

備える。 かわさきマガジン

SONAERU KAWASAKI magazine

Winter Issue 2025.12 Vol.9

災害時の食をホームパーティーで 楽しみながら体験しておく

上島 亜紀さん

SONAERU interview



かみしま・あき／料理家、食育アドバイザー。雑誌やテレビで幅広く活躍。川崎ゆかりの料理家として、「みんなの川崎祭」フードフェスの「川崎果菜カレー」の考案・販売、「FOODLOSS SUMMIT in KAWASAKI」の登壇、「#かわさき推しメシ2022-2025」の審査員を務めるなど、積極的に地域活動に関わる。

被災地への応援から得た知見をもとに

東日本大震災では出版社の方と被災地に赴いて炊き出しをお手伝いしたり、熊本地震ではご近所同士で助け合った被災地での経験をもとに制作したレシピ本に防災レシピを提供したり、食を通じて被災地と関わってきました。

災害時でも、食べ慣れた温かい料理を自分でつくることができたら、心が癒されて明日の活力を取り戻せます。そのためにも、日常食と防災食を区別することなく、調理方法を工夫することで災害時にも役立つレシピや食材を知っておくといと思います。

災害時に役立つキッチン周りの備え

災害時には、電気・ガス・水道が使えなく

なります。真っ先に考えたいのが、停電した冷蔵庫内の食材の避難。優先的に食べるべき食材を分けて（食材トリアージ）、保冷箱に避難させます。よくお取り寄せで送られてくる大きな発泡スチロールの保冷箱を3個ほど手元に残しておくくと便利です。

また、外でも調理できるように、アウトドア用の風防カセットコンロとボンベを備蓄します。我が家は、風防カセットコンロのケースと同じ場所に、すぐ使えるホーローのお皿やコップ、使い捨ての割り箸やプラスチックカトラリーをハードケースに入れてあります。ボンベは、ローリングストックしておくといいですね。

水が使えない間は、ラップ、魚用アルミホイル、クッキングシート、食品用耐熱ポリエチレ

いつ起こるかわからない地震や風水害などの災害。「備える。かわさき マガジン」では、誰もが防災・減災をふだんの生活と結びつけて考えられるよう「防災をカルチャーに」をコンセプトとしてさまざまな専門家から防災に役立つ情報を教わります。今回は、川崎ゆかりの料理家にお話を伺いました！

※インタビューの様子は「川崎市ぼうさいチャンネル」でも配信予定です。

ン袋、スライド式ジッパーバッグなどを活用して、器や調理器具を洗わずに使えるように工夫します。器にラップを敷いておかずやごはんを載せる、アルミホイルやシートを敷いて食材を焼く、調理や保存に耐熱ポリエチレン袋を使う、湯煎料理で同時に複数のおかずを調理するなど、さまざまに活用できます。これらは、小さく処分できるのでごみの量軽減にもなります。

また災害時に重要なのは、食中毒を起さない衛生管理。アルコール除菌スプレーなどを使って、調理前後は衛生面の注意も怠らなく。



ホームパーティーにぴったりな防災レシピ

今回裏面でご紹介したお料理を、ご近所さんやお友だちが集まるホームパーティーで提供すれば、食を楽しみながら災害に備えることができます。食材トリアージで、傷みやすい食材から調理して、災害時にも貴重な食材を無駄にしない。多めに調理できたらご近所さんにも配ることで、助け合いにつながるはず。食材を持ち寄ってレシピを考えてもいいですね。ぜひ防災ホームパーティーをふだんからやってみてください。



防災 × ホーム パーティー

上島さんが教える
SONAERU
Training
防災×料理

ふだんの食材を使って災害時も「フェーズフリー」でおいしく!

