



# 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）

皆さん、2021年の夏が終わりました。そして様々な意見のあったオリ・パラも終わりました。大成功という人もいますが、今のコロナの感染状況をどう考えているのでしょうか？私はメダルをとったアスリートの人々のがんばりには心から尊敬と祝福を送りますが、その一方で、がんばれない状況の人々にも思いをはせました。そして次からのオリ・パラが国の権威主義や経済主義に別れを告げる契機になってほしいと願っています。

そして、今年の夏も日本だけでなく世界中で異常気象でした。イタリア、アルジェリアの山火事、ドイツ、アメリカ、中国の洪水。まさに気候変動-Climate Crises。「気候ファシズム」という考えを知りました。地球に住む5%の人が自分の生活を守るために力を使い、残りの95%は搾取され続ける。しかし全体の3.5%の人が声をあげると、それが力を持ち始めるというのです。

そして脱成長型の社会をめざすしかない。私は3.5%の人になれるか？

\*\*\*\*\*

## 本当に超カンタン！

### ① 無限キャベツ（無限に食べ続けられるから）

1) キャベツを千切り



2) 大きめのドンブリに卵を1～2個割り入れ、爪楊枝で穴⇒ラップしてレンジで1～2分



3) 卵をつぶして、キャベツをあえて、めんつゆ適量あれば青じそ、のり等をかける。

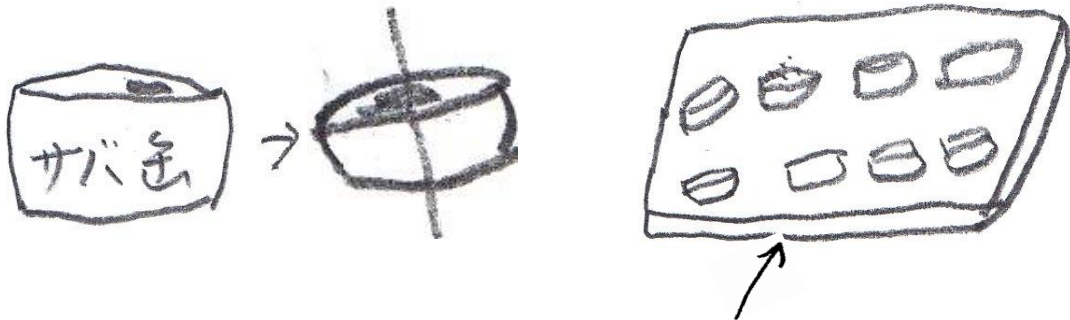


←※ 写真はツナ缶を使った無限キャベツ

無限ピーマン、無限ニンジンなんていうのも…

## ② サバ缶（水煮）の竜田焼き（竜田…は片栗粉をまぶして調理したもの）

1) 中味をそーっと取り出して半分にする→片栗粉を敷いたパットに並べる



2) しょうゆ2〜3滴、ネギみじん切り、ショウガ汁を 一つひとつにそーっと載せる  
→上からもう一度片栗粉をそーっと

3) 少し多めの油で焼く  
※中火でさっと焼く。  
魚には火が通っているので、  
表面だけがカリっとすればOK

