

伍佰戶有機農場

孝順姐妹花 種出超級甜玉米

位於壽豐鄉的「東華有機專區」，擁有肥沃的土壤和乾淨的水源，是花蓮縣最大的有機蔬果產區。近年來，花蓮農改場積極輔導專區內的有機農民，引進了綠籬生物防治等栽培技術，以維護田間的良好生態，也增添開花與蝴蝶翩翩飛舞的景緻。

在有機專區內，「伍佰戶有機農場」可說是最早的開拓先鋒，兩位年輕的主人——陳詩怡與陳鈺鈴姐妹，在大學畢業後，因不忍見母親辛苦操持農事，便決定回家幫忙經營農場，並積極參加農改場舉辦的漂鳥營、築巢營等農



◎ 鈺鈴



◎ 美味的甜玉米

業教育訓練。可別小看她們年輕，談起農業來，比許多長輩們還要專業呢！

伍佰戶農場原本採取慣行農法耕作，十年前，由於詩怡和鈺鈴的母親—林珮汝女士，心疼工人因噴灑農藥而身體出狀況，才決定轉型有機耕作。開始時，由於技術不純熟，收成只有原來的五、六成，加上當時並沒有那麼多人認同有機環保的概念，所以經營起來特別辛苦。還好堅強的珮汝姐沒有放棄理想，勤跑花蓮農改場學習有機栽培技術，加上家人的支持與鼓勵，農場的經營終於逐漸步上軌道，產量也越來越穩定。

伍佰戶生產的農產品，主要以蔬菜為大宗，每個季節都能提供

不同的當令蔬果，讓消費者有更多樣化的選擇。位於壽豐鄉的農場，土質為砂質壤土，十分適合馬鈴薯成長，冬天時種出來的馬鈴薯，口感又香又鬆軟，蒸熟後直接食用，或是和紅蘿蔔一起做成咖哩，都非常美味可口。夏季的招牌產品甜玉米，不需要煮熟即可生食，嚐起來就像水果一樣鮮甜多汁，吃過的人無不豎起大拇指說「讚！」其他蔬菜，如春秋兩季盛產的秋葵、絲瓜，還有一年四季皆有的龍鬚菜、紅鳳菜，也都水嫩可口，風味十足。



雖然務農很辛苦，時常得頂著日曬雨淋在田裡工作，不過姐妹倆卻不以為意，詩怡還說，耕作有種特別的療癒效果，只要看到自己悉心照顧的菜苗成長茁壯，心裡總有說不出的滿足感。來市集已經滿一年，在這段期間內認識了許多可愛的消費者，未來姐妹倆真誠希望市集能越做越好，成為花蓮在地好產品的推廣中心。🌱



◎ 伍佰戶有機農場女主人林珮汝(中)，與農委會黃有才副主委(左一)、農糧署東區分署王長瑩分署長(左三)以及花蓮農改場黃鵬場長(右一)，討論未來經營方向

詩怡愛的小叮嚀

「一般人吃香蕉，總喜歡從頭開始剝皮，不過其實香蕉最正確的吃法，應該從尾部開始吃起，因為倒著剝皮，可以保留更多的附著在蕉皮內側的維管束，才能吃到更多纖維質。剝好的香蕉，可以沾芝麻食用，據說可以幫助人體吸收香蕉內的鈣質，還能增添香蕉的風味喔！」

