

稻米文化與DIY體驗



親自動手作

臺灣由從前的農村社會逐漸轉型為都市化社會型態後，隨著日常生活的忙碌節奏與需求激增，大部分生活所需產品皆由機械化的加工所取代，人們可以在便利超商與各大賣場直接購得日常用品，也與傳統的農業手作精神漸行漸遠。

近年來，人們為追求返璞歸真的生活價值及形式，透過自己

動手作的方式來成就及滿足自己的心靈需求，所以DIY手創產品相當盛行，經由親手創作的過程能夠接觸產品原料的最初樣貌，甚至利用廢棄的資材結合傳統智慧來製作成日常用品，也因此更能體會農業與生活間之緊密聯結，更透過親自動手做，瞭解資源得來不易，更讓人們懂得愛惜不要浪費。

> 阿美族麻糬



阿美族的麻糬稱做「dulun」，以糯米為主要材料，需先將糯米煮熟成糯米飯，再放入臼內不斷用杵搗至米飯的顆粒呈團狀為止，因糯米黏度很高，所以搗糯米的過程很費力，但口感較為黏韌，通常會沾帶有細碎顆粒的花生粉一起食用。

> 客家米苔目



米苔目主要材料是米漿，並搓揉製成的糰狀物，再將其放上有孔洞的篩盤，推入孔洞後形成線條狀的米苔目。食用前，先將米苔目放入滾開的水中，待米苔目浮起便可撈取並浸泡冷水讓口感更具彈性。

> 糯米釀



糯米釀為臺灣阿美族傳統特色美食之一，口味偏甜，其傳統做法是先將煮熟的糯米搗碎，再將糯米酒麴和碾碎的糯米攪拌在一起，並放入陶甕內封起來擱置，一段時間後糯米釀會帶點酸甜的味道。

> 米蛋糕



米蛋糕是以蓬萊米粉來代替高筋麵粉。其味道雖然少了蛋糕的小麥味，而有淡淡的米香味，外觀也比一般蛋糕鬆散，以在地良質米為製作材料，更增加一些農村風味。

> 米香



臺東區農業改良場培育的水稻品種「臺東30號」，所膨發出來的米香粒就像花生米一樣大，基於此優良的加工特性，以此品種之白米及糙米為基礎原料所製成的米香，賣相極佳。

> 米冰淇淋



以池上有機米為原料與在地初鹿鮮乳製作手工冰淇淋，由於米本身帶有黏性，不添加任何食用性化學添加物，製作出來的冰淇淋不加糖也能帶有米的甜味。

美味的米食DIY

釋香妃

主材料

釋迦200公克、糯米粉750公克

副材料

無筋麵粉250公克、芋泥100公克、椰子粉500公克

作法

- 1 釋迦果肉、糯米粉、麵粉放熱水一起攪拌成麵糊。
- 2 將麵糊切一小塊包芋泥和釋迦肉搓成圓形、煮熟、撒上椰子粉即可。

◎食譜示範：太麻里地區農會 華源家政班



珍香米蛋糕

主材料

在來米粉100公克、低筋麵粉120公克、糖150公克、蛋250公克、檸檬汁5公克、油蔥酥5公克、絞肉50公克、胡椒粉1小匙、醬油1小匙

作法

- 1 將餡料炒香備用。
- 2 低筋麵粉與在來米粉過篩。
- 3 將蛋加入糖（分三次放）打發成細棉狀加入檸檬汁拌勻，倒入做法2.的材料拌勻。
- 4 將器皿倒入1/2之麵糊蒸8分鐘，加入一層餡料再加一層麵糊蒸10分鐘，取出待涼後切塊擺盤即可。

◎食譜示範：池上鄉農會 大埔家政班



米蛋捲壽司

材料

蓬萊米飯3碗、蛋2個、胡蘿蔔76公克
小黃瓜38公克、肉鬆18.8公克、油1大匙

調味料

鹽1大匙、味精1小匙、胡椒粉1/2小匙

作法

- 1 蓬萊米飯，用鹽、味精、胡椒粉調味。
- 2 蛋打散，煎成蛋皮備用。
- 3 將胡蘿蔔煮熟，切條，小黃瓜略醃切條備用。
- 4 利用蛋皮為外皮，米飯、小黃瓜、胡蘿蔔、肉鬆為內餡，作成壽司卷，捲成筒狀切成塊，擺盤即可。

◎資料來源：農委會



米麩(芝麻糊)

材料

米2大匙、花生(去殼)20粒、黑芝麻5大匙
砂糖7大匙、鹽少許、水1000公克

作法

- 1 米洗淨，浸水1小時以上。花生去膜。芝麻炒香碾碎。
 - 2 米、花生、芝麻放入果汁機中加入2杯水打碎。
 - 3 將米漿倒入鍋內再加2杯水煮沸加入糖及鹽即可。
- 註：以白芝麻亦可做色淡的芝麻糊。

◎資料來源：農委會