長期保存の備蓄食品や水の備蓄が浸透してきました。日常と災害時を分けずに、日常でひと工夫すれば災害時にも活用できる「フェーズフリー」という考え方で災害時にも作れる日持ちする料理や備蓄食品を使った料理を普段から作ってみましょう。その経験が災害時にも役立ちます。川崎ゆかりの料理家 上島亜紀さんに「防災×料理」レシピを教えてくださいました。

※詳しいレシピと材料はQRコード先をご覧ください。



災害時に冷蔵庫の食品を選別する 食材トリアージ

災害時に停電になったら、冷凍・冷蔵庫内の食品を選別して発泡スチロールの保冷箱に移動を。選別は、写真左から①生鮮食品②半調理品③野菜・加工食品の3種類。まず①から先に調理して食べるようにします。



時短 × 水を無駄にしない 耐熱ポリ袋調理法



step1

選別した①の生鮮食品は、日持ちするおらずに調理します。ここでは「栄養満点そばろ」と「シャケとキャベツのちゃんちゃん煮」の2品を湯煎調理でつくります。

step2

キッチンばさみでカットした食材と調味料を、耐熱ポリエチレン袋に入れ、袋をもみながらよく混ぜます。空気を抜いて、固結びでしっかりと袋を閉じます。



step3

水を入れた深型のフライパンの底にお皿を敷き、カセットコンロにかけます。お湯が沸いたら、調理袋2つを入れて、浮かび上がらないように蓋をします。

5分毎に調理袋の表裏をひっくり返し、全体に火が通るようにします。15分湯煎したら2品同時に出来上がり。湯煎したひき肉やシャケはジューシーで味もよく染みんでいます。そばろは、ごはんや麺にかけても!



完成 /

備蓄食品でつくる おすすめレシピ

recipe1 : 缶詰活用レシピ
ワンパンサバ缶カレー



フライパンひとつで短時間で出来るカレーです。辛いのが苦手なお子さんや高齢者には、水の半量をりんごジュースに代えたりはちみつを加えたりして、辛さを調整できます。

- ①玉ねぎは、ポリ袋の中で縦4等分に割り、麺棒でたたいて粗く砕く。
- ②フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを強めの中火で炒める。
- ③カレー粉、しょうがを加え、香りが出るまで炒める。小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまでさらに炒め、めんつゆ、サバ缶、水150mlを加えて約10分煮込む。出来上がったら、別鍋で茹でたパスタはんにかける。

recipe2 : 乾パン活用レシピ
柔らかいワン乾パングラタン



備蓄食品として乾パンを常備しているご家庭も多いはず。ただそのまま食べるのではなく、ひと工夫すると、固いものが苦手な高齢者やお子さんも喜ぶ、食べ応えのある一品に仕上がりますよ。

- ①フライパンに小麦粉、コンソメをよく混ぜ、豆乳を少しずつ加えて溶かし、火にかけてとろみをつける。
- ②保存袋で粗めに砕いた乾パン、ツナ缶、コーン缶、粗挽き黒こしょうを加える。途中混ぜながら煮立たせ、粉チーズをかけてさらに2分煮詰め、ドライパセリを散らす。

上島さんオススメ
SONAERU
Goods
防災×グッズ

分解できるキッチンばさみ



両刃を簡単に分解できるキッチンばさみは、断水中の食材カットなどに大活躍。使用後は、分解して除菌シートで汚れをふき取ります。

除菌スプレー&シート



アルコール除菌スプレーはキッチン用品の消毒に。赤ちゃん用おしりふきシートは手肌に優しく、キッチン用品の汚れ落としに便利!

消臭ポリ袋



オムツ用袋やペット用マナー袋は、消臭効果が高く、においを外に漏らしません。避難生活中の生ごみの悪臭をカバーします。

SONAERU
Tips
防災×在宅避難

在宅避難に役立つ小冊子を作りました。各区役所等で配布しています。

～在宅避難 リアル&備え～
在宅版「備える。かわさき」

もし、自宅で寝ている間に地震が起きたらどうなるか(リアル)と、そのための備え(解説)について、わかりやすくまとめています。集合住宅の多い川崎市ならではの「マンション防災」のコーナーもあります。住み慣れた自宅で、避難生活するためにこれだけは知っておきたい情報を掲載しています。



川崎市公式ウェブサイト
ご覧いただけます▼



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9号

2025年12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