

## 【原味料理-跳躍在舌尖的美味】

札哈木部落大學原味創意料理課程於今(105)年4月16日開課，當天部落大學帶領學員實際觀摩在臺南市中餐職業工會崑大餐飲職業訓練中心「議長盃 Tenas 原住民美食料理競賽」活動，該活動以自然健康的飲食概念為主軸，帶動原住民族風味料理的潮流。現場除了上下午兩場次分組料理競賽外，主辦單位還準備了DIY活動，並由部落大學阿美族美食班劉運華老師指導，與大家分享阿美族的剝筍與搗米文化。

觀摩 Dateng 的原味創意料理競賽，最主要是認識 Pangcah(阿美族)傳統烹調食物的方法、並學習結合現代創意料理。野菜料理不需要繁複的料理程序，或特別高超的廚藝，用心瞭解食材的特性及風味，就能簡單創造出令人驚豔又經濟健康的美味料理，展現野菜獨特的風味。

4月30日課程是箭筍(daci 阿美族語)的料理，介紹食材、生長環境、採集季節、食用部位及挑選要領。學員們一同體驗剝 daci，現場料理還有溪勞(醃豬肉)daci 湯、烤箭筍、炒 daci，道地原味，傳承家鄉部落記憶的味道。



細葉碎米薺 e'paw



野萵 cihing kalipang



野萵湯



野萵 lukyo



箭筍 daci



炒 daci



婦女們的聚會—剝 daci



成品