



食材

日曬米	50 克
香蘭葉	10 克
紅米	50 克
紫米	50 克
蘿蔔乾	20 克
肉鬆	5 克
油條	1 支
櫻花蝦	2 兩

作法

- » 日曬米洗淨，加入切段的香蘭葉煮熟，再將香蘭葉挑除。
- » 紅米、紫米，洗淨，蒸熟。
- » 蘿蔔乾泡水去鹽，入鍋炒香，備用。
- » 取一碗，把蒸的日曬米、紅米、紫米拌勻。
- » 刀子抹油，把飯壓平鋪上肉鬆、油條、櫻花蝦、蘿蔔乾，塑成橢圓形。
- » 另一個切成方形，即可擺盤。

香蘭日曬米飯糰

飯糰在台灣流傳已久，是大眾常見且熟悉的料理。

相傳，起因於早期農工社會，人們工作的地點離家遠而環境簡陋，不易覓食，方便攜帶且可將多樣經典菜色，如油條、肉鬆等食材包覆在內的飯糰，便逐漸成為許多辛勤工作的人們，在工作之餘果腹的最佳餐點，且成團的造型，亦有保溫的功效，讓人們免於冷食，豐盛飽滿的內餡，撫慰了人們從事粗活的辛勞。

香蘭帶有淡淡的芋頭香氣，與米飯一起蒸煮，更添獨特的風味。米飯的部分，選用花蓮地區遵循古法，以手工翻曬的日曬米，在烈日下吸收太陽自然能量，富含香氣，搭配又香又Q的紅米、紫米，讓飯團這道充滿古早味的國民小吃在米食文化中口感再升級。

