

## 新北市 108 年度「時膳小當家」創意料理競賽作品說明

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

我們的隊名是 Nniqun Tayal，意思是泰雅美食。設計靈感源自於泰雅族的料理，主要是因為隊員中有一位泰雅族人。泰雅族自稱 Tayal，意思是真正的人，就是正義、勇敢、崇尚自然、愛護祖先土地的人。料理用到許多野菜和當地生產的農作物及肉類，烹調又忠於食材原味，非常符合這個料理競賽重視生態的環保精神。加上一般同學對原住民的料理比較陌生，也想藉這個機會推廣泰雅美食。

這套創意料理的前菜是用泰雅族常吃的野菜麥藍(雅戶)及淡水、金山盛產的紫、紅甘藷做成捲餅，另外用廚工阿姨家裡種的山苦瓜和天然的香料馬告煮成雞湯。最後以泰雅風味的小米飯和豬肋排，配上廚工阿姨家種的刺蔥(達娜)、山苦瓜，和淡水、三芝農會超市購買的當季蔬食，希望能讓人眼睛為之一亮，而且胃口大開。




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	雅戶野菜捲餅
選用 食材	雅戶(麥藍菜)、紫/紅甘藷、黑/白芝麻、 芋艿、辣椒、麵餅
設計 理念 / 特色 說明	<p>泰雅族將麥藍菜稱為雅戶(yahu)，甘藷(ngahi)也是泰雅族主食之一。雅戶是臺灣中北部隨處可見的野菜，我們校園和鄰舍都有它的身影。因為略帶苦味，所以用香甜的甘藷泥來中和。我們用淡水、金山地區特產的紫/紅甘藷，色彩鮮明且口感絕佳。</p> <p>將麵餅捲上蒸好的雙色地瓜泥和雅戶，切段後撒上黑/白芝麻。芝麻可以抗老化，甘藷有豐富的纖維和維生素。這道泰雅族的特色菜，做法簡單又環保，是一道值得推廣的泰雅風味前菜。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 19 元

## 湯

菜餚 名稱	馬告勇士雞湯
選用 食材	山苦瓜、去骨雞腿肉、馬告、大蒜、米酒
設計 理念 / 特色 說明	<p>湯的部分選用雞腿肉，因為雞腿口感好且營養價值高，是體力的來源。湯裡也加了原住民料理常用到山苦瓜，而我們用的山苦瓜，是學校廚工阿姨自己種的，不僅沒有農藥，味道濃郁又非常新鮮。</p> <p>這道湯最大的特色，就是加入了馬告(maquw)來提味。馬告又稱為山胡椒，在泰雅族語中有充滿生機、生生不息的意思，是原住民族料理中常用且重要的香料，可減緩疼痛和抗憂鬱。以天然香料代替加工調味料，多喝馬告雞湯不僅健康，還能讓人精力無窮。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 25 元

## 主菜

菜餚 名稱	達娜肋排小米飯
選用 食材	小米、豬肋排、月桃葉、刺蔥、 長豇豆、山香菇、番茄、玉米、金針花、杏鮑菇
設計 理念 / 特色 說明	<p>小米(trakis)在泰雅族的生活佔有非常重要的地位，不僅是日常主食，更是部落祭儀的主角，我們在小米飯上放了刺蔥(達娜 tana)來增加香氣。</p> <p>主菜以最具原住民料理野味的豬肋排，搭配泰雅族常用的月桃葉(bassiyán)，更促進食欲。簡單調味和擺飾，呈現粗曠原味。</p> <p>我們選用長豇豆、山香菇、番茄、玉米、金針花、杏鮑菇當作配菜，為這道主菜增添色彩和營養價值。</p>
呈現 樣式	
預估 費用	一人份 43 元

## 5、 其他(是否運用 NG 蔬果、與社區產業結合…等)

在新北市成長的我們，從小到大吃過不少美食佳餚，但過度精緻烹調的料理方式，讓食材與調味都失去了真實味道。這次競賽，因為我們其中一位隊友是泰雅族人，他說原住民料理的特色是用環境中自然生長的農作品，簡單烹調保留食材原味，非常符合這項競賽的精神。

我們用了泰雅族中常用的食材和香料，像麥藍菜(yahu)、小米(trakis)、甘藷(ngahi)、tana(刺蔥)、maqaw(山胡椒)、月桃葉(bassiyau)等，除了強調在地食材，還能推廣泰雅美食的特色和低碳健康的料理方式。另外，因為我們住在農作物豐富的淡水和三芝，家裡和學校附近就有很多的農家，連學校和廚工阿姨的家裡的菜園，都種了不少有機蔬果。所以我們也將淡水和三芝生產的當季蔬果，加入我們的菜單設計中。

每一個人都是地球公民，如果在烹煮料理和享受美食的同時，也同時兼顧健康低碳的理念，為環境永續盡一份心力，我們覺得更有意義。