



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、春になりましたね。陽光は明るさを増し、日は長くなり、気持ちがうきうきしませんか？
今、21歳の孫が小さい時「ねーねー君」と呼ばれていました。幼稚園の先生、工事のおじさん、
バイトのお兄さん等、誰にでも「ねーねー」と話しかけるのです。ある時は自分が迷子になったのに、
見つけてくれた人に「あっ、迷子になったおばあちゃんですね」と私が言われてしまいました。お調子
者なのです。

私は「ねーねーおばあちゃん」ではなく、今「知りたがりおばあちゃん」です。新聞、テレビ、
ラジオ、本等でどんどん疑問がわいてきます。

例えば、IT、ATって何の略？ 何で株価だけ上がるの？ SIMカードって何？ QRコードって
誰が考えたの？ 誰でも作れるの？（友だちのハガキにあった）宇宙ってどうなってるの？
地球は46億年前に誕生したというけどいつか滅びるの？ 温暖化がどんどん進むと地球上の生命は
どうなるの？ ウクライナの戦争は、いつ、どういう形で終わるの？

そして最近嬉しいことにこれらの幾つかの疑問に答えてくれる冒険学校の学習会がありました。
とても興味深く、講師の恐竜博士は、終了後も質問に丁寧に答えてくれました。第2回も計画中とか、
興味のある皆様はぜひ参加してみてください。

今回は私の定番朝食です

- 白いご飯
- 味噌汁
- ワンプレート

○つけもの

ぬか漬け、白菜漬け、
ごぼう・きゅうりの味噌漬け
キャベツや玉ねぎの甘酢漬け
等



- ① 目玉焼き
- ② 緑黄色野菜

（レンジ専用タッパーで1分チン）

ブロッコリー、小松菜
ピーマン、パプリカ、
エンドウ等

ウィンナー、さつま揚げ、竹輪、焼き鳥等、
昨晚の残り物…何でも可

- あれば果物
- 美味しい日本茶

私は退職後、のんびり朝食が一番好きになりました。20年間、同じものを毎日作っているので、
寝とぼけていても、多少体調が悪くても、腰が痛くても無意識に手が動いてくれます。

そして今日も良い一日であります様にと願い、感謝しています。