



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、暑い暑い！と言いながら過ごした今年の夏もやっと終わりに近づいてきました。でもさわやかな秋はアツという間に終わり、今度は寒い寒い！という冬に入るのでしょよね。もう四季ではなく二季だという話をよく聞きます。こうやって何事も忘れやすい日本人の国民性は作られていったのだなあつくづく感じます。

これらはすべて地球温暖化が原因です。それも予想よりも早く進んでいるらしく、世界中で起きている洪水、山火事等で、ますます森林は消失し、さらに温暖化が進むという負のループに入ったようです。

今年は関東大震災から100年という事で、メディアがさかんに報道していました。「震災は長い歴史上の出来事」というスタンスで話しているのを見て驚愕してしまいました。たかが100年です。私が生まれる20年前、私の父が生まれた年です。歴史上の事ではなく、ほんのちょっと前の事なのです。こうして考えると、今から100年先はすぐそこなのです。

どうか地球、いえ日本の100年先を考えて、温暖化をストップさせる、持続可能な具体策を打ち出して進んで行きたいです。

今回は、今まだ旬の秋ナスです。変幻自在です。



- ① 定番おつけもの（ぬか漬け、塩漬け、しば漬け等）その中から
からし漬け

イチョウ切りにして、しばらく塩をして置き、よく絞る。
ねりがらし（チューブ入り）、砂糖、しょう油であえる。

- ② 煮物

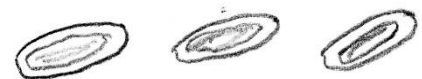


イカや厚揚げ、薄揚げ、さくら等入れて煮る。
コツは、沸騰した だし汁の中に入れる。



- ③ 焼きナス

魚焼き器で一気に並べるだけ、たくさん作る。
皮がこげるまでパリパリに焼く。
すぐに食べる時はしょう油で！ゴマあえ等。
残ったら1個ずつラップで包んで冷凍。みそ汁に入れるとおいしい。



- ④ 炒め物

ブタ肉、ベーコンと一緒に。油をよく吸うので炒める前に
油でコーティングする。
輪切りで、しょうが醤油（しょうが、水、しょう油）で。

