

備える。 かわさき マガジン

SONAERU
KAWASAKI
magazine 2026.9 vol.11

みんなで防災やってみた! 〈ポリ袋クッキング編〉

備蓄用の食品ではなく、いつもの食材を少ない水の量で調理するポリ袋クッキング。「被災時にこそ食べ慣れた家庭の味を!」と提唱する、溝の口減災ガールズのみなさんに、調理方法を教えていただきました。体験したのは川崎の若者たち。防災は特別なことではなく、日常の延長線にあることを実感しました。



湯せんに適したポリ袋と 家庭にある食材を用意

みなさんは、災害で電気・ガス・水道が止まったら、どうやって調理したらいいか考えたことはあ

Step1

食材と
道具の準備



りますか? 災害時に役立つのが、湯せんで調理するポリ袋クッキングです。ポリ袋クッキングには、深鍋、鍋底に敷くお皿、カセットコンロ、**耐熱性のポリ袋**(湯せんの熱で袋が溶けないように)を使います。耐熱性のポリ袋を使う点だけに注意すれば、どれ

も家庭にある道具ばかり。さらに、缶詰やお米、常備野菜、カレー粉など、ふだんからよく食べている食材や調味料を使ってできるようにレシピを考えてあります。今回は「ほかほかごはん」「ツナ&野菜のカレー煮」「りんごのコンポート」の3品を同時に調理します。(詳しい材料とレシピは裏面をご覧ください)

袋をくるくると結んで 空気を抜くのがポイント

Step2

ポリ袋に
材料を入れる



コツは、火が通りやすいように、食材を薄切りや小さく切って下準備すること。今回は、そのままでも食べられるツナ缶を使うので、野菜に火が通ればOKです。カットした食材と調味料をすべてポリ袋に入れてよく混ぜるように揉み込んだら、中の空気を

鍋底にお皿を敷いてお水を入れて火を点け、沸騰したらスタートです。鍋底にお皿を敷くのは、ポリ袋が鍋底に直接くっつかないようにするためです。



15分、20分、20分+蒸らし 時差で取り出していきます

3品分のポリ袋を沸騰したお湯に入れて蓋をします。中火にしたら、完成までの時間順に取り出していだけ。「りんごのコンポート」は15分、「ツナ&野菜のカレー煮」は15~20分、「ほかほ

Step3

3袋と一緒に
湯せん



かごはん」は、湯せんで20分+火を止めて20分蒸らします。袋を取り出す時は、トングを使って。コツを理解した若者たちがテキパキ取り出してくれました。



今号のガイド

溝の口 減災ガールズ のみなさん



溝の口エリアに住む女性たちが設立した団体。被災地支援を通じた交流をきっかけに、「日常の暮らしがそのまま災害時に役立つ」をテーマに、参加型の食の減災ワークショップなどを市内外で展開している。

やわらかい! おいしい~! 簡単!と、みなニコニコ顔に



出来上がったら器に盛って完成。災害時は、食器にラップを敷く、またはポリ袋にいれたまま盛り付けることで、食器を洗う

Step4

完成&試食



ための水を節約できます。「ごはんが水っぽくなるのでは?」と心配の声もありましたが、ふっくら炊き上がりました。「おいしい」「また作りたい」と嬉しい感想をいただきました!

今号の 防災やってみた!チーム 川崎の若者たち



若者目線で脱炭素情報を発信する「まるっとサステナCAMP」で活動してきた10代後半~20代の3人。溝の口を中心に脱炭素アクションに取り組んできました。



抜いて、袋の口をくるくるとねじって、上の方でしっかりと結びます。湯せん中に袋が膨張するので、なるべく中の空気を抜いてから、袋の口を結んでください。

SONAERU manual ポリ袋クッキング レシピ&道具

体験したポリ袋クッキングのレシピと道具をチェック!

