

指導員 林倚嘉

班 員 廖春麗 劉秀惠 賴秀枝 楊素貞 李秀雲

08 穀薏糙仁 (古意超人) 飯包

設計概念

採用在地食材，以地產地消、減少碳排放量等概念，進行食材選擇與菜單設計，融入古早味與樸實媽媽味之料理元素。飯包主食以農會生產銷售的合歡米(台梗9號)、糙薏仁(俗稱紅薏仁)及黑米為主角，特別選用古早味「破布子」，拌炒豆包、九層塔，再包入腐皮內，以豆包捲創意型態呈現，一入口卻是滿滿的家鄉味。配菜選用多樣多色蔬菜(黃、綠、白、紅、紫等五色)，搭配高纖低油養生料理方式，做出能夠享用美味並兼具健康概念的家常美味飯包，獻上的不僅是在地豐富好食材料理，更是對料理設計的用心、對在地優良農民的關心及對消費者的貼心。



食譜製作方法

◆糙有薏三寶飯

- 1 紅薏仁用溫水浸泡3小時，黑米、糙米浸泡1小時，一起加水放入電鍋中煮熟，成三寶飯。
- 2 合歡米浸泡20分鐘煮熟再燜10分鐘即可。

◆照燒雞腿

- 1 雞腿以醬油、味醂、水醃10分鐘。
- 2 冰糖炒至融化放入雞腿肉(皮面先朝下)煎香，淋入調味料煮至收汁，起鍋前灑上白芝麻即成。

◆大豐收

- 1 青花菜切小朵、菜豆切段川燙備用。
- 2 川耳泡水3小時(換水3次)，川燙瀝乾。
- 3 蘆筍斜切、美白菇切段，紅黃椒切菱形狀。
- 4 炒香蒜末、辣椒，放入川耳、美白菇、蘆筍、彩椒拌炒後調味即可盛盤。
- 5 炒香蒜片加入作法1拌勻即成。

◆甘味樹子豆包捲

- 1 樹子去籽、生豆包、九層塔切碎。
- 2 腐皮剪等邊三角形，油鍋先炒豆包、樹子略炒，鍋邊淋上醬油加入九層塔拌勻。
- 3 腐皮鋪平包入餡料捲起，收口以麵糊黏住再油煎至金黃焦香即成。

◆雙瓜沙拉

- 1 南瓜、地瓜削皮切片，雙瓜蒸熟後壓成泥狀。
- 2 雙瓜泥加入鹽、糖、起司粉、肉桂粉調味後捏塑成球型。

◆味噌芝麻筍

- 1 味噌、醬油、糖、小辣椒、水調勻煮開，放涼備用。
- 2 麻竹筍煮滾後轉小火燜煮1小時，熄火後放涼瀝乾水份入保鮮盒，淋入醬料，醃漬一天取出切塊，並灑上芝麻即成。