

食在搜奇 —— 說一盤好菜

一道料理就是一盤風景，七升八的暑期作業為配合校慶活動，國文、英語、社會、藝術、綜合、健體領域老師通力合作，設計以下幾項任務，希望大家在暑假中與同組的同學們，共同完成以下幾項任務，請同組同學完成此份學習單，以電子檔存檔，於開學後繳交。

◎班級：801 ◎國家：日本

組員 1：吳允允	組員 4：廖常恩
組員 2：邱方榆	組員 5：王怡心
組員 3：洪語辰	組員 6：洪巧庭

國文領域任務一：請介紹該國一道有名的料理或是甜點，並以文字簡介其食材及料理特色(100~200 字)

我們這組要介紹的料理是茶碗蒸，它的食材並不難準備，有蛋、魚板、蛤蜊、香菇及高湯。它是一道來自日本的料理，它非常的健康，因為沒有加香料知類的添加物，而且蛋具有營養又豐富的蛋白質，此外，它不但很美味，而且無論是男女老少都很適合吃，蒸過的雞蛋，既滑嫩又香甜，，是一道很有特色的美食喔！

社會領域任務二：：請調查該料理主要食材的產地與產地環境特色(氣候、地形…) (100~200 字)。

香菇、魚板是茶碗蒸的主要食材，香菇最主要的產地來自台中新社與南投埔里的周邊山區，生長速度快，香氣比較淡，但是口感蓬鬆更像是肉，適合香菇生長的溫度在攝氏 15 度到 22 度之間，環境要濕潤、通風，光線要充足，而且水質要好。而魚板，是一種以魚漿為原料而製成的食品，使用的魚是白身魚，將魚肉搗碎磨成糊狀後，置於日本冷杉或白檜等較無氣味的木板上成型，然後經過蒸或烤等工序即製成魚板。

國文領域任務三：這道料理的誕生，是否有什麼動人的故事呢(300~500 字)？

「茶碗蒸」這道料理，它的起源地是來自日本九州的西北部一長崎，它有一段動人又非常有趣的小故事，據說：在很久以前，有一位來自四國伊予松山」的藩士，它的名子叫作「吉田宗吉信武」他每一次去長崎時，常常都會去「肥後屋敷」，這家店吃茶碗蒸，他從未想過，他這一吃，竟成了這家店的主顧，深深感動於這道料理的美味，一陣淡淡的蛋香，撲鼻而來。軟嫩的口感，就如夢似一般，宛如來到了愛麗絲夢遊仙境，因為「茶碗蒸」就是如此美味；也因此，在西元 1886 年，「吉田宗吉信武」決定開始販賣茶碗蒸及壽司，就以「吉宗」這個名字作為店名，一直到現在都還屹立不搖。這道料理為甚麼叫做「茶碗蒸」就是因為把所有的食材都放在茶杯中，放置蒸籠中蒸熟，當中也會產生許多的蒸氣，而在日本，他們所說的「茶碗」，其實就是我們的「茶杯」，所以才會將它命名為「茶碗蒸」！

國文領域任務四：請為這道料理發想一個充滿創意的新名字(10 字以內)。

雞蛋羹

國文領域任務五:若你是餐廳的經營者，請以簡單的幾行文字，美化介紹這道料理，讓顧客在尚未品嚐之前就深深為之著迷(100~200字)。

滑嫩的雞蛋，進電鍋蒸，健康又營養，具有豐富的蛋白質，突然，一陣香味迎面而來，香氣撲鼻，令人垂涎三尺；再加入美味的魚板及可口的蛤蜊，讓味道顯得更有層次，輕輕挖一口茶碗蒸送入口中，入口即化，幸福就在身邊，那蛋Q彈和柔軟，就像在天堂一般，才剛送入口中，便立刻溶在你心中…

