

新北市 109 年度「時膳小當家」在地與惜食料理競賽作品說明

- 1、 參賽組別：國中組
- 2、 隊名：Uninang（烏尼囊）
- 3、 當令當季的在地食材選用理念：(300 字以內)

我們這組是由兩位布農族和一位排灣族的同學所組成。原住民風味料理一向是最純樸的美味，我們希望能藉由這次的比賽，推廣原住民美食，讓大家吃到健康又原汁原味的料理。臺灣有許多異國料理，但原住民料理仍然是臺灣美食文化的一大亮點。我們將隊名取為Uninang(烏尼囊)，布農族語為感謝與祝福的意思，希望吃到這套創意料理的人都能感謝天地賜予的美食，並得到祝福。


其實臺灣的田裡山間就能找到很多大自然的蔬果來做料理。除了選用當季自種的醜蔬果或山間野菜，我們也想推廣原住民美食少加工、追求原味的簡單烹調方式。在創意展現的部分，我們將當令蔬果，如南瓜、苦瓜融入原住民料理常見的螺肉、香魚、月桃葉、假酸漿葉、馬告、樹豆、刺蔥等，希望能讓人感到驚艷。



4、 菜單設計(含菜餚名稱、選用食材、設計理念/特色說明、呈現樣式(圖說或照片皆可)、預估費用、其他等……)

前菜

菜餚名稱	原始的呼喚
選用食材	南瓜、龍鬚菜、螺肉、月桃葉、薑、辣椒、小米酒
設計理念 / 特色說明	<p>這道菜選用原住民料理中常看到的螺肉，加上淡水在地食材南瓜。只使用薑和少許的鹽、胡椒與辣椒做調味，提出螺肉的鮮甜，和學校農園中師生所種植的有機南瓜一起拌炒，令人垂涎三尺。</p> <p>最後將菜餚鋪放在原住民常用的月桃葉上，除了能增加香氣更能促進食欲，搭配龍鬚菜一起食用，簡單的調味和擺盤，最能展現粗曠原始的美味。</p>
	
預估費用	一人份 28 元

菜餚 名稱	<p style="text-align: center;">樹豆排骨精力湯</p>
選用 食材	<p style="text-align: center;">樹豆、排骨、香菇、苦瓜、馬告、刺蔥、辣椒</p>
設計 理念 / 特色 說明	<p>樹豆，排灣族稱 puk，布農族稱 halidang，是台灣原住民各族群的傳統作物，被讚為豆中之王或窮人的肉，營養價值極高。在貧瘠、乾旱的土地上，樹豆都能開花結豆。因為它生產期長，是排灣族、布農族人喜愛的傳統作物，非常適合與肉類一起煮湯。</p> <p>排骨富含蛋白質和膠質，香菇能提高免疫力，加入家中菜園種的苦瓜，不僅沒有農藥殘留的問題，還能清火，非常適合熱天食用。這道樹豆排骨精力湯，好喝又營養，是勇士們的精力來源。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	<p style="text-align: center;">一人份 30 元</p>

主菜

菜餚 名稱	獵人的餐桌
選用 食材	假酸漿葉、月桃葉、小米、豬肉、小魚乾、香魚、馬告、刺蔥、川七、辣椒
設計 理念 / 特色 說明	<p>端午節常吃的粽子，排灣族料理中也有類似的食物，稱為吉那富(chinavu)。內層先取用較嫩的假酸漿葉(lavilu)葉片包住小米、豬肉和小魚乾，外層再包一層月桃葉，最後用棉繩網綁成長條形，煮熟後散發出迷人的香氣，讓人胃口大開。假酸漿葉生長在低海拔山坡地或平野地區，有豐富的葉綠素，可以消脹氣，還能增加食物的風味。</p> <p>獵人的餐桌上除了香氣十足的吉那富，還有一條鹽酥香魚，展現原住民的氣魄。被稱作「初夏使者」的香魚，到了8、9月接近中秋時正是懷卵、最肥美的時候，肉質細緻美味又帶有香氣，是很受歡迎的魚類，體型小，一人一尾剛剛好。</p> <p>最後再擺上川七、馬告和刺蔥，讓這道菜的層次更豐富。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 60 元

4、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等

原住民料理一向是就地取材，採用最環保的烹調方式，加上班上同學對原住民的料理比較陌生，我們想要藉由這次的比賽跟大家介紹布農族和排灣族的美食。

這套料理的前菜在選擇食材時，使用了南瓜。南瓜可以說是淡水地區很重要的農產品，不但有南瓜節、大南瓜比賽、南瓜觀光隧道等，學校農園中就有我們師生所種植的南瓜，所以南瓜除了可以食用，還可以帶動其他產業發展，非常值得推廣。

雖然我們三位隊友是在淡水長大，但家人都來自東部的原住民部落，希望在推廣這套結合在地食材與原住民風味佳餚的同時，也能讓更多人認識原住民部落的美食，並且把部落裡敬天惜物的飲食特色傳揚下去。