



#12新竹愛團故事

515愛你一輩子家庭日

親子共廚傳家菜分享會

文/012期故事長丫穗2011-05-15

2010年在中正紀念堂600多個家庭共同~「讓愛上餐桌」!

2011年「親子共廚傳家菜」以「親子共廚」增進愛的連結，並透過「傳家菜」體驗家庭傳承的重要及喜悅。因為不論是滷豬腳還是白菜滷，水餃或是乾拌麵，就是這個家的味道、愛的味道!。讓親子一起下廚、一起分享、一起吃下肚，媽媽的愛心、VUVU的巧手、阿公的涼拌菜及老爸的好湯頭，都在這愛滿滿的獨到傳家菜當中。

- 日期: 5/15 (日)上午11:00
- 地點:新竹愛團基地(北大路22號3樓之2)

邀請夥伴們帶著您的傳家菜到分享會來分享您的傳家菜故事。

515「2011親子共廚傳家菜」分享會_新竹現場



活動成果分享：

- 活動會場佈置藝術ART

孩子們的活動空間

會場桌子椅子的擺放

還有還有……美蘭和丫穗去年愛的結晶畫作~”讓愛上餐桌”



- 現場記者會轉播CONNECT





● 我們傳家菜MENU

桂鶯-炸醬麵



盈惠-紅糟鴨肉



麗玲-咖哩雞



丫穗-醃脆梅



美蘭-狗尾草雞湯



繼開-香蔥炒蛋



運鶯-香滷桂竹筍



毓卿-客家小炒



美玲-飯後大西瓜



9個家庭共同參與



- "狗尾草雞湯"<養身湯品>/012期曾美蘭



在腦海浮現爸爸的身影~

搭著時光機,再一次回到小時候的記憶~

鄉下的地方,有野生溪魚.野生溪蝦.野生水蛙....等等~

夏天午後下過雨之後,水蛙就會出現....哇哇的叫~

晚上的時候,爸爸就會帶著我去"抓水蛙"

我真的是:愛哭愛對路<台語發音...因為會"怕怕">

抓到的水蛙,放在魚簍裡,上面還要放一隻菜刀~

以免水蛙跳出來~

隔天爸爸會先熬2個小時至5個小時"狗尾草"的湯頭~

狗尾草的湯+天然ㄟ水蛙,放入電鍋燉煮~

喝一口湯頭,真是回味無窮~

甜甜的湯頭還會回甘ㄟ~

然後~我會把"水蛙的細小骨頭"---->堆成一座山~

<會不會太誇張???表示我吃很多ㄟ>

後來工業的發達~

水蛙~~好像也慢慢的消失了~

只剩下記憶中的回憶~

後來爸爸就以"土雞"代替了"水蛙"~

有愛的**傳家菜**是幸福滿滿ㄟ~

現在為人母了~

也常常煮這一道"狗尾草雞湯"讓孩子喝~

讓孩子們頭好壯壯~

也是我懷念爸爸的方法~

傳家菜~~就是把**家的故事**一代代流傳下去~

傳家菜~~就是把**愛**一次次烙印在我們的心~



● **過年才有的紅糟鴨肉/012期班長盈惠**

分享: 這道料理是媽媽家過年必做的一道菜, 我從小就有的記憶!

我們全家都很喜歡,幾乎三餐都有這道菜,只是換了不同的肉類



分享: 這道料理是媽媽家過年必做的一道菜, 我從小就有的記憶! 我們全家都很喜歡, 幾乎三餐都有這道菜, 只是換了不同的肉類

(雞鴨豬)可以配上兩三碗的白飯, 人間一大享受, 沒吃過或不敢吃的人是很難理解的. 我覺得客家人是一個很節儉和很有變通的

民族, 在農業時期沒有冰箱的年代, 可以將過年拜拜的肉類用這種方法保存下來再慢慢享用! 真是一舉數得!

現在還變成客家美食之一. 值得推廣給所有愛團的兄弟姐妹們, 是美食也很養身喔!

