



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、お元気ですか？

私は去年の12月、コロナの陽性になり、39℃の熱が出てしまいました。やっと熱は下がったのですが、何を食べてもおいしいと思えず、なかなか食欲が戻りません。

その時一番おいしかったのは、白い御飯です。

炊きたての白い御飯に食べごろに漬かった白菜のおつけもの、自家製のつくだ煮、梅干し等です。それに薄味のおみそ汁。ずーっと2週間位これだけでした。

今は、魚や肉も食べますが、やはり白い御飯にまさるものはありません。

「あーおいしい！日本人で良かった」とつくづく思っています。人生最後の晩さんは、みなさん、何がいいですか？私はだんぜん白い御飯とおつけものです。

そして、そうしている時、又テレビで見たのは、世界の人口問題。今世界の人口は70億人だそうです。えっー、たしか私が子供の頃は40億人と言われていたと思います。

そして、今世紀末には100億人になるそうです。

すると地球温暖化とCO2問題で食料とエネルギーが不足し、もう地球は100億人の人が生活できる星ではなくなるそうです。そこで宇宙。

一番可能性があるのが火星。アメリカのトランプさんが宇宙開発、火星探査の話をしていましたね。

そうなんだ！彼はもう地球脱出して、生き残る事を考えているのでしょうか？彼は年齢的には無理だと思うのですが、これから産まれるみなさんの孫、ひ孫の時代はどうなっているのでしょうか？

今日は、今手頃な値段で甘みがあっておいしい、ほうれん草です。

★ほうれん草はゆですぎない事。茎から入れて、茹で時間1分以内。

① ほうれん草とお豆腐のスープあんかけ

材 料 ちりめんじゃこ 100g位
 ベーコン
 とうふ ※味つけはほとんどなし。
 ほうれん草 じゃことベーコンで充分

作り方 ①ベーコンとじゃこを少し

だけこげ目がつくまで炒める。

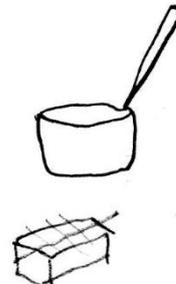
以下順番に入れる

②だし汁 200cc

③とうふ（絹でも木綿でも）

④ほうれん草

⑤水とき片栗粉



② ほうれん草のグラタン

作り方 ① ベーコンを炒める、ほうれん草を入れる
 ② 小麦粉をふりかけて、よく炒める
 ③ 牛乳を入れる（100cc位かな）
 ④ 耐熱皿に移し上にチーズ。オーブン又はグリルでチーズがとけるまで！

