

鹿野地區農會利用春假首日3月31日於松林梅李產銷班集貨場舉辦「採梅知性之旅」活動，由鹿野地區農會理事長涂進榮主持，與會來賓有台東區農業改良場黃場長明得先生、台東縣政府農業局邱局長家堅先生、農務課陳課長志峰先生等共襄盛舉，會中頒發「松林梅花季」攝影比賽得獎者獎狀及獎金後，即展開親子採梅、親子寫生比賽、T恤彩繪拓印及梅子加工製作教學等活動。

採完了梅子，現場有免費梅子加工製作教學，示範如何在24小時內完成製作脆梅的加工法，吸引許多媽媽們的興趣；將今日的青梅變成明日的脆梅，只要經過一天的時間，就能夠端出自採自製的脆梅與親朋好友分享成果。

台東縣衛生局鹿野衛生所配合這次活動舉辦健康園遊會闖關活動及摸彩，藉由健康新「煮」張、潔牙保健康、釣魚樂、你心知我心、要活就要動等活動，以闖關的方式進行，每闖一關都有一份紀念品，連續闖過八關還可摸彩，小朋友可從遊戲中瞭解居家安全如燒燙傷等意外如何預防及貝氏刷牙法及牙線使用方法，讓小朋友避免不必要的傷害及擁有一口健康潔白的牙齒。



■喔！採到梅子了。



■親子同遊採梅樂。

梅子風味餐是整個活動的重頭戲，由鹿野家政班班員精心研究出九菜一湯梅子菜餚，有梅子紅燒豬肉、梅子炒劍筍、梅子清蒸鱸魚、梅子炒米粉、梅子紅燒排骨、梅子芝麻球、梅子汁涼拌過貓、梅子涼拌苦瓜、梅子汁白斬雞、梅子雞湯等，每道菜色香味俱全，不僅讓您視覺享受，更讓您吃出健康吃出活力。

松林梅李產銷班班長何介臣指出，今年的梅子受到去年8月碧利斯颱風侵襲，造成梅樹倒伏及枝葉折損，結果率大約五成。另外，梅子為多年生落葉果樹，剛從樹上採下的青梅含有毒的氰酸，絕不能食用，



■親子寫生。

須經過加工後，氰酸、苦澀味去除了，就變成可口無毒的梅子。在3月中下旬採收的梅子，因其組織較為堅實，一般製作成脆梅；若在4月上旬以後所採的梅子，果實成熟度較高，組織較鬆軟，經過加工後就是軟梅。梅子屬於鹼性食物，營養十分豐富，含有鈣、鎂、鐵、鉀、鈉等礦物質，含有較高之鹼性離子，能使人體血液經常保持中性，因此在飲食中適當的選擇配合梅子果實，對於均衡營養，極有助益。

鹿野地區農會總幹事潘永豐表示，為促進地方觀光產業及增進農民收益，每年固定舉辦賞梅及採梅活動，將農業與觀光事業結合，並作整體的農村休閒活動規劃，以營造更多的農業休閒空間，吸引更多都會區民眾到農村休閒消費。明年想來一趟採梅之旅嗎？請即早與鹿野地區農會聯絡。 圖