

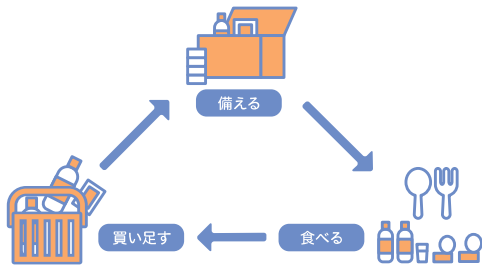
## ミニ炊き出しという発想 ～ローリングストック料理・ポリ袋料理～

在宅避難をする人は、被災時は自分たちで食事を確保しなければなりません。私たち溝の口減災ガールズは、「日常やっていることがいざとなったときに役立つ」ことが、無理のない減災で、被災時にパニックにならない秘訣だと思っています。また、被災された方々の「食べなれた味が心身を癒した」という声を聞き、辛い時の食事がいかに大切かを考えさせられました。今一度、備蓄している防災食品を見直してみることをお勧めします。

「ローリングストック料理」と「簡単に作れるポリ袋料理」のワークショップをお伝えします。ワークショップをしていると、初めましての人たちが集まったグループでも笑い声が聞こえます。「おいしい」と「嬉しい」笑顔になるのです。「食」って、あっというまに心を開かせてしまう。素晴らしいなと思います。

### ローリングストックとは

よく料理に使う常備品の缶詰や乾物などを期限内に消費して、補充。そのようにうまく常備品を循環させることを「ローリングストック」といいます。



いざという時、避難所に行かなくても済むように1週間分の備えをおすすめします。

**食料品** 成人1人が1日に必要な量を元に、家族に必要な備蓄量を計算してみよう!

**飲料水** ..... 3ℓ × 7日分 ×  =  ℓ  
 防災井戸(浄水機)を使用することができます。

**生活用水** ..... 2ℓ × 7日分 ×  =  ℓ  
 防災井戸を使用することができます。

**非常食品** ..... 3食分 × 7日分 ×  =  食分  
 缶詰やレトルト食品など、食べなれているものを切らさないように買い足すのがおすすめです。

**カセットボンベ** ..... 0.5本 × 7日分 ×  =  回分  
 3食分のレトルト食品を温めたり、身体を拭くなどに使うお湯を3回ほど沸かした場合は目安になります。

家族の人数を記入して必要な量を計算してみよう!

## ローリングストック料理ワークショップ

### ワークショップのポイント

ローリングストックの考え方を知らせてもらう

- ・食べなれた味? (単に防災食として購入したものは、慣れた味とは遠いかも知れません)
- ・実際に食べて備蓄している? (好みの味でないと食べられない場合もあります)
- ・期限内に使いきっている? (賞味期限切れで処分せざるを得ないことも。お金の無駄遣い&エコにならない)
- ・調理の味付けについて考える (高齢の方のいる家、子どものいる家などで味の濃さに違いも)
- ・我が家の常備品を見直すきっかけ

### ワークショップのやりかた

- ・自分ごとにしてもらうために「自分たちで作ってもらう」
- ・カセットコンロを使って調理
- ・備蓄食材(缶詰・乾物・調味料など)を使って、水浸けパスタに合うソースを即興で調理

### 準備するモノ

#### 調理道具

カセットコンロ+コンロ用カセットボンベ、フライパンまたは鍋、菜箸、はさみ(包丁の代わりに)、ポウルなど

#### 材料

備蓄の缶詰や乾物(ツナ、サバ缶、ささみ缶、コンビーフ、スパム、豆缶、コーン、ひじき水煮、トマト缶)  
 海苔、お茶漬の素、塩昆布、ごま・豆乳など

#### 調味料

塩・胡椒・砂糖・醤油・酒など

#### あると便利なモノ

食べるラー油、ポン酢、ごま油、チューブ生しょうが、粉チーズ、シナモン、はちみつなど

#### その他

水浸けパスタ用:パスタ(乾麺)・保存袋・水

### 実践(人数がいる場合はグループに分ける)

★ 調理に入る前に「ローリングストック」の考え方、メリットを説明する

#### ①水浸けパスタの準備

- ・保存袋にパスタ100gを入れる。(長さが入らない場合は2つに折る)
- ・パスタが浸るくらいの水を入れる。
- ・冬場なら約1時間、夏場なら約20分

#### ②パスタに合うソースを、目の前の備蓄食材で考える(5分)

#### ③ソースを作ってもらう

#### ④水浸けパスタを茹でる

- ★ 少ない水で、2分程度で茹であがることを体験してもらう (麺の色が白から透明な黄色に変わるのを見てもらう)

#### ⑤麺とソースを合わせて出来上がり

- ⑥グループごとに特徴を発表、全員で試食し、感想など意見交換  
 作り方はP13を参照



ローリングストックを楽しもう!

