

龜甲萬親子料理教室 山林湖畔的野炊樂 露營料理『醬』做最美味！



龜甲萬對於企業社會責任的落實十分重視，每年都會針對消費者的飲食教育舉辦不同主題的料理教室，呼應龜甲萬的品牌精神「給家每天一個煮題，為生活提點味」，讓想要學習不同主題料理的消費者或對料理有興趣的消費者，有一堂實體的互動體驗課程，透過料理教室課程讓消費者不只對於食材與調味醬的運用有更深入的了解，也能發揮所學，運用各式主題料理為生活提味，給家人滿滿的幸福好滋味。

龜甲萬也觀察到這幾年親子露營活動正流行，在忙碌的雙薪時代下，越來越多爸爸媽媽喜愛趁著假日透過露營活動享受親子同樂。龜甲萬特別舉辦以露營為主題的親子料理教室，並請到露營達人藍偉華老師，教導爸爸媽媽與小朋友們運用新鮮的食材加上簡單的調味變化出美味又簡單的露營料理。



【選對調味醬，露營料理更加分】

本身就很喜歡露營活動的藍偉華老師，也喜歡鑽研露營野炊料理，運用露營時有限的器具和食材，依舊能做出讓大人小孩都喜愛的美味露營料理！



藍偉華老師說新鮮的食材搭配上好的調味，就能引出食物本身美好的味道。這次藍偉華老師傳授的三道料理，都運用龜甲萬最新推出的「丸大豆本釀醬油」，它是以完整大豆釀造，保留了更多大豆的香氣，無添加食品添加物與糖，是風味單純的調味品，露營帶這瓶就能變化出各種美味佳餚，也搭配龜甲萬料亭和露(鰹魚風味)及龜甲萬料亭和露(昆布香菇風味)輕鬆就能在外做出不輸餐廳的高湯，讓料理風味升級！

【大手拉小手，露營料理動手做】

爸爸媽媽帶小朋友們去體驗露營，除了帶小朋友們親近大自然外，也可以讓小朋友們體驗露營的團隊合作，在藍偉華老師的指導下，由家長帶領著小朋友，互相協助，做出一道道讓人垂涎欲滴的美味露營菜。

●夏威夷風味彩色串燒-小朋友不挑食，美味下肚



說到露營怎能少了燒烤料理，藍偉華老師特別設計的「夏威夷風味彩色串燒」結合肉類、蔬菜和水果，不僅容易料理，更希望能讓小朋友在露營時依舊能攝取均衡的營養。

營養滿分的紅蘿蔔常常是小朋友的害怕的食材之一，偉華老師特別使龜甲萬料亭和露(昆布香菇風味)與水以1比8的比例做成紅蘿蔔煮汁，讓煮過的紅蘿蔔帶有和風風味，輕鬆就讓小朋友們愛上紅蘿蔔！將雞肉以龜甲萬丸大豆本釀醬油醃製，醇厚溫潤的大豆香氣在燒烤後香氣四溢，再搭配酸甜清爽的鳳梨，讓人食慾大開，三種食材的彩色串燒也就輕鬆完成！

●森林香蕈鍋煮飯-不可錯過的野炊料理



露營必學的鍋煮飯，藍偉華老師也不藏私分享她的美味祕訣～

這次的「森林香蕈鍋煮飯」特別選用澱粉質較少的香米，讓大朋友與小朋友都能夠快速學會露營主食，將洋蔥、鴻喜菇拌炒出香氣後加入香米續炒，並加入保留完整大豆風味的龜甲萬丸大豆本釀醬油，讓鍋煮飯醬香更醇厚迷人，並且運用以龜甲萬料亭和露(鰹魚風味)調製的高湯烹煮鍋煮飯，讓鍋煮飯具有鮮味層次，小朋友們愛不釋口！

●燉煮培根高麗菜整顆番茄盅-小朋友一學就會的簡單料理



造型討喜的「燉煮培根高麗菜整顆番茄盅」看似過程繁瑣，其實非常簡單，將培根和高麗菜炒出香氣，再加入龜甲完萬丸大豆本釀醬油調味，填入番茄內並擺上起司片，並以鋁箔紙包起後放入鍋內烤一下，造型有趣又美味的番茄盅就完成啦！藍偉華老師說這道菜好吃的秘訣就是運用了以單純的原料釀造的丸大豆本釀醬油，有著更圓潤的香氣與風味，只需要一點點就能讓整道料理風味提升。

透過藍偉華老師細心又活潑的教學，運用風味單純溫潤的龜甲萬丸大豆本釀醬油，每位小學員都能輕鬆的做出三道美味露營料理！

【活動尾聲的美味驚喜】



龜甲萬親子露營教室，不論爸爸媽媽還是在場的小朋友都開心的享用了自己親手做的料，活動尾聲，主辦單位還特別提供了隱藏版水果桑格莉亞，是由100%無酒精汽水、水果和果汁所調製，還特別在加入了藍偉華老師的秘密武器——「龜甲萬丸大豆本釀醬油」，藍偉華老師說在酸甜冰涼的水果桑格莉亞中加入一點點醬油，更能讓引出水果的鮮美風味，有著畫龍點睛的效果！

透過這次活動，爸爸媽媽不用再為露營料理煩惱，運用簡單的工具、新鮮的食材再搭配龜甲萬丸大豆本釀醬油與龜甲萬料亭和露，輕鬆完成一道道美味露營料理，小朋友們更透過這次活動，進一步加深對料理與食材的認識，體驗到下廚時的分工合作，各個都化身為廚師小助手，期待學員們能在露營時發揮今天所學，讓露營不只玩得開心，更能吃的健康。



更多精彩的龜甲萬食譜：<https://www.kikkoman.com.tw/cookbook.html>