



## 111-1 自主學習成果

# 研究韓式飯捲並製作教學影片上傳至YouTube

## 前言

憶起小時野餐、旅行時，一定都會帶著在家和媽媽一起做的韓式飯捲便當。韓式飯捲是以麻油和鹽調味好的飯加入簡單的家常食材，再用大張的海苔捲起來，最後將長條型飯捲切成一口能塞入嘴裡的大小，就可以完成了！吃起來方便營養又有飽足感，超適合旅行時候吃。

## 韓式飯捲之特色

現在所見的韓式飯捲是由韓國古代祭祀時會食用傳統食物「福裹」(복쌈, 菜包飯, 以海苔或白菜葉包裹白飯與炒馬蹄葉, 有『把福氣包起來吃』的意思)」演變而來的。雖然跟日本的壽司很相似, 但在於調味、包的料都有所不同。

日本的海苔飯捲(海苔卷き)的飯是以醋與糖去調味, 內料也包含了生魚片。而韓式飯捲的飯主要是用麻油去調味, 內料是以豬肉與各種菜色為主。

## 成品

我依據傳統作法, 創造下列三道料理:

### 1. 經典韓式飯捲

蛋、火腿、醃蘿蔔、紅蘿蔔、小黃瓜、牛蒡、蟹肉棒、魚板

### 2. 韓式鮪魚飯捲

蛋、火腿、醃蘿蔔、紅蘿蔔、小黃瓜、洋蔥、芝麻葉、鮪魚罐頭

### 3. 韓式起司飯捲

蛋、火腿、醃蘿蔔、紅蘿蔔、小黃瓜、牛蒡、芝麻葉、起司

## 執行方式與過程

### 1. 查詢製作方法並繪成流程圖



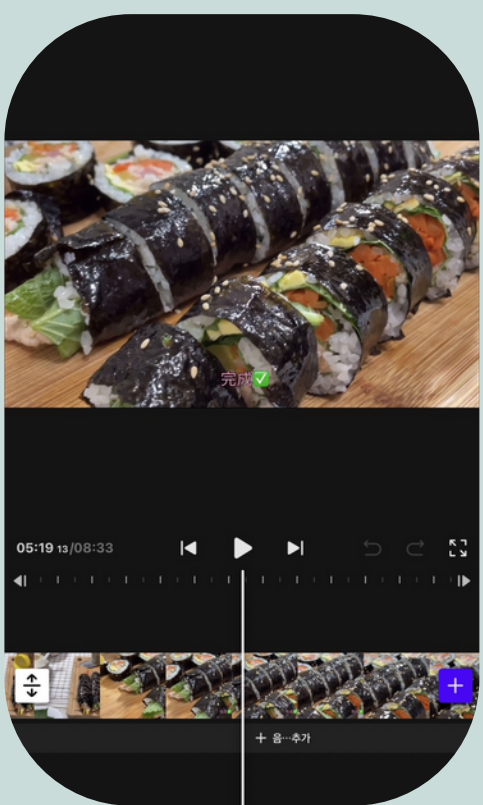
### 2. 拍攝影片



## 成果展示



### 3. 編輯影片



### 4. 將影片上架至YouTube



韓式飯捲&魚板湯

其他作品:

可掃QRcode  
觀看影片:)



韓式綜合煎餅



韓式泡麵辣炒年糕



## 心得與反思

在這學期的自主學習中, 很開心可以利用時間製作並更深入了解我喜歡的韓式飯捲。從研究韓式飯捲、實作、到拍攝教學影片上傳至YouTube雖然都很不容易, 但我覺得在每一個步驟當中都讓我學到很多東西, 可累積知識與成就感。在剪輯教學影片的技巧、包飯捲、調味等過程中其實都很需要花時間自行去摸索嘗試, 最重要的是不要害怕失敗, 學習找出問題源頭, 在依照問題找出適合的解決方法。透過本次自主學習當中讓我更了解我的興趣, 希望在未來能持續擴展不同領域的能力, 保持學習的熱情, 創造出多樣美味的韓式創意料理。