

尋味 啟事

2021

辛丑年 | 生肖屬牛



社區日曆 宜蘭

2021

辛丑年 | 生肖屬牛

新血注入，宜蘭社造蛻變的起步

「宜蘭社區日曆」是宜蘭縣社區營造重要的一環，其發想來自於2001年「阿蘭城影像日誌」，每年由不同社區輪番上陣，接棒記錄社區點滴的想法在宜蘭迅速蔓延，一份自下而上、眾志成軒的「宜蘭社區日曆」，在2001年開始逐年出版，至今已累積240個社區故事，成為宜蘭最接地氣的社造行動與共同記憶。

20年後，一群來自宜蘭各地的年輕人，將觀點、專長、熱情與創意轉化為實際行動，同時為宜蘭的社造工作培力心血，帶來新意，共同完成「2021年宜蘭社區日曆」採集與製作的任務。這樣的轉型，不只透露出宜蘭社區營造「薪火相傳」的契機，更代表熱愛土地、勇於承擔的宜蘭精神。

「2021年宜蘭社區日曆」特別以「尋味啟事」為主題，探尋宜蘭味背後的社區故事，青年上山下海，到部落與海港學習，走過各地菜市場、宮廟與農村，一篇篇記下宜蘭各地的食材與料理，日曆處處都流露出青年對宜蘭這片土地的熱愛與珍惜，旺盛的好奇心，驅策著他們走向熟悉又陌生的鄉土；對宜蘭的使命感，鼓舞著他們完成這份有深度、有溫度的2021年宜蘭社區日曆。

宜蘭縣縣長

宜蘭縣政府文化局局長

林姿妤

宋隆全



1月
January

透過五結鄉五結路市場和羅東鎮民生市場，生動演繹出居民、飲食、市場三者的互動，以素料五行、炒米粉、割稻飯等料理，表現出地方人文最活潑且道地的生命力。



2021

羅東民生市場

說起羅東，大家第一個想到的就是羅東觀光夜市。在全台觀光人口最密集，一年能吞吐200萬人次的羅東觀光夜市中，豎立著一棟大樓，這棟安靜的大樓在人聲鼎沸的夜市中，顯得格外神秘、令人好奇，外觀看起來像是停車場，又像大型購物商城，而它就是由羅東鎮公所與集祥社區進行整合，將過去的羅東民生傳統市場重新改建，於2005年完工的「民生大樓」，現為民生市場所在，亦是溪南地區規模最大的民生用品集散場所。

