費力氣。

緊張又刺激的搏魚遊戲上場，他提醒「人的重心往後移，輕點水面引誘魚上鉤。」頓時感到手上的強勁拉力，魚的力道超乎想像。當天實在很幸運，釣到1條約9公斤的龍虎石斑，拍照時心情就像中了大獎般開心又興奮。

陳彥呈熟練的抓著活生生的龍虎石斑，實地為我們上一堂食魚教育課。「看看魚的

斑紋就像石頭一樣，因此叫石斑魚。摸摸魚鱗手上滑溜溜的黏液，這含有膠原蛋白喔！保養品中常添加的原料。」愛美的女性如我，馬上當成護手霜。

產地直達 澎湃海鮮上桌

陳彥呈相當認同農村廚房的理念，帶領遊客認識魚、吃魚，喜歡的人會再回購，導入漁業體驗雖然辛苦但很有意義。舉例來說，曾有親子來參加農村廚房遊程，從未下過廚的兒子，他現學現賣，親自做菜給爸媽吃，讓父母相當感動，看到這一幕他也很欣慰。還有一次在導覽時，他問小朋友石斑魚長得什麼樣子？小孩很直白回答：「一片！」，原來是都市小孩接觸的是超市冷凍魚片，才會這樣的回答，產地與餐桌的距離愈來愈遠，更顯現食魚教育的重要性。

來到休區遊客中心上方的農村廚房教室，牆面和桌上有豐富完整的食魚教育教材，旁邊則是料理的場域，主廚會在此帶領遊客親手完成二道在地風味的海鮮料理。



第一道「龍虎石斑魚排佐和風沙拉」將石斑魚片煎熟備用，沙拉部分使用顏色繽紛的紅黃橘彩椒、洋蔥、蘿蔓等，蔬菜清洗冰鎮後，加入和風醬拌勻盛盤，再將煎好的魚排放在上面。這道簡單清爽的沙拉，加上龍虎石斑就很有高級感。



◀ 龍虎石斑魚排佐和風沙拉



▲ 石斑魚米粉湯

第二道「石斑魚米粉湯」這道主食結合了新竹米粉和魚塭自產的龍虎石斑，用豬油將豬肉、乾香菇、蝦米爆香，加入石斑魚片、米粉，並以芹菜末、油蔥酥調味，頓時香氣四溢令人胃口大開。魚湯鮮美濃郁，魚片細緻白嫩，吸滿湯汁精華的米粉，令人一碗接一碗。

在歡樂氣氛下完成料理，接著大家一起品嚐龍虎石斑大餐，這不僅是一頓充滿在地海味的料理，也融入食魚教育和漁業知識，最後帶回的是滿滿收穫與感動。

從海釣場到休閒漁場

水月休閒藍鯨魚寮主人陳彥呈，67年次，從小在漁村長大，但他想脫離一直養魚賣魚的生活，當兵回來接觸到休閒漁業的概念，想把自家魚塭轉型，卻遭到父親的強烈反對。

年輕氣盛的他，決定出外打拚，從房仲、餐飲、計程車到成衣製造業等等，累積豐富的社會歷練，最後還是回到漁村，因為自己最擅長、最熟悉的事還是這片魚



塭。2017年他著手改建，成就了今日的藍鯨魚寮，開起餐廳、辦理食魚教育活動，傳達「產地直接吃，新鮮零時差」理念，讓更多人了解餐桌上的食材，進而尊重與珍惜食物。

這幾年，陳彥呈肩負起重任，串連在地業者推動水月休閒農業區的成立，並擔任休區總幹事一職。談到最想做的是，他坦言：「吸引更多年輕人回來。」他希望透過自身的努力，喚起更多青年回鄉追夢，讓他們意識到漁村也擁有無窮的發展潛力。唯有新世代的加入，才能為漁村注入新力量，更有助於漁村永續發展的實現。



藍鯨魚寮

水月休閒農業區



新竹縣竹北市水月休閒農業區位於竹北市西側，命名源自於新月沙灣，具有豐富多元的水生動、植物生態而為名「水月」，加上區內安奉水月觀世音菩薩聖像，故名為水月休閒農業區。本休區位於頭前溪與鳳山溪流的交會處，緊鄰長約4公里的新月沙灣，浪漫無敵的夕陽美景，吸引許多遊客前來欣賞，聽著優美的海浪聲，海風徐徐吹來，讓人久久不想離開。

水月休閒農業區內的拔仔窟烏魚養殖區，是台灣緯度最北的烏魚養殖專區，生產知名的「九降風烏魚子」，福樂休閒漁村、慶豐烏魚子、嘉豐水產等都能品嚐到烏魚子的美味。如果想輕鬆拜訪休區景點和店家，自行車是最佳的交通方式，不妨和家人朋友一起來，沿著海邊騎車散心聊天，體驗最道地的濱海漁村生活。

水月休閒農業區