



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）

新しい年、2022年が始まりましたが、どんな年になるのでしょうか？

これを書いている今、オミクロン株の激増、北国での大雪、世界でも問題が山積で、新年を祝う気持ちにはなかなかできません。

そんな中、ハーバード大教授マイケル・サンデル著「能力は正義か？」を読みました。

結論を言うと、正義ではない。

学歴により社会は分断され、不平等を固定する、生活が苦しいのはあなたの能力・努力が足りないと自己責任論を押しつけ、今ある自分の豊かさは、幸福のおかげであるという謙虚さが無い。学力は富に比例する。そのため大学入試は適格者のくじ引きにする、そして入試関連にかかる莫大なお金を職業訓練や技術教育費にあて、日常生活を支える人(エッセンシャル・ワーカー)に敬意と正当な賃金を支払う。

多様な職業や地域の市民が出会い、団結と連帯で、大学に行こうが行くまいが、出世しようがしまいが、尊厳と文化のある生活を作っていく。

何か少し希望を持ちませんか？

そしてお正月にテレビで、サンデルさんの白熱教室「中国の友よ、君はそれで幸せなの？」をみました。日・米・中の学生8人ずつが、コロナ対策や責任と義務について話したあと、「自分の国の政府を信じているか？」の問いに、日米では2～3人「Yes」、中国では全員「Yes！」 批判できない？

カブのアンチョビ炒め

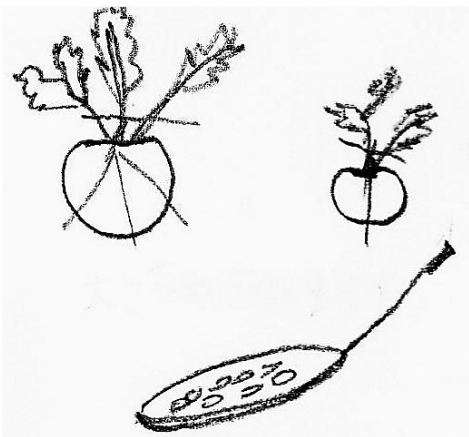
－ 味付けはアンチョビのみ

畑で今でもたくさんとれるカブを使って！

大きいのは4つ切り、小さいのは2つ切り

にんにくを弱火でカリカリに→カブに焼色がつくまで焼く
→アンチョビを切って、オイルごと入れて、炒める

－葉っぱも半分ほど入れる



無限野菜

－ キャベツだけでなく、ピーマン、人参、白菜、大根、なんでも。



とにかく千切りにする ※かたいものは少しレンジでチン。



無限キャベツ



ピーマン・ツナ



大根・ツナ

味付けは ①マヨネーズ+めんつゆ
②鶏ガラスープの素+塩こしょう
③ツナ缶+しょう油

その他、工夫してください♡



白菜・ツナ



春菊・ゴマ・塩昆



ニンジン・ツナ



カブ・ツナ



白菜・鯉節・ゴマ・めんつゆ

各種だんごー 黒いも、じゃがいも、さつまいも、れんこん等



「いただきます♡」

*串にささった団子をフライパンに並べ、中火で焦げ目がつくまでじっくりと焼き、みたらしのタレをかけた、ジャガイモ団子



ゆでて、やわらかくして片栗粉を加えて、つぶして、丸めて団子にする。

みたらしのタレ(基本)

しょう油	大1
さとう	大2
水	大4
片栗粉	小2

全部まぜて、火にかけて、ねる。



*サツマイモ団子
丸めた団子を沸騰した湯でさっとゆでて、氷水でさまし、みたらしのタレをかける。



*里芋のみたらし団子



*里芋と余ったご飯をつぶしてまぜて作ったみたらし団子