おうちの災害対策

手作り防災食にチャレンジ

災害はいつやってくるかわからない!

…湖南市で想定される地震例…

○琵琶湖西岸断層帯	マグニチュード7.8	湖南市区域内想定最大震度	震度6強
○南海トラフ地震	マグニチュード9.0	湖南市区域内想定最大震度	震度6強

湖南市防災マップより

…1週間の食料を備えておこう…

大災害発生時、公的な支援物資はすぐに届かないかもしれません。

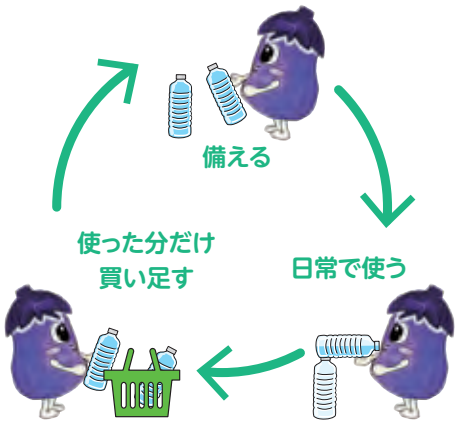
コンビニなどのお店にも人が殺到し、すぐに商品が無くなるかもしれません。

これまで、備蓄は3日分あれば十分と言われていましたが、**非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では「一週間以上」の備蓄が望ましい**との指摘もあります。

例えば普段からちょっと多めに食材を買い置きして、最初の3日間は冷蔵庫の中の物でしのぎます。次の3日間はローリングストックをしている食材でまかないます。

それ以降は、乾物などの保存食やインスタント食品、フリーズドライ食品、チョコレートなどで乗り切る。さらに、**保存食レシピもストックしておけば「おいしい食の備え」**が出来上がります。

ローリングストック法の図



内閣府防災情報のページより一部抜粋

湖南市健康推進員協議会料理部作成

ポリ袋で作ってみたよ！防災食!!

ポリ袋で湯煎料理をいくつか作ってみました。
必要最低限の水と熱源で、1つの鍋で何種類も調理ができます。
炊き出しにもおススメで袋を広げてそのまま食べる事もできます。
ぜひ、チャレンジしてみてください!!

注意やポイント

- **半透明でカサカサした感触のポリ袋を使ってください。**
  「高密度ポリエチレン」「湯煎料理できます」などの表示を確認してください。
  透明のポリ袋は使えません。(耐油性、耐熱性が弱く加熱調理に向かない)
- **食品を袋に入れたらしっかり空気を抜きます。**
  (食品の水分が蒸気になるので、袋が破裂しないようにです)
- **鍋底の熱で袋が溶けないよう耐熱皿やザルを敷いてください。**
- **鍋があまり小さいと、鍋肌に触れて袋に穴が開くことがあります。**
- **食品を平らに均すと加熱ムラが防げます。**
- **たくさん作る時は、袋の数を増やしましょう。**
- **加熱時間に差がある料理は、湯煎を始める時間をずらして、出来上がり時間を合わせます。**
- **湯煎に使う水は、何度も使えて節約になります。**
  (食品に触れないので、雨水でも使えます)

空気を抜く

皿をひく

広げる

親子丼

(1人分)

材　料

- 米……1/2カップ
- 水……100ml
- 卵……1個
- 玉ねぎ……スライス1/4個
- 焼き鳥缶……1缶
- 醤油……小さじ1

作り方

1. 米と水をポリ袋にいれて空気を抜いて上の方で結び、1時間浸水する。
2. ポリ袋に焼き鳥缶、玉ねぎ、卵、醤油を入れて揉み、空気を抜いて、上の方で結ぶ。
3. 沸騰している鍋に❶と❷を入れて弱火～中火でふつふつと沸騰している程度で、蓋をして30分煮る。

★焼鳥缶を温めてご飯にのせると焼鳥丼に!

スパゲッティ　（1人分）

材　料

- スパゲッティ …… 100g
- トマト缶又はトマトジュース缶 …1缶
- ツナ缶 …… 1缶
- まいたけ …… 少々
- 水 …… 50ml
- 塩 …… 少々
- コショウ …… 少々

作り方

1. ポリ袋を三重にしたものに材料をすべて（スパゲッティは半分に折る）入れ、空気を抜いて下の方で袋の口を結ぶ。
2. 鍋に水を入れて沸騰したところへ皿を沈め❶を入れる。
3. 茹で時間は、トマトジュース20分+余熱5分。
   トマト缶25分+余熱5分。