1つのお鍋で一度に3品が、短時間で簡単に完成したポリ袋クッキング。調理のポイントは、①鍋底にポリ袋が直接触れないようにお皿を敷く ②湯せん中にポリ袋が膨張するのでしっかり空気を抜いて上の方で口を結ぶ ③火を通りやすくするために途中でひっくり返すことです。火傷に気をつけて試してみてくださいね。

レシピ

「ローリングストック」で備蓄している食材を使用

ローリングストックとは、ふだんの食材を少し多めに買い置きする→日常的に消費して食べる→消費した分だけ買い足す、というサイクルで回す備蓄方法。無理なく続けられ、非常時に役立ちます。

●ほかほかごはん

【材料】米 1合(180cc) / 水 200cc【作り方】お米と水と一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。お米に水をなじませるため、約20分そのまま置いておきます。お湯がわいたらポリ袋を鍋に入れ、中火で20分湯せん。火を止めて20分蒸らす。



●ツナ&野菜のカレー煮



【材料】ツナ缶 1缶 / 玉ねぎ 1/4 薄切り / にんじん 40g 薄切り / キャベツ 1枚 ちぎる / 豆の水煮(好みの量) / カレーパウダー 小さじ1 / コンソメ 小さじ1/2 / 塩・こしょう 少々 / しょうゆ 少々 / 粉チーズ(好みの量)【作り方】すべてポリ袋に入れ、中火で15~20分湯せん。

●りんごのコンポート

【材料】りんご 1/2個(薄めのくし切り) / 砂糖 大さじ1~2 / シナモン 適量(シナモンシュガーで代用可) / レモン汁 適量 / 水 大さじ2【作り方】すべてポリ袋に入れて中火で15分湯せん。やわらかめが好みなら時間を長めに調整する。



道具

●耐熱性ポリ袋



使用するポリ袋が必ず耐熱性であることを確認します。「高密度ポリエチレン」または「熱湯で湯せんできる袋」と表示されたポリ袋を使います。

●鍋・皿・カセットコンロ



蓋付きの深型の鍋、鍋底に入るサイズの陶製の皿、カセットコンロ、カセットボンベ。ピーラーやキッチンばさみをえば、包丁がなくても調理できます。

SONAERU voice やってみた!チーム参加者の声

りんごやキャベツなどの身近な食材を使って、ピーラーや手でちぎるだけで調理の下準備があっという間にできました。簡単なことに驚きました。

LISA

防災イベントで簡単な素麺なら食べたことはありますが、今回は本格的でした。食べ慣れている温かいごはんが被災時に食べられるのは、とてもありがたいことです。

ふ〜さん

ふだんあまり料理をしないのですが、簡単な手順で一気に3品も作れるので、災害時だけでなく、日頃からやってみようと思いました。レシピもいろいろと応用が効きそうです。

S.R

SONAERU Tips 防災×情報

川崎市とかわさきFMが協力して放送する防災ラジオ

令和8年度川崎市防災ラジオ申込受付中! 無償貸与、有償配布ともに先着2,000台

川崎市防災ラジオは、緊急性の高い、気象に関する警報などの情報や緊急地震速報、国民保護に関する情報などが発信された際に、電源がOFFでも自動的に起動し、地域コミュニティ放送(かわさきFM・79.1MHz)を活用して、最大音量で放送を行うラジオです。

ふだんは、かわさきFM以外の放送局も聴ける通常のラジオとして使用することができます。



詳しくは、かわさきFMのサイトをご覧ください▼



川崎市 防災ポータルサイト



災害時の避難情報 避難所の開設情報などをリアルタイム表示

川崎市 ぼうさいチャンネル



防災学習動画やイベントの様子を撮影した動画

備える。かわさき マガジン 第11号

2026年9月発行

発行: 川崎市危機管理本部危機管理部 TEL.044-200-2894

制作: 株式会社 ノクチ基地

編集アドバイザー: 一般社団法人減災ラボ 代表理事 鈴木 光



本マガジンのホームページはコチラ

フォローお願いします! 公式SNS X(旧 Twitter)



@kawasaki_bousai



Colors, Future!
いろいろって、未来。

川崎市