



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）

みなさん、お変わりありませんか？

この2、3か月、日本は異常な暑さに大雨、ウクライナや台湾、前首相の襲撃や国葬、旧統一教会と政治の関係等、次々と問題が出てきて、1つ1つはとても大事な事なのに、これもスーッと通り過ぎていく気がします。

コロナも未だ収束しません。これでいいのでしょうか？立ち止まってじっくり考えてみたいですね。

そして、私生活にも、色々な変化が起きてきました。どれも加齢が原因です。こちらは立ち止まってくれるわけでもなくどんどん前進です。

まずは、夫が車の免許を返上しました。事の起こりは小さな交通事故とバックの際に車の後ろをこすったこと。息子たちに「大事故になる前に運転やめたら！」とさんざん言われ、「もう運転しない！免許証はハサミで切る」と宣言したのです。私は、70歳で返上したので、車なし生活の始まりです。買い物はリュックを背に歩いてやってみたのですが、1回でダウン、すぐ COOP の宅配に申し込みました。これが、思ったより便利。半調理の魚やエビのフライ、ハンバーグ、肉もタレ付きで焼くだけ。おいしくて調理の時間も半減。今まで手間をかけて手づくりしていたのが、ウソみたい。

というわけで、寺さんの Cooking もそろそろ修了かもしれません。

今回は、その中でも超々簡単メニューです。



① フライパン1つでスパゲティ(2人分)

スパゲティ 200g

いわしのうま煮 缶詰 1個

バター 2切れ

塩、こしょう



深めのフライパン

水が足らなくなったら途中でたす

スパゲティ二つ折り+500cc 水+缶詰の汁

スパゲティが軟らかくなったらバター、いわしを入れて塩こしょう

大葉 or ネギ等をちらす

② モロヘイヤを使って 一畑で毎日、山ほどとれます。

来年プランターや植木鉢で育ててみてください

○スープ ・水+中華スープの素少々

・沸騰したらモロヘイヤ、カニカマ or しらす、等

・塩、こしょう

冷たくひやしても美味しいよ♪

○チヂミ ・かたくり粉大1 小麦粉大1 水大3、卵1個

(酢しょう油で)・細かくきざんだモロヘイヤ+竹輪(なるべく小さく切る)

・スプーンで、フライパンに落として焼く



畑のモロヘイヤ



プランターでモロヘイヤ