

巧思美食 本場舉辦當歸養生保健創意料理競賽



▲ 競賽中參賽者專心烹調食材

為推廣地區生產之安全優質食用當歸農特產品，並開發當歸獨特創意性之田園料理，本場於96年8月17日假花蓮縣私立中華高級工商職業學校舉辦之「花蓮區當歸養生保健創意料理競賽」成績揭曉，經評審細心謹慎評比後，由五結鄉農會代表隊在參賽隊伍中脫穎而出拔得頭籌榮獲冠軍，員山鄉農會代表隊、鳳榮地區農會代表隊榮獲第2名，花蓮市農會代表隊、光豐地區農會代表隊、富

里鄉農會代表隊則獲得第3名，另由60道的參賽作品中選出麵面和風、喜上眉梢、千層豆腐、當歸奶酪、賞心悅目等5道菜餚評為最佳創意料理。

此次競賽特別設計以當歸為主要食材，由來自花蓮、宜蘭兩縣的料理好手組成的10隊參賽隊伍，透過巧思以「少油、少糖、少鹽、高纖」為烹飪原則，「衛生、適量、均衡」為首要，展現出充滿鄉村田野風情的四菜一湯一點心的當歸美饌饗宴，並發揮當歸食材獨特之創意性。

為展現競賽之專業性本次特別邀請行政院農業委員會阮素芬技正、花蓮遠雄悅來大飯店陳慶麟行政副主廚、花蓮市妙禪味健康創意素食餐廳吳建國先生、宜蘭縣蘭陽美食交流協會陳楓洲理事長、花蓮縣藥用保健植物生產合作社王燕惠顧問擔任競賽評審委員。參賽隊伍在短短的2個半小時內，莫不絞盡腦汁精心設計出一道色香味俱全之當歸創意料理，經過一番激戰，5位評審就主要當歸食材使用、食譜創意性、少油、少糖、高纖、色香味形、服裝、衛生、成本控制等進

行評分。評審委員於賽後講評時表示本次競賽的隊伍，均能把握當歸農特產品的特性，精準的應用當歸食材，製作出好吃好看又具健康概念的當歸經典美饌，並勉勵及期許參賽人員能多搭配當地的農特產品，創造更多令人驚豔又經濟健康的當歸地方料理。

為能提升參加競賽人員之專業水準及烹調技術，並促進廚藝觀摩及意見交流，本場於會場中邀請花蓮遠雄悅來大飯店高得明副主廚、呂月娥領班示範教學當歸料理餐，共製作香煎脆皮鴨胸襯薏仁飯、培根羊肉捲佐枸杞當歸汁、金盞鳳翼佐養生當歸汁等3道當歸料理餐，精湛且專業的廚藝，讓參賽者更加瞭解如何展現當歸獨有的風味，參賽者莫不表示收穫良多。

本場為能推廣創新當歸烹調方法及料理，讓消費大眾能享受另一種獨特口味的健康美食，將彙整本次競賽獲獎之色香味俱全的當歸美食，編印成精美的食譜，提供各界參考及學習運用傳統鄉土食材，並讓消費大眾瞭解當歸飲食的健康與營養，以達推展健康、安全、優質地方農特產品之目標。



▲ 評審們仔細品評每道料理



▲ 「五結鄉農會」榮獲冠軍寶座



▲ 「千層豆腐」等獲得創意料理獎