



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、自分の中にある「人生の核」について、考えたことはありますか？重松清の「ファミレス」という本にあった言葉ですが、今の自分を作っている「中心にあるもの」という意味かなと思います。仕事とか家族とかは、その核の周辺にあるものだと思います。

この本を読んでからずーと頭のすみにその事がありました。そして5月の中旬、私は神戸・大阪・倉敷と2週間めぐってきました。すると50年近く暮らしてきた東京都とは違う、何かなつかしい空気を感じるのです。すわ！私の核では？と思ったのですが、神戸は夫の出身地、倉敷は両親の故郷、大阪は5年間も暮らしていないので、核にはなりません。私は転勤族の子どもで、しかもサラリーマンの妻である為、今まで18回も転居しているのです。そして、80年近い人生の中で一番長く、25年近くも住んでいるのが現在の東京都小平市です。

東京に帰ってきて、友達とランチしたり、バラ園を見たりしながら、転居や転校によって変化せざるを得なかった人間関係が、今の私を作ったのだと実感しました。場所ではなく、人だったのかもかもしれません。

そして、こんなに長い（短い気もしますが）人生を振り返ったのも、そろそろ終りが近くなったのかもしれないと思いました。

さあ、気分を変えて、これから旬のナスを使ってお料理しましょう。

①ナスのマリネー

- ・ナス 3~4本
- ・ネギ 1本
- ・大葉 食べる時ちらす

- ・マリネー液
酢・水 同量
砂糖・醤油 大1/2



ナスはたて半分にして、4等分に切る。
 ・火をつける前にナスに油をまわすと、色が良くなる。
 ・熱いうちに、マリネー液に。

②ナスのグラタン

- ・ナス 大1 輪切り
- ・トマト 水煮缶
- ・バジル
- ・ピザ用チーズ
- ・ニンニク、塩、砂糖 大1/2

トマト水煮はニンニクを炒めたフライパンで油をかけながら焼いた+砂糖・塩



ナス

ナオープントースター又は魚焼きグリルでこんがり焼く

③ナスとトマトのキーマカレー ※フライパンで炒める。煮込みがないため、さーっとできる。

- ・合い挽き肉 300g
 - ・ナス 3本
 - ・トマト 2個
 - ・玉ネギ みじん切り
 - ・キーマカレーの素
- 1 cm 角切り