1月
January

元旦

1

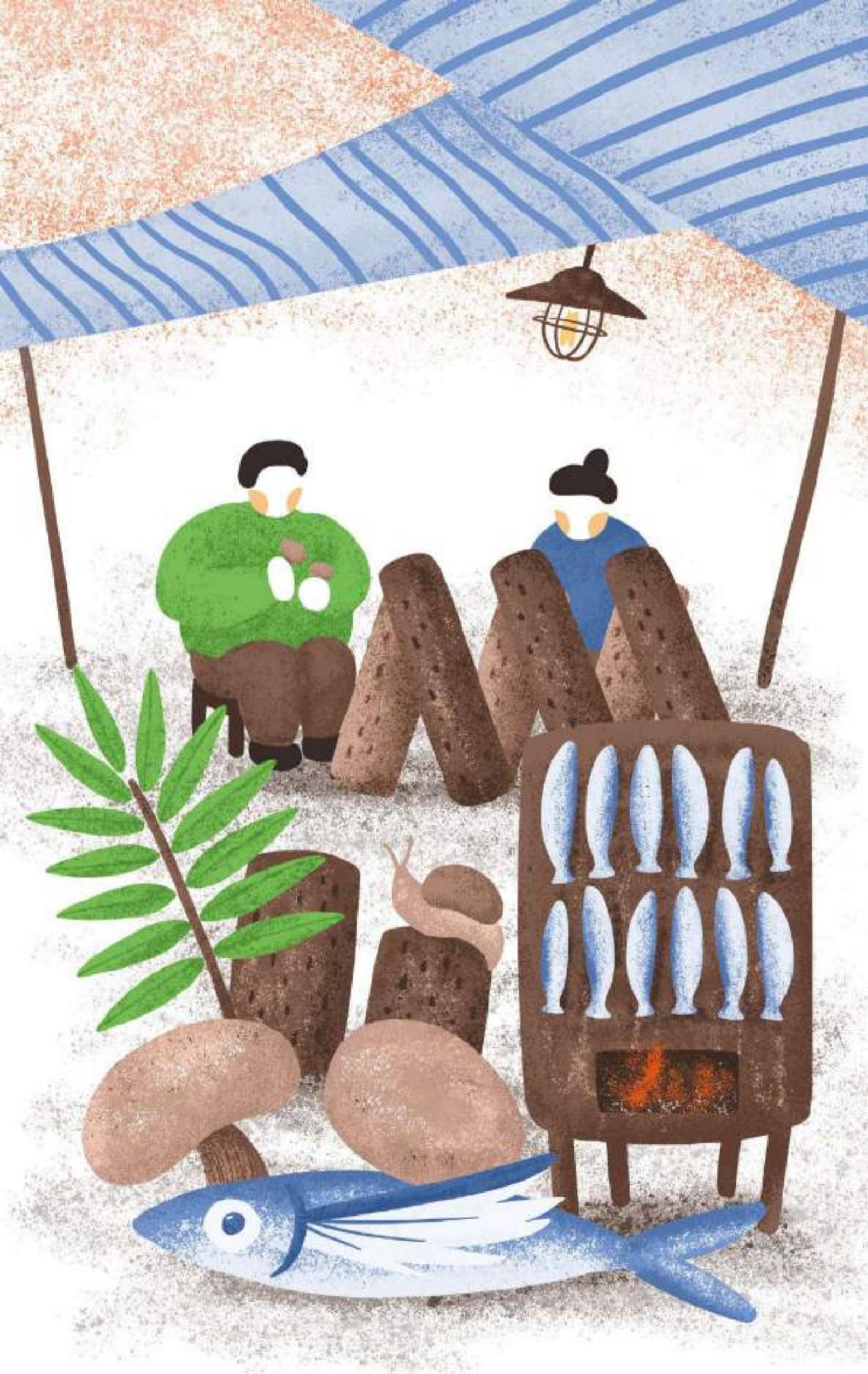
日	一	二	三	四	五	六
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

星期五
Friday

民國
110
年

庚子年 農曆十一月十八
忌 宜
沐浴 理髮 掃舍
伐木 納畜 上樑 入宅 作灶 造畜椆嫁娶 安葬 作梁 造船 安門

庚子年 農曆十一月十八



2月
February

南澳盛產的山珍「椴木香菇」與東岳部落的海味「飛魚」(乾)，其栽種、捕獲、製作、保存過程各有「眉角」，相關延伸料理皆是佳餚。以山為廚，海為灶。來品嘗故事，佐一則則新鮮的好味道。



2021

南澳鄉的特產—椴木香菇

「小時候爸爸就在種了，就跟著種啊。」2019年4月《農業世界雜誌》談及「台灣香菇產業自1909年起開始有香菇椴木人工栽培之紀錄，至今已有百年以上之歷史。…在日治時期雖然是以椴木栽培為主，但在1970年代中期之後，由於開發出太空包栽培模式，因此業者逐漸改採以太空包模式，目前國內九成以上之香菇皆是以太空包模式進行栽培，而椴木栽培則僅限於少數原住民部落或客家族群」。

「南澳的香菇，大家都覺得特別香！」宜蘭縣南澳鄉坐擁背山面海的自然環境，水氣充足、濕氣高，是台灣現存少數種植椴木香菇之區域。到南澳鄉遊玩時，別忘了品嚐椴木香菇！

2月

February

民國

110

年

1

忌宜
祭祀解除修飾垣牆平治道塗餘事勿取

庚子年農曆十二月廿

日 一 二 三 四 五 六

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

星期一
Monday



3月
March

對家鄉最深刻的印象，莫過於神明出巡的熱鬧時光，一伍又一伍的陣頭表演，廟埕前的福宴、玩耍的時光，還有敬天謝地酬神的氛圍，都是在離鄉孤寂時，悠悠想著想家歸根的呼喚。



2021

關於總鋪師

總鋪師，不僅專精在廚藝上，還須總攬規劃並執行舉凡辦桌所需之相關業務，如：事前的菜單設計、食材選購、場地棚架搭設及碗盤器租借，當天的佳餚料理、司廚人員分工、宴席流程掌控與事後的財務成本分析等，還要熟悉民俗信仰儀式與常識，符應人情避免犯忌。

