

亞軍

鄉村風

依在閒暇日
親朋好友大人小孩能夠齊聚一堂
共享美食的「野餐派對」



鄉村風

關山鎮農會

領隊 黃蕙敏 / 組員 徐麗惠、鄒亞芳



本縣以特有作物洛神花、縱谷稻米聞名外，小米、地瓜、花生、紅藜、樹豆亦是在地原住民的主要農作物。我們以在地食材為出發點，以產地到餐桌為概念，打造出安全、健康、養生的「鄉村風」餐盒。依在閒暇日，親朋好友大人小孩能夠齊聚一堂，共享美食的「野餐派對」理念而設計製作。

傳統烹調、創新排列、小巧創意、老少皆宜，色、香、味加三低一高的要求一樣也不少。以吃的飽、吃的好、吃的巧，為在地農特產品找到更多元、更直接的「身土不二」「綠色飲食」習慣。



材料 / 數量 以單人份，公制單位計算

小米	10公克	蛋	15公克
紅藜	4公克	櫻花蝦	2公克
蓬來米	10公克	板條	0.4片
樹豆	4公克	紫菜	0.4片
赤道櫻草	4公克	薑黃粉	1公克
絞肉	3公克	乾蒲絲	6公克

做法

1. 小米、紅藜、蓬來米、樹豆混合煮熟。
2. 爆香絞肉、櫻花蝦、蛋、薑黃，調味後，混合作法1食材及赤道櫻草拌炒。
3. 第一層：米飯下鋪紫菜皮捲成長條，第二層：外加板條捲成長條，最後加蒲絲綁結。



米藜薑黃捲

材料 / 數量

塔皮

低粉	13公克
糖	4公克
奶油	8公克
蛋	5公克

內餡

洛神花	4公克
樹豆 3種	6公克
南瓜子	4公克
蓮子	8公克
花生	4公克
鮮奶油	8公克
糖	5公克
麥芽	2公克

做法

1. 製作塔皮材料抓捏成團，放冰箱冷藏15-20分。
2. 將作法1捍小圓皮，覆蓋在模型上，戳洞烘烤成金黃色。
3. 煮熟樹豆。
4. 小火煮麥芽、糖、奶油、鮮奶油，煮成稠絲狀。
5. 加入煮熟的樹豆、南瓜子、蓮子、花生趁熱倒入模型內冷卻，成團狀。



堅果豆豆塔



紅藜小米薯泥花

材料 / 數量

小米	6公克
紅藜	3公克
洛神花	2公克
紅蕃薯	80公克
乳酪	12公克
奶油	2公克
起司粉	3公克
白、黑芝麻	各0.5公克
鹽	少許

做法

1. 小米、紅藜用電鍋煮熟。
2. 紅蕃薯蒸熟壓成泥，拌乳酪、奶油、起司粉成團。
3. 用擠花帶，底部第一層擠紅蕃薯泥，中間鋪小米、紅藜泥，第三層擠紅蕃薯泥。
4. 最後上灑芝麻，中間加洛神花點綴，再烤13分鐘（上下火200°C）即完成。



臺東西米露

材料 / 數量

小米	10公克
紅藜	4公克
蜜洛神花	6公克
西谷米	20公克
綠豆仁	14公克
椰漿奶	100公克
糖	20公克

做法

1. 小米、紅藜、綠豆仁混合煮熟。
2. 煮熟西谷米。
3. 蜜洛神花剝碎。
4. 所有材料混合加糖、開水，即完成。此飲品冷、熱飲都適合。