

農村廚房行之宜蘭

童話村體驗農業生活

「少年阿公」傳遞農村新價值

農村廚房體驗行程，今回到宜蘭，這兒是不少港人到來旅遊的地方，今次跟着少年阿公方子維逛傳統市場，買菜體驗旅人餐桌。同時，又會到童話村有機度假農場DIY 蔥油餅，品嚐「有機桑椹海陸養生鍋」。

文：徐朗軒、焯焯 攝：焯焯

記得小時候，生活過得沒有那麼急促，和婆婆每天到街市買菜，是最幸福的時光。現在長大了，要上學上班，生活在煩囂的城市中，倒沒時間再看那慢慢逝去的本土文化。而在台灣宜蘭長大的方子維，自小就在街市文化中長大。在中正大學行銷管理研究所畢業後，他沒在城市找高薪厚職，反而到台灣農業協會工作，利用工作關係走訪多個地方的農產地吸收經驗，最終選擇回到宜蘭礁溪老家當農夫，藉此保護家鄉獨特的文化。



農夫方子維帶大家逛傳統市場買菜。



方子維與爸爸一齊收割稻穀。 被訪者提供



麗珠姊女兒親自教拔三星蔥用作蔥油餅。



農夫社長方子維和黃萱儀已結成夫婦快將當爸媽了。



宜蘭縣童話村

開設「音樂米」投入農業工作

方子維回到宜蘭後，發現家鄉——礁溪農村高齡化、人口外移等問題，家鄉的文化漸漸面臨危機。於是，方子維開設了「音樂米」（音樂米創立產銷企業社），並親自投入農業工作，不但種田賣米，自己化身成為少年阿公（台語爺爺的意思），到周圍的菜市場進行食農教育。他希望透過帶人們親自走進市場，再加上他的導覽及介紹讓到訪的人可更加了解在地的庶民文化和農業。方子維女友創作歌手黃萱儀也是宜蘭人，她將阿嬤位於礁溪鄉番刈田的80年古厝，改造成文創據點「游阿嬤藝站」，嘗試以音樂走進農村，經過4年努力，不但活在地空間、也有在地居民加入。



宜蘭傳統市場。

打造世界農村，讓各國旅人來農村體驗，找出新價值。

除了向本地人宣揚在地文化外，「返鄉接地氣」團隊同時也製作了英語教材影片，內容以「如何向外國遊客介紹菜市場文化的中英文影像」為主軸，希望學子在認識市場之餘，可透過英語向外國人介紹及導覽市場文化，讓外國遊客更容易認識台灣文化，也提供學子雙語教育的學習情境。黃萱儀與方子維攜手合作，目標打造「世界農村」，讓世界走進番刈田。近年來又與親子旅遊結合，他透過帶城市來的遊客到街市買菜，學煮宜蘭地道的家鄉菜，這種活動根本賺不到什麼錢，他們只是讓更多人認識及體驗當地本土文化。



大家買菜後學整私房菜。

「游阿嬤藝站」的旅人餐桌

這天，大家就跟隨「阿公」逛南館市場買菜做午餐，在人頭湧湧的菜市場，發現他們的農產品菜價很便宜，魚、肉、地道小食、日用品、農家產品，幾百元台幣已經買到一道菜的食材（夠十人食的分量）。提著食材再到礁溪路三段旁的涵洞，音樂米的「藝站」，沿途映入眼簾的是一大片方方正正的水田，這裡就是「游阿嬤藝站」的番刈田，背後的火車時而從涵洞上駛過，非常有feel。方子維說他們會在稻子成長期間，在田埂播放音樂的，所以出產的叫做「音樂米」。

「藝站」不但有文創商品，也提供小農販賣產品的平台、教育館、音樂館和藝屋，定期舉辦歌唱班的教學、古早手作課程學染布，還有音樂展演，藝屋也有藝術家來此駐村辦展，畫出他眼中的宜蘭，從互相交流看到新價值。看到這對青年夫妻為追求理想不畏艱苦，過著純樸的生活，動人心弦的不止他們幸福的笑容，還有頭上一圈真善美的光環。

網址：www.facebook.com/iyouama



買完菜回方子維的工作坊學整私房菜。



方子維的父母支持兒子為理想當「少年阿公」。



宜蘭逛街市你會發現菜價很便宜。



遙遙去逛街市買菜有收穫，獲送小白兔氣球。



方子維給你菜單和錢，讓你買材料回家煮午餐。

童話村有機農場DIY 蔥油餅

位於宜蘭縣冬山鄉的童話村有機度假農場有別於一般民宿，農場主人麗珠姊花盡心思打造一個既單純又漂亮的生態環境，園區種有機香草植物，還有條無污染的小河流，因為有機無污染，在小河裡可撈到蜻蜓的幼蟲、蝌蚪、黑殼蝦及大肚魚。親子房每一間都有不同的風格和色系似在童話世界般，吸引家長也帶著孩子們到農場體驗，讓人們感受小時候的文化和樂趣。