辦桌文化反映了一種社會現象，既彰顯個人於社會的地位與扮演的角色，也凸顯背後地方家族的興盛與宗教的興旺，其牽扯的多重人際關係與交流，都在這酒酣耳熱的喧嘩中展現。成功的宴席能為地方村子與廟宇活動帶來最圓滿的結尾，主人家贏得面子，自己賺得裡子，這也是總鋪何以能被接上師字的原因。

3月

March

民國

110

年

1

忌宜
祭祀解除治病破屋壞垣掃舍
餘事勿取

辛丑年 農曆 一月十八

日 一 二 三 四 五 六

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

星期一
Monday



4月
April

東港村位於蘭陽溪、冬山河、宜蘭河三河匯流之處，村內同時擁有生態豐富的河岸濕地，以及綿長的沙丘海岸線。在這個月中我們以東港村的環境為背景，來認識在這個環境下，所產生出的各種美味食材。



2021

三河聚東港

坐落於蘭陽溪口北邊的東港村，鄰近蘭陽溪、宜蘭河、冬山河交匯處，在1920年代鐵公路運輸興起以前，水運是蘭陽平原主要的交通運輸方式，東港因此成為當時蘭陽平原重要的貨物轉運站，現今船隻的運輸功能已衰退，不過東港仍存有兩處簡易碼頭，分別位於下社及東港兩聚落，是當地非常具有歷史味道的特殊景象。

東港村因鄰近出海口的特性，造就了非常豐富的河口濕地，海邊的鹹水與河川的淡水在此交雜，也吸引了不少生物在此活動，這裡是每年重要的鰻魚幼苗洄游的場域，此外也有不少候鳥在特定季節在此停留，形成東港村非常豐富的生態。

4月

April

1

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

星期四

Thursday

忌宜
祭祀 出行 嫁娶 冠笄 安床 入殮 移柩 安葬
掘井 動土 作灶 栽種

辛丑年 農曆 二月廿

民國

110

年



5月
May

族群文化的酸甜苦辣，都根基於不同的食材、風土，衍生獨特的味覺記憶。在宜蘭，東南亞新住民面孔已是熟悉的生活風景，而他們熟悉與懷念的家鄉味，也慢慢成為宜蘭生活裡不可或缺的新滋味。



提供者：吳琦瑩

2021

隱身在冬山巷內的南洋味—IBU廚房 Cita rasa Asia Tenggara yang tersembunyi di dapur Dongshan-IBU

黃燕妮（Henny），是從印尼嫁來宜蘭的新住民媽媽，來冬山已經快20年了，對當地的生活也從生疏轉為嫻熟。但人在異鄉，總有想念家鄉味道的時候，也希望更多的台灣人能夠了解東南亞的飲食，有著一身好手藝的燕妮，便在幾位台灣好友的協助下，於2018年在冬山巷弄內開了一間東南亞書店&餐廳「IBU廚房」。

「IBU」是印尼語的「媽媽」，店內都是由新住民姐妹來掌廚，將他們各自的家鄉味帶到餐桌上，同時店內也積極地舉辦各式講座、語言班，IBU廚房，像是宜蘭的小小東協廣場，透過飲食與文化帶你認識豐富的東南亞。

5月

May

民國
110
年

14

忌宜
嫁娶 納采 求醫 治病 修造 動土 移徙 入宅 破土 安葬
開市 開光

辛丑年 農曆 四月初三

日 一 二 三 四 五 六

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

星期五
Friday
hari Jumat



6月
June

位於台7線上的英士村，居民近九成以上為泰雅族人，近年社區發展協會透過社造，促使部落更加活絡，期盼大家可以一起來認識參與，這個古地名Kn-bung為「豐盛之地」的美麗部落。



