

用在地食材，從健康出發

台中區發展地方料理經典美饌烹藝競賽 活動現場紀實



賽前各組參賽選手無不全力以赴，爭取好成績

「民以食為天」，這句話說明了吃的重要性。

美食的來源與農業息息相關，

尤其台灣農產品豐富多元、優質又新鮮，

是在地「尚青」的最佳食材。

有媽媽味道的田園料理是時下最「夯」的飲食潮流，

搭配具有在地特色的農產品，

提供消費者健康、精緻、多樣化的饗宴選擇。

10月7日，時序才剛入秋，空氣中已帶著絲絲涼意；台一線上，微風輕輕吹撫過大地，金黃色的稻穗、半紅半綠的楓葉，彷彿為大地披上外衣般，繽紛多彩。這一天，位於彰化縣大村鄉的台中區農業改良場正舉辦「台中區發展地方料理經典美饌烹藝競賽」活動，雖是秋涼的氣候，現場氣氛卻熱鬧滾滾，人聲、鍋鏟聲此起彼落，high到最高點。

料理競賽 茭白筍當主題

台中區農業改良場歷年來輔導轄區家政班員成立田媽媽班，目前共有36班，田媽媽班配合當地休閒農業型態經營特色餐飲、手工點心及特殊

手工藝。為提升產品品質及經營能力，台中區農業改良場除每年辦理訓練講習，同時舉辦地方料理競賽，透過競賽觀摩、研習，使媽媽們的烹飪技巧更精進，將傳統地方料理提升為經典美饌。

歷經數屆料理競賽，田媽媽與家政班員的烹飪手藝不僅精進不少，且能將各地農特產品運用自如，再加入少油、少糖、少鹽的健康概念，研發出精緻、健康與多元化的經典美饌。

今年經典美饌烹藝競賽現場有故事料理展示，展出古早料理風情，讓人回味舊時的溫馨記憶，吸引許多來賓駐足欣賞。此次競賽共有中彰投地區的家政班、田媽媽經營班等16個單位組隊參加，競賽規則以使用國產農特產品為食材，今



前來觀摩的家政班員好奇地欣賞烹調過程



評審觀看參賽者使用的材料與烹調步驟



參賽人員進行盤飾時，流露出專注的神情



台中縣霧峰鄉農會田媽媽議盧餐廳作品—香鮭美人腿因色、香、味俱全，榮獲冠軍



彰化縣田中鎮農會田媽媽好料理作品—萬里牽線



台中縣霧峰鄉農會田媽媽議盧餐廳作品—最佳筍兄弟

年以「茭白筍」為主要材料，在規定時間內，設計出至少三菜一湯一主食的六人份餐，並以少油、少糖、少鹽、高纖為烹調原則，衛生、適量、均衡為首要。

茭白筍的嫩莖柔軟沒有纖維，含有蛋白質及鈣質，烹調方式與竹筍相似，因此也被稱為「白竹筍」。茭白筍滋味鮮美，沒有苦味，通常切成塊狀、片狀或絲狀，與肉類或其他配料拌炒或燉煮、煨湯、涼拌等，每一道菜都是美味佳餚。因此，為讓自家的茭白筍料理達到色、香、味俱全的要求，並富有創意及易於推廣性，在眾多競爭者中脫穎而出，參賽者無不使出渾身解數，拿出看家本領，盡最大努力發



台中縣大甲鎮農會中山里家政班作品—蝦迷筍滋味



台中市農會楓樹里家政班作品—愛琴海之船，菜名很浪漫



彰化縣大村鄉農會家政第17班家政班作品—繽紛美人鬆

揮巧思及精巧手藝，以茭白筍呈現出一道道健康美味、營養均衡、衛生安全的佳餚，爭取佳績。

廚藝卓越 評審難以割捨

此次競賽邀請台中區農業改良場場長陳榮五、台南區農業改良場課長李月寶、中洲技術學院餐飲廚藝系助理教授林榮裕、南投縣美食協會理事長王文正、全國地方料理競賽冠軍得主古信維擔任評審。

評分時間開始，評審們一邊試吃、一邊以「三低一高」（低油、低糖、低鹽、高纖）、「營養」、「衛生」、「創意」及「主要材料使用」作為評分標準，逐件品頭論足，慎重其事地打下分數，以公平、公正的方式選出優秀的參賽者，不過，由於許多選手的廚藝令評審感到驚艷，難以割捨，不禁