藝術領域任務六：有研究發現，吃美食搭配適當的音樂，能增添食物的風味，促進食欲。請為自己的美食配上一首美妙的音樂，讓美食饗宴同時滿足視覺、嗅覺與聽覺，寫下樂曲名稱、作曲者(或演唱演奏者)及樂曲網站連結(須貼出網址)，並分享你選擇此樂曲的由來(100~200字)。

樂曲：一首好聽的日語歌《帝国少女》Sawako 碎花【中日歌詞 Lyrics】

網站連結：<https://www.youtube.com/watch?v=gnIGUgeXt3Y>

由來：一想到茶碗蒸我就想到夜晚居酒屋，因為在這經常有販賣，因此我想到了帝國少女，它是在形容一個夜晚的城市。一開始的前奏，如同第一次看到茶碗蒸時，一臉疑問，不知道它是否好吃，接著吃下第一口，被味道衝擊到，像音樂變快，到了前幾句歌詞在形容夜晚的場景，我覺得像是茶碗蒸的配料一般，後面的歌詞就像在吃它時的感受。

健體領域任務七：一道料理除了色香味俱全外，對於現代人來說符合健康標準，更是不可缺少的。想想看這道料理含有哪些食材及營養素，抑或是料理烹調方式對健康的影響等，請以營養學的角度分析這道料理(100~200字)。

茶碗蒸主要由蛋所組成，以及蝦子、魚板、蛤蜊、香菇所組成，此料理運用蒸的方式來做，是一種非常清淡及健康的方法，這道料理也充滿了豐富的蛋白質以及鈣的補充，能幫助長高及讓身體有活力，茶碗蒸平均一碗(170g)僅有80kcal 低卡又營養，也十分適合在減重的人食用，蛋類製品的擇食原則，就是少油、少糖、少加工為原則，熱量十分低，是一種低卡的料理。

英語領域任務八：

Write down the recipe of the dish in Task 1 in English. Then, find at least six new words and list them on the table below. Last, find a photo of the dish and post it.

請將任務一的料理用英文寫出該食譜，並從中找出六個新單字，將其寫於表格中。

<p>A recipe from Japan</p> <p>(請填入異國料理的國家英文名稱)</p>
<p>chawanmushi</p> <p>(請填入異國料理的英文名稱)</p>

Ingredients

1 egg

Bonito stock 100g(water, bonito 15g, soy sauce 10g, rice wine 20g, mirin 4g, and salt 5g)

1 Shiitake mushrooms

1 fish plate

2 clams(peeled)

Steps

1. Wash the dried Shiitake mushrooms and soak.
2. Cook the bonito stock, prepare water 1000 g, add bonito 15 g, boiled for 15 second, Strain the bonito, add soy sauce 10g, rice wine 20 g, mirin 4g, salt 5g, and evenly reconcile.
3. Egg and bonito stock according to 1:2 proportion mixing, and break up the egg.
4. After break up, prepared the breaking egg, use screen to filter.
5. Put the ingredients in the bowls, put egg liquid and broth in the bowl, finally cover the plastic wrap, put in the electric pot.
6. Cooked in the electric pot, use the electric pot's heat stuffy for 8 minutes.
7. Finish!

New vocabulary

EX. cuisine (n.) 菜餚

1. Shiitake mushrooms (n.) 香菇

2. Fish plate (n.) 魚板

3. Clams (n.) 蛤蜊

4. Mirin (n.) 味

5.Screen (n.) 篩網

綜合領域任務九：在前面的任務中，已經將這道料理介紹得淋漓盡致，如果能將此道料理的擺盤圖（配色、擺盤原因）呈現出來，相信會更加誘人。呈現方式：請將擺盤圖以照片形式存檔。（不論是手繪、剪貼，最後都必須以電子檔存檔）



網址：

<https://blog.xuite.net/mm8278/wretch/166544632-%E3%80%90%E6%97%A5%E6%9C%AC%E6%96%99%E7%90%86%E3%80%91%E8%8C%B6%E7%A2%97%E8%92%B8%E7%BC%86%E5%8D%97%E7%A6%AA%E5%AF%BA%E8%92%B8>

8