2021

英士村—芃芃部落

英士村，泰雅語古地名為Kn-bung意指豐盛之地，目前範圍包含3個聚落，石頭溪qapu（英士山莊）、英士Bongbong（芃芃）及排骨溪pekus（林森巷），主要是泰雅族人居住，日治時期紀錄有4個社，打打罕社、擺骨社、巴貢社及芃芃社。Bong是芃的日語發音，當地流傳的由來有3個，一為蜜蜂振翅嗡嗡的聲音，二為溫泉從地底冒出的聲音，三為石頭在溪水滾動的聲音。後因政府在登錄時將「芃」誤植為「梵」，所以文章資料及門牌多用「梵梵」稱之，幾年前當地居民開始透過部落會議提起正名運動，經過持續的努力與溝通之後，現在在人口標示上已經看到改變。

6月

June

民國

110

年

辛丑年 農曆 四月廿一

1

宜 嫁娶 祭祀 祈福 求嗣 出行 出火 拆卸 修造 動土 入宅 移徙 安床
忌 作灶 塞穴 栽種 破土 安葬
開光 挖井 開倉

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

星期二
Tuesday



7月
July

七月分別以礁溪市場、南北館市場作為中心，向外探索宜蘭飲食文化。從礁溪舊路市場的小菜販講到溫泉源頭的德陽社區；再從德陽社區到成功新村、大陳義胞、社區長者的生活繪畫。讓我們看見在礁溪得天獨厚的溫泉水脈下，物產與族群的多元與豐富對話。接著，來到南北館市場中的光復路—五金碗盤一條街，每到七月在烈炎下滿是曬豆腐塊的風景。從食器開始，開始一趟宜蘭漬物之旅。



2021

早市夜市一條街—礁溪中山路

礁溪的市場在哪裡？礁溪人會告訴你就是「舊路」，位於礁溪中山路上！以德陽宮所在的中山路一段為始，串起礁溪鄉公所到接近礁溪國小的中山路二段。

只有一條路的礁溪市場，是礁溪鄉親們採買日常生活所需的集市，也是礁溪店家聚集的熱鬧區域。白天的中山路是菜市場，有水果攤、菜販、肉攤、魚販、花店及礁溪特色小吃等等，而有名的肉羹、魚丸米粉及礁溪人兒時回憶的紅豆餅、雞蛋糕也都在這裡；一到晚上，許多快炒、燒烤、大溪現撈海產、滷味、甜點等紛紛開始營業，成了一條無名夜市，整條街熱鬧滾滾。

7月

July

1

日 一 二 三 四 五 六

			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

星期四
Thursday

宜 嫁娶 祭祀 開光 祈福 求嗣 出行 出火 拆卸 動土 修造 進人口 入宅
移徙 安床 掛匾 交易 立券 栽種 納畜 入殮 破土 啟鑽 安葬

辛丑年 農曆 五月廿二

民國
110
年



8月
August

「今天掠（魚）的如何？」，是龜山島社區裡常見的招呼方式，逐獵魚獲是這村子的生活，向海討生活的這群人，那些和他們相關「食」事，又會是什麼呢？就讓我們在這個月裡一日一日看下去。



2021

龜山島海味

宜蘭的龜山島海域是台灣三大漁場之一，其中大溪漁港以「現流仔」聞名，被稱為「大海到胃袋最近的距離」。大溪漁港的大部分漁船都是過往居於龜山島的漁家所經營。遷村到大溪的龜山島人，仍以過往技藝在熟悉海域營生。

龜山島海域為大陸棚與大陸斜坡之過渡地帶，且為黑潮、黃海冷水交會之處，海產種類繁多，包括：旗魚、鯊、鯖、鰹、鯉、飛魚，及鱸、鯡、魴、鰐、花枝、紅目鰱等各式魚類，為漁類豐富之漁場。散佈在宜蘭不同漁港裡，因地形與所屬海域而能看到不同魚種，而漁家們也會依所擅長的漁法，在龜山島海域的不同區域進行捕撈。