彰化縣花壇鄉農會田媽媽艾馨園作品—美人出浴



台中縣霧峰鄉農會田媽媽議盧餐廳作品—玉筍清酒凍

台中市農會軍功家政二班作品—筍香魚片湯





冠軍—霧峰鄉田媽媽議蘆餐廳與陳榮五場長合影



會場另有料理故事成品展示及海報展示提供來賓參觀

於擊敗眾家好手，拿下冠軍，該隊伍其他搭配菜色如「最佳筍兄弟」、「玉筍清酒凍」等特色料理，均獲得評審一致讚賞。



獲獎單位、工作人員及主辦單位與陳榮五場長合照

大呼：「分數還真難打啊！」。

此次競賽，各隊推出菜色均別具風味，如大甲鎮農會的「蝦迷筍滋味」、田中鎮農會的「萬里牽線」、大村鄉農會的「繽紛美人鬆」等菜色，評審讚不絕口、難以抉擇。此外，家政班媽媽們創意無窮，「絕代雙菱」、「蜻蜓點水」、「翡翠白鯊」、「愛琴海之船」等既浪漫又可愛的名稱都成了菜名，足見媽媽們童心未泯。

議蘆餐廳 勤出戰終奪冠

經過評審評分，比賽結果，由霧峰鄉農會田媽媽「議蘆餐廳」奪冠，亞軍為台中市農會西安里家政班、鹿谷鄉農會小半天家政班，季軍為田中鎮農會田媽媽好料理、台中市農會楓樹里家政班，殿軍為大甲鎮農會中山里家政班、台中市農會軍功家政二班與霧峰鄉農會舊正村家政班，並選出田中鎮農會田媽媽好料理、大村鄉農會17班家政班、霧峰鄉農會舊正村家政班、社頭鄉農會仁雅村家政班、台中市農會軍功家政二班、台中市農會楓樹里家政班、台中市農會西安里家政班、鹿谷鄉農會小半天家政班為最佳人氣獎。

獲獎者個個身懷絕藝、實至名歸。榮獲冠軍的霧峰鄉農會田媽媽「議蘆餐廳」，每年均參加台中區發展地方料理美饌競賽，可說是「全勤獎」的模範生，前年獲得亞軍，去年則取得季軍，今年再接再厲，以新鮮鮭魚包裹刀工精美的茭白筍的「香鮭美人腿」，結合西餐精美擺飾的裝盤，終

獲得評審一致讚賞。

獲得亞軍之一的鹿谷鄉農會小半天家政班，大廚曾素鍛不斷進修烹調課程，擁有中式料理廚師丙級證照、中餐麵食丙級證照，曾經代表鹿谷鄉農會參加無數次美食競賽抱得獎牌歸，此次競賽與霧峰鄉田媽媽議蘆餐廳廝殺得難分難解，雖以些微差距獲得第二名，但其豐富精美的菜色仍榮登人氣獎殊榮。

競賽當天，也吸引許多家政班、休閒農場業者及家政推廣人員等前來助陣與觀摩，鎂光燈此起彼落，透過參賽者的熱心解說，參觀者不時發出驚嘆之聲：「原來是這樣做出來的哦？……」、「看起來真好吃啊！」、「這些材料也可以這樣配啊？」、「回去我也可以試試看！」……，透過競賽互相討論、觀摩的機會，相信不論得獎與否，都能激盪出創新的火花。

參賽作品 彙編料理食譜

獲獎者除獲頒獎金外，參賽作品並將彙編成地方料理食譜，希望讓更多消費者分享符合健康、精緻、多樣化的地方料理經典美饌。

「民以食為天」，這句話說明了吃的重要性。而美食的來源主要依賴農作物，與農業息息相關，尤其台灣農產品豐富多元、優質新鮮，是在地「尚青」最佳食材。近年，國人喜歡品嚐在地特色美食，休閒農業遊客日漸增多，其中餐飲部分也是休閒農場收入重要一環，不同於五星級大飯店的餐宴，有媽媽味道的田園地方料理，搭配具有在地特色的農產品，提供不同的饗宴選擇。

目前全台共有73班田媽媽餐廳及66家農會農產品加工班，由於口碑佳，逐漸成為旅遊景點中重要的美食體驗。台中區農業改良場舉辦地方料理烹藝競賽的目的，無非希望家政班員在良性競爭下，提升家政班或田媽媽餐廳菜色的精緻度，發揚餐飲文化，使地方料理的內涵更上一層樓，以因應消費者喜好多元變化的飲食需求。

鄉