

原鄉野菜、香草友善栽培輔導暨田間觀摩會現場紀實

五峰工作站 范竣宇 03-5851487 #15

由本場舉辦的「原鄉野菜、香草友善栽培輔導暨田間觀摩會」於今(109)年10月23日假新竹縣尖石鄉那羅山藥林風味小舖舉行，向大眾推廣野菜、香草友善栽培模式，以及部落開發出的野菜料理；新竹縣尖石鄉那羅地區，是農業生產與休閒體驗兼具的場所，同時又是歷史悠久的泰雅族部落，當地所栽培的香草近年來也小有名氣。

本次活動與在地泰雅族百大青農徐榮偉先生合作，徐先生的雅葳農莊內種植多樣化的有機原生野蔬和各類香草，為本次活動的觀摩場域，並由本場五峰工作站范竣宇助理研究員分享原生蔬菜及香草的友善栽培技術；本次觀摩會重點除了推廣栽培技術外，也推廣野菜料理，邀請在地那羅山藥林風味小舖的李鳳蘭老闆娘和徐鼎主廚，分享近年母子二人開發野菜料理成果。

本場協助野菜和香草友善栽培技術輔導，介紹原鄉野菜包含山萵苣、山胡椒、樹豆、刺蔥及光果龍葵等11種作物栽培模式，而香草栽培部分，推薦6種適合在北部栽植的香草作物，有金盞花、金蓮花、迷迭香及百里香等。

范竣宇助理研究員表示，由於原鄉野菜一般在市面上很難買到種子，需要農民自行採種或是留種，不同作物種子採收後處理的方式不同，基本上作物的果實可分為乾果和漿果兩大類，大部分的原生野蔬都是乾果類的，如山萵苣、昭和草、山芹菜等等，在種子成熟採收後乾燥，就可以低溫冷藏處理；少數如光果龍葵之類的原鄉野菜，屬於漿果類，要等到果實成熟轉色時才能採收，採收後要將果實的果肉清洗乾淨，種子才能風乾儲藏。

迷迭香、百里香等香草栽培管理，由於原產地大多位於地中海區域，因此，栽培環境需要全日照且排水良好。多數皆適合在北部山區栽培，生長溫度約為10-30℃，秋季到春季間為適合栽培季節。

野菜料理方面，李鳳蘭老闆娘於觀摩會當天，分享了许多野菜與泰雅族生活的傳統文化記憶，例如以前沒有味素，族人傳統就是利用花生粉來調味，用花生炒山萵苣和昭和草；部落勇士捕魚後，去除魚內臟，再將刺蔥的葉片塞進魚肚裡，拿去鹽烤，就是一道美味佳餚；觀摩會所分享的僅僅是拿手菜的一小部分，更多的美食歡迎大家親臨原鄉品嚐。

徐鼎主廚端出讓大家驚豔不已的創意料理「芋頭飯佐刺蔥」，先將芋頭刨絲油炸，再與切碎的刺蔥葉混合均勻後灑在白飯上；「焗烤山萵苣」，以月桃葉墊底，將山萵苣川燙後放上起司，進入烤箱中焗烤；另一道「醋溜昭和菜」，川燙後的昭和菜用米醋、味醂、刺蔥葉調味；「馬告愛玉露」，愛玉裡加

入山胡椒的果實和純露，調味出美味的甜品。主廚的創意，結合泰雅族文化，展現出另一種新的火花，可謂是承先啟後並延續傳統文化，更在其中發展出屬於在地的新生命。

尖石鄉那羅地區有機農業盛行，具有機蔬菜生產的專業能力，因此，本場在該區域推動原鄉傳統野菜多樣化栽培，並且讓泰雅族傳統智慧和現在農耕技術結合，以復興傳統文化飲食，增添原鄉料理食材種類，除了推廣原民食農文化，輔導部落農產品產業多樣化發展，也提升原鄉在地農產業特色產品。



▲山藥林李鳳蘭老闆娘(手持麥克風者)分享野菜與泰雅族生活的傳統文化記憶。



▲醋溜昭和菜，中間昭和菜再搭配上玉米筍、番茄、木瓜擺盤。(吳昌儒/攝)



▲焗烤山萵苣，以月桃葉墊底做裝飾。(吳昌儒/攝)



▲山藥林徐鼎主廚(前)，示範「醋溜昭和菜」，雅葳農莊的徐榮偉(後)協助解說。



▲馬告愛玉露，調味出美味的甜品



▲本場范竣宇助理研究員(站立者)於觀摩會解說野菜栽培模式。