

池上米鄉休閒農業區

介紹

文、圖/ 陳振義



池農養生美食餐坊烹調以三低一高之健康料理概念為主（池上鄉農會提供）

池上鄉位於花東縱谷間，四面環山、土地肥沃、水源潔淨，地理環境與氣候特別適合水稻栽培，因此農民以種植水稻為主，所生產的池上米不受環境污染，廣受消費者喜愛而聞名全臺，「池上米鄉休閒農業區」即以米鄉命名。近年來，隨著金城武樹及咖啡廣告影響，休閒區遊客量大增，加上綠能自行車、特色餐飲、民宿、農事體驗活動及伴手禮等蓬勃發展，讓遊客充分體驗池上的農業特色及稻米文化。

池上米鄉休閒農業區擁有大坡池風景特定區、池上牧野渡假村、池上蠶桑休閒農場、臺東縣客家文化園區、池上有機米專業區、稻米原鄉館、池上活動斷層、杜園、埤圳、油菜花季、阿美族豐年祭等豐富休閒旅遊資源。環池自行車道可以騎車邊觀賞大坡池沿路景色，感受山影倒映在湖面的美麗景緻。與另一條自行車道入口相接，「浮圳環道」周圍則是稻田，可欣賞另一種不同風光。每年秋收後，稻田休耕栽種油菜當綠肥，一月中旬就成為讓人心曠神怡著名的油菜花季。另外，一年一度與稻穗共舞的池上秋季盛事“秋收稻穗音樂節”，也成了

鄉民的驕傲。

喜歡農事體驗的遊客，可以參考本區較知名的農業體驗經營者，如「阿裕果園」，業者以栽種紅龍果為主，每年7-12月為盛產期，園區內提供採果及果醬製作體驗，果園不使用除草劑與農藥，堅持自然純淨的環境，每一顆果實都能帶給遊客最純粹的自然甘美。「池農養生美食餐坊」則是池上鄉農會申請設立之「田媽媽」餐廳，使用產銷履歷及在地新鮮食材，烹調以三低一高（低油、低鹽、低糖、高纖維）之健康料理概念為主，提供美食需求遊客另一用餐的選擇。目前除提供特色合菜桌餐，也提供傳統農村豐收飯、精緻套餐等，結合在地小農所生產的放山雞、洛神花、季節性時蔬，縮短食材從產地到餐桌的距離，讓遊客品嚐在地好料理、好味道。

池上鄉致力於休閒農業的發展，除公部門陸續興建多項公共設施，辦理各項休閒旅遊訓練課程外，本場也積極輔導轄區內業者發展食農教育及規劃各項農遊體驗，結合在地農村文化元素，營造兼具質感與創意的休閒環境，邁向樂活富麗農村的目標。



阿裕果園紅龍果採果樂，可鮮食又可製作果醬。（池上鄉農會提供）