普段から食べなれている食料を食べながら、切らさないように少し多めに  
買い足しておくこと(ローリングストック)で、災害時にもいつもと同じような食事ができます。

普段でもおいしい! レシピをご紹介します。



ひじきの洋風サラダ

粒マスタードが決め手です!!

材料 (2人分)

- ・ひじき(ドライパック):80g
- ・にんにくチューブ:適量
- ・オリーブ油:適量
- ・粒マスタード:大さじ1
- ・酢:大さじ2 → あればパセリ:適量



作り方

- 1 オリーブ油をひき、にんにくを温めたフライパンでさっとひじきを炒める。
  - 2 ボウルに①を移し酢と粒マスタードを絡め、パセリをちらす。
- ☆ 調理が同じパターンになりがちなひじきを洋風アレンジ。サラダ感覚だとひじきが苦手な人も食べやすくなります。

ひじきと大豆煮

めんつゆで簡単ベーシック!!

材料 (2人分)

- ・ひじき(ドライパック):80g
- ・大豆(ドライパック):60g
- ・めんつゆ:大さじ1
- ・水:大さじ4



作り方

- 1 フライパンに油をひき、軽くひじきを炒める。
- 2 ①に大豆と水とめんつゆを加え、汁けがなくなるまで炒め煮る。

水浸けパスタ

材料 (1人分)

- ・パスタ:1束(100g・ここでは1.6ミリで想定)
- ・パスタが浸るくらいの水
- ・保存袋

☆ パスタが入らない場合はパスタを半分に分ける。

作り方

- 1 保存袋にパスタとパスタが浸るくらいの水を入れて、1時間おく。
- 2 鍋、または深めのフライパンにパスタが浸る程度の水を沸騰させ、①のパスタを1~2分間ゆでる。

お湯についた麺はすぐ透明な黄色になります



和風パスタ

ワークショップ人気 No.1  
絡めるだけでOK!



材料 (1人分)

- ・塩昆布:適量(塩分があるので加減しながら好みに調整してください)
- ・ツナ:1缶
- ・ごま:適量
- ・ごま油:適量

作り方

- 1 パスタに軽くごま油を絡め、塩昆布とツナを入れてまんべんなく絡める。
  - 2 ごまを振りかける。
- ☆ 絡めるだけで力を発揮してくれるものにお茶漬けの糸や、ゆかりやたらこふりかけなども、それにキャベツやねぎ、しめじなどそのときにある野菜を加えていくとしっかり一品になります。

コーンスープ  
パスタ

動物性たんぱく質を  
入れると満足感



材料 (1人分)

- ・コーンスープの粉末:2袋
- ・水:300ml(使用するスープ粉末指定の水量に合わせて)
- ・塩胡椒:適量
- ・魚肉ソーセージ:1本(一口大に切る)
- ・乾燥野菜:適量
- ・粉チーズ:適量

作り方

- 1 鍋に水とコーンスープの粉末、そのほかの材料を入れて沸騰させる。
  - 2 ①にパスタを入れて粉チーズとコーンをかけてできあがり。
- ☆ 魚肉ソーセージの代わりにランチョンミート(スパム)でも。

焼きそば風  
パスタ

お好み焼きで余った  
乾燥具材の出番です!



材料 (1人分)

- ・桜えび:適量
- ・天かす:適量
- ・青海苔:適量
- ・かつお節:適量
- ・油:適量
- ・ソース:適量
- ・たまねぎ:1/4個 くし切り
- ・(あればコーンスープ:適量)

作り方

- 1 フライパンに油をひき、パスタとたまねぎを炒める。
  - 2 材料を混ぜ合わせ、ソースで味を調えて、青海苔を振る。
- ☆ お好み焼きの具は意外とあなだれない食材。桜えびや切りいかは調味のいい出汁になります。