

大阪府生活協同組合連合会主催 防災・減災企画に参加しました

城東区くらし創造委員会
報告ニュース

今年は阪神・淡路大震災から30年、東日本大震災から14年、能登半島地震からは1年。南海トラフ地震の発生確率も80%となっています。生協では防災減災関連の学習会等 旺盛に行っており、震災支援も継続して取り組んでいます。今回は 城東区くらし創造委員会で取り組んだ「防災ごはん」で府連主催の防災・減災企画のブースに参加させて頂き、多くの方に紹介する事ができました。 内容をお伝えしますね。

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・カセットコンロが使える）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。



★白ごはん・ツナじゃが・高野豆腐とわかめのみそ汁

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>用意するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キッチン用ポリ袋(耐熱のもの) ・大きめの鍋 ・なべ底に敷く耐熱皿 | <p>材料 2人分</p> <p>白ごはん 無洗米1合、 水180ml (米:水=1:1.2) <small>※普通精米の場合も分量は同じ</small></p> | <p>ツナじゃが</p> <p>ツナ缶(水煮)1缶、じゃがいも(小さめ)2個、人参1/2本、 玉ねぎ1/2個、粒コーン30g、つゆ(2倍濃縮)大さじ3、 乾燥パセリ適量</p> | <p>高野豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>ひとくち高野豆腐6個、カットわかめ2g、 玉ねぎの薄切り1/4個、だし入りみそ大さじ2</p> |
|---|---|---|---|

※加熱時間・分量等は目安です。材料の状態や水温・気温などで出来上がりは左右されます。

〈作り方〉

- ①材料をそれぞれキッチン用ポリ袋に入れる。

| | |
|-------|--|
| ごはん | 米、水をキッチン用ポリ袋に入れる |
| ツナじゃが | じゃがいもはひと口大、人参は乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。ポリ袋に切った野菜、粒コーン、ツナ缶を缶汁ごと入れ、めんつゆ、水1/4カップを加える。 |
| みそ汁 | 高野豆腐、わかめ、玉ねぎ、みそ、水2カップをポリ袋に入れ、袋の上からもんで、みそを溶かす。 |
- ②空気を抜きながら袋をねじり上げ、上の方で結ぶ。

空気が入っていると鍋の中で浮いてくるので袋の空気をしっかり抜きましょう！
- ③耐熱皿を敷いた鍋に水を5分目まで入れる。ごはんの袋を入れて蓋をし、強火にかける。
- ④沸騰したら中火にしてツナじゃが、みそ汁の袋を入れ、蓋をして約20分加熱する。

袋が熱で溶けるのを防ぐため鍋底に皿を敷きます。
- ⑤火を止めてそのまま約10分蒸らす。
- ⑥それぞれ器に盛り、お好みでツナじゃがにパセリを散らす。

袋を皿にかぶせて使うと洗い物がへらせます。



- 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）厚さは0.01mm（透明な袋は低密度なので使用不可）
- 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注意する。）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！



●湯せん調理でなくポリ袋の中で混ぜるだけでも調理できる簡単レシピ紹介！！

★ミックスビーンズのあんこ玉

ローリングストック食材のミックスビーンズ缶 あずき煮缶を利用。ポリ袋の中で混ぜるだけ

ストレス解消には、「心の栄養」甘いものを食べることも必要！
たっぴりの豆を あずき煮でつないでいるから、甘さ控えめ。



★ミッキャロ戻し切り干し大根サラダ

ポリ袋の中で切干大根をミックスキャロットジュースで戻し ナッツを散らす

切り干し大根は 他のジュースでも戻すことができます。
乾物は備蓄食材として最適。
ナッツ類も栄養価が高く 重宝します。