

# まおまお料理教室

## まおまおテレビ出演中

4月から毎週月曜日  
KRY『熱血テレビ』

今夜のもう一品コーナー  
出演時間 16:30～16:50  
4月4日スタート

講師：「青島中国家庭料理研究家」  
李 魯青（通称 まおまお）

青島中国家庭料理研究家  
李 魯青のご紹介（通称：まおまお）

中国山東省青島市出身。

中国海洋大学数学科卒業後、2000年にITシステムエンジニアとして来日。数々の大手企業でシステムを担当する。一方、日本で食べた中華料理が自分の家庭料理の味と大きく違うことに失望し食に興味をもつ。

長野県の東御市にあるヴィラデストワイナリーの食に対する考え方に共鳴、エンジニアとしての仕事をしながら長野まで通い料理の勉強と修行を重ねる。

2009年春、山口で本格的な出張料理人として活動を開始。  
“畑から食卓まで”をモットーに、安心安全の食材のもつ力を大事にしながら料理をてがける。そのような食のプロとしてのこだわりを持つ。

## 本場青島の中国家庭料理教室

毎回三品の料理を作ります。  
サイドメニューはその時の材料により、決まります。

## メイン・メニュー（平成23年度料理教室）

### 第1回目

5月15日（日）

#### エビチリ

ちょっとしたコツでご家庭でプリプリした食感の海老チリが実現できます。  
辛味のソースとヤミツキ!

### 第2回目

6月19日（日）

#### マーボー春雨

マーボー豆腐と一味違ったツルツとした食感の中華料理。  
ボリュームで低カロリー。  
女性に優しい一品!

### 第3回目

8月28日（日）

#### レンコンと茄子の肉挟み揚げ

地元青島での揚げ物定番料理!  
サクッとする衣はコツあり!  
茄子とレンコンの食感はお楽しみに!

### 第4回

10月2日（日）

#### 黒酢の酢豚

中国黒酢の深みは酢豚のコクを引出す一品。  
味だけでなく、血液をさらさらにしてくれます。

### 第5回

11月20日（日）

#### シュウマイ

飲茶の定番料理はご家庭で再現!  
蒸し料理は油入らず、美味しくヘルシー!



開催日 5月15日（日） 6月19日（日） 8月28日（日）  
10月2日（日） 11月20日（日）

場 所 豊鹿里パーク

時 間 10時～13時頃まで

料 金 1回分 2,000円

3回セット 5,100円

送 迎 なし

申し込み・お問合せ先

(0834) 21-0609 まさこメディカルクリニックまで

