



寺谷 暎子 (地球冒険学校準備会理事長)

みなさん、お元気ですか。

2023 年も夏が長く、秋は短く、あっという間に冬になり終わろうとしています。

日頃から気候変動に心を動かされていると、又は、心が乱れるニュースが新聞にのっていました。みなさん、読みましたか？

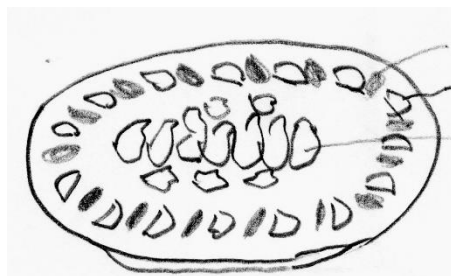
国連大学が「人類に 6 つのリスク」という報告書をまとめたというのです。

- ①耐えがたい猛暑-世界で年間約 50 万人がなくなっている。
- ②氷河の融解-これにより、水没する国や島がある。
- ③保険のない未来-山火事や豪雨などの災害による経済的損失で、今後保険が利用できなくなる。
- ④生物性の絶滅の加速-ホモ・サピエンスは大丈夫？
- ⑤スペースデブリ問題 (宇宙ゴミ) -壊れたロケットや人工衛星のゴミが 1 億 3 千万個ただよっていて、衝突連鎖が起きる。
- ⑥地下水の枯渇
- ④や⑥は食糧生産のシステムの破綻の危機で世界中食糧不足になる。

こうしたリスクは以前から度々言われているが、対策は進んでいませんね。ほとんどは地球温暖化が原因です。私達は生活を変えなくてははいけないのです。はたしてその勇気はあるのか？！

今回は、中国の薬膳です。 長いも、柿、カブを使います。

### 長いも ソースかけ



柿は皮を剥いて薄く切る

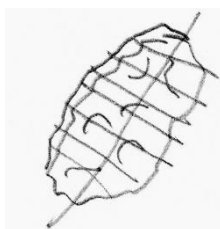
カブは 8 等分に切る

とり肉



#### タレ

- ①長いも 10cm 位をあらみじん
- ②粒マスタード 大さじ 3
- ③はちみつ 大さじ 1.5
- ④酢 大さじ 1.5
- ⑤チキンスープの素 小さじ 1.5
- \*①~⑤をよく混ぜ、長いもソースを作る。



魚とり肉 200~300g を開いて均等の厚さにしたら一口大に切る。

皮を下にしてフライパンで中火でじっくり焼く。

柿は皮を剥いて薄く切り、カブは 8 等分に切って、とり肉を焼いたフライパンで柿とカブに焼き色をつける。

★火が通ったら皿に盛り付け長いもソースをかける。

\*長いもが残ったら牛コマ、又はブタ肉とすき焼き風煮物に。

\*長いもソースは余ったら、ブタ肉、魚料理にも使えます。