

新北市108年度「時膳小當家」創意料理競賽作品說明

一、 參賽組別：國中組

二、 隊名：珠食百味魚

三、 當令當季的在地食材選用理念：

學校的地理位置位於依山傍海的雞母嶺山丘上，這次食材的選用主要來自於在地食材中吃當季，食當地的漁產及農作物。讓來自非貢寮區當地學子，遠從四面八方經院裁定入校安置的學生，透過此低碳煮藝競賽的活動，更加認識寶貴的在地食材，如：百香鮭魚鬆中的百香果是校內農地栽種；日豬金韭捲是當地特選黑豬肉的成品；銀魚海菜湯中的海菜是附近海域天然生成的食品。藉此活動學生發揮創意設計低碳菜單，期待將當地的在地食材多多推廣，確實將低碳生活落實於生活之中。

四、 菜單設計

1. 酸V三文魚

運用的食材為新鮮鮭魚、爽口的蘿蔓及酸甜好滋味的百香果，將多種消暑食材混搭，其口感清爽不油膩，顯得格外的清新動人，很符合現代人追求的”健康養生煮藝”。



2. 風味金韭豬

特選黑豬肉之所以會讓人覺得新鮮好食，主要是豬仔們在好山好水的環境下被飼養長大，因此此菜餚選用了當地鮮甜的黑豬肉，其中油脂分布均勻的五花肉捲上金針菇及韭菜，利用小火煎至表面焦香，再調日式醬料燒製入味，再撒點白芝麻粒，成品嘗起來讓人食指大動、垂涎三尺。



3. 海菜吻小魚

海菜是天然環境下生成、純天然、零污染，常見於東北角海岸礁岩、海岸潮間之上。富含多量的果膠、海藻膠是屬於高膳食纖維、低熱量的食品，可促進胃腸蠕動，幫助消化，並還可有效降低身體的膽固醇。加上營養價值高的小魚兒，更增添食物的美味。



五、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等)

此份菜單設計運用的食材大多來自於吃當季，食當地，如:百香果、黑豬肉及海菜，這些食材是當地生產，新鮮度及口感是栽種者收成時的一種成就及驕傲；能透過料理競賽讓當地的食材發揮食物的功能，使人們品嚐美味而感受幸福，享受美食，體會當地食材新鮮的滋味，是一件令人追求的美好之事。