

玉里・羊羹・紅豆？

文・圖／張芯瑜

羊羹是花蓮玉里的傳統名產，具有百年歷史，一般以紅豆為材料，因此您是否會認為玉里也曾盛產紅豆？答案卻是否定的。

羊羹起源於中國，後傳至日本，日治時期日本於臺灣廣設移民村，其中尤以花蓮移民村最為人所知，羊羹也於此時期傳入臺灣。玉里羊羹是日本人窪田先生於1905年創始經營(花蓮玉里鎮公所網站<https://www.hlyl.gov.tw/cl.aspx?n=21385>)，至1945年二次世界大戰結束，戰敗後日本移民村人民遭遣回，其原在臺經營的手藝與商店被在地人接收而持續經營，此後遂發展成為家喻戶曉的甜點。

紅豆為臺灣重要雜糧作物，主要於高屏地區的冬季裡作栽培。紅豆為6大類食物的全穀雜糧澱粉類食物，但卻常被誤認為是提供蛋白質的豆類食物，其營養具有豐富的蛋白質、膳食纖維、維生素B群及礦物質等，種皮更富含花青素，又因種皮與種仁一起食用，相對稻米等其他穀類作物保留較完整的營養素。

食譜：羊羹

材料：蜜紅豆600公克、洋菜條10公克、麥芽糖100公克、水300 CC。

做法：

- 1.取蜜紅豆加水100 CC以果汁機略攪打後備用。
- 2.洋菜條切段泡水1.5小時後取出擰乾水分。
- 3.洋菜條加水200 CC於鍋中煮溶後加入步驟1蜜紅豆及麥芽糖以小火邊煮邊攪拌，煮至麥芽糖融化成濃稠狀。
- 4.煮好的羊羹倒入玻璃保鮮盒並抹平表面，待冷卻置於放冰箱冷藏至隔夜。
- 5.將保鮮盒倒扣即可脫模，後可分切成適口大小以利食用。

