



## 秋風吹進農村廚房

文／楊佳梅 圖／陳吉鵬

秋天時節，東北季風來了，空氣中感覺到一點微涼氣息，炙熱躁動的心也逐漸冷靜下來，迎接歲末的收成。秋風催紅了冬山鄉的紅文旦、頭城鎮的甜心芭樂，也把滿載著櫻花蝦漁獲的漁船，緩緩送進了大溪漁港。

中秋節後，宜蘭南方澳鯖魚季盛大展開，手作大型鯖魚的踩街活動與文化慶典，為漁村點燃了熱鬧歡慶的氛圍。跟著隊伍在街上遊行，感受到南方澳的多元面貌、傳統文化，是不可錯過的在地漁村慶典。不妨去農漁村走走，感受一下豐饒富足的農情味。

### 慢食慢活的秋之味

上半年飛快似地趕行程，馬不停蹄完成許多事，下半年似乎能稍微慢下腳步，享受秋日美好食光，讓我們帶你去冬山鄉農會農村廚房，品嚐主廚Vicky的秋日私房菜吧！

#### 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。



▲茭白筍佐紅文旦



▲櫻花蝦餅



▲乾煎舒肥鯖魚佐飯糰



▲櫻花蝦魚丸



▲甜心芭樂冰淇淋

「冬山良食文創園區」農村廚房主廚Vicky擅長從食材發想出菜色，因應秋季食材融入活潑創意手法，蔬果方面挑選了冬山鄉的紅文旦、頭城鎮的甜心芭樂、紅心芭樂，三星鄉地瓜與茭白筍；宜蘭海味則使用了大溪漁港的櫻花蝦、南方澳漁港的鋸尾鯛。

第一道開胃菜「茭白筍佐紅文旦」，同一種食材不同變化，帶皮的茭白筍乾煎後，搭上紅文旦果肉果皮、丁香、白豆蔻做成的醬汁，鹹甜滋味清爽開胃；另將茭白筍切成絲過油炸，吃起來像是清脆牛蒡絲，顛覆傳統印象，也增加飲食的趣味。紅文旦的酸甜比例佳，鮮食或是做果醬顏色都很討好，做成醬汁搭配蔬菜或沙拉也很適宜。

二道配菜為「櫻花蝦餅」與「櫻花蝦魚丸」，主角就是粉粉紅紅、整隻都可食用的櫻花蝦。外面最常見的料理是櫻花蝦炒飯，主廚則嘗試做成蝦餅和魚丸，前者將新鮮櫻花蝦伴入地瓜泥，微微煎過呈現金黃色澤，後者將櫻花蝦加入鉅尾鯛做成

的魚泥，手工做成魚丸煮熟食用。櫻花蝦有獨特的香味、色澤，入菜有畫龍點睛的效果，不管是蝦餅或魚丸，都充滿了海味。

主食為「乾煎舒肥鯖魚佐飯糰」，選用的鯖魚來自宜芳企業社，社長陳俊傑曾是漁民，後來從事水產加工，他研製的薄鹽鯖魚曾獲選宜蘭十大伴手禮。主食米飯來自冬山鄉農民馬啟亮，他種的高雄147號米入圍「111年臺灣稻米達人冠軍賽」。魚的作法是用低溫舒肥後，再把魚皮煎金黃，沒有多餘調味，吃得到食材原味。坊間的鯖魚料理都是重鹹口味，但宜芳企業社的鯖魚以薄鹽方式處理，鯖魚的油脂豐富、肉質鮮美，品質佳，魚香和米香在口中融合出美妙滋味。

最後的甜點「甜心芭樂冰淇淋」，洋溢著粉紅泡泡的浪漫氣息。頭城鎮的甜心、紅心芭樂，果肉紅白軟嫩，果香相當濃郁，主廚認為很適宜做成甜點，她將紅色果肉的芭樂做成冰淇淋、白色果肉做成蛋白霜裝飾、芭樂切片烘烤保留原味，最後點綴上芭樂果泥與果凍。視覺上令人驚



