

大阪府生活協同組合連合会主催

～城東地域活動委員会 報告ニュース

## 防災・減災企画 防災ごはん(ポリ袋クッキング)に今年も参加したよ!

**災害発生。ライフライン寸断(水道、ガス、電気が使えない)。** 自宅での避難が可能を想定。

自宅に備蓄されているローリングストック食材・商品(水・カセットコンロ)を利用して、被災時の食事をどうするかを考えてみましょう!!

### ●いざという時に備えて、ポリ袋ごはん(湯せん調理)にチャレンジ

ポリ袋クッキングは ポリ袋の食材を入れて鍋で湯せんする調理方法。  
洗い物が少なく、お湯を再利用できるので、災害時やアウトドアで活用できます。



- ポリ袋は耐熱性の高密度ポリエチレン(シャカシャカした半透明のポリ袋です)耐熱温度が130度以上。(湯せん対応)
- 鍋は 余裕のある大きさを使おう!!  
1袋1～2人分を目安に入れすぎないこと。  
(鍋肌にポリ袋が直接触れないようにする。)
- 食材は厚さが均等になるように平らに入れる。
- 食材は小さめにカットしよう!

### 手順

- ① ポリ袋に材料 調味料などを入れる。味がなじむように具材を混ぜ合わせる。
- ② 水の中でポリ袋の中の空気を抜く。ポリ袋に空気が入らないようにねじり上げ、上の方で、袋の口をかたく結ぶ。
- ③ 水を張った鍋に皿を入れて、鍋底に直接ポリ袋がつかないようにする。
- ④ 鍋にポリ袋を入れてから、火をつける。
- ⑤ ポリ袋の口が鍋の外に出ないように気をつける。蓋をして湯せん調理。
- ⑥ ゆであがれば、 Tongueや箸などで取り出し、結び目だけハサミで切り取る。
- ⑦ 器に移し替えるか、或いは洗い物をしなくて済むように器にかぶせる。

### ★なめたけさけごはん(主食)



米(無洗米)……(1カップ)  
水……200ml(1カップ)  
さけフレーク……大さじ2  
なめたけ……大さじ2  
きざみのり(お好みで)・少々  
30分浸漬 20分加熱  
10分蒸らし

### ★親子煮(主菜)



焼き鳥缶…1缶  
卵……1個  
5分加熱  
10分蒸らし

### ★蒸しパン(おやつにも!)



ホットケーキミックス  
…100g、  
果物缶詰(シロップ含む)  
…1/2缶  
卵……1個  
30分加熱

## ●ポリ袋で混ぜるだけクッキング

### ☆さばコーンおなか和え



さば水煮缶……1缶  
スイートコーン ドライパック…1袋  
かつお節……1袋(3g)  
3倍濃縮めんつゆ…小さじ1/2～1  
ごま油(お好みで)……少々



### ☆ドライパックサラダ

大豆 ドライパック……1袋  
ひじき ドライパック……1袋  
スイートコーン ドライパック……1袋  
ミックスビーンズ ドライパック…1袋  
柚子こしょう…小さじ1/2～1弱(お好みで)  
マヨネーズ……小さじ1

- ・湯煎調理用のポリ袋を購入して、缶詰、乾物、レトルト食品などを使って家でもポリ袋クッキングをしてみたい。
- ・調理の仕方がわかり良かった。
- ・混ぜるだけクッキングは普段のおかずにも使いたい。
- ・蒸しパンは子どもと作ってみたい。

問い合わせ先 組合員サービスセンター  
電話 0120-299-070 FAX 0120-299-230  
携帯からは 072-856-7671(有料)  
火曜～金曜:9時～18時 月曜・土曜:9時～17時

※受付させていただいた個人情報に関してはこの取組み以外に使用いたしません。

## (ミニ学習会) もしも大地震が発生したら

こくみん共済 coop ～あなたはその時どうする?～

### (クイズ)

クイズの答えは 裏面に載っています!

#### ①キッチンで地震が発生!最初にすべきことは?

A)コンロの火を消す B)キッチンから離れる C)その場でうずくまる

#### ②リビングで地震が発生!この状況で助かる可能性が一番高い行動は?

A)廊下に逃げる B)トイレに逃げる C)庭に逃げる

#### ③街中で震度7の地震が起こったら、助かる可能性が一番高い場所は?

A)ショッピングセンターに駆け込む B)一番近くのガソリンスタンドに逃げる C)上にもものがない歩道橋の下に逃げる