

蘭陽五農米

# 五結農訊雜誌

行政院新聞局登記政局版臺誌第9672號  
中華郵政北台字第4407號執照登記為雜誌交寄

理 事 長 簡藤松  
常 務 監 事 陳正宗  
總 幹 事 李林欽  
發 行 人 林益全  
發 行 所 五結鄉農會  
會 址 宜蘭縣五結鄉五結村五結中路23號  
網 址 <http://www.wjfarm.org.tw>



# 本會榮獲2006年全國冠軍米品質評鑑優勝

宜蘭縣長呂國章賀  
全國稻米品質評鑑十大好米  
（93、94、95年）榮獲  
蘭陽五農米，連續三年

恭  
賀

本會今年度鄉比賽的冠軍米，是由住在中興村的吳添旺農友所獲得，吳添旺農友他的年齡雖然已七十幾歲，可是對於水稻的照顧一點也不馬虎，而他所種植的稻米每年也都參加鄉級的稻米品質評鑑，所獲得的成績也均維持在前幾名之內。而他今年所種植的比賽米，都是用有機肥料來栽種，這或許也是他獲得鄉級比賽的秘密武器之一。

在今年度全國的冠軍米評鑑，全台灣共有35個鄉鎮市參加，這些都是各鄉鎮的冠軍米。而農委會辦理全國冠軍米品質評鑑，是全國農業界的年度盛事，此活動於9月18日於板橋市農會舉行，當天所有參加冠軍米品質評鑑的鄉鎮市都有派人參加。

當日比賽成績揭曉，本會在這35個鄉鎮市中，得到優勝，也是宜蘭縣唯一進入名次之內的農會。而農委會辦理此項全國性的活動已三年，而本會也是台灣少數幾個農會連續三年都在名次內的鄉鎮，由此可證明本會



所生  
產的稻  
米品質，都是屬於高品質的稻米。

而農委會也在9月23日於台灣大學綜合體育館辦理頒獎及表揚活動，當日李總幹事及吳添旺農友也都上台領獎。而在9月22-24日本會也在同一場地參加「台灣秋季米展售活動」，而消費者也都對於本會所生產的「蘭陽五農米」系列產品讚賞有加，而許多消費者也都一包一包地買回家仔細品嚐「蘭陽五農米」的美味。



五結鄉農會 榮譽出品



吳添旺農友

標的	座 落	土地面積 (坪)	建物面積 (坪)
建地	五結鄉利福段1365號	109.68	
透天	季新村新店路5-9號	42.35	57
田	五結鄉利福段1431號	1604.7	
透天	五結鄉大眾路43-30號	70.06	42.46



## 法拍屋訊息

# 東台灣特色米

## 創意 美味 好料理



行政院農委會農糧署東區分署為宣導推廣宜花東三縣特色米，於本月3日下午2時30分於日本盒子（台北市敦化北路100號）環亞百貨旁辦理東區稻米交易中心記者會，參與單位包含，宜蘭五結鄉農會

【夢田越光米】、礁溪鄉農會【溫泉米】、花蓮縣玉溪地區農會【玉溪米】、富里鄉農會【富麗米】、花東製米股份有限公司【天生好米】、台東地區農會【卑南米】、台東關山鎮農會【關山米】、台東池上鄉農會【池農米】、協成製材碾米廠【福鹿米】、池上鄉建興碾米工廠【池上米】等10家農會及廠商，會中除介紹宜、花、東三縣特色米（單一品種、品質等級合格的國產台灣米）外，現場聘請阿基師

及詹姆士以東部米為素材，示範料理數道精緻米食，希望藉由料理的方式，品嚐出好米的滋味，另一方面也藉由簡單的料理方式，讓忙碌的家庭主婦在家也可以輕鬆享受美食。

稻米交易中心具備有三大保障：1.產品十足品質保障（進入稻米交易中心銷售的稻米為CNS一等或二等，並經品質規格檢驗合格）。2.產品衛生安全保障（供應之產品具生產履歷記錄，符合國家衛生安全標準）。3.交易安全保障（政府負責提供服務，交易過程透明，若發生交易疑義，政府負責協調解決）。相關交易資訊和更多創意的米食料理請上東區稻米交易中心 [查詢](http://www.hlfd.gov.tw/erice/)。



