

## 作品說明

1. 參賽組別：高中職組
2. 隊名：愛在北海岸
3. 當令當季的在地食材選用理念：

北海岸西起淡水河口，經過最北端的富貴角，東至三貂角，包含新北市淡水、三芝、石門、金山等地區。北面大海南鄰山地丘陵，海產及農產豐富多元，於合適季節所栽種的蔬果，不但營養豐富且無農藥，兼具經濟實惠且新鮮的優點。近年由於環保意識的抬頭，消費者認同在地食材能減少碳足跡，故本組選用的食材完全為在地物產。

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……，但不包含決賽由家樂福所提供 NG 蔬果製作之前菜料理)

菜餚名稱	情凍初開
選用食材	石門石花菜、石門富基漁港草蝦、木柵鐵觀音、三芝火龍果、海風西瓜、國產酪梨
特色說明	選用石門消暑的石花凍，融合石門產製香氣醇厚的鐵觀音做為打底的素材，擺上營養滿分的國產酪梨及來自石門富基漁港的新鮮草蝦，再以果肉細緻軟嫩的三芝火龍果及多汁的海風西瓜點綴，滿口清爽，彷彿北海岸的海浪輕拍著味蕾……精緻且艷色的擺盤方式，令人目不轉睛，誘發出食慾，是為下一道菜餚的前奏曲。
呈現樣式	
	

菜餚名稱	紫薯於你
選用食材	淡水小農紫薯、石門富基漁港干貝、 三芝筴白筍、三芝鴻喜菇
特色說明	選用淡水小農紫薯打成泥狀後，添加些微的鮮奶油，滑順綿密的口感，讓人思念起愛情的情意綿綿，三芝鴻喜菇搭配來自石門富基漁港的干貝，如同陷入戀愛的沼澤般鮮嫩多汁。
呈現樣式	
	

菜餚名稱	天作之合
選用食材	淡江農場放山土雞、金山地瓜、石門玉米筍、三芝杏鮑菇、三芝筊白筍
特色說明	<p>嚴選健康低脂的淡江農場放山土雞，肉質鮮嫩，做成捲狀後包覆著培根，透過煎煮的方式將油氣逼出，散發出誘人香氣；配上金山濃蜜蜜的地瓜泥作為基底，再以脆嫩鮮美的三芝筊白筍及石門玉米筍作點綴，最後搭配上清爽的蜂蜜芥末優格醬，仿佛墜入愛河般地滿有酸甜滋味。</p>

呈現樣式



5. 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等)

1. 為了不浪費食材，我們將廢棄食材(紫薯皮)放入湯裡一起烹煮，達到充分利用並增添料理風味的效果。
2. 烹調過程並沒有過度的調味，充分保留食材本色味本利用當季栽種的蔬果，減少碳足跡，健康又環保。
3. 料理沒有過度的烹調與調味，充分保留食材本味。