8月

August

民國

110

年

2

忌宜
祭祀入殮破土除服成服移柩啟鑽安葬謝土餘事勿取

日 一 二 三 四 五 六

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

星期一
Monday

辛丑年 農曆 六月廿四



9月
Septemper

南方澳為台灣重要漁港之一，沿海有黑潮主流通過，造成迴流魚群聚集，鯖魚為最大宗及重要漁獲，故有鯖魚的故鄉之美名。



2021

臺灣三大漁港—南方澳

南方澳漁港不只是宜蘭縣境內最大的漁港，甚至可稱為「臺灣三大漁港」之一。

這裡因有著豐富的海洋漁業資源，光復前就建立了第一漁港，位於現今南天宮前，當時已是全台最大的漁港。

光復後日本殖民政府遷回日本、人口逐漸由本省漢人為主，大量湧入來自全台各地的島內移民，使人口快速成長，堪稱是繁華極盛時期，入夜後的南方澳宛如不夜城，2平方公里的小漁港，擠滿了追逐魚金的人潮，也造就了「世界人口密度第一」的傳奇。

9月

September

民國

110

年

1

日 一 二 三 四 五 六

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

星期三

Wednesday

忌 祀求嗣開光出行伐木作梁出火解除拆卸進人口修造
動土起基安床栽種納畜入殮破土安葬除服成服
嫁娶移徙

辛丑年 農曆七月廿五



10月
October

生活是用飲食堆砌起來的，新建社區的自產蔬菜、傳承三代的老字號美食、長青食堂的美味佳餚、冬瓜山社區的米苔目、粿、豆花，是飲食帶我們貼近生活。



2021

介紹頭城市場

頭城市場從開蘭路延伸至西四巷、西五巷，其範圍涵蓋城北、城東、城南、城西四個社區，市場裡從民生用品、五金百貨、生鮮及熟食都有販賣，加上周圍有頭城公有零售市場、大型連鎖超市及商圈店家，形成傳統市場與生鮮超市共存的便利生活圈，一直以來是頭城鎮民採買物品的主要場所。

在市場周邊有街道店面，除部分老字號美食名店之外，因為頭城市場主要經營者為中老年人的緣故，大多選擇將店面或騎樓承租給外來的攤販，僅有少數幾個攤販傳承至第二代。

10月

October

民國

110

年

1

日 一 二 三 四 五 六

				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

星期五

Friday

忌宜
祭祀 理髮 會親友 進人口 嫁娶 針灸 入殮 移柩
探病 開渠 安葬 伐木 作灶 入宅

辛丑年 農曆 八月廿五



11月
November

在數位時代下的深溝農村，居民們友善地歡迎各地而來的新農，一起在山邊春耕冬息的生活節奏裡，認識農家與地方傳統信仰，學習生活技藝並傳承地方記憶，而原本老化的農村也因此帶來多元的豐沛活力，創造以農為根的新人文風貌。



2021

新時代的深溝社群

蘭陽溪北岸沿葫蘆堵大橋的宜61號縣道（深洲路）兩側，曾經是溪水氾濫溢流，俗稱地處最深的一段水溝，有賴歷年來水圳整治及基礎工程鋪設，如今成為一片水米豐饒之地。近十餘年搭著雪山隧道開通，以及電腦網路普及後的新數位時代，深溝一帶居民包容的心，友善地打開農村大門，歡迎全台灣各地想移居來此的新農夫，這些年輕社群漸漸感受山邊春耕冬息的生活，走進農家與地方傳統信仰，向耆老學習生活技藝並傳承地方記憶，為原本老化的農村帶來多元的豐沛活力，創造以農為根的新人文風貌。

11月

November

民國
110
年

1

忌宜
造畜糲平治道塗餘事勿取
諸事不宜

辛丑年 農曆 九月廿七

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

星期一
Monday



12月
December

這次選擇白蘿蔔串起整個月份，白蘿蔔是較為普遍且親民的食材，跟在地跟鄉親緊緊扣在一起，白蘿蔔的變化非常多，也因地區、品種不同等有不同的料理方式，請大家一起來探究我發現的白蘿蔔。



