



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、100年後の地球、いえ日本を想像した事がありますか？

私は、あと10年も元気でいれば充分と思っはいるのですが、自分が亡き後の日本に興味がつきないのです。そして100年という長いような短いような時をいつも考えているのです。

そんな時、新聞で京都大学の森知也教授の記事を読みました。

100年後の日本人には、5000万人～3000万人になるそうです。残る都市は東京と福岡だけ。イメージわかりますか？

人口が減るので高層マンションは必要ない。自然災害の少ない安全な地域の平坦な家に住む。そして進化したテクノロジーを使って、人が減っても、自然資源に恵まれ、それを活用してお金を稼ぐ。今少子化を騒いでいますが、人口が減るのは悪いことなのでしょうか？これからの若者（中高生）に考えてほしいと訴えています。

そして、又テレビで経済思想家の斉藤幸平さんのNHKアカデミアという番組を見ました。彼は3.5%の人が本気でやれば、社会が変わるといふのです。気候変動や弱者の問題も、まず自分が行動を起こさなくても共事者（考えて訴える人）から始めようといふのです。そして100年前に出来た明治の森に今、高層ビルを建てる。古い建物を壊してガレキの山を作る、そんな資本主義のその先を考えよう！人口減少が始まっている今、何をしようとしているのか？でも3.5%の人が本気で動けば…。と、熱く語っていました。

「絶望するには、まだ早い！」と。少し元気がでました。

—近頃、肉より魚に気持ちが動く私とあなたへ— (暑いので、なるべくあっさり)

トマトとイワシの炒め物

トマト…大2コ

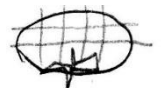
イワシの缶詰（サンマの蒲焼缶でも可）1缶

玉子…2コ

シソかミツ葉（あれば）



- ①玉子をふんわりとスクランブルエッグにして取り出しておく
- ②トマトを食べやすい大きさに切って炒める
- ③缶詰を汁ごと入れる（味付けはこれだけ）
- ④シソかミツ葉を散らす



アジの香味和え

アジ…2匹（三枚おろし）

シシトウ…5～6コ

☆梅肉…大1コ

☆ポン酢…大3

☆水…大1と1/3

☆を合わせておく



- ①アジに塩をふって7分置いて、水洗い。小麦粉をふってフライパンで焼く
- ②シシトウもそのフライパンで焼く
- ③☆の調味料を入れてあえる