

社会教育講座

# 男の中華料理 ～入門編～

講師 徳中 志伸 先生

## 「天津炒飯」

2月15日(土) 午後2時～  
中浜公民館 調理室



中華料理の歴史についてミニ講話を聞いた後、「家庭にある食材を、家庭にある調理器具で恰好よく美味しく作る！」をコンセプトにしつつプロの技と味を伝授してもらいました♪

**美味しい炒飯を恰好よく作る極意!**

- 其の一 卵を片手で割る!!
- 其の二 フライパンは煙が出るまで熱する!!
- 其の三 卵が半熟のうちに少しでも冷めたご飯を入れる!



超パワフルで楽しい  
徳中 志伸 先生です!

- 其の四 フライパンを前後に振り食材を舞わせ返す!
- 其の五 味付けは味の素・塩・しょう油胡椒のみ! シンプルに!
- おまけ 美味しい炒飯は卵とご飯だけでも作れる! 具は冷蔵庫にあるものでOK!!!



恰好よく！卵を割る。ネギを切る。  
フライパンを返す。味見する（笑）  
先生から熱い指導を受け、「家でも  
絶対に作る👩🍳」と闘志を燃やした  
参加者の皆さんでした！

