



# 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、お変わりなく、お元気でしょうか？

コロナ禍になり1年ですね。去年の花粉症はどう乗り切ったのか、お花見はしたのか、夏は秋は？と考へても思い出せないくらい、印象なく、息をひそめて生活した1年だったように思います。相変わらず、本に助けられている日々です。その中でNHKスペシャル 2030「水・食料クライシス②」を見ました。SDGsのキャンペーン・シリーズです。

このまま地球温暖化が進めば、2050年には水・食料が不足し、世界中で奪い合いになるということです。大規模農業で一種多収穫が進み、土地がやせ、作物ができなくなると、新しい農地を求めて森林を伐採し、それがまた温暖化をよぶという悪循環。私たちは何ができるのでしょうか？

そして、たまたま読んでいた堤未果さんの「日本の心が売られる」という本にはヒントがありました。地産地消と生活協同組合がヒントです。

① 飽食をやめる、②フードロスをなくす、③とれ過ぎた作物は足りない所に。

今すぐ始める。その分かれ目が2030年。もう時間がない。

それには「今だけ・カネだけ・自分だけ」の新自由主義のビジネス論理からの脱却が必要です。一さて、私たちに出来るのでしょうか？

\*\*\*\*イカ飯を作ろう—東北旅行の時おばあちゃんが売っていた最高の味をめざして！\*\*

① ←15~20cm位-



やりイカ 5~6匹

足を抜いて、破らないようによく洗う

※ここに砂があるかも。よく洗う

②

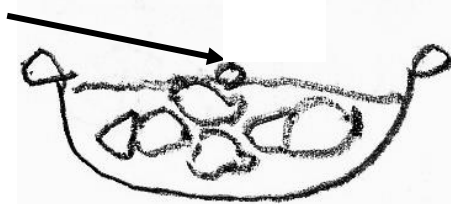


もち米+普通の米、Cup 1

2, 3時間前に洗って水につけておく

※爪楊枝でとめる

③ おとしぶた



きっちり詰めて調味料+水で、かぶる位の水分

※しょう油・酒・みりんは 同量、50cc 位ずつ、

さとう大さじ1

30分位中火で煮る。

残った汁と足で里芋の煮っころがしを作しましょう