

創意餐盒好食研習

文/楊美鈴 圖/徐金科

為促進臺灣米與在地食材的搭配及利用價值，本場於4月14日辦理「農產品創意料理應用課程」，特邀「臺灣養生創意美食發展協會」余理事長沛荭擔任講師並示範料理技巧，本區農會、田媽媽及家政班員將近50人熱烈參與，活動熱鬧滾滾展開。

本活動規劃以簡易且國人習慣食用之食材為主題，

菜色及烹煮方式簡易美味，適合攜至郊外踏青、野餐、戶外運動等場合。例如以米飯糰作為主角，再搭配在地或季節性食材，加以點綴創意，提供田媽媽們健康飲食的新選擇。余理事長沛荭為大家介紹如何烹煮出軟黏、富有彈性且適合製作飯糰的米飯，詳細說明製作飯糰過程中衛生安全應注意的事項，使用後龍好米和紅藜烹

煮後加入什錦菇製成各式各樣的造型米飯糰，再佐以紅棗涼拌雙耳、醬燒梅花豬、時蔬沙拉等菜色搭配於飯盒中，學員認真學習，興致勃勃地討論並實作，現場充滿食物香氣及歡樂氣氛。

為活絡研習氣氛，料理完成後本場也舉辦「創意餐盒趣味競賽」，票選出前6名並頒發獎品。學員在歡樂有趣的研習中享用自己手作的

造型飯盒。甜點則利用當季水果桑椹製作桑椹醬及日本蕨餅，設計集米食、甜品與點心於一體的創意料理，與會人員無不收穫滿載，幸福感滿滿。



創意料理成果展示



呂場長秀英(前左5)、盧課長美君(前左4)及余理事長沛荭(前左6)與全體學員合影



余沛荭老師進行料理示範教學



學員創意餐盒實作成果