DIY 三星蔥油餅

童話村有機農場特色是有著各式各樣不同的活動可以讓遊客體驗，可找蠶寶寶、螢火蟲、獨角仙、割稻子、採摘蔬果、DIY 蔥油餅等，活動不止適合小朋友，可讓大人們回到小時候尋找樂趣。農場根據不同時節有不同的套裝活動讓遊客參加，在春天桑椹季節可以親身感受找蠶寶寶及採桑椹，而在7至8月的夏天遊客可體驗農業生活，嘗試割稻子、曬稻子、搓稻子、穀粒脫殼變大米的過程。9至11月則是洛神花季，農場有著美麗的波斯菊花田以及洛神花，冬季的11至2月金棗蔥蒜季中，可嚐到有名的宜蘭金棗。

此行就玩了三星蔥油餅DIY及將穀粒脫殼變大米，將穀粒脫殼變大米對小朋友來講很新奇。DIY 蔥油餅是大人的玩意，三星蔥是宜蘭出名的農作物，在農場先拔蔥，再到工場洗蔥、切蔥到再用粉搓成能包住蔥碎的薄皮，捲成餅狀放入爐烤焗，不一會香噴噴的三星蔥油餅即成，吃親手製成的蔥油餅特別有滿足感。

到童話村有機農場，必試麗珠姊得獎的「有機桑椹海陸養生鍋」，湯底除了大骨、柴魚之外，還有從農田裡新鮮採下的桑椹。再加上火鍋的食材也是新鮮的有機蔬菜！飲料和冰淇淋也都是農場自製的有機健康洛神花茶、桑椹茶和金桔茶，非常健康。

網址：www.fairy-story.com.tw

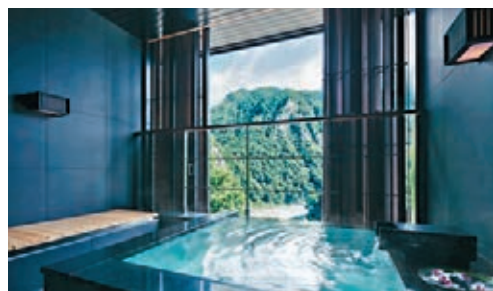
鳴謝：台灣觀光局、長榮航空、台灣休閒農業發展協會

旅遊資訊

文：雨文



位於台中的「虹夕諾雅 谷關」溫泉度假村



日本星野集團進軍台中 首度來港推介酒店品牌

在日本有著105年歷史的星野集團，早前其團隊專程由日本來港介紹集團旗下四大酒店品牌及大型個性設施，包括日本奢華住宿品牌的代表「虹夕諾雅」、極具時尚設計感的「RISONARE」酒店品牌、集團最初在日本創立精品溫泉旅館品牌「界」，還有上年成立的新品牌，深入當地的都市觀光飯店「OMO」。同時，更首次公開在枋木縣和沖繩縣新開業度假村的未來發展及方向。

星野集團市場部（大洋洲、香港及東南亞區域）經理大崎廣貴介紹於6月30日在台中開業的「虹夕諾雅 谷關」溫泉度假村，「虹夕諾雅 谷關」是集團繼2017年1月在峇里島烏布地區開幕的「虹夕諾雅 峇里島」

之後第二間涉足海外的據點。酒店具備泉源豐富的溫泉及山林圍繞的溪谷兩大絕佳優勢，是台灣首間奢華溫泉度假村，在住宿期間，住客還可以學習「氣功」為基礎設計的泡澡伸展操。

今年秋季，「星野 RISONARE 那須」將於枋木縣那須町正式開幕，成為日本首家「農遊度假村」，讓旅客透過觀光旅遊，體驗當地農村生活，實現真正的「農遊」。

另外，負責日本本洲東北區域營銷及銷售的經理王橋亦首次公開介紹集團旗下星野青森屋度假村，以及星野奧入瀨溪流飯店的最新動向。星野青森屋度假村是可盡情體驗青森文化的溫泉旅館。而星野奧入瀨溪流飯店是

以「溪流慢活」為概念，並提供健行導覽等許多體驗活動及服務，讓入住宿客能一邊盡情欣賞大自然的美景及感受大自然的獨特氣息，一邊悠閒地度過美好時光的酒店。

負責韓國區域的經理李知宜介紹剛開業不久的北海道星野OMO7 旭川星野Tomamu度假村，OMO7 旭川的外牆與室內裝潢充滿悠閒的西洋風格，北海道白樺樹大堂、圖書館長廊、旭川傢俱都盡顯格調。而星野Tomamu度假村是集團旗下最大規模的綜合性滑雪度假村，沿著北海道廣袤的地形，參與各類戶外活動，如滑雪及戲雪活動、各項水上運動，夏天更可乘坐熱氣球，欣賞醉人的「雲海」景色等。



大崎廣貴介紹「虹夕諾雅 谷關」溫泉度假村。



王橋先生首次公開介紹集團旗下星野青森屋度假村。