



南台灣放送頭

甘味的推手-專訪穀盛

文 / 攝影 / 柳琬玲 (嘉義站預備委員)
照片提供 / 穀盛公司



有一款陳年醋，聞之香醇，嘗之酸甘，可直飲而不嗆鼻，入喉溫潤無刺激感。它是穀盛公司出品，主原料僅有糯米與麥芽，酸度6%。它是調醬的好幫手，一點好油、一點陳醋，些許蒜末，些許糖、鹽，快速攪動至乳化，就成為可淋生菜沙拉、可拌麵、可沾川燙肉品的多元好醬。

很少人注意到，它的生產基地，就位於嘉南平原嘉義民雄工業區中。工廠入口有庭園造景，滿植的綠樹，是蔭蔭鬱鬱的觀光工廠。自初設廠伊始，穀盛的生產線就不採用常見的玻璃纖維強化塑膠 (FRP, Fiber-reinforced plastic)，全廠房採用高規格的不銹鋼管線與不銹鋼釀造槽，嚴格把守釀造過程的食安問題。

話說穀盛初衷

穀盛，是自綠主張時代就與主婦聯盟合作社密切合作的夥伴，公司創立快三十年了。以釀造醋起家，延伸開發出多樣化的日式調味料。舉凡烏醋、糯米醋、玄米醋、梅子醋、胡麻醬、醇米霖、香菇煮友、香菇柴魚露等，都是支持者眾的長賣品項，是主婦們餐桌上調製味道的好幫手。其創辦人許侯才先生，出身工研醋研發團隊，自主創業當時就領先業界主流，以無添加、少添加、盡量採用台灣當地食材為原則。例如香菇煮友，就是完全以台灣香菇作為主材料，輔以台灣醬油與台產酒。雖然成本較高無法平價販售，但是香菇風味醇厚深受老饕社員喜愛。而與烏醋一起奠定公司基礎的釀造醋，也完全採用台灣米。

美中不足之處，穀盛的味噌仍只能使用進口黃豆，對此，行銷主任許育萍感到遺憾：「供貨穩定是生產的重要因素。」但是本土黃豆無法做到每一批豆的品質均一，以及小農體制導致生產成本居高不下的問題。

高規格生產標準

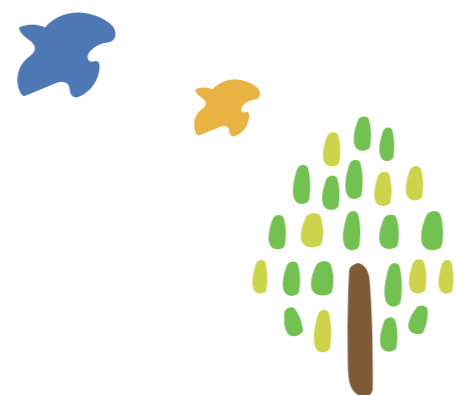
穀盛有沒有特別為主婦聯盟的產品安排生產線呢？許育萍表示：「沒有。因為其實我們原本的產品就已經是少添加、無添加了。從公司成立開始，總經理就是以這樣子的想法去做商品，所以什麼防腐劑啦、味素那些調味劑從來都沒有用過。前幾年食安風暴之後，大家比較重視添加問題，但是其實我們從以前就沒有在添加了。」

那麼，是什麼決定了穀盛的相關釀造品能在市場中突圍而出？「我們目前有測試過其他家的產品，但我們發現我們的總氮是比較高的，基於就是發酵技術，比較會甘甜的風味。像我們有出純米霖，它的總氮也是比較高的，那不是糖的甜，是那種鮮甜的甘。」許育萍表示。確實，品嚐穀盛家的醋品，口感就是比較溫和，會有回甘的感覺。

傳統與現代齊步走

穀盛公司以層層把關的嚴格品管、標準化製程，來延續傳統釀造工藝的醇美。我不禁好奇，量產的工業化生產，如何保住釀造特色、釀造的風味與釀造的品質？她說：「雖說算是大量生產，但我們只是把原本少的或是手工的部分制度化、放大，生產的每個關卡都會有類似把關，例如酸度的數值應該達到多少標準，我們都會有一個把關的基準在。所以每一個生產環節都會有一個手冊，為每一個流程把關，最後在品保那邊再做一次 check。」