**網址** : <http://www.wjfarm.org.tw>



一、目的：為協助本會會員清寒子女均有就學之機會，並獎勵其優秀子女繼續深造，進而培養農村基層幹部，以期改進現實結構，而達農業推廣教育之功能。

二、本辦法分助學金與獎學金兩部份

三、凡本會會員入會滿一年以上者之一位子女，現就讀於各公私立國民中學(含)以上之學校(不含研究所、空專、空大在職進修學班)，而具有以下資格者皆可申請。

(一)助學金部份：

1.德育(操行)成績80分(甲等)以上。  
2.鄉公所有案之低收入戶之子女。

(二)獎學金部份：

1.德育(操行)成績80分(甲等)以上。  
2.國中學生學年智育成績平均達88分以上者。  
3.普通高中學生學年智育成績平均達85分以上者。  
4.職業學校(含專科一.二.三年級)學

生學年智育成績平均達85分以上者

5.大專學生(含專科四.五年級)學年智育成績平均達85分以上者。

6.農業相關科系(包括高中及專科、大學)學生學年智育成績平均達75分以上者。

四、申請要件：應檢具-

(一)助學金部份：

1.德育(操行)證明書。

2.戶口名簿影本或學生與會員關係之證明文件。

3.學生證影本。(正反面)

4.公所低收入戶證明。

5.本會活期存款簿帳戶封面影印本。

(二)獎學金部份：

1.全學年(上.下學期)成績單正本。

2.戶口名簿影本或學生與會員關係之證明文件。

3.學生證影本。

4.本會活期存款簿帳戶封面影印本。

五、獎、助學金發放金額為：

1.國中-壹仟元整

助學金-貳仟元整

2.普通高中-壹仟伍佰元整

助學金-參仟元整

3.職業學校-壹仟伍佰元整

助學金-參仟元整

4.大學學生-貳仟元整

助學金-參仟元整

5.農業相關科系(高中.專科.大學)-參仟元整

六、申請期間：

每年十月一日起至十月三十一日止(一個月)。

七、國中、高中凡繼續升學者可以三年級成績證明之，但發放之金額以國中、高中為標準。

八、凡申請之會員子女經審查通過者，由本會將獎助學金於每年農民節後直接撥存於各該帳戶內。

九、本辦法經委員會通過送理事會備案後實施修改亦同。





# 食物的活力

耘心園－王秋薇老師

1點一般是熟睡時間，也是肝臟排毒的時間；凌晨3—5點排毒動作走到肺經，所以有些人會在這段時間有咳嗽現象，這時不應該胡亂服止咳藥，以免抑制排毒的作用；早上5—7點輪到大腸排毒，整個體內大掃除，因此到了早上7—9點是小腸準備大量吸收營養的時段，所以要吃對食物，因為一日活力在於晨！切記！

## ◎神奇精力湯

材料：有機蔬菜、水果、芽菜各2—3種、堅果、有機梅醬、天然百香果汁、五寶粉（小麥胚芽粉）。

## 黑糖之戀

材料：黑砂糖餡（沖繩）600公克、麻糬24個—10公克

油皮：水85公克、糖粉20公克、無水奶油100公克、

中筋麵粉235公克、拌勻鬆弛30分鐘。

油酥：低筋麵粉320公克、無水奶油140公克拌勻。

製作程序：1.分割：油皮：18公克、油酥18公克、

餡24個、麻糬餡24個。

2.整形：油皮包油酥→趕捲2次→壓扁→

包餡→擦蛋液→烘烤180°C/200°C烤至邊緣酥硬即可。



## 茶香燒饅頭

餡材料：紅豆牛奶餡900公克、Q心麻糬150公克—抹茶

A：全蛋100公克、細砂糖110公克、港式梅花蜜15公克、隔水加熱40°C

B：抹茶粉6公克

C：活力33濃縮奶50公克

D：低筋麵粉240公克、小蘇打粉2公克、泡打粉2公克共篩

製作程序：餡：1.紅豆牛奶餡分割每個30公克。

2.麻糬分割每個5公克。

皮：1.A+B+C+D拌勻成光滑麵糰、醒一個小時備用、分割每個16公克，皮包餡。

2.整形：刷活力33濃縮奶，烘烤190°C/100°C烤約18-20分鐘

# 冬季

## 的五結蔬菜—山藥

山藥又稱淮山、薯蕷，為薯蕷科薯蕷屬多年生蔓性植物山藥的根莖部分，不僅可供食用，也可以入藥，或做為保健用途。山藥的範圍非常廣泛，在熱帶、亞熱帶及其他地區都有種植，並且物種繁雜，有許多不同種類，其栽培以及生產的方式也會因為地域或品種不同而異。

