



箭竹窩裡的客家米食村

採訪·攝影／林詩音
協助單位／新竹縣新埔鄉農會

新埔鄉照門里、箭竹窩、九穹湖旁，穿過巨石圓形拱門，沿著路直駛到底，山頂上的秀風農場田媽媽迎接著遠道而來的饕客及自然旅客們。

結合當地觀光產業 聯手打造幸福

新竹縣新埔鄉農會選擇在箭竹窩成立田媽媽，除了因距離九穹湖觀光景點近的地理因素外，配合縣府開發鄰近觀光景點，再加上這10位田媽媽成員大多居住在

這地區，就這樣促成新埔田媽媽——傳統客家米食村秀風農場的成立。

箭竹窩地區涵括200公頃維護地，3條環山

步道，5公里的森林浴享受，7座景觀停車場，5個景觀農塘，以及無數的小公園，田媽媽設在這兒，提升了他觀光、旅遊及產銷的附加價值。

隔個小山頭，區分富麗農村九穹湖觀光點，箭竹窩田媽媽與觀光產業結合，自創銷售通路。她們的先生都是產銷班的班員，而且彼此間擁有或遠或近的親戚關係，不論是妯娌或是姑嫂，林姓家族的田媽媽事業，在該領域中獨樹一格。

健康傳統客家米食 真正手工美味

30多年媽媽經的組合，加添幾許媽媽的愛心，吃起來更多媽媽的味道，不論是拿手的客家傳統米食小吃，如甜粿、菜包、鹹粿、艾草粿、肉粽、鹼粽、糯米飯、紅粿.....等，或是涼拌青木瓜、客家小炒、菜園雞，還有土雞配上酸酸甜甜的金



秀麗風景中的秀風農場。

棗醬，個個令人垂涎三尺；在客家村秀風農場裡，聽著風中飄蕩著來來往往的吆喝聲：「粗丫、粿、刈一、粽各1份、米丫又5份、紅龜粿1份.....」，心中都有股莫名的喜悅。

新埔鄉農會家政指導員丘月雲小姐說：「這艾草粿含有豐富大量的纖維質，搭配糯米或在來米，加工製作成健康的傳統客家米食，純手工，沒有添加任何的防腐劑，吃起來Q中帶勁。」這兒的田媽媽米食推廣通路與其他地方稍有不同，主要消費群是週末假日來這遊玩的遊客，採自產自銷的方式經營。

香Q好吃的過水粿 自己親手DIY

配合觀光產業活動，加上照門農業休閒園區的成立，新埔田媽媽自行構思出「客家米食DIY」活動，共有5項，分別是桿壓米苔苜、烤艾粿丸子、烤駝鳥麻糬、錦屏藤菜包及過水粿。

以「過水粿」為例，製作步驟很簡單，先將在來米洗淨、浸泡2小時，加水磨成漿；接著，在不銹鋼盤中塗抹薄薄一層沙拉油，舀四湯匙的在來米米漿到不銹鋼盤中，加入菜脯、蝦米、瘦肉等爆香配料，均勻散佈鐵盤中，放入蒸籠大約2分鐘，待板面隆起即完成；取出後，利用板刮分成兩半，再捲成條狀，即可裝盤，沾上些許醬油膏或辣椒食用，香Q美味。透明QQ的過水粿，簡單又有趣。

田媽媽的班員說：「因為蒸籠下方有一壺蒸氣用的水，所以稱它做『過水粿』；改良自傳統客家家庭的一大床蒸籠，為了DIY客人製作方便，轉變成小型的蒸板，一個週末大約會製作400~500個不等的量。」

農村婦女的第二春 擴大生命光圈

熱情洋溢的何月珍班長說：「我們7位成員都擁有丙級廚師執照，其中林陳秋菊女士是前年全國農家婦女神農獎得主，所以陣容

堅強！」在還沒接受農會輔導農村婦女中年二度就業之前，她們是一群賣力協助丈夫農事及家管的媽媽們。

新埔田媽媽經營滿2年，今年6月後，當地水梨農產品的量產，帶來了另一股觀光熱潮；新埔鄉農會即將在「四座穀倉」成立新的農遊中心，田媽媽也將配合多樣化經營。農會站在輔導的立場，協助田媽媽組織班提報農委會計畫，今年新埔農會將積極推廣自產自銷的良質米，田媽媽的米食製作，正好和農會搭配，一起推廣。

現在她們每天都有人輪值班，3人主廚、分工進行，酬勞採計時計算，每個月一次的工作協調與會務報告會議，讓大家清楚營運狀況。

田媽媽的心路歷程 提供他人取經

訪問當天，恰好是大台北地區及桃竹縣市相關人員到新埔田媽媽參訪、拍攝田園料理食譜，以及製作推廣手冊DM等活動，大家遠到取經，都是希望自己鄉鎮的田媽媽能經營得更好。

一個安靜的午後，新竹縣的小鄉鎮新埔，有點熱的天氣，竹製屋的秀風農場裡，飄著陣陣令人垂涎三尺的食物香氣，令人想到中國人總說：「好山好水總得搭配好的料理，再加上好的伴手。」好的伴手也是新埔田媽媽即將走的方向，令人期待。

新竹縣新埔鄉田媽媽

箭竹窩客家米食村／秀風農場
新竹縣新埔鄉照門里3鄰箭竹窩15號
電話：03-5898120



在來米漿是過水粿的原料。



將在來米漿均勻散佈鐵盤中。



這就是蒸好的過水粿，香又好吃。