所以，因為是量產，需要品質風味的恆常均一性，需要確認優勢菌種的穩定性；但是追求胺基酸轉化的甘甜味，與傳統手工釀造是一致的。創辦人的初衷沒有走遠，公司經營者的商業量產與傳統匠師的手工釀造，殊途而同歸。



新營站-葡萄藤下的溫馨小站

文 / 林宜文 (現任監事) 圖 / 張雙鳳

2014年夏天，跟隨先生搬回家鄉的我，從公館站轉回新營站利用。每天早上帶著兩歲小兒子到站所買菜，總是遠遠就看到鬱鬱蔥蔥的一片綠意。南臺灣的豔陽從葡萄藤間灑落，為新營站的庭院妝點搖曳的光點。薄荷、迷迭香、萬壽菊.....，孩子喜歡拔下葉片在掌間搓揉，冷不防湊到我眼前說：「媽媽你聞，好香喔！」隨著季節更替，葡萄、草莓、金桔.....輪番上陣。

新營站以班起家，在2008年成站前已運作七年，地區營運與社員代表選舉也早於站所舉辦，班員互動十分緊密。原站位於同濟街，巷道狹窄，也少有活動空間。2013年遷移至15米寬的民生路現址，新站的庭院規劃遂成為社員並肩合作的最好範例。站所外牆以土磚與泥塑低矮牆面，鑲嵌回收玻璃罐與透明磚，其上整片窗檯以木為樑，勾勒出樸實自然的樣態。庭院保留外圍老舊木樁，於中心豎立鋼條穩固棚架，由嘉義農專（現嘉義大學）本科出身的社員規劃永續且可食用植栽。以百香果、金香葡萄等爬藤類植物形成綠蔭，並在同地種植一株玫瑰，其根部分泌的化學物質，可幫助葡萄趨避白粉蟲等害蟲。底下使用咖啡袋、瓷盆打造可食用地景，種植香草植物、小型漿果等，兼具觀賞與食育功能。



站所小知識：新營站是南社唯一由班轉站的站所，目前社員四百多人。位於台南最北端的新營站，距離台南市區尚有四十分鐘車程，其實比較靠近嘉義縣境！

新營站的庭院，凝聚了很多社員的心力。多年生的葡萄藤見證新營站的日常，夏季可調節日曬與高溫，提供社員停放機車；冬天落葉，溫暖的陽光可以照射進來。我們在葡萄藤下舉辦小農 / 免廢市集、樂齡學苑成果展。還記得2019年社員年會，為了讓媽媽們專心地在此內聽講座、交流學習，我們在葡萄藤下放置游泳池，讓孩子們盡情地玩水歡笑。葡萄一年兩收，隨採即食，酸酸甜甜的綠色寶石，也成為新營站的孩子童年記憶中的一環。



【關於愛文】2016年5月創刊，由台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社社員合力編輯而成。持續關注在地議題，從農業、環境、食物、人文、教育等面向，為讀者發掘許多特別的人事物，提供多元豐富的內容。歡迎愛好文字、編採、攝影、繪圖的社員加入。意者請寄信到huclover@gmail.com

發行者 / 台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社

編輯委員 / 沈榮欣、高慧蓓、黃素津、孫瑞鴻

李桂珍、蘇心微、蘇惠美、柳琬玲

文字編輯 / 蘇心微

封面設計 / 龐維

美術設計 / 莊欣怡



永康親子共讀團

文·攝影 / 劉儀君 (永康站社員 / 親子共讀團團長)

2016年，為了讓家中兩個寶貝有安心、健康的食材可以吃，我找到位於住家附近的主婦聯盟消費合作社永康站。第一次帶著兩個學齡前的孩子踏入站所時，站務親切的招呼聲，讓24小時被孩子圍繞的我有種放鬆的感覺。依稀記得，當時幾乎零廚藝的我，許多蔬菜都不認識。但隨著每次去站所獲得的知識以及站務的食譜分享，我對食材的認識逐步加深，家裡的餐桌也越來越多樣化。

某天，永康站長邀請我帶著兩個孩子來站所參加「媽媽聊天室」，這是一個讓小小孩有玩伴，媽媽能放鬆的聚會活動。帶著姑且試試的心態，我加入了這個聚會，從一開始的參加者，到後來成為團長，並且和幾位媽媽一起將聚會正名為「親子共讀團」。共讀團，以合作社重視的環保、永續議題為基準，以共育作為站所資源共享為目的，用親子繪本共讀的方式，讓共讀團的媽媽們輪值一起閱讀、一起動手做。帶著孩子們認識社會，體驗生活，珍惜食物的同時了解安心食材、了解環境保護的重要性，甚至落實生活上。

