

pinalepuk

ini na pinalepuk na 'avay mu, nintaw inaekan na Pinuyumayan  
kinawatrawatranan. ulra na zekalr mu “inavuy” kema marengay, na

Katratripulr nu marengay mu, “pinalepuk” kema. maw nu kavarasa'an  
ema'avay ta za pinalepuk mekan.

nu marengay mu, a awatr ziya nu venarasa' ta mu, pitu wariyan. a azu  
inta na zinekalranan mapiyapiya mu, marasud ta mukuwa kurelranga kana  
kavarasa'an, iniyan ta za wari demuru mekan, mazu nu kama ta mu, kanini  
na kavarasa'an mu, kazu ta i palakuwan, zi maw izu na mekan ta kana  
pinalepuk. maruwaya ta saruma'ena'enan na dawdawan, na lralrak aruwaya  
kurelrang mapiyapiya kanini na kavarasa'an, zi muwalaka ata ulepan kanini  
na kinareparekazuwayan 'amiyan.

na pinalepuk mu 'ina'avay za ziketran. nu uri 'a'avay ta mu, sazu ta  
kiyakarunan palrivak mu padulu ta ziya za vira' na lriyapuy zi maw na  
lavilruvilru zi ta tukasakasayaw semavesav, zi padulu ta kana tavutav zata  
tatilu' venetevet. ta deremanay ziya na ziketran za teluwa tuki zi ta ilangaw  
lra, ta puwanay kana luvuk zi ta tengsay emaretr zi ta puwanay kana iliyaw  
itras zi ta pakatrasay za 'aluzun penere', zi nu trangkar lra mu, ta lumayaw

pakaapeapelr, zi ta reputaw sakepekepel, ta pepe'aw ta puwayay pazuk  
kana 'asilr na 'alum na vulraw na kacuwo, zi ta travuwaw kana lavilruvilru,  
na lavivilru mu, maruwa pakadika siyahuwa, pakalikuzan lra mu, tu  
tukasakasayaw lra tremavu kana tu vira' na lriyapuy, zi ta puwayay i  
lanseng demeru za aruwa parekazuwa tuki mu maderu lra aruwa ta lra  
mekan.

tu 'avay na pinuyumayan na pinalepuk mu, salaw imaran, 'azi dika  
angliw, zi 'azi matratri'a, salaw lringulr atu liwlrn.

heram na trau sayhu mianger, semalem za lavilruvilru zi na lriyapuy  
kana tu purina'an, 'azi ta lra mavangavang mukuwa i zenazenan maya'a za  
tu tratravuan kana 'avay, say nu melri nu kapalisiyan na wari mu, nu tavela'  
ta mekan za pinalepuk mu, 'ema'avay ta za pinalepuk, nu zuwa ta  
wadadiyan kanta karuwa ta semadalu za pinalepuk, ta wadadiyan nu mena'u  
mu pukasa kana semangal, kamawan za na miruma' na wadadiyan  
paruzang 'emavay kana zazuwa intaw. zi 'inava ta wadadiyan tu semadalu  
za 'avaykaninku kakuwa.

## 月桃糯米粿粽

月桃糯米粿粽是傳統食物。有的部落說「inavuy」，知本的卑南族人說「pinalepuk」，是小米收穫祭典中的主食。

早期收穫祭是七天，大家要參與活動沒時間吃飯，也因所有的時間得一直待在 palakuwan，所以就以「pinalepuk」來填飽肚子，好讓人盡興地參與活動，來消除這半年來的辛勞。

製作前得先洗淨備妥足夠的月桃葉、甲酸漿以及綁月桃糯米糕用的繩子。首先將糯米泡水三小時，然後磨成漿，裝入布袋綁緊，用重物壓，把水分擠出，形成糰形糕狀，再將米糰經過搓、揉，使之變有彈性，緊密地揉合在一起，將米糰用手分成小塊，捏平，包鹹肉，或加魚肉再包上甲酸漿葉，口感略酸，據說有助消化；最後用洗乾淨的月桃葉，將全部的食材包起來，放入蒸鍋清蒸三十分鐘後，即可食用。

卑南族的月桃糯米粿粽，好吃且不易腐壞，又不易變硬，別具風味。

現在人們為了方便，會在自家的菜園裡栽種月桃和甲酸漿不用忙著到山野裡找包覆糕粿的葉子，只要想吃就可以做。若有親友來拜訪，我們會拿月桃糕來招待。