

山上區山上社區「食」在健康-破布子製作課程

目前正值「破布子」成熟採收期，臺南市山上區山上社區發展協會於本（111）年7月10日（星期日），一大早就有一大群志工齊聚山上里農民教育活動中心，共同製作古早味破布子。製作完成的破布子，除參與志工可帶回戰利品，慰勞自己的辛苦；部分轉贈本區獨居老人，轉達社區對長者的關懷，讓獨居長輩也可感受社會的溫暖。

「破布子」每年農曆二月開花，五、六月結果採收，採收時將結果的「破布子」連枝帶葉砍伐，摘取其果實，經過清洗潔淨後再煮熟，之後即依個人口味加入嫩薑、蔭油、冰糖或其他調味料，也可以用碗盛裝成塊，冷藏或醃製食用。

相傳破布子具有解毒、開脾、健胃等功效，吃飯配破布子最能下口，甚受老一輩民眾的喜愛。早期農家民眾都會在自家空地栽種數棵破布子採收後製作破布子除自己食用外，也是最佳的伴手禮。

余基吉區長表示：曾幾何時，年輕人多不知如何製作破布子，為避免傳統技藝失傳，由長輩傳承古早味破布子製作技術，透過世代合作、相互學習，讓世代間降低隔閡；亦可促進長輩多參與社區活動，結交志同道合的朋友，讓老人走出家中，在社區中獲得尊嚴、肯定。

余基吉區長表示非常感謝山上社區郭文仁理事長及社區志工，以「食」在健康為主題，推動「阮社區」在地化的地方特色產業，讓破布子透過志工的巧手，成為社區的特色伴手禮。

承辦人：高明瑋

電話：5781801#313