Fresh

滿滿原住民族文化風味餐

拉勞蘭小米工坊



» 拉勞蘭小米工坊

昔日的肥沃之地—拉勞蘭

「拉勞蘭」(Lalauran)為臺東縣太麻里香蘭社區的昔日地名，排灣族語原為肥沃之地之意，日治時期改稱香蘭沿用至今。拉勞蘭部落位於東部交通樞紐地帶，東眺太平洋，西倚中央山脈，從地名及地緣上看，不難想像此處曾經人煙聚居、作物繁茂。後因受西部地區經濟發展的影響，大量原鄉年輕勞動人口外流，導致作物的種植面積減少，許多部落土地因而荒廢。2007年在戴明雄牧師與青年會的共識凝聚下，以發展部落傳統小米作物為使命重新出發，齊力打造拉勞蘭小米工坊，積極推廣小米的栽培文化。

小米工坊以複合式經營概念進行空間規劃，工坊內溫暖簡潔的原木色澤，調和出親切愉快的氛圍。這裡提供各式小米創意餐飲，其他當地特色作物如紅藜、洛神葵、樹豆、香蘭、豇豆、芋頭、辣椒、釋迦與咖啡等，也是料理製作的常用食材；此外，小米工坊亦是飲食文化的交流平台，除販賣香蘭社區農特產品外，也經常舉辦人文講座或研習活動，





不僅成為社區營造的主體空間，並連帶推動部落產業發展，逐步找回昔日小米產業的豐盛景象。

祈納福，小米粽

在早期，小米並非部落族人可以隨意取用的糧食，族人平時僅以芋頭或地瓜等根莖類作物為主食，只有在豐年祭或慶典的時候，才會製作「祈納福」(cinavu)，也就是小米粽食用。小小一顆粽子，卻濃縮了原住民族傳統飲食的特色精華，糯香彈牙的金黃小米粒，裹著鹹香美味的鹹豬肉，外面包覆一片可食用的假酸漿葉，最外層再覆以翠綠清香的月桃葉。「祈納福」入水經大火滾煮後，特殊的野菜香氣完全解去鹹豬肉的油膩口感，假酸漿葉則幫助消化吸收，充分展現老祖先傳承下來的經驗智慧。

透過祭典儀式，族人奉獻取自大地食材製作的小米粽，表達對大自然恩典的感謝之情，並轉化為具體的行動力。承襲著這股文化精神的「祈納福」，如今已成了小米工坊的招牌餐桌。扎實飽滿的口感，也榮獲臺東區農業改良場於2009年舉辦的「全國Abai風味餐競賽」冠軍餐點的殊榮，工坊將積極推廣原住民族傳統文化美食，讓更多民眾品嘗。

重現部落傳統文化的料理

拉勞蘭小米工坊成立的目的，除了推動社區產



» 工坊內溫馨的木造裝潢



» 小米工坊擺設的陶壺，是排灣族部落文化的精神象徵



» 祈納福（小米粽）為工坊招牌餐點之一

業，亦具保留傳統文化的積極意涵。族人在田間栽培復育小米的同時，也記錄著部落耆老的口述知識，傳承小米的文化特質。小米工坊將在地食材融入料理，花費心思設計並改良出適合現代人口味的食譜，如小米露、酒釀烤肉或香腸、紅藜香蕉磅蛋糕、小米餅乾、洛神茶、香蘭茶等風味餐飲；依時令季節推出炒地瓜葉、過貓沙拉、山苞蒿等部落野菜和當季水果，偶爾也不定期推出創意料理，如以香蕉、地瓜和小米，做出香甜可口的幾奴古樂點心；或用大鍋熬煮的山地飯，用料是山上現摘的野菜，每當親朋好友到訪，大家圍著一鍋飯，拿著湯匙，吃一口飯，配著生薑、小魚乾炒辣椒，別具團圓的象徵意味。歡迎朋友們前來共享這片肥沃土地──拉勞蘭的風味美食饗宴。



» 山苦瓜與手工辣椒特色農產品

產地名稱	拉勞蘭小米工坊
產地主人	利曉鳳
地址	臺東縣太麻里鄉香蘭村 10鄰 21號
電話	089-782547
FB	拉勞蘭小米工坊 Lalauran Millet Workshop
餐桌菜單	小米、紅藜、樹豆、小米酒、祈納福（小米粽）、酒釀香腸/烤肉、手工醃辣椒、小米起司蛋糕、紅藜香蕉磅蛋糕、小米/紅藜餅乾、紅藜瑪德蓮
營業型態	用餐採電話預約 星期二至星期六 10:00~17:00（ 星期日、一公休） 中餐供應時間 11:30~14:00 / 下午茶 12:00~17:00
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