



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、お元気でしょうか？

5月の連休中、親しい人が肺炎で亡くなりました。熱が出て入院し、2週間目のことでした。何回も検査をしましたが、コロナは陰性だったため、すぐには専門病院に入院できず、大きい病院への入院待機中のことでした。あまりの人間の弱さ、あつけなさにショックでした。

みなさん、今体調を崩すと十分な治療は受けられません。私はますますステイ・ホームになってしまいました。

そんな中で相変わらず、散歩と畑に助けられている毎日です。とれたての空豆のやわらかさ、グリーンピースご飯の香り高い甘さに感激し、ルッコラ、コリアンダーは塩・こしょうのサラダで充分です。自然は偉大、人間は小さく弱い。自然に逆らったり、征服しようと思っではいけないのです。共存しかありません。

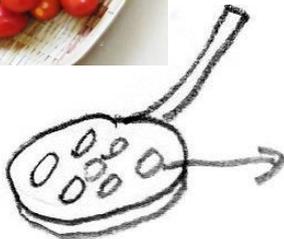
空気・水・食料・エネルギー、すべてそこから頂いているのです。



① ミニトマト炒め—これからミニトマトが籠いっぱいとれます。



あまったら冷凍。（安くて、たくさん買った時も）
うまみが増し、皮もツルっとむけます。



フライパンにオリーブオイル入れて、スライスしたニンニクを焦がさない様に炒める。皮をむいたミニトマトを入れて炒める。塩・コショウで味を整えたら、完成！



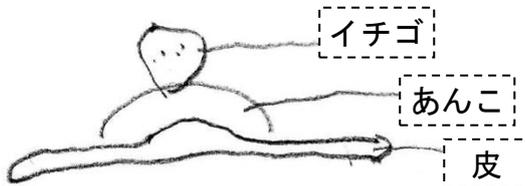
1. サラダ菜や新タマネギのスライスの上にジャーとかける。
2. トマト・スパゲティにする。（しらすを入れると美味）

② イチゴ大福（白玉粉をレンジで超かんたん！）→翌日には少しかたくなる。



材料 イチゴ 6～8コ、あんこ 30g×（6～8コ）

皮の作り方 白玉粉90g+砂糖15g+水100ccを、よく混ぜてラップして、
600w 電子レンジで2分 ⇒ 再び混ぜて、もう一度6t00w レンジ1分30秒



レンジから取り出して、よく混ぜて
6～8コに丸める。薄くのぼして包む。
逆さにして出来上がり！