每周聚會一次，在短短的一個半小時裡，沒有進度壓力卻精采多元的活動，讓小孩有玩伴一起玩樂，媽媽們也能互相交流育兒經驗。

每位社員媽媽都有自己的專長，在輪值帶讀繪本與活動過程中，很自然地，結合自己的專長詮釋繪本，因此每一個人風格各異，十分精采。而我也看到，透過共讀團的聚會活動，無形中也讓全職社員媽媽的育兒生活裡有了重新發揮自己的地方。

細數過往，親子共讀團已悄然邁入第八年，第一屆共讀團的孩子們如今也都10歲了。有時回到站所，孩子們還會想起共讀團的活動。站務們也像是看孩子長大一樣，感嘆著歲月流逝。彷彿在站所裡，透過這樣的帶狀性親子活動，認識了一群本來可能不會有交集的朋友，加入了一個可以噓寒問暖的大家庭。

如今，親子共讀團仍然運作著。隨著每個時期加入的社員媽媽不同，也發展出更多不同風格的聚會內容。但不變的是，每周三上午，永康站所裡總有數個可愛的小孩走來走去，拿著合作社自有的洋芋捲片或是動物餅乾，或是推著兒童購物車跟在媽媽身後，接過媽媽要買的食材等著結帳。親子共讀團歡迎學齡前期的孩子們一起來認識朋友，體驗生活。

不只是玩樂的南門微旅行

文 / 吳佳錦 (南門站社員) 照片提供 / 南門站

拋下煩惱，鼓起勇氣，走向戶外。

預備過程從簡單到繁複，旅行地點從近郊到遠處，持續保持正面積極情緒，與夥伴關懷交流，讓旅行不只是玩樂，更是學習及自我成長的良藥。

南門站有一個獨特的活動—公車微旅行，讓社員們搭乘大眾運輸系統，探索在地人文風光，體驗風俗民情，還能養成健走習慣。

微旅行不定期舉辦，由區委們兩人一組輪流「行前探勘」，完善的計畫包含：預約參訪及導覽解說、查詢大眾運輸交通工具時刻表、確認移動路線與公車站牌位置、估算午餐休憩如廁所需時間.....等等。每一趟旅行的參與社員將近20人，分成小組集結行動，降低脫隊造成的影響，並委請小組長關懷社員的身心狀況及拍照，將社員結伴共遊的美好畫面一一記錄，共創幸福、愉悅的回憶。

從第一次安平古蹟巡禮起步，中間走過大台南的總爺藝文中心、將軍方圓美術館 (農食旅)、新化虎頭埤、玉井江家古厝及秀雀家 (花鹿窯烤手作共食)。如果到外縣市，會增加火車、捷運、輕軌，靠自己雙腳走天下，以低碳排的方式愛地球。我們拜訪過嘉義製材所、檜意森活村、故宮南院、高雄衛武營、駁二特區、燕巢阿公店水庫、崗山之眼、屏東勝利星村，回顧起來真覺得精彩。

許多社員回饋，參與「南門微旅行」之後，才鼓起勇氣自己一個人搭火車一日遊；另有年長社員說，雖然舊地重遊，但是有社員相伴，不僅增加彼此感情，又兼顧到樂齡族的休閒娛樂活動，非常值得繼續走下去。



「南門微旅行」的初衷就是希望年長的社員多多走出來，拓展生活圈。我們反覆斟酌總結後的最佳方案就是選擇近距離、易行動的參訪地點，舒適便利的大眾交通，擬定簡單計畫，並給予充足的休息時間。當然，還要衡量各城市的地理、氣候和節令因素，最後結伴同行，這樣就能確保長輩們有一個輕鬆愉快又有意義的微旅行體驗。腳力不佳的社員也別擔心，尋一間茶藝館泡茶休憩，或者融入當地與在地人聊天，說不定會有意外的收穫喔！



太極養生氣功 讓身心舒泰與穩定

文 / 廖佳倩 (苓雅太極拳班班長) 攝影 / 涂文秀、潘足

加入合作社，遇到了一群有共同理念的朋友，大家都希望能用消費改變世界，讓人與土地都健康，共同創造美好、永續、友善的在地生活。除了從產地到餐桌的交流，我們也關注身心健康，而太極拳班正能讓大家實踐身心雙修。

