

臺南產地
一線報導

臺南田野通訊

TAINAN
FIELD NEWS



新鮮直送

從產地到你家 臺南農產新鮮直送

大內石子瀨社區 以酪梨開創良善循環
親送傳心意 熊愛菇防疫蔬菜箱
將軍山農場 山腳下的創生基地
股份魚鄉 七股漁產吃出食魚教育

vol.03
Take Free

臺南田野通訊 / vol.03 / 新鮮直送

指導單位：行政院農業委員會水土保持局

發行單位：臺南市政府

發行人：黃偉哲

編輯委員：謝耀清、吳威達、吳俊傑、周志勳、楊錦樹、陳又綺、江志文

地址：臺南市新營區民治路36號

網址：<https://agron.tainan.gov.tw>

電話：06-2991111

承辦單位：大將之森有限公司

企劃製作：透南風文化創意有限公司

企劃編輯：孫鈴音、廖于瑋

文字：廖于瑋、姜孜如

攝影：余嘉榮、廖于瑋

美編印製：天晴文化事業

出版日期：2021年7月

版權所有，非經同意，
不得做任何形式之轉載或複製

臺南市政府農業局 (廣告)



臺南好農 新鮮直送 從產地到你家

全國進入新冠肺炎三級警戒，嚴格管控擾亂了大眾的日常步調，但一場疫情讓民眾的生活習慣有了大變化。各機關部門趁著這波「宅經濟」，為產銷兩端牽線，架構農特產品採買平台，讓消費者有更多元的選購管道，安心在家防疫也能享用國內自產的高品質農漁畜產品。

臺南農產品豐富，稻米、鳳梨、芒果、虱目魚、紅龍果、酪梨、蔬菜等都是四季的時令產物。臺南市政府於2014年即成立「社區菜市長@臺南」地產地消平台，為友善、有機種植的農友及青年農民等提供固定的銷售通路和市集展售機會，也讓消費者能與生產者彼此更瞭

解、建立信任感。近期因應疫情需求，「社區菜市長@臺南」平台不僅有臺南自取模式，因應疫情更新增宅配服務與團購模式，讓新鮮食材產地直送到消費者家中。

除了「社區菜市長@臺南」，臺南市政府也因應廣大的食材需求，擴大在地食材的供貨農家數量，媒合農友、農漁會及業者共209家商家，成立「防疫食材宅配通-臺南農漁產品網路商城」推出蔬果米、優質水產、畜產、送禮、農村社區好物等宅配到府服務。同時，也協助各農家調整為新鮮直送的銷售方式，增加銷售通路，提升農家對於市場之應變能力。在

網路商城的訊息發布後二週，總採購金額已達千萬，為感謝社會幫助以及醫護暨警消人員的辛勞，其中更有25家農家對醫護暨警消人員提供9折優惠，讓臺南的善念持續累積。

目前時序正好是臺南芒果、蓮子、酪梨的盛產季節，即便不出門也能「食當季、吃在地」。為了穩定臺南芒果產銷，臺南市政府農業局與農委會共同啟動一系列產銷措施，媒合各大企業訂購小果禮盒，並持續加強網路行銷與電商平台推出促銷方案；6月上旬至7月為夏日養生聖品「蓮子」盛產期，白河區農會統一設計蓮子包裝袋，印有「白河在地蓮子」的字樣代表

消費者可以安心選購，喜歡吃蓮子的消費者也可以透過電話或網路直銷宅配到府；大內區酪梨產量和品質都是全國第一，7月開始，本產酪梨已悄然上市，酪梨富含單元不飽和脂肪和蛋白質，大內石子瀨社區與在地農民合作推出鮮果直送，不用出門也能補充日常所需營養。

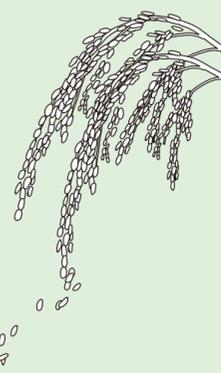
臺南可以產地直送的物產太多元豐富了，本期為讀者「打包」：酪梨、秀珍菇、蔬菜、蓮子、稻米以及濱海的水產，以書寫影像方式先宅配到府，期望讀者疫情趨緩後，仍可於網路商城平台線上採購，隨時將新鮮物產直送你家。



