

花蓮
原住民市集
發現記



仁里市場【原住民特產區】

老人家開心過日子





仁里市場於民國 50 幾年設置，算是頗有歷史的市場。這個傳統市場位於吉安鄉仁里村，這個村落由於人口眾多，固定買菜人數相當穩定。此外，這個市場還設有原住民特產區，吉安地區的原住民將所種蔬果拿來販售是為一大特色。

.....>

從市場正門進入後往右轉走到底，便會發現一整排的原住民專區，攤商多數是有點年紀的老人家，他們和氣安祥的做著生意，有時也與朋友談天或一起吃喝。

賣菜 是為了休閒 <<

家中媽媽也於市場中有個攤位的江福美，本身是原住民編織老師，同時也是縣府原民處志工，有空時常常到市場來幫母親賣菜，很是了解市場的情況。

看著成排的老人家，江福美說道，其實這些老人家來這邊，主要不是為了要做生意，而只是想自給自足而已。「你看看剩下這麼多的菜，應該是賣不掉的，到時候他們就會彼此互贈分享，若是現場有鍋子的話，大伙兒也會煮了一起吃掉！」



花蓮 原住民市集 發現記



原住民喜歡分享，賣不完的菜大伙兒就一起煮了吃掉。

「原住民喜歡分享，客人有時只買一些，但老人家都會多少再送一點。」她形容，「到這邊來賣菜能賺多少錢呢？主要還是一種休閒啦！」觀察市場原住民攤商的江福美說，這些老人家早上在仁里市場、下午可能會到其他市場去加減賣了，「因為到市場會遇到他們的朋友，大家可以一起談天說地，而且這樣子老人家一整天便會都有事情做，不會無聊。」

一旁賣著醃漬辣椒的吳美珠，聽到了這番話不禁點頭贊同。已經是阿嬤的她在旁補充說道：「老人家一個人在家沒有伴，兒子工作、孫子念書，我來到這邊可以多少賺一點，



吳美珠認為到市場可以跟朋友聊聊天，日子過得比較開心。



攤商多數是有點年紀的老人家，他們和氣安祥的做著生意。

還能跟朋友聊聊天，日子過得比較開心。」至於收入呢？她坦言，「這個就不計較了，反正是老人工嘛！」

而對於仁里市場的客源，待在市場十多年的她表示，這是個在地的市場，所以以在地的客人為主，觀光客不多。生意則是時好時壞，也曾遇過完全沒人光顧的情況。來這邊採買的客人，漢人、原住民都有，漢人多半買些野菜或是醃漬辣椒，而原住民則會買生醃豬肉，這點有很大的不同。



青紅辣椒口感不同，但辣度一樣。

醃漬辣椒 <<

原住民也喜歡吃辣椒，因為下飯又開胃，甚至是阿美族人治療感冒的妙方。居住在東海岸的原住民為了保存盛產時的小辣椒，會以老人家所傳授的醃漬方式來保存，以便隨時可以食用。

製作醃漬辣椒非常有經驗的吳美珠說，製作方式首先要將雞心辣椒去除蒂頭，若不去蒂的話醃起來會出現苦味。然後將辣椒與鹽巴混合一起放置，而在這個步驟之後還要再加上鹽水與辣椒一起熬煮過。「必須經過兩次的鹽水，這樣才夠鹹，出來的辣椒也才不會黑黑的。」而最後則是將雞心辣椒置入罐中，再以米酒來充填滿，放置兩、三個禮拜之後就是香氣撲鼻的醃漬辣椒了。

這種原住民醃漬辣椒有兩種，一種青色、一種是較常見的紅色，不過美珠阿嬤本身比較偏好青色那種喔，「青色的是未成熟即摘下的辣椒，口感會比較清脆、比較好吃！」而紅色的嚐起來則是較為軟些，兩者辣度倒是都是一樣的辣。



樹豆種子因為品系不同而有各種顏色。



還躲在莢果裡的樹豆。

樹豆 <<

樹豆是典型的原住民佳餚之一，在樹上時便是原住民小朋友喜愛的點心，隨手摘、隨手就吃。樹豆由於蛋白質含量高，因此被賦予了許多的功效：例如一直被認為是「原住民的威而鋼」，因為據說對生產有利，常吃可生很多小孩。而如果與排骨、豬腳一起煮食，則被稱為「勇士湯」，因為喝了可以增強體力、耐力，最合適上山打獵時喝。

而以現代的眼光來看，樹豆的確是營養價值相當高，富含蛋白質及各種成分，含蛋白質、脂肪、纖維、礦物質鈣、鐵、磷，亦含有維生素 A1、維生素 B1、維生素 B2 及菸酸。

樹豆本身還帶了個很美麗的傳說。據說很早很早以前，有一棵會跳舞的樹豆，把一位漂亮的姑娘帶到鄰村去，因而成就了一段人人稱羨的好姻緣，這個姑娘為了感恩而廣為種植，樹豆因而成為原住民生活週遭不可或缺的作物。

花蓮 原住民市集 發現記

各種自製的醃辣椒及希撈（右上）。俗稱玻璃珠的小洋蔥（右下）。芋頭心看起來硬，嚼起來口感是軟嫩的（左上）。噲辣但卻具有高營養價值的蔞蕎（左下）。



DATA 仁里市場

地址：花蓮縣吉安鄉中正路一段 115 號

營業時間：AM 7:00~ 12:00 • 座標：23.966550, 121.592527