苓雅站開設的太極拳班今年已邁入第三個年頭，授課老師潘足表示：「太極拳是一項鬆柔並濟的體能運動，適宜各個年齡層，對年長者更是訓練平衡、鍛鍊兩腿肌力最好的選擇。在太極拳展演的過程中，配合呼吸吐納，慢、勻、柔中使身體釋放壓力，身體的中正可讓氣血循環更舒暢，兩腳的虛實陰陽轉換，雙手的一開一合，周身形成了取之不盡的能量。」

老師授課內容非常豐富，一開始先進行鬆開九大關節的暖身運動，其中站樁訓練，可以端正身體結構，還能調身、調息、調心。老師並教授八段錦，經過長期鍛鍊，能夠疏通經脈、補氣活血、提升免疫力。而拳法學練，由簡而繁、由易而難，先練太極13式，再進階太極37式。課堂上還會學習功夫扇和短棍，讓學員陶冶心性外，亦收防身健體之效。

上課時，老師會示範拳法並分解動作逐一說明，再搭配口令運用，好記又好學。當學員練習時，老師總是親自幫大家調整姿勢，適當導正錯誤，避免運動傷害，並且時時提醒我們技法與心法要點，讓外在動作配合內在心性，以意行氣、以氣運身。

從苓雅站太極拳班第一期參加迄今的資深學員劉純秀說：「一開始因為對太極拳懷著憧憬和好奇而參加，後來漸漸發現，練太極能讓我觀照內心，平靜、專注於當下，身心因而得到滋養而強壯。共學的社員們除了一起練身，也培養出共好的情誼。」

剛退休就報名學習太極的何金鳳也分享，她還沒退休前很少運動，起初參加太極拳班也總是找藉口不上課，但現在則是期待每週上課時間到來。至今一年多，已經學會太極13式，太極37式也即將學成。原本手腳關節不靈活的金鳳，自從學了太極，現在手可以舉起來，穴位也按得到，她說比中獎還快樂！

誠心邀請社員們一起感受太極的舒泰與穩定，到合作社除了使用安心產品，還能參加站所舉辦的各項活動，享受身心靈健康。



午後放空的療癒植栽課

文·攝影 / 蔡瑋仙 (苓雅站社員)

在高樓林立的亞洲新灣區街道旁，是主婦聯盟合作社三多站的藏身處。炎炎夏日，七月的高雄太陽讓人畏懼，很想一直關在家裡吹著冷氣，任性不想出門。但午後的合作社，卻讓我有個走出去的念頭，因為三多站開了一堂苔球植栽課。喜愛植栽的我，假日午後總是喜歡去勞工公園逛花市，穿梭在一間間的植栽花叢中，不論任何季節，恣意地享受著綠意與花香。偶爾看到店家賣的苔球植栽，總是感覺很新奇，但始終沒有真的購入，這次合作社的苔球植栽課，據說手殘的人也可以勝任，我不假思索地報名了。

走進三多站的教室，老師已經把材料都分配好了，我們只要跟著步驟進行，很快的，一球療癒的苔球植栽就完成了。接著第二堂課是多肉植物的組合以及第三堂課的苔球上板。在組合植物的過程中，我看見許多微笑的眼睛閃著光芒，在短暫的時光裡將手上的植物換裝，給植物一個新的所在。當你有了新的植栽後，你會去觀看它，照顧它，多出了自己與植物獨處的時光，暫時拋開繁瑣的生活。媽媽們的時間不多，能夠挪出時間給自己，忙裡偷閒是一種樂趣。透過這個親手打造的小植栽裡，學會欣賞萬物的美好以及微小的快樂，期待它長出生活的根，為自己創造一個新的小視界。

在合作社的課程中，總是在某一個時間點，找到一個適合自己的主題。我是一個慢熟又怕生的人，要走進一個陌生的教室上課，總是需要細細思量，有時候是衝動，有時候是理性需求，更多時候是不安於家裡和工作的繁雜事務，決定出來換個新意，轉換一個空間。當生活中有能量要進來的時候，請記得打開門，你才能接受到它。看見一棵棵圓滾滾的苔球，臉上重新掛上了微笑，開心的帶回家去炫耀。如果你也有這樣的感覺，想要快速感受都會叢林的森活時光，讓我們深呼吸，移動你的身體，來三多站上課，給自己一個午後的放空飛行！