臺南農漁產品網路商城
<https://agron.tainan.gov.tw/cp.aspx?n=1234>



社區菜市長@臺南
<https://台南菜市長.tw/>





大內石子瀨社區 以酪梨開創良善循環



大內位於曾文溪中下游溪畔，每年的入秋季節，河畔兩旁的甜根子草盛開如覆上白雪般，隨風的搖拽花海是一年一度季節限定的風景。曾文溪砂地質孕育品質優良的酪梨聞名全台，而大內區內的石子瀨社區充份運用大內豐富的人、文、地、產、景，開創在地特色產業，回饋營收協助社區弱勢群體，形成一股良善循環。

每年酪梨產季同時也是芒果盛產的季節，容易讓人忽略臺南種植酪梨面積其實是全臺第一，其中又以大內區佔了一半之多。大內的風土條件就是適合栽植酪梨，酪梨根淺怕水爛根，曾文溪砂地排水好，而且酪梨樹本身抗病蟲害強，不大需要防治藥劑，小果套袋就可等待熟成採收。親切的大內酪梨農民李玉蘭帶著我們走入兄長的酪梨園說：「之前這片園子是種木瓜，但二、三年後木瓜產量

不好又需費心照顧，五、六年前就改種酪梨，酪梨不用太顧，價格也蠻穩定」，這片果園栽種著二種酪梨品種，一種是4至5月採收的「黑美人」，又稱「大內早生種」，另一種則是6至7月上市的「紅心圓」，為市面銷售最大宗的中生種。營養豐富的酪梨有「森林奶油」之稱，市面上販售品種多達十多種，外型、個頭、果皮變色都不盡相同。酪梨採收期長，農民可自行調配產期，收入相對穩定，因此陸續加入酪梨行業的農戶愈來愈多。石子瀨社區結合本地酪梨農產地直送、品質保證，每顆酪梨碩大肥美，口感綿密香濃，讓人回味。

當酪梨產量過剩或有落果情形，農民只能以加工為肥料利用，而石子瀨社區則是協助當地農民，將酪梨多元加工利用，研發酪梨和酪梨籽相關產品，創造新價值。「社區是協

助居民，不能與人民爭利，所以就從酪梨廢棄物的落果、種子、果皮發想，引入公部門資源、學術創新技術，發展酪梨社區經濟」石子瀨社區理事長曾博揚談到發展酪梨特色產品的初衷，同時建立回饋機制導入社區福利服務面向，照顧弱勢族群。今年還預計推出二十道酪梨料理，結合專書出版、風味料理、採果樂等活動，青銀合創帶動社區發展，共同為家鄉發展努力。

「酪梨文創坊」網路平台是整合石子瀨社區商品對外發聲的管道，現在正是酪梨盛產季節，民眾可多利用網路平台訂購酪梨鮮果產地直送，酪梨籽麵、酪梨籽茶包、酪梨防蚊液等也都能透過酪梨文創坊、臺南農漁產品網路商城等網路實體店家購買，一起為大內鄉親盡一份心力。

酪梨產季以盒裝方式產地直送
(圖片提供 | 石子瀨社區)

健康酪梨蛋沙拉

材料：酪梨半顆、水煮蛋1顆、小番茄4顆、檸檬1/4顆、鹽少許、義式香料或黑胡椒少許

作法：熟酪梨切丁以叉子壓成半泥狀，加入切塊的水煮蛋、番茄繼續搗碎混合均勻，慢慢加入檸檬汁、鹽少許，試完味道後撒入香料或黑胡椒即可完成。直接吃或當成開胃抹醬搭配烤土司、蘇打餅也很合適。



酪梨海鮮義大利冷麵

材料1：透抽、鮮蝦、蒜末、辣椒、義大利麵
材料2：酪梨切丁、番茄切丁、檸檬汁、乾酪（材料依人數調整份量）

作法：義大利麵煮熟後放入冷水撈起冷卻，材料1入鍋炒熟後放涼，最後將上述混拌後放入材料2拌勻即完成一道清爽冷麵。



料理示範、攝影 | 王苓

1	2
3	3
3	3

- 1 社區成員正以酪梨籽熬製植物染染料。
- 2 農民李玉蘭(右二)長期提供酪梨廢棄物讓社區再利用。
- 3 石子瀨社區以酪梨落果、酪梨籽研發系列商品。(圖片提供 | 石子瀨社區)

