



# 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、新しい知識は何から得ていますか？

私は、以前は資料代（何百円位）程度の公民館のサークル等によく参加していましたが、今はもっぱら図書館、テレビ、ラジオ、新聞です。それらにはフェイク情報もあるので、注意が必要ですが、最近、続けて「日本人はどこから来て、どの様に作られ、そしてどこに行くのか」という報道を見ました。

700 万年前にアフリカで生まれた人類は、色々あり、20 万年位前 1 種類だけ生き残りしました。それが、ホモ・サピエンスです。その中のフロンティア精神を持った人々が、その頃まだ大陸と陸続きだった日本列島にたどり着いたのです。

丁度、地球は氷河期が終わり、温暖になり、氷がとけ、今の形になりました。

そして縄文時代（1 万 600 年前～3000 年前）で、その時日本人の原型ができたそうです。

DNA 解析をすると「不安遺伝子」が他の民族より多いそうです。なぜなら定住した日本は、まれにみる自然災害大国。生き残るために自然をおそれ、敬い、又あらゆるものに神が宿ると考え、生活の中心は祈り、占い（陰陽師）そして四季の二十四節でした。

今でも仏滅や大安、七五三等残っていますね。そして、こんな生活がなんと明治まで続き、一気に文明開花。西洋からのテクノロジーに支配されてしまい、大量生産、大量消費、作っては壊し、ついに地球沸騰に行きついてしまいました。

さて、これから日本人、いえ、地球人はどこに向かうのでしょうか？

—最近では煮物をよく作ります。好みは肉より魚、そして野菜です。

— 近くの産直で不揃いですが香り高い野菜が安価で手に入ります。 —

## ★鶏肉とゴボウとコンニャクの煮物—大事な事は「下ごしらえ」です。

- 鶏肉（200g）→薄く広げ、食べやすい大きさに切る。
- ゴボウ（1 本）→乱切りしてサッと酢水につける。
- コンニャク（大1）→手かスプーンでちぎり、下ゆでする（必ず！味が違います）。
- 人参
- マイタケ or シメジ
- 水（ヒタヒタ位）

- 調味料 しょう油一大さじ2
- 砂糖 一大さじ2
- かつお節パック一小袋1

### 作り方

- ① 鶏肉に小麦粉をつけて、両面こんがり焼く。
- ② あとの材料全部入れて、調味料＋水
- ③ 20 分位、時々まぜて、焦げ付かないように！
- ④ やわらかくなるまで煮る。水分が足りなくなったら水か酒を足す。

