

番茄烹藝競賽冠軍～金勇DIY休閒農場



## 發展地方料理 番茄類經典美饌烹藝競賽

文圖／侯惠茹 協助單位／桃園區農業改良場

敏督利颱風侵台的前幾天，我與農委會兩位資深技正因為工作來到桃園區農業改良場(以下簡稱「桃改場」)，看到一群田媽媽們，頂著烈日與風沙，正在臨時搭建的棚架下努力準備著獨創的番茄料理，希望能在比賽中脫穎而出。他們似乎絲毫沒有受到惡劣氣候的影響，當然也不會想到，幾天之後，台灣農業竟然因為這個中度颱風，損失超過80億元。



鄭隨和場長致詞

行政院農業委員會長期以來，投入許多心力，重新整合農村資源，輔導發展具有農村特色與產業，並先後舉辦多次「發展地方料理烹藝競賽」，讓各地區農會可藉由烹飪比賽互相切磋，在競賽中求進步。今年6月30日，桃改場負責主辦一場名為「發展地方料理番茄類經典美饌烹藝競賽活動」，由台北縣、桃園縣及新竹縣市等鄉鎮地區農會的田媽媽經營班及休閒農場業者組隊報名參賽，這場料理比賽強調「健康飲食、健康

抓住健康，少油糖鹽高纖維



發揮巧思的番茄創意料理



觀音鄉農會田媽媽經營班的作品

惜福」等健康觀念，希望參賽者掌握「少油、少糖、少鹽、高纖」等原則，並注重成品之「衛生、適量、均衡」，藉以提升國人飲食生活品質，促進健康。

### 番茄入菜，各地大廚展身手

番茄是近年來最受歡迎的天然食品，更被時代(Time)雜誌票選為10大優質食物之首，不但可榨成新鮮果汁飲用，也是方便入菜的好食材，尤其在台灣，目前已有許多新奇番茄品種，不論形狀長、橢圓、圓形，果實大小或味道是酸是甜，可說應有盡有，以它入菜，相信可以激盪出許多創意。

長期輔導農村婦女經營副業(田媽媽)的陳秀卿技正及負責承辦「發展地方料理計畫」之陳淑貞技正，當天都到了桃改場，親自指導，並擔任烹飪比賽評審。另外，省農會家政課長吳柳美、輔仁大學餐旅管理學系教授楊鵬華、新竹市衛生局技正張信彰及台中區農業改良場張惠真技正也都應邀擔任評審。當天的比賽共有16隊報名參加，參賽者必須以桃園區盛產之農特產品為食材，並規定其中3道必須是番茄料理，必須在3小時內完成6人份的四菜一湯



深獲好評的冠軍作品



氣勢壯闊的得獎作品~阿金工作坊

的菜色。

### 發揮創意，舞弄鍋鏟出好菜

所有參賽人員於當天8點多前即抵達桃改場，扛著自備的廚具，就在臨時搭建的棚架下工作了起來，看著參賽人員個個身穿整齊制服，分工精細地埋頭工作，讓人有置身五星級飯店廚房的錯覺，眼前看到的，好像不是各地區農會的推出的代表隊，而是經過嚴格訓練的世界名廚。

經過3個小時的準備和烹煮，各組準時在12點完成四菜一湯的菜色，桃改場推廣課蘇寄萍小姐來回穿梭於烹調工作地點和評審場地，像媽媽般地叮嚀每組參賽人員應注意的各種事項。各組參賽者對最後的擺盤和定位均花費不少心思，不僅拿出自家的特色裝飾品，也為精心製作的好料理取了響亮的名



省農會吳柳美課長仔細地評審



不畏炎熱，堅守工作崗位

字，等到一切就緒，就由評審們就其外觀設計、擺盤等逐項評分，最後再親自品嚐每樣料理的滋味。

## 高手過招，經典美饌得好禮

經過6位評審的試吃後，順利從16組參賽者中選出5道創意菜、3組殿軍、2組季軍、2組亞軍及1組冠軍，獲獎者均可獲得獎金及獎狀等榮譽。頒獎前，每位評審均發表意見，提供給參賽人員參考。

綜合所有評審意見後，歸納出以下幾點：

一、所有評審均肯定參賽者的認真表現，一致認為，在有限的時間壓力，及惡劣的氣候中做菜，對每組都是一大挑戰，但大家都展現了超水準的手藝。

二、在烹飪作業過程中，符合衛生原則是很重要的，除了生、熟食要分開處理，在穿著方面也應該符合規定，少數人仍穿戴耳環和手錶等飾品，需要改進。

三、在菜色方面，因為主題是「少油、少糖、少鹽、多纖維」，調味時及設計菜單時，不只是番茄當成裝飾品或容器，要能入味才行。建議在設計菜單時，選擇不同的番茄品種，來增加料理的變化，避免每道菜都呈現酸酸甜甜的味道。

評審還提供二個小技巧，一是番茄最重要營養素為茄紅素，必須先經過烹煮後才能吸收；二是評審試吃時，菜色多半已經變冷，煮過的



楊鵬華教授詢問參賽者問題

肉類容易變韌，易讓口感變差，因此要多加注意。

四、關於成品的擺盤，評審建議可在盤邊留白，保留一些空間感。

這次比賽中，幾乎每組的成品都表現出「色、香、味、形」，但有些組別的氣勢、主題都很明亮，略勝一籌。唯一美中不足的，是部分參賽者為了配色而加入富含葉綠素的材料，但經過一段時間後，會由綠變黃，在顏色上反而較不討喜。

## 烹藝比賽，掌聲笑聲中落幕

經過激烈的競賽後，終於確定優勝名單，並由評審們親自頒發獎狀及獎金，本次比賽由新竹縣關西鎮的金勇DIY休閒農場勇奪冠軍。金勇農場以生產不同品種的番茄為主，經過巧思設計的菜單，果然不負盛名，得到番茄料理的冠軍，由桃改場場長鄭隨和親自頒獎。

鄭場長於頒獎時表示，16組的參賽人員從早上到下午，均堅守崗位地工作，這種精神就是料理比賽的重點，未來桃改場將繼續舉辦這種比賽，讓這種優秀傳統持續下去。負責主辦本次烹藝比賽的蘇寄萍小姐也說，所有的參賽者都很優秀，也為了這次的比賽認真地準備，雖然成績總有輸贏，但是希望大家都能勝不驕、敗不餒，從比賽中學到經驗，相信未來會有更好的表現。

忙碌一整天的烹藝比賽在掌聲和笑聲中落幕，所有在比賽中得獎的作品，桃改場將請專人予以拍攝，未來將製成「番茄經典美饌食譜」加以推廣，期望能增加地方料理的知名度，幫助發展地方產業。 [圖]

### 優勝名單

冠軍	新竹縣關西鎮金勇農場
亞軍	桃園縣蘆竹鄉農會田媽媽經營班
亞軍	台北縣八里鄉農會田媽媽經營班
季軍	台北縣石門鄉農會田媽媽經營班
季軍	新竹縣竹東地區農會阿金工作坊
殿軍	台北縣三芝鄉農會田媽媽經營班
殿軍	新竹縣關西鎮雲海農場
殿軍	台北縣瑞芳地區農會田媽媽經營班
創意菜	台北縣觀音鄉農會
創意菜	新竹縣香林鄉金雞蛋農場
創意菜	桃園市田媽媽經營班
創意菜	新竹縣關西鎮華山農場
創意菜	新竹縣香林鄉農會田媽媽經營班