

# 現在是吃蔥蒜的好季節

## 宜蘭縣三星農會辦理蔥蒜大餐比賽及品嚐會

花蓮區農業改良場/林妙娟

宜蘭的蔥、蒜，聞名於全省，產量大且品質好，為此宜蘭縣三星地區農會特將其地方農產品的代表—青蔥、白蒜，大力推廣，並擇訂每年的元月一日為蔥蒜節。為慶祝三星鄉第二屆蔥蒜節暨86年度農民節，宜蘭縣三星地區農會於85年11月14日，在農會辦理「蔥蒜烹調技術競賽」，參加人員均為家政班的媽媽們。

此次蔥、蒜烹調大賽是為開發更多的蔥蒜食譜，以為元旦的「蔥蒜大餐」之準備。參與比賽的每道菜，規定均要以蔥或蒜為主要材料並融入菜餚的風味中，成為主角，而非僅為佐料或配飾而已，因此評分標準以此項為重點，其次是創意、口味、盤飾，再次為衛生、命名、材料費等。

參加比賽的家政班共有11班，每班推出10道菜，同時其材料費必需在1,500元預算以內。參加比賽的媽媽們早在一個月以前即著手研究準備，比賽當天早上8:0

0一報到，即能在短短的二個小時把10道菜端出來，其身手俐落以及烹調的技術不亞於餐廳的大廚師。

參與比賽之菜餚總共有110道，評審員歷經一個多小時的時間，方將得獎名單評出來。團體獎得獎名單：金廚獎為萬富班，銀廚獎為集慶班和義慶班。單道菜得獎的最佳廚藝獎名單是：大義班的青蔥蜜汁肉串，大洲班的休健藥膳，義德班的四色拼盤、蔥燒豆腐，月眉班的青蔥壽司與白蒜手捲、蔥蒜腸旺，福山班的扇形翠玉，大隱班的昌吉湯，義慶班的蔥捲蒜鍋渣、東坡掛蒜肉等十道菜。

得獎的十道菜餚將於86年元旦的蔥蒜節推出。據三星地區農會的策劃，預計推出300桌以上，好讓消費大眾訂桌品嚐，有興趣的民眾可以事先訂桌，電話（039）893170。



蔥、蒜烹調技術競賽現場