



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、今年も終わりに近づいてきました。どんな一年でしたか？

コロナやウクライナは、来年はどうなるのでしょうか？来年こそ、青空の下で総会をやりたいですね。

さて、私は、私の周辺の小さな生活圏の中だけの事ですが、もう 20 年以上前から言い続けている事があります。それは、“地産地消”です。

食料はもちろんですが、エネルギーも同様です。この二つは生活していく上での最重要課題です。今、ロシアのウクライナへのインフラ攻撃で、この冬が越せるのかが話題となり、ヨーロッパもロシアからエネルギー源の供給を受ける為、ロシアに譲歩した形での休戦がとりざたされたりしていますね

日本も「だから原発再開！」等と言わずに真剣にこの問題に取り組んでほしい。まず、各地域の公共の建物、大きなビル、そして住宅にもソーラーシステムを取りつける事です。やっと政府も補助金を出すといい始めましたね。

そして、地域の特徴に合わせて、風力、水力、地域、バイオ等、色々あるはずですよ。

又、不思議なのが、日本では建物を 50 年もたない内に取り壊し、廃棄物も出るのに新築することです。どうして 100 年、200 年を見通した建物を造らないのでしょうか。ゼネコンの為？政治も 100 年、200 年の日本、世界を語ってほしい。そんな人が出てくると、私は与党・野党をとわず、迷わず一票を投じます。

— — — — —



今回の Cooking は常備食です。



①なめ茸 - 市販よりおいしい。大根やほうれん草とあえ物に。熱いご飯のお供に！

エノキ 100g (中くらい 2袋) - 2.3cm に切る

酢 大 1

しょう油 大 3/4

みりん 大 1

だしの素 小 1

全部いっしょに鍋であわせ、エノキも入れる。
水分がなくなるまで煮つめる。



②キューちゃん漬け - 以前紹介したものより簡単で日もちします。半量で作っても可。

キュウリ 1kg (10本くらい) - 塩 15g をまぜて一晩おいて、ギューと絞る

しょうが 1かけら 千切り

鷹の爪 2本

さとう 大 3

しょう油 50cc

酢 65cc

みりん 15cc

すべて鍋に入れ、ギューと絞ったキュウリも入れ
強火で 15~20 分、水分がなくなるまで煮る。
できあがって冷めてから、塩こんぶ 20g を入れる。

