

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（総合芸術コース食文化専攻）

項 目	食文化	対象学年	1 年	場所	調理実習室
テーマ	手軽に中華を楽しみましょう				
講 師	広東料理 張 千代				
<p>講義内</p> <p>① 最低限の道具と調味料で本格中華が作れます 中華鍋に特に必要ありません。家庭の火力・フライパンで作れるようにアレンジ！</p> <p>② 食材を上手に使って 旨味を引き出す 食材を買う際、その日作るメニュー以外に何品かを使い道を考えながら買って、目安として食材は3回で使い切るようにする。</p> <p>③ まずは3つの調味料があればOKです オイスターソース・豆板醤・XO醤 等 一度開封した調味料は冷蔵庫で保管を！</p> <p>④ 中華食材の宝庫です。中華街に出かけて家庭で使える調味料を探しましょう。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>より手早くより色々な食材を取り入れ作りましょう。</p>					