酪梨文創坊
<https://www.laoil.com.tw/about.php>



親送傳心意 熊愛菇防疫蔬菜箱

隨著COVID-19疫情的延燒，採訪「熊愛菇」淞傑商行時，其防疫蔬菜箱服務已邁入第五週。年輕菇農林仁傑每週精選十二項蔬菜、一項水果組成蔬菜箱，並提供加購肉類、蔥蒜辣椒辛香料、與每週特選(例如土雞蛋)讓消費者視需要選購後，安排於週四至週六分別親送臺南溪北、溪南地區與臺南市區，不做外地宅配，其熱血行動的背後有一份對「袖珍菇」的自信與愛。

來到位於官田區二鎮里的熊愛菇農場基地，這裡是無毒種植袖珍菇的栽培場，工作人員們正圍坐於方桌分級整理當天採的袖珍菇，一朵朵有著菌傘肥厚而完整無裂口、菌柄短的上品特徵，感覺美味可口，而人群當中最年輕者便是農場主林仁傑，七十年代的他從零開始摸索養菇至今第九年，最初種遍珊瑚菇、柳松菇、香菇、鮑魚菇...等十種以上菇類，終於定情於袖珍菇，其於養菌期間需引入新鮮氧氣的特性

能善用周邊空曠自然環境，出菇二週期間則以環控設備給予低溫十四度的條件，品質與產量皆已優質穩定。

從農前原是保險業務員的林仁傑表示，轉換跑道的動機原是務農時間自由，可兼顧當時即將出世的小孩，而作物蘊含甚多可供研究探索的奧秘，符合他凡事樂於經驗與挖掘的個性，因此不僅親種過十種以上菇類，也曾研究如何養菌製作太空包，現今則戮力於研發袖珍菇調理包，與積極參加市集擺攤，曾經的業務魂不因務農而拋卻，積極地站在第一線面對消費者，自家袖珍菇的好要讓大家都知道且方便吃到。

熊愛菇出品的袖珍菇調理包有藥膳、何首烏、麻油、肉骨茶、綠咖哩等口味，內含口感依然鮮脆的眾多袖珍菇，需冷藏保存，烹煮時隨喜好再添加蔬菜或肉類即是美味料理，是臺灣首創的袖珍菇調理包，宣傳方式瞄準露營客群，

也在市集推廣，並持續進行常溫調理包的研發。然而突如其來嚴峻的疫情，讓露營與市集皆不可為，行動派的林仁傑不因此困頓，隨即啟動B計劃推出防疫蔬菜箱，其中必有自家袖珍菇並附贈調理包，親送至客人手上讓良性互動不間斷。

為了這蔬菜箱，這位菇農將歷年來打造的基礎發揮地淋漓盡致，菜色中必有兩項是青農夥伴的產品以互相支持，已建立供貨信任度的盤商則讓菜項多樣且來源穩定，平日分級袖珍菇的員工們身手俐落是蔬菜箱的最佳理貨員，再加上與臺南東區糖果廚房的主廚莊雅閔合作，拍攝VLOG在熊愛菇粉專示範各種料理食譜，正向地面對著每個不可預期的變化。林仁傑也期望，當疫情退散蔬菜箱的需求退燒，即使少量仍打算持續做這服務，因這也是能和顧客交流的珍貴時刻呢！



含12項蔬菜1項水果，附贈秀珍菇調理包



林仁傑將防疫蔬菜箱親送到府，臺南限定

1	2
4	5

- 1 位在官田的熊愛菇農場共有14座秀珍菇栽培室。/ 2 必須供應14度的低溫冷氣，秀珍菇才會出菇成長喔！/ 3 圍坐方桌整理秀珍菇的媽媽們，為蔬菜箱理貨也大顯身手。
- 4 秀珍菇調理包有多種口味(圖片提供 | 熊愛菇)。

