

限られた水で簡単、おいしく、衛生的に

防災クッキング

災害時は、いつもと違う環境やストレスで体調を崩しやすくなります。そんなときこそ食事が大切。ライフラインが使えなくても、限られた水で簡単においしく衛生的な料理ができる「ポリ袋調理法」を教えている、静岡市食育応援団講師・向坂智子さんの「防災クッキング講座」に参加しました。(千賀由美子記者)



向坂智子さんプロフィール/管理栄養士 調理師 応急手当普及員 静岡市食育応援団講師 伝統食品(しん)にやぐ、金山寺みそ漬物や家庭料理を学ぶ講座 災害時の調理と応急手当の講座などの講師として活躍



- メニュー & 材料 ※④以外は1人分
- ①ご飯(無洗米の場合) …米70g、水100~140cc
 - ②イカの缶詰じゃが …缶詰「イカ味付け缶」1/2缶 ジャガイモ 1/2個 ※ダイコンでも可
 - ③野菜の蒸し煮 …キャベツ 適宜、塩昆布ひとつまみ ※好みでしょうゆまたは塩を加える
 - ④マカロニの安倍川風(4~5人分) …マカロニ 50g、水100cc、きな粉・砂糖・塩 適宜
 - ⑤塩味卵スープ …卵 1/2個、塩 適宜、水150cc

◇ポリ袋調理とは

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。

◇ポリ袋調理のメリット

- ・湯せんの湯を再利用できる
- ・水や調味料が少量で済む
- ・一つの鍋で複数の料理ができる
- ・袋のまま配食できるので衛生的
- ・食べる人の体調に合わせて硬さや味を調整できる
- ・アレルギー対応が可能



講師：管理栄養士・調理師の向坂智子さん
参加者：草薨東自治会会員

手順1 材料をそろえる

ポイント

- ポリ袋は、耐熱性(裏面表示 100℃耐熱)であることを確認
- 缶詰や乾物は、ローリングストックで備蓄しておけるもの、食材は普段食べ慣れているものを使う
- アクの少ない野菜を選ぶ(キャベツ、小松菜、カボチャなど)

手順2 食材を食べやすい大きさに切り、①②の材料と調味料、③キャベツ、④マカロニと水をそれぞれポリ袋に入れて口を縛る。

ポイント

- 袋の口を縛るときに中の空気をしっかり抜く
- ご飯は「包装食袋」を使うと便利(2面参照)。硬めの場合は、100cc、柔らかめは140ccの水で

手順3

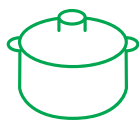
大き目の鍋に湯を沸かし、材料の入ったポリ袋を入れる。加熱時間は、①30分、②20~30分、③10~15分、④マカロニのパッケージのゆで時間+2分。ゆであがったら、キャベツを塩昆布であえ、マカロニにきな粉、砂糖、塩をまぶす。⑤は鍋に湯を沸かし塩を入れ卵を溶き加える。

ポイント

- ポリ袋を鍋に入れる時間をずらして、同時に仕上がるようにすると、すべての料理が温かい状態で食べられる
- マカロニの水分が残っていたらしっかり水切りする

袋のまま器に乗せれば食器洗いの必要がない

防災クッキング



日本赤十字社静岡県支部とアピタの コラボ「包装食袋」と「炊き出し名人」

地域の減災に取り組んでいる、日本赤十字社静岡県支部とアピタ。両社のコラボで生まれたのが、“ご飯が炊ける”「包装食袋」と、防災食レシピを紹介した小冊子「炊き出し名人Vol.2」です。

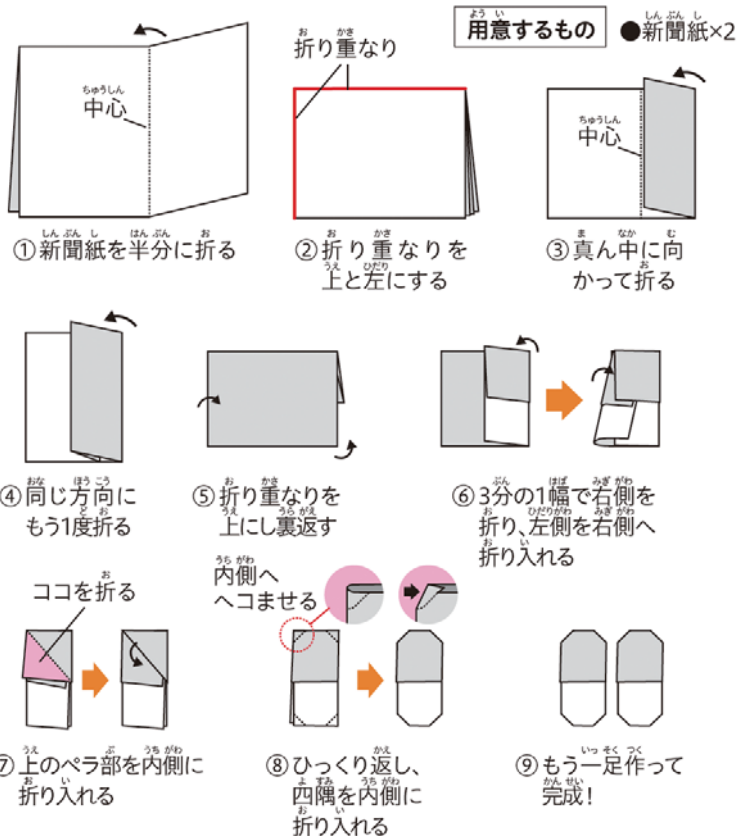
米や水の量の目盛りが印刷されている便利な「包装食袋」は、静岡・山梨県内のアピタで販売中(50枚入り税込み300円)。高齢者や幼児、持病のある人向けのレシピも紹介されている「炊き出し名人Vol.2」は、同店で無料配布されています(数に限りあり) ※「炊き出し名人」はホームページからダウンロードすることもできます <http://www.shizuoka.jrc.or.jp/recipe/>

■問い合わせ：ユニー 営業管理部 ☎ 054(203)3736



耐熱温度131度、高密度ポリエチレン製の「包装食袋」。衛生的で低コスト、味付けご飯やおかゆも簡単にできる

「炊き出し名人Vol.2」。静岡県内の赤十字病院の管理栄養士7人が参加してレシピを考案



作ってみよう! 新聞紙スリッパ

「防災クッキング講座」では、身近にあるものを使って応急措置をする方法や、防災用品の作り方なども学びます。



「新聞紙で作るスリッパ」は、避難施設での共同生活を衛生的に過ごすために役立ちます。東日本大震災の避難所でも実際に使用されていたそうです。



※スリッパ(約20cm)の作り方は、左記参照。大きなサイズは、①で新聞紙を半分にしないで作製する