2021

半漁半農的新馬聚落

蘇澳新馬地區早期生活仰賴農、漁業維生。漁業部分為牽罟與捕魚苗；農業則以種稻、花生與蘿蔔（台語稱作菜頭）為主要作物。新馬地區為蘇澳鎮4大地區之一，區域內共有7個里，其中頂寮、龍德、港口等地均靠海，農田多為沙地地形，灌溉水容易漏失，因此稻作收成普遍不佳，使得在地農民生活清苦，而此地農田有不少富含鹽分的沙質旱地，適合種植花生，產出的花生小而香且油脂高。除此，頂寮沙地更適合種植菜頭，種植的菜頭比泥地種的要更加甜脆。因此，頂寮人為因應地形及時節，習慣於夏季種花生、冬季種白蘿蔔，以發揮沙地經濟種植之效用。

12月

December

民國
110
年

1

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

星期三
Wednesday

宜 祭祀 祈福 求嗣 開光 解除 理髮 會親友 裝種 納畜 牧養 安葬
忌 修墳 立碑 啟鑽
入宅 作灶 詞訟 移徙 出行 赴任

辛丑年 農曆 十月廿七

宜蘭社區日曆

2021

辛丑年 | 生肖屬牛



指導單位：文化部
MINISTRY OF CULTURE

主辦單位：宜蘭縣政府 文化局

總策劃：宜蘭縣政府文化局

顧問團隊：簡楊同、黃錦峰

審稿：廖英杰

總編：林世傑

美術編輯：劉銘傑、錢柏翰

插畫設計：余欣盈

印刷：廣泰印刷廠

工作團隊：林冠旻、張台賜、林鴻文、張峻浩、廖冠維、蘇亞雯、姚玟、黃建圖、林家羽、李昀蓉、李沅達、李婉萍

特別感謝：

1月 — 曾秋萍、邱秀美、張金鳳、林秀美、賴美女

2月 — 蘇澳地區農會、金岳社區發展協會、東岳社區發展協會、Aynomi愛南澳 - 愛南澳生態旅遊協會、
金岳莎韻部落廚房Sayun Kitchen、多必優原住民永續發展協會、鄖誠民、彭春妹、高裕仁、
高程宥、蕭世恩、豐櫻子、蔡淑真、莊麗秋、蘇秀麗、謝昌國、高士駿、高鈺淳

3月 — 陳兆麟、陳兆瑞、林長青、吳枝財

4月 — 黃銘海、周永和、林家成

5月 — 吳小枚、吳琦瑩、Karen Loreno、陳馬萊 Ma Lai、黃燕妮 Henny、燕香 Diễm Hương、阮錦繡 Nguyễn Cẩm Tú

6月 — 鐘正志、鍾佳容、鍾岩宏、周淑芬、張惠娟、張文杰、李恩琪、周健三、黎目依·羅慕、邱連福、邱連城、黃添財

7月 — 林曼玲、馬嬌花、杜國生、陳永詵、黃美玲

8月 — 龜山島社區拱蘭宮、龜山島社區發展協會、簡英俊、蔣金明、黃聰福、黃陳裕、陳林好、陳麗娟、陳泰山、
蔣清文、簡鳳英、林月霞、黃隆洲、黃士洋、陳朝銘、陳朝穀、陳國雄、王欣雅、卓信元、賴志政

9月 — 賴俊霖、郭錫泓、潘佑升、郭錫泓、林彥良、吳小枚、林文煌、吳文明、蔡洪春仔

10月 — 曾淑珍、林秋微、吳家鳴、盧錫坤、藍麗玉、吳秀蘭、林長勝、沈光正、廖文昌、黃賴勝義、林麗惠

11月 — 張秀偉、洪秀芬、陳榮昌、李美英、朱陳阿鶯、賴青松、朱美虹、黃幸莊、張素珍、方中和、楊文全、
曾文昌、余遠猛、謝佳玲

12月 — 何金城、張林含少、林柏廷、黃玉禎、高玉雪、李寶蓮、李子豪、劉文正、李昱賢、李游美子、
林家羽、劉美玉、王啓昌