五結鄉目前有一班山藥產銷班，種植的山藥有白肉、紅肉及黃肉山藥，這其中以黃肉山藥最為獨特，因為這是宜蘭當地的特有種，是別地方所沒有的喔！

以下介紹山藥的栽種管理方式，有興趣的民眾不妨可以試種看看！

一、種植適期：宜蘭地區在農曆過年前至次年清明節後栽種。

二、種薯低溫處理：山藥具有休眠性，於催芽前將塊莖置於5°C之

冷藏庫內，低溫處理四至六週以上，打破山藥塊莖休眠性。

三、種薯發芽：栽培山藥通常採用薯塊進行無性繁殖，薯塊大小以40公克為宜。選擇薯形良好無病蟲害危害之塊莖切取每塊需帶有皮層，才能發生不定芽。

。催芽時期將冷藏過種薯塊層積濕砂裡，握用塑膠布覆蓋保溫促進萌芽，經催芽過種薯待芽點出現時即可定植。

四、整地、作畦：為期塊莖充份發育起見，土壤深耕、碎土、並作高畦，同時於整地時施有機肥作基肥。

五、種植：本田經整地後醫行距120公分、開溝深約20公分，開溝後塑膠管內將盛滿栽培土，依株距30公分至40公分埋下塑膠管，塑膠管與地面約成15到20度之斜角，然後將催芽過種薯芽點向上埋入塑膠管前端內。

。另為防雜草，於定植後覆蓋稻草達到省工防草的效過。



六、搭設支架、中耕、除草、施肥、培土：山藥發芽後一及三個月進行量次追肥。山藥因莖蔓較為纖細，抽蔓後在畦上搭立支架，在牽掛栽培網固定。

七、病蟲害防治：山藥病蟲害發生較少，在管理得當幾乎免用農藥來防治；也可採用有機防治法防治。

八、採收：山藥生育期約須七到八個月，在莖蔓枯萎時即可採收。利用塑膠管誘導栽培法在採收時極為方便，宜先挖掘塑膠管，再取出山藥；力用塑膠管誘導栽培薯條外觀光滑平直，且不易受損，可提高商品價值及延長貯藏期限。



## 營告

## 農村健康生活及生產支援體系高齡者研習心得

3.了解高齡老人易患的疾病及預防的方法。

4.了解高齡老人易惹的意外傷害急救及預防的方法。

二、感謝聘請專業講師：

1.禮聘專業名醫師講課，精選生理醫療保健及營養素與健康膳食教材密切適用講解深入淺出扣人心弦，明瞭透徹。

2.膳食設計與才藝製作，現場實習操作增進營養膳食知識、美化生活環境促進手腦並用，提振生命活力之宏效。

3.課程的講授是認知的領域大家所能熟悉但是有專業、權威的醫師講解與叮嚀對健康飲食習慣據有引導作用。而對染有不當飲食行為習慣的人卻似一道令符有遏止改正的功效。

三、如斯有益於提昇農村居民生活品質照護的研習活動，在不增加費用之原則下祈盼能延伸期限以四個月為一期，對學員的研習收穫將更豐碩。

感謝五結鄉農會給我們有此研習機會獲益良多，亦真正是農會對農民的一大回饋。

班長－許榮坤

為期雖是八星期授課時間僅十六小時的研習，但是由於主辦單位用心策劃課程安排，對高齡老人生活規畫、調劑身心及增進營養保健各方面的基本常識都已概括，真所謂麻雀雖小五藏俱全。

一、學習基本常識認知獲得：

1.深悟老人生活調適與生涯規劃方法與道理。

2.明瞭人體五大營養素、攝取來源與健康飲食之重要性。



# 五結鄉農會95年第一期作蘭陽五農米評鑑

品質  
評鑑



五結鄉的水稻栽培面積為1,100公頃，主要的栽種品種為台梗八號、台中籼十號、台農七一號及越光米。而五結鄉農會自民國八十七年起每年夏天均辦理「蘭陽五農米」品質評鑑，至今是全國辦理鄉鎮級良質米評鑑最多次的鄉鎮。經由比賽方式經由農民的互相切磋，以提高栽種技術。

今年度的「蘭陽五農米」品質評鑑，於8月17日辦理，共有10位農友參賽，評審委員分別來自農委會農糧署、花蓮區農業改良場、宜蘭縣政府、宜蘭縣米穀商業同業工會、宜蘭縣水稻育苗協進會等；而評分項目包括稻穀規格5分、糙米規格15分、白米規格20分、蛋白質含量10分、直鏈性澱粉10分、新鮮度5分、白米性狀10分及食味評鑑20分等。

當天評審所評比的項目為白米性狀及食味評鑑二個項目，其他項目是由農糧署經由儀器所測量。而當日所評鑑的樣品均為暗碼，此暗碼是在抽樣完成後即時封入密閉信封內，故包括農會、農民及農糧署均無法知道，此必須要等到全部成績統計揭曉後才可打開，對照明碼後才知道農戶姓名。



