



# 寺さんの 超かんたんCooking



寺谷 咲子（地球冒険学校準備会理事長）

また、花粉の季節がやってきました。地球沸騰とか、大雪とか、暖冬とかいろいろ言われていますが、花粉だけは、ちゃんとやってくるのです。

元旦の地震や飛行機事故、裏金問題とニュースが続くなか、小澤征爾さんが亡くなりました。

また去年は、大江健三郎さんや山田太一さんも亡くなられ、私の大好きな3人なので、本当に寂しく思っています。

山田さんのエッセイ「月日の残像」「逃げていく街」「路上のボールペン」を読み返し、山田さんの弱い人、周辺の追いやられている青年に向けた暖かい想い、そして謙虚な姿勢、また同級生の寺山修司との逸話も面白かった。

古い本を引っ張り出して、黄色に変色した「死者の奢り」「個人的な体験」を読みました。「見る前に跳べ」もあったと思うのですが、これは見つかりませんでした。

「なめとこ山通信」にもありましたが「自分の木の下で」を、もう3回目になりますが又読み返しました。つくづく大江さんは「自分の木」の下でしっかり立った人「upstanding man」として、このテーマを書いてきたのだと実感しました。

小澤さんはテレビで見たり聴いたり（レコード）した人でしたが、強い目、体全体で音楽を伝え、子ども達を指導して涙する姿に毎回感動していました。本当に残念です。でもまだ私の好きな人、倉本聰さんや山田洋次さんにはまだまだ活躍してほしいです。

## 一心寂しい日には、暖かいホワイトシチューをつくろう！

基本は同じです。

- ①みじん切り玉ネギをバターでよくいためる。
- ②火を止めて小麦粉を大さじ 2 杯位（作る量によってちがう）入れてよく混ぜ、弱火で炒める。
- ③スープの素 300cc 位入れる。
- ④中火にして、野菜等を入れる。塩、こしょう少々。
- ⑤最後に生クリーム 200 cc位（今チューブになっていて、とても便利）残ったらコーヒーにどうぞ。

メインの具

- ホタテ
- エビ
- カキ
- 鶏肉（野菜と一緒に）
- 貝類（缶詰ならそのまま）

別に炒めて  
最後に！



残ったら翌日の  
スープパゲティに