

花蓮
原住民市集
發現記

豐濱野菜市集

海產多的市集

.....>>.....





延著台 11 線濱海公路開車前行，沿路盡是廣闊的大海，令人心身舒暢。而在過了豐濱橋之後，於遊客服務中心對面會發現一處原住民野菜市集，共有八個攤位，一群人在這邊販售著各種野菜，同時也不忘聚在一塊聊天吃喝，開心自在。

自設的野菜市集 <<

豐濱鄉由於人口較少，並沒有設立公有市場，於是街邊會出現移動式的發財小貨車，或是這種自行設置的市集。

野菜市集的攤商之一，阿美族的邱玉珍表示，早期她們這群人都是在路邊賣野菜，地點並不固定，十年前她向表姐借來這個位置之後，才算有個固定的販售地點。目前共有八個攤位、成員有十多個人，分

花蓮 原住民市集 發現記

別來自新社、靜浦、港口等沿海的原住民婦女。運作方式是誰有菜誰就來，即使有時候菜來人沒來，其他夥伴也會幫忙代售，沒有問題的。



攤位的後面，大夥兒一邊吃著沾鹽蔴菁，一邊閒聊。

不要看這個自行設置的小市集，它可是東海岸餐廳想買野菜時的重要據點，不少餐廳，包括台東的都會向他們訂購野菜來做為餐桌上的特色菜，一出手就是十幾二十斤。只是生意上的事很難說，有時賣得多、有時賣得少，菜銷不出去時她們便會相互分贈。

感覺這是一個蠻愉快的團體，前端在賣著菜，後端則有一群人正吃著蔴菁沾鹽巴，開心暢聊。看到有客人加入，還特別拿出阿美族特有的生醃豬肉一希撈(silao)來待客，十足誠意。

希撈配上白飯，對原住民就是開胃的一餐（下）。
跟其他的野菜市集一樣，攤子後面都有著一群開心聊天的族人（上）。



花蓮 原住民市集 發現記

特色 食材

海產希撈 <<

比起其他的野菜市集，這個市集的特色是海產類較多一些，除了能買到海菜之外，還能看到族人自製的各種海產希撈，這是別處看不見的，頗為特別。

自製希撈的陳美芳說，家中平日種些野菜，而等到退潮時就到海中去抓海味，就這樣，靠著野菜與海味來養活一家人。

不過這樣的生活卻是越來越不容易。「這幾年到海邊的人越來越多，能捉到的生物跟著就越來越少了。」她說，拼命找時，有時可以找到做成兩罐貝類希撈的份量，但有時候所找到的，連自己吃都不夠，「越來越難了啊！」

說到自己製作的海產希撈，她拿出一罐粉紅色的說，「這是飛魚膽希撈，只有我們這裡有喔！」作法是將飛魚的內臟、膽、腸子等全部混在一起，加上鹽及米酒，醃上半年製成。至於吃法，當然是生吃，可直接吃或與切片生薑一起食用，「吃了身體會變好喔，會有力氣！」



自製的飛魚膽希撈。



豐濱由於靠近海邊水產不少。這分別是兩種不同的海菜。



海甲（左）與海鋼盔（右）。

除了飛魚膽希撈之外，還有貝類希撈。陳美芳指著一罐黑色的貝類說，「我們管這個叫『海鋼盔』，漲潮的時候牠會爬到岩石上、退潮時則會躲到石頭下，所以我們得在退潮時翻開石頭，一個個地找。」

另一罐白色的貝類希撈，則是「海甲」，「雖然牠有殼，可是在醃製一個月後，這些殼會自然脫落，肉就可以吃了。」她說，這些食材作法都是族裡老人家教他們的，從小也都是吃這些長大，十分熟悉。

這些對外界而言新奇不已的東西，但對他們這些臨海而居的阿美族而言，卻都只是日常生活中，再平凡不過的味道了。

花蓮 原住民市集 發現記

賣菜之餘，不忘開心的吃喝（下）。
豐濱野菜市集的成員是分別來自新社、靜浦、港口等沿海的原住民婦女（上）。



DATA 豐濱野菜市集

地點：花蓮縣豐濱鄉三民路 64 號（台 11 線 50.5K 附近）

營業時間：AM 7:00 ~ 12:00 • 座標：23.598548, 121.522025