熊愛菇·鮮菇到 | 淞傑商行
<https://www.facebook.com/熊愛菇鮮菇到淞傑商行-101855758514023/>





將軍山農場 山腳下的創生基地

這次在大雨中造訪的「將軍山農場」，位於白河北端的「內角」聚落山下的農場，有著令人羨慕的隱居與世隔絕的桃花源生活，寧靜的田園卻舉辦過「千人控窯」活動而闖出名號。

白河，因盛產蓮花、蓮子，又被美稱為「蓮鄉」，雖有豐碩的稻米、蓮子產業，但仍和臺灣大多的農村一樣，同樣面臨人口老化及人力外流的困境。「雖然白河的蓮田栽種面積居全臺之冠，今年因為旱災而僅剩170公頃，雖然產量減少，但蓮子費工需人工剝皮，還是有缺工的現象，這對在地產業能否永續經營是最大關卡。」採訪剛開始，將軍山農場負責人魏宗淇便點出目前白河最為急迫的議題。

辭去教職返鄉的第一年從紅鬚玉米筍、水果玉米開始「練兵」累積經驗，重新與祖先留下土地產生更深厚的關係，玉米銷售成績開出紅盤，隔年2015年就獲得「百大青農」的肯定，開始在這片四甲土地耕種更多的友善農作。

人口，是維持農村持續發展的活水。魏宗淇

的返鄉之路除了接手家中的農地務農外，希望找到一群同樣喜歡農村，想投入農業的夥伴也成為他回鄉的任務，期能解決人力問題，青農之間也成為相互支援的依靠。

「一群農夫」行動從2016年啟動，農場提供投入農業最難取得的土地、人力，讓將軍山農場成為青農培訓基地，大家在這片土地共同務農，共享利潤。但這些年來來去去的青農約有30位，有的無法熬過夏天的炎熱，有些是實際投入後才發覺沒有山居歲月的浪漫。魏宗淇決定暫停原有機制，重新思考農場轉型以及人力支援方式。後來他認識和他一樣在白河務農的青年農友，現在這群青農不僅是支援農場大型活動的人力，農友也能各自向夥伴、遊客分享其專業，「一群農夫」的觸角更廣也更為多元。

有了穩定的運作經營，農場的產品也更多樣化。除了蓮子、蓮藕粉、柳橙、台南16號越光米、黑米、水果玉米等時令農作之外，以山坡上的自然甜橙及本土黃豆釀製而成的甜橙和風醬、風味醋是日常百搭好醬。因應疫

情也推出不同組合的防疫物資箱，有醬醋茶系列、特色好米糧食箱系列，產地直送來自好山好水的自然甘甜。

從採訪、農場臉書、YouTube影片都可以發現，從培育青農到農場體驗活動，都還是隱藏著魏宗淇的「教育魂」。他說：「其實農業無法被模仿，全臺灣的青農應該沒有幾個原本在教育領域又回來務農，「食農+教育」就正好適合我往這專業投入，找出和別人相異之處，往這方向努力發展。」

內角里八成居民姓魏，相傳是清乾隆年間到此地開墾。這片山下廣大的場域以及庄內家族親人的支援，魏宗淇擁有發展食農教育事業得天獨厚的條件。「到60歲還有15年的時間，我有一個創造「農業迪士尼」的夢想，農業體驗、食農教育、產地參訪等各種可能都在這場域發生。」有了這個夢想，根留家鄉的魏宗淇有了更明確、長遠的打拼方向。



一群農夫/將軍山農場
https://rwa3j6.1shop.tw/xvyozo



股份魚鄉 七股漁產吃出食魚教育

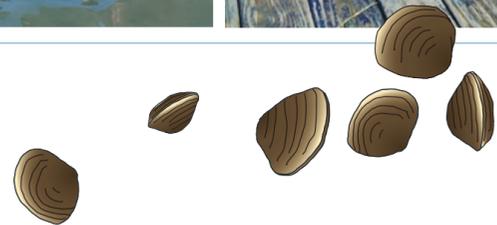
在全民精通吃魚的臺南，濱海的七股、安平、安南等各區漁產達人多不繫於，其中，設立在七股區十份社區的「股份魚鄉工作室」是少數能同時提供體驗旅遊、海鮮採買與食魚教育的團隊。侃侃而談生動介紹著虱目魚的兩位創辦人廖宜霈與林筱菁，讓人好奇她們是傳承哪戶漁家衣鉢的年輕人呢？但其實她們一人來自臺北、一人來自臺中，因就讀成功大學都市計畫學系碩士與博士班所結下的緣分，而選擇創業定駐在漁村裡築夢踏實。

