

宜蘭勁好客之野菜新食堂

文、圖／方意舒〈宜蘭分會親子一團志工，自然名：松果〉

2023 年時，荒野年會在宜蘭舉辦，這真的是對宜蘭荒野志工來說，最棒的福音。尤其對討厭需要在週休二日離開宜蘭進行活動的我來說，再適合不過了。

在籌備前期，群組裡開始出現工作認領的訊息，抱著一種先搶先贏的心態，看到憧憬的豆娘（本名：黃鳳鑾）的手作課程，只因為看到了講師的姓名，就毫不猶豫地填上自己姓名報名，不過還是先向講師詢問：「只認識咸豐草和姑婆芋的我，能夠來當工人嗎？」而答案是肯定的，也感謝其他夥伴讓給我機會，讓我能一窺野菜的奧妙！



在課程一開始，豆娘先帶領學員凝聚心神，感謝大地之母賜給我們珍貴的萬物，提醒學員在採集時，只取所需的部分；破冰遊戲也順利將學員分成兩組。在學員採集的同時，豆娘的「水腳」（意即幫手）工人也開始啟動，豆娘事前將所有的食材、用具事前分類好，大大縮短了工作時間，也讓沒經驗的工人可以有效率的協助講師備好每一道菜。

由於天候不佳，以基地區域採集為主，野菜的種類也顯得不夠多樣，但聰明的講師早有準備一些野菜，當現場出現採集困難時，即能派上用場。在有限的材料下，學員分別產出野菜蛋及咸

豐草蛋花湯，在學員及工人的合作下，今天的菜色有：紫蘇甜菊茶、野薑花凍、薯泥沙拉、五行蔬果沙拉、紫米甜粥、養生湯、手作紫米飯糰。大家一起擺盤、裝飾餐桌，讓食物在視覺上有更加分的效果。

野菜新食堂讓我學習到，講師是如何安排規劃活動的，也看到美好的課程背後，是夥伴充足的前置作業，在工作的過程中不僅動手，更有動嘴，別以為我們的嘴巴是只忙著試吃喔！實際上更是繞著講師豆娘，不斷的學習取經，恨不得將每道菜的製作過程都印在腦海。除了吃下肚的野菜饗宴，我也帶回了本次的新朋友——艾草、甜菊、芳香萬壽菊、薄荷、左手香，這次我終於認得這些植物了，希望他們會喜歡我家的花園！🌿