

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：(國中組或高中職組)

國中組

二、 隊名：(以不超過10字為原則)

IDEA COOK


三、 當令當季的在地食材選用理念：

鳳鳴國中發展校園農場——耕心園多年，園中種滿了許多可食用的蔬菜與香草，因此，本次比賽之食材將盡量以本校菜園栽植之蔬果為主。

另外，因本次比賽希望以在地食材為主，所以，我們選定「豆皮」為鶯歌地區代表的食材，因為在國文補充教材〈來去鶯歌〉中有一句話說「黃厝專門攪豆皮」；又在網路上爬梳多篇文章，大都有提到鶯歌特產為「豆皮」或「腐皮」。因此，我們選定「豆皮」作為鶯歌在地食材的代表。

本次參賽，我們打算結合校園農場作物，佐以鶯歌在地食材——豆皮，創造出一道道色香味俱全的特色料理，並期許能藉此宣揚鶯歌的在地特產，落實降低運送成本，達成低碳健康生活之理念。

四、 菜單設計(套餐：前菜、主菜、湯品)、預估費用

菜餚名稱	食品圖片	選用食材	設計理念/特色說明	預估費用
前菜： 南國風情 (青木瓜絲加胡蘿蔔絲佐香蕉)		青木瓜、胡蘿蔔、香蕉、檸檬、辣椒、薄荷葉、鹽、糖、香油	1.本道菜為一道涼菜，藉由菜餚的微酸、微辣滋味，在炎炎夏日裡，讓人在享受這道菜時，能感受到清爽開胃。 2.搭配香氣濃郁的香蕉一起品嚐，除有口感層次上的享受外，更能讓人感受到南國熱情濃郁的氣息。	1.胡蘿蔔：10元/條 2.檸檬：10元/顆 3.青木瓜、香蕉、薄荷葉、辣椒以上皆校園作物。

<p>主菜：</p> <p>皮開肉綻</p> <p>(豆皮鑲肉佐茄子、地瓜葉)</p>		<p>豆皮、豬絞肉、茄子、地瓜葉、鹽、醬油、糖、迷迭香</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主菜主在呈現鶯歌在地食材---豆皮。 2. 豆皮除能加在火鍋中外，還能做甚麼料理呢？是否能像餃子一樣包餡下鍋蒸煮呢？我們決定試試看。 3. 在豬絞肉中嘗試放入一些迷迭香增加香氣及爽口感，然後鑲入豆皮中，放入電鍋蒸熟。 4. 為了怕豆皮鑲肉過分油膩，也不健康。所以將茄子稍微過油後即起鍋，這樣既可保留茄子的色澤外，又不會過分油膩。 5. 最後再將番薯葉稍微清燙後，放於盤底，既可用於擺盤，在用餐時，也可搭配豆皮鑲肉、茄子一起食用，如此一來，不僅有多層次感受，也可藉此消除豆皮的油膩感。 6. 豆皮給人的感覺向來都是較為油膩，且變化性不多，所以一般都僅能當作配菜使用，若要當上主角，利於推廣，則需要降低其油膩感。因此我們從配菜---絞肉、茄子、番薯葉下手，讓配菜具有清爽感，以凸顯豆皮的風味。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆皮：39元/盒 2. 豬絞肉：40元/半斤 3. 茄子、地瓜葉、迷迭香，以上皆校園作物
<p>湯品：</p> <p>濃情萬縷</p> <p>(南瓜湯加九層塔醬)</p>		<p>南瓜、胡蘿蔔丁、洋蔥丁、鮮奶、鹽、九層塔醬</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園農場的南瓜種植在九層塔旁，由此發想，兩種具有濃厚香氣的食材搭配起來的味道是如何呢？ 2. 有別於一般的南瓜濃湯散發出濃濃的奶香味，為求多一點香味上的層次感，因此，我們加入了九層塔醬，希望藉此提升濃湯味道的層次感，並讓最後的湯品呈現一種濃上加濃的香氣，令品嚐者在享用本套餐後回味無窮，難以忘記。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 胡蘿蔔：10元/條 2. 洋蔥：10元/顆 3. 鮮奶：45元/瓶 4. 南瓜、九層塔，以上皆校園作物

五、充分利用校園作物並與社區產業結合

本次參賽作品所使用的食材，大都採用本校校園農場所種植之蔬果，如青木瓜、香蕉、南瓜、茄子、番薯葉、九層塔、薄荷、迷迭香…，所以，不僅成本極低，且視需求量直接採摘，用多少摘多少，不浪費多餘的食材，至於廢棄食材部分，則使其回歸校園農場，成為堆肥。

另外，利用鶯歌在地特產研發菜色，並在研發當下思考菜色製作的簡便性及美味度，期能藉由製作簡便及口感美味的料理，協助鶯歌在地特產的推廣。

此次參賽，本著使用當季在地食材的設計理念，在菜單設計上以校園作物及鶯歌在地特產為發想，並在料理過程中，盡可能物盡其用，減少食材之浪費，希望能充分落實低碳健康生活之理念。