豔，口感軟脆Q彈，甜入人心，芭樂冰淇淋為秋日餐桌畫上了美麗的句點。

## 結語

感謝主廚Vicky用心尋找在地小農食材，很特別的是，這次所拜訪的兩位青農都相當關心海洋生態、海廢議題，運用自己的力量做環保，以具體行動實踐環境教育，黃士洋推廣大溪漁港漁船加入環保艦

隊、成立粉專紀錄海廢回收過程、帶學校及團體做海洋生態的導覽；林文亭農忙之餘利用撿拾的海廢做創作，化腐朽為神奇讓廢棄物展現新生命，並透過工作坊傳達環保愛地球的理念，讓人看見農漁村展現的青年新力量。

另外感謝所有參與的農民朋友與頭城鎮農會推廣部林辰蔚的協助，秋天旬蔬旅收穫滿滿，圓滿結束，期待下次再會。🌱

## 跟著主廚 Vicky 找尋食材


### 1. 大溪漁港 櫻花蝦

近中午時分漁船陸續進港，船上滿載著各種活生生的漁獲，漁民們迅速將漁獲送上岸，只見櫻花蝦專區的桌上堆了滿滿如一座山的櫻花蝦，外籍漁工們眼明手快，精挑細選出水晶蝦、大櫻花、赤櫻花及櫻花蝦和混獲的燈籠魚……等，經過嚴選的櫻花蝦，才能成為我們餐桌上美味的櫻花蝦料理。



這次提供現撈櫻花蝦的青年漁民黃士洋，72年次，原在台中從事業務工作，因照顧母親決定返鄉協助父親捕魚，捕魚資歷約10年。他表示，宜蘭櫻花蝦捕撈季為2至9月底（中間有休漁期），清晨下網捕撈。櫻花蝦的漁法是用特製的櫻花蝦網，用近似拖網的方式捕撈。櫻花蝦屬大洋浮游性蝦類，所以船上必須裝置探魚機找出櫻花蝦所在位置，並在網子上裝載網口機，傳出訊號給船上來控制網子精準的捕抓櫻花蝦。

近幾年他出海作業漁撈時，捕撈到的海漂垃圾越來越多，因而開始為海洋發聲，回收垃圾、擔任海洋生態環境教育的解說員，導覽講述櫻花蝦及海洋生態與海廢議題等。今年1月他創立大溪港的環保艦隊與成立「阿洋船長的海廢日誌」粉絲專頁，記錄海廢回收的過程，讓更多船隻加入環保艦隊的行列；透過粉專讓民眾了解塑化劑汙染了海洋、喚醒人們對海洋的環保意識，達成「源頭減塑」的目的。他的努力受到宜蘭縣海洋發展所推薦與海保署評比及肯定，榮獲111年全國環保艦隊的優等獎。欣見漁業有年輕人加入，關心環保議題，創造一個乾淨的海洋環境。

 阿洋船長的海廢日誌



▲ 文亭以海廢彩繪創作的大鯨魚

### 2. 甜心芭樂 sweet guava fun

宜蘭頭城鎮依山臨海，讓芭樂果樹吸收了太平洋道地的海味，所生產甜心芭樂果實香氣濃郁，果皮略帶粉嫩，果肉有白有紅。其品種為傳統的「中山月芭樂」，主產季為每年7～10月，軟嫩香甜為長輩們最愛吃的芭樂。



第三代青農林文亭，78年次，延續父親30年的種植技術，推廣家鄉宜蘭頭城鎮的甜心芭樂。走進她的芭樂園，約1分地的果園，為抑制強勢雜草她鋪上一條條黑色抑草蓆，除了讓雜草變為養分也讓環境乾淨舒適，不使用除草劑，堅持無毒栽培方式，確保農產品安全。務農資歷僅3年就榮獲111年頭城鎮農會甜心芭樂品質評鑑季軍，她成立臉書粉絲頁，利用網路團購協助自家產品銷售。

文亭也是在地自由作家，她關注海洋環保議題，採集廢棄漁網、浮球作為創作元素，重新給海廢新的定位，並透過工作坊等活動，反思海洋環境被汙染，希望民眾愛護地球。港口有機書店後的彩繪鯨魚也是她的作品，相當活潑可愛，歡迎民眾去打卡拍照。

 甜心芭樂 sweet guava fun