紅糟鴨肉

材料: 糯米, 紅麴, 米酒, 客家花布, 大碗, 木勺, 甕, 熟肉

作法: 糯米蒸熟放冷加入大碗中, 加入紅麴和少量米酒用木勺拌均勻.(記得: 所有容器均不能有水)

再用客家花布蓋上綁好, 早晚要攪拌一次, 約三天後, 就可將紅麴放入甕中保存, 約15天就可以吃了!

將熟的鴨肉切好放在大碗中加入鹽和紅糟再放進電鍋蒸熟就可吃了.

P.S. 我的紅糟鴨這次是買現成的! 因為過年才會做紅糟!

● 香滷桂竹筍是兒子最自豪/012期運鶯家

每年的清明節回山上掃墓總能帶回自家竹園新鮮現摘的桂竹筍, 通常產量多到一時無法消化完畢就必須設法料理, 而我最常料理的方式也是我們最愛的口味就屬這味[香滷桂竹筍] 新鮮上桌敬請品嚐這屬於山上的味道

也是我們家兒子自豪的高品質竹筍



● 共同分享SHARE

這天日子太好了,無奈可惜是丫穗去吃喜酒,沒能一起享用餐點

丫穗女兒留在現場分享用餐,回來跟丫穗分享這些媽媽們好玩的事情,

且讓丫穗女兒享受到從沒吃過道地的美味佳餚

尤其桂鶯的炸醬麵,丫穗女兒說沒能包回家給我吃好可惜,

她說桂鶯有教如何做,我們哪天可以來做做看,她說真得好好吃好好吃喔



留下愛的承諾簽名會SIGN

偶像~偶像~

有大師親筆揮毫，有美玲自畫像，有猴子，有小豬

來來來、排排隊、簽名喔！



● 丫姆家鄉的醃脆梅/012期丫穗



您吃過便當盒內

白白米飯放了一顆垂涎欲滴的梅子，

現在的我回味起來是非常幸福的一件事，

一起醃脆梅吧，是媽媽家鄉的味道!!

在今年515國際家庭日【愛你一輩子】推出的『親子共廚·傳家菜』

這個功課，對丫穗一家人經過了多次的討論開出了林林總總的菜單，

都因為過程中太繁雜，始終沒能有結論，

不知是不是吸引力法則，居然這麼美好的事降臨在丫穗身上，

公司福委會舉辦「2011春之賞鶯歌甕藏春之梅」梅甕DIY活動，

就是這道佳餚了，讓我這忙碌的上班族也能享受親子共廚，

將媽媽家鄉的味道傳給下一代。

丫穗母親的家鄉在南投埔里，

梅~傳統承襲老祖母加工醃製作法，

每年清明時節左右必會回埔里抱回台中家一甕甕不同口味的醃梅，

滿足一整年的味蕾，那是小時候最愛的食物也是零嘴，

而如今長大為人妻為人母，還是很享受這回憶的味道!

所以這一次我們全家出動參加公司的活動，

一定要將這手藝學起來，作為傳家菜.....

這可是我們花了3天將它完成的喔!

做了2甕，其中一甕忍住美味要留到515時，跟大家分享品嚐，

另一甕則試吃試吃著狀態下被一家人啃完了，

就看看我們是怎麼將它完成的！



材料：

青梅子：七分熟的青梅1公斤(清明節時)

粗鹽：約梅重的100g

特砂糖：約600g

作法：

七分熟的青梅，灑上一把粗鹽，使勁搓揉吧！

微微破皮的青梅，慢慢滲出香氣與汁液(殺青完成)

用刀背輕拍梅子使其破裂最佳是一次必殺，會裂出一公分的細縫

裝在大鍋中漂水，浸泡隔夜將梅子撈起風乾瀝乾

裝罐，加入糖150g浸泡出水

倒掉第一次糖水，加入新糖150g浸泡梅子2天出水，冷藏。

倒出第二次糖水加360 g糖，煮新糖水，放涼備用。

梅子放入新糖水中浸泡，冷藏，完成即可食用。