今年度的食味評鑑，是由花蓮區農業改良場協助，他們的工作人員早上七點鐘之前就來農會開始準備，經過標準化的煮飯作業流程，第一批評鑑米於9:20準時出爐，這些評鑑白飯再放在白瓷盤上供評審人員品嚐，這時只見到評審人員先將白瓷盤放在自己的面前，用鼻子先聞一聞米飯的味道，然後再用筷子盛一口飯放入嘴巴仔細去體會各種樣品米之間的差異；此工作告一段落後再至白米性狀區去

評鑑。

這次所有的參賽農民都是有參加良質米評鑑的經驗，故在評審人員方面分數就很難評定，但在經過評審委員仔細的品嚐及評鑑後，每一位參賽者的分數都相差無幾。

最後總分與名次都已經出來了，但這時所有人員也都不知道冠軍得主是誰。此時主辦人員拿出密封的信封，請總幹事打開，並取出裏面的明碼標籤，由此對照明碼與暗碼就知道這位農戶是誰了。

總幹事在一拆後，農友的姓名一一出現，最後剩下三隻標籤，大家都在猜第一名究竟是哪位農友獲得。答案終於揭曉，第一名是由吳添旺農友獲得冠軍，林煌濤農友得第二名，黃福杉農友第三名。而第一名的吳添旺農友將代表本鄉，參加即將在9月18日於農委會主辦的全國冠軍米評鑑。

推廣股 - 陳哲森



國內  
郵資已付

宜蘭郵局許可證  
宜蘭字第卅一號

## 保險部訊

新修正所得稅法第17條部份條文增訂：列舉扣除健保費不受24,000元保險費扣除額上限的限制。也就是說明年(96)起，民眾辦理95年綜合所得申報時，若採取列舉申報方式，其保險費列舉扣除額可分成兩筆：

1. 一筆是健保費支出：本人、配偶及申報受扶養直系親屬，每人全年所繳的健保費，全部都可列報扣除額，沒有金額限制。
2. 另一筆是其他保險費支出：包括人壽保險、傷害保險、年金保險、及勞保、就業保險、農保、軍公教保險等保險費支出，每人每年可申報扣除額最高24,000元整。

## 越光米 宜蘭五結鄉農會

### 越光米的由來

越光：為日本良質米品種，於台灣地區以「試作」名義進行良質米生產，該品種係於1944年以農林22號為母本，農林1號為父本雜交，1953年由日本福井農業試驗場選出品系，名為「越光」的別名，因福井農業試驗場當時位處日本南方，而「越」古字意指南方，因而得名。

越光命名後，由於其米質優良，普受日本民眾喜愛，栽培面積逐年提高，最高曾達50萬公頃的記錄，至今仍為日本米質最佳的品種。

越光株不高，但其稈稈柔弱，容易倒伏。葉片細長披垂，生育期短。穀粒短圓，通常無芒，但偶有稀而短芒產生，成熟期籽尖呈淡黃色。種子具有休眠性，可減輕梅雨期穗上發芽的損失，但脫粒性稍難。米粒晶瑩透明，心、腹白少，食味優良。

越光最早曾於民國66年引進台灣，67年及68年間於鹿谷、竹山與社頭地區試作，米粒外觀與食味均極優良，但產量較低，直到民國75年政府推行良質米產銷計畫中，才將越光列為良質米試作品種以推廣種植。

### 越光米的特質

越光是昔日的「日本天皇御用貢米」，如今則是全球公認的頂級稻種，其中又以日本新潟縣魚沼村生產的越光米口感最佳。越光米的生米顆粒比一般米來的粗大，米粒的顏色透徹，米質具黏性、彈性及甜度特佳，帶光澤透明。

感，蒸煮後芳香撲鼻，入口柔軟帶Q、還有糯米的特性，十分適合用來製作壽司、便當專用米、五香炒飯、家庭三餐主食，做糕點等。

### 五結鄉夢田越光米

宜蘭縣五結鄉，近年因從日本引進越光米原種栽種，以一年僅一期稻作的精耕方式在五結鄉大吉、三吉、三結地區附近的農地栽種越光米，採收的越光米，顆粒飽滿圓潤、晶瑩剔透，口感特別香Q，不輸日本越光米，為建立品牌形象，正式將生產的越光米，命名為【夢田越光米】，「夢田」代表著五結鄉農民要種出全世界最好的米，而一顆顆飽滿圓潤、晶瑩剔透、口感特別的香Q的越光米就是他們夢想的田地！而五結鄉「夢田越光米」的名聲也傳到日本人耳朵裡，甫刊的《日本食糧新聞》就以大篇幅報導，肯定五結鄉農會提供的優質稻米。