由於廖宜霈在過往因承接專案計畫採訪數位漁會產銷班班長時，得知許多漁民皆是以友善環境方式從事養殖，可惜欠缺故事行銷，產品鑑別度較低而連帶影響收益，因此兩人秉持城鄉經紀人的理念，於2017年將都市計畫的媒合與規劃能力帶入十份這個遍地魚塢的村落，獲得當地雕塑藝術家楊明忠認同而提供駐點場域，與建功國小校長王琬婷積極合作食魚工作坊，使她們能更融入與漁民交流學習，並將趣味與知識性的內容運用於課程與遊程設計之中，日積月累獲得肯定與信

任之後，也推出文蛤、虱目魚等水產品的銷售平台。

股份魚鄉合作的漁民與水產有王啟森（七股南灣生態養殖）的文蛤、龍膽石斑、紅雞母與燕鮑，黃柏恩（蠔好先生）的帶殼牡蠣，邱創禱（冠騰海產）的白蝦、虱目魚、烏魚子，陳燕儒（糧族食品）的火燒蝦乾與蘿蔔糕，以及三股社區的紅蔥酥，各個皆蘊含友善思維與風土文化，因此也是體驗與課程絕佳的場域，四年來彼此協力共創推出文蛤、虱目魚深度遊程與三本繪本，建功國小更成為眾多學校前來參訪食魚與生態教育的熱門學校。

對於股份魚鄉而言，核心並不在於水產銷售額或遊客數的多寡，而是在於充分運用每一個機會訴說動人的故事，因此在股份魚鄉網路商城上，每一項產品皆溫暖地載明著生產者、產地與漁者漁事，並附帶產地直擊影片與圖文並茂的料理食譜，粉專上也熱情滿滿地上傳豐富的料理影片，在

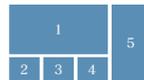


此疫情期間，即使不能到漁村與海邊遊玩，活跳跳的海味也可經由股份魚鄉新鮮直送到消費者的眼前，搭配這些故事更能吃出食魚教育。

魚幫水、水幫魚，在漁業是必然，對於股份魚鄉則是發展歷程的最佳寫照，當初受到接納而打穩基礎的兩人，如今在七股可說是青春活力集結的圓心，不只是漁二代，當地的和明織品和文青飲料店等店家，以及在地的導覽人員，也都在無形之中串聯起來，互撐傳承也互為陪伴，一起以七股為基地，進行著臺灣的食魚教育與漁村推動發展的故事。



▲繪本是最佳的食魚教育小幫手



1 在七股區十份里的小木屋，是雕塑藝術家楊明忠夫婦提供的駐點基地。/ 2 與七股友善養殖漁民們合作販售的產品。/ 3 一起傳承也玩樂的七股年輕人們。/ 4 文蛤體驗之旅，摸蛤仔兼洗滌。/ 5 股份魚鄉工作室創辦人廖宜霈（左）與林筱菁（右）。(1)(2)(3)(4)(5)圖片提供 | 股份魚鄉

股份魚鄉七股協作水產線上訂購
http://cofishland.com.tw



新鮮取
在地食材
台南菜
上網訂購



取菜時間



每周日晚上結單
每周三下午取菜

取菜地點



請至台南菜市長
「買菜點我」查詢

點選「電子商城」訂購，
可以選擇宅配到家喔！

LINE@



@otx3006a

加入菜市長LINE@
最新消息不漏接

訂購網址



台南菜市長.tw

訂菜佇遮



蔬果米專區



芒果訂購專區



農村社區專區



新農人專區



農會專區

臺南農漁產品

網路商城各專區



畜產專區



水產專區



臺南禮好專區



臺南肉品市場公司



南瀛農產公司



臺南市農產運銷公司