



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Cooking もついに最後になりました。たぶん（？）45 回目です。

冒険学校は、私の第3の生活を彩ってくれました。第1は生まれて仕事につくまで。第2は仕事と子育てに追われた忙しい日々、第3は退職して自分お時間がたっぷりある充実したこの20年間の日々。

それは、グアム、雪山、車いす登山、運動会、コンサートと楽しい日々でした。20年間大きなトラブルも事故もなく無事に過ごせた事は、本当に皆様のおかげです。「メダカの学校」の「だれが生徒か先生か」の様に「だれがスタッフか参加者か」と渾然とした中でのイベントでしたね。全員が自然に手や口を出し、いつも「なんとかなるよ！」と言いながら突入し、本当になんとかになってきたのは、皆さんの力の賜物と心から感謝しています。

そして80歳を過ぎた今、目や耳や腰、体のあちこちがくたびれてきたのですが、春になれば、また木々が芽吹き、若葉が輝き、花が咲き、私に喜びを与えてくれます。そして、体力は低下しても、物事を理解する力は経験や知識を土台にして深くなったように思います。

皆さん安心してください。

歳を重ねる事は決してマイナスではないと感じられるからです。

またいつかお会いする日を楽しみに！

本当にありがとうございました。

最後に本当に簡単Cookingを紹介します。是非、お試しください。

◎アサリと春キャベツの蒸し焼き（どちらも旬です）

材 料 アサリ なければ、ツナ缶・サバ缶でもOK

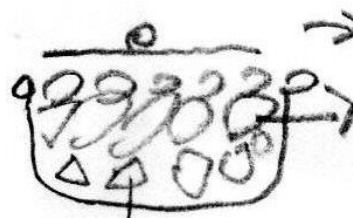
作り方

でも断然アサリです。

春キャベツ

酒 10cc程度

味噌 大さじ1/2位



→ ・蓋をする。

・キャベツは手でちぎる

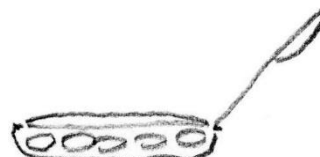
・5分位で火を止めてから

・味噌 大さじ 1/2 入れる

スープも残らずどうぞ！

◎サバ缶のお焼き

作り方 サバ缶と新玉ネギ+片栗粉を
全部まぜて、小さいお焼きにする。



5分位焼いたら
出来上がり