★トマトジュースが無塩の場合、塩の量を調節しましょう。

★トマト缶を使うともちもちした食感になりました。

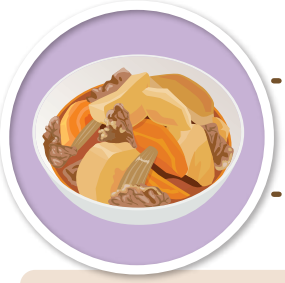
ボンゴレ炊き込みご飯　（2人分）

材　料

- 米 …… 150g
- 水 …… 200ml
- レトルトパスタソース
  （ボンゴレビアンコ）…… 1人分

作り方

1. 米と水をポリ袋に入れ30分置く。
2. ❶の袋にレトルトソースを入れる。空気を抜いて袋の口を結ぶ。
3. 沸騰している鍋に皿を敷き②を入れ、中火で20分火を止め余熱で10分加熱する。



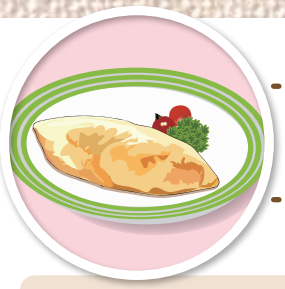
レトルト牛丼で作る肉じゃが　（1人分）

材　料

- レトルト牛丼 …… 1人分
- じゃがいも …… 中1個
- にんじん …… 3cm

作り方

1. じゃが芋と人参を薄切りにし、牛丼と一緒にポリ袋に入れる。
2. 沸騰した湯に袋を沈めて20分間加熱、火を止めて10分間蒸らす。



オムレツ

（1人分）

材　料

- 卵……1個
- ミックスベジタブル……適宜
- コンソメ顆粒……小さじ1/2

作り方

1. ポリ袋に卵を割り入れ、よく揉んでミックスベジタブル・コンソメを入れる。

★味付けはお好みで。

2. ポリの空気を抜いて結ぶ。
3. 沸騰した鍋に皿をいれ、5分間（卵1個あたり）湯煎にする。

さっぱり煮

（2人分）

材　料

- 白菜……1.5枚
- にんじん……千切り少々
- まいたけ……半パック
- 白だし……大さじ1
- 水……大さじ5

作り方

1. ポリ袋を三重にして材料をすべて入れ、空気を抜いて水が入らないように固く結ぶ。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したところへ皿を沈めて、❶を入れ15分煮る。
3. 火を止め、5分余熱で加熱する。

★白菜の芯は小さく切ると加熱ムラが防げる。

切干大根サラダ

（2人分）

材　料

- 切干大根……30g
- コーン缶……1缶
- ツナ缶……1缶

作り方

1. ポリ袋に全ての材料を汁ごと入れる。軽く混ぜ合わせ切干大根が戻るまでしばらく置く。
2. お好みでマヨネーズをかけて食べる。

★ワカメを入れても美味しい。

鯖缶とワカメの冷や汁

（2人分）

材　料

- 鯖水煮缶……1缶
- 味噌……大さじ1/2
- 水……300ml
- 白すりごま……大さじ1/2
- 乾燥ワカメ……ひとつまみ

作り方

材料を全部混ぜ合わせるだけ。

★火を使わずカンタン！
　ですが、季節によって温かい方が良いと思います。

★みそ味缶・醤油味缶はそのままで美味しかったです。

ホットケーキミックスの蒸しパン

（2人分）

材　料

- ホットケーキミックス……1袋150g
- 水……150ml
- ドライフルーツ……20g
　（今回はレーズンで鉄分を！）

作り方

1. ポリ袋に全ての材料を入れて少し余裕をもたせて固く結び、揉むようによく混ぜる。
2. 鍋に皿を入れ、袋がかぶるくらいの水を入れ、沸騰してから1を入れる。
3. 加熱ムラを防ぐため、向きを時々変えながら30分加熱する。

★向きを時々変えるのがポイント

さつまいものジュース煮

（2人分）

材　料

- さつまいも……1本150g
- リンゴジュース……100ml
- プルーン……6個

作り方

1. 材料を全部袋に入れ、空気を抜いて、結ぶ。
2. 沸騰後15分加熱し、余熱で5分むらす。

★根菜は薄く切ると火の通りが良い。

簡単サラダ

材　料

- レタス
- キュウリ
- ミックスビーンズ
- まぐろ水煮フレーク
- かにかま

分量はお好みで

作り方

1. レタスときゅうりは水洗いして手でちぎる。
2. ポリ袋に全部入れて混ぜる。
3. ドレッシングは、お好みで。

★ミックスビーンズは、食物繊維やミネラルが豊富。備蓄品に最適です。

健康推進員とは

健康推進員は、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに各地域で健康づくりや食育に関する活動をしているボランティアです。主な活動内容は、健康料理教室やまちづくりセンター等での祭りにて啓発活動、小中学校での食育教室など、地域活動をメインに事業を展開しています。また5つの部活動（料理部、広報部、媒体部、健康づくり部、研修部）にもそれぞれ所属して仲間づくりもしながら楽しく活動しています。

健康推進員募集中です !!

健康推進員の活動に興味のある方は、お近くの健康推進員もしくは湖南市健康推進員協議会事務局（**湖南市健康政策課 0748-72-4008**）におたずねください。

湖南市食育キャラクター　湖なすちゃん

令和4年3月発行