



寺さんの 超かんたんCooking

寺谷 暎子（地球冒険学校準備会理事長）

みなさん、2022年もはや、半分を過ぎようとしています。

前号は、今年はどんな年になるのかな？不安ばかり書きましたが、まさに、知床の事故をはじめ色々ありますね。

特にウクライナは戦争状態です。そして日本でも不安材料山積みです。ウクライナや中国と台湾の問題、また北朝鮮のミサイル実験等にかこつけて、やれ防衛費の増額だの、敵基地攻撃能力だの、あげくには核共有だのと勇ましい声が大きくなってきています。

その中で一番驚いたのは、この前の憲法記念日の世論調査で約50%近い人が、この勇ましい声に賛同していたことでした。さすが核共有は少し低かったですね。でも日本もアメリカの核の傘の下です。いくら専守防衛といっても、同盟国に危険が及べば助けなくては？そして日本も攻撃される。でも同盟国がなければもっと危ない？中立だったノルウェーもスエーデンもNATO加入を要請しています。軍拡競争はどこまで行っても終わりはありません。人類の滅亡、地球の滅亡まで行くのでしょうか？

どこかで人間の知恵が勝利することを信じたい！

今日は千々に考えが乱れているので、手をかけない料理。

① 新玉ネギのホール焼 一人1個食べられるよ。



- ・丸のままの玉ネギに十字の切れ目を入れ、
- ・ラップをしてレンジで5～6分（1つの時）
- ・塩・こしょう 又はポン酢でどうぞ。



♡驚くほど甘い。

② とにかくおいしい新鮮春サラダ

（全部畑で収穫したもの）

トマト…ひと手間ですが湯むき
 新玉ネギ…スライス
 レタス
 キヌサヤ 又は スナップエンドウ
 あればバクチー、イタリアンパセリ、大葉等

冷やしておいて、
食べる前に味付け

塩・こしょう
 オリーブオイル
 レモン絞り汁

♡これが大切 をかけてよくまぜる