被譽為「越光米達人」的農友林阿秋，已成為五結鄉農會的專屬「育種師」，第二代新潟越光米的稻種，全部出自「阿和伯」之手，他特別公開傳授秘訣，例如砂質土用的肥料，必須是黏質土的兩倍，而施肥前也得觀察土壤中的肥料還剩多少，不能照表操課，否則肥料一過量，稻株又會東倒西歪。熱心的阿和伯，經常扮演農友的技術指導，所以今年度五結鄉越光米質量大幅提升，阿和伯功不可沒。今年從阿和伯田中收割的越光米，也將全數作為明年稻種之用。今年已72歲的他，不僅呈現台灣老農民樸實樂天的一面，也展露台灣稻米產業累積一甲子的深厚功力。

### 《夢田越光米》口感頂級

遠東飯店日本主廚都說讚！為了響應農糧署舉辦之「國產新米收穫祭」活動，五結鄉特別召開記者會宣告「新米上市」！提醒國人別忘了趁此新米上市之際，品嚐新米的Q感、新米的水感、新米的芳香，還在記者會中再度邀請日本在台藝人愛紗，見證今年度的越光米品質更加的彈Q。

孝四	利澤	威	結	本會	庫處	處處	總
:	:	:	幹	事	室	機	：
0	0	0	0	0	0	0	0
3	3	3	3	3	3	3	3
9	9	9	9	9	9	9	9
5	5	5	5	5	5	5	5
0	3	0	0	0	0	0	0
3	4	6	4	3	3	3	3
1	7	4	7	9	9	9	9
9	0	8	3	5	5	5	5
0	2	7	4	0	0	1	1
9	5	7	1	1	1	1	1
5	0	3	6	6	6	6	6
1	7	3	6	5	5	5	5
7	9	1	1	1	1	1	1

月圓人圓圓，歡慶中秋節！您還在猶豫年年送月餅嗎？秋節送禮新選擇！宜蘭縣長強力推薦～【日本進貢天皇御品】蘭陽五農米系列—夢田越光米禮盒

訂購專線：0800-501161

### 一、願景說明：

我國為因應加入WTO所進行之稻米產業供需調整工作已近平衡狀態，為引導銷路好的稻米產區，及有行銷能力之稻米產銷單位，擴大稻米產業經營規模，突顯產地及品牌特色，以促使消費市場更加重視稻米產地及品質分級，而農委會自94年度起以六年為期程，輔導稻米產地鄉鎮規劃建置稻米產銷專業區(以下簡稱專業區)，產製安全且高品質的「台灣米(TAIWAN RICE)」，加速建構具內外銷競爭力的稻米產銷體系，期以：

- (一) 塑造台灣米安全及高品質的形象地位。
- (二) 降低產銷成本，提升台灣米內外銷市場競爭力。
- (三) 健全稻米自由市場機制，同時提升稻農及糧食業者收益。

(四) 透過稻米產銷一體的營運機制，建立以計劃生產引導產業發展的土地利用型態。

(五) 確保台灣稻米產業永續經營的基礎。

### 二、推行策略

- (一) 稻米產業上、中、下游之產、製、銷資源密切結合，合力設置專業區為共同營運平台。
- (二) 準確掌握消費市場需求，徹底實施生態化、安全化與標準化田間作業、管理，落實生產履歷追蹤紀錄制度。
- (三) 專業區所收穫之稻米不繳交公糧，採品牌化策略全數流入自由市場。
- (四) 合理考量農地利用管制措施，確保稻米產業安全環境資源優勢。
- (五) 針對稻農高齡化及大量兼業稻農不易全力

投入耕作問題，輔導核心技術稻農於當地專業區從事稻米生產。

而本會也於去年底在農委會申請成立「五結稻米產銷專業區」，已越光米為主體，台南11號及高雄145號為輔，在經過農委會的專業審核後，面積為97公頃。這是目前宜蘭縣唯一的稻米產銷專業區，這些參加稻米產銷專業區的農民都不能繳交公糧，所生產的稻米都是農會以契作價格收購，而這契作價格也都比公糧價格高出許多。

在往後的幾年內，政府為因應WTO的規範，稻米的保證價格將可能不會再繼續實施，而以市場機制做為取代，也就是要種出高品質的稻米，才能獲得較高的價格收購。而「稻米產銷專業區」，應該也是政府為因應未來的稻米政策，所採取的步驟之一。

推廣股 - 陳哲森

# 稻米產銷專業區簡介