

# 「食事バランスガイド」簡単料理メニュー 【北陸農政局長賞】

作品の名称： 秋の防災のっけ盛りご飯

作成者氏名： 乙川 味巧 氏(石川県金沢市)

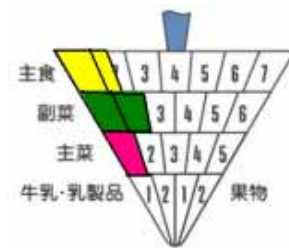
特徴

災害時の調理を意識した簡単に作ることができるレシピで、加賀野菜をはじめ地元の食材を豊富に活用することにも気を遣った料理メニューである。

## 料理メニューと主材料及び「食事バランスガイド」におけるSV数



## 「食事バランスガイド」におけるSV数



区分	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	1.5	2	1	-	-

(主食については0.5表示)

## ・料理メニュー及び主材料名と使用量(1人分)

料理名 (一品ごと)	主材料等名	使用量 (g)	料理名 (一品ごと)	主材料等名	使用量 (g)
秋の防災のっけ 盛りご飯	精白米(無洗米)	80	加賀太胡瓜の昆 布のせ	加賀太胡瓜	50
	大豆(缶)	40		塩ふき昆布	少々
	人参	30			
	すだれ麩	6			
	つる豆	40			
	金時草	30			
	味付け海苔	一袋			

## 料理メニューのレシピ

### 【秋の防災のつけ盛りご飯】

(この調理法は、災害時にカセットコンロ・ペットボトルの水で温かい一人分のご飯・煮物を食べることができる。)

ポリ袋に米(無洗米80g)・水(120ml)を入れ、30分以上浸水する。

すだれ麩は、熱湯に2~3分浸し、戻ったら水にとり、水気を絞る、短冊に切る。

人参は、よく洗って皮ごといちょう切りにする。

つる豆は、筋をとる。

金時草の葉をつむ。

大きめの鍋に水を入れ、水の中で を空気を抜くようにしながら、くるくるとポリ袋の端を上の方で結ぶ。

ポリ袋に大豆缶・ ・水・昆布茶・てんさい糖・醤油を入れ、鍋の水の中で、 の要領で結び、素材をなるべく平らにしておく。

火にかけ、沸騰したら、やや火を弱めて沸騰を保ちながら20分おく。

同じ鍋の中で、塩少々を入れ、 を2~3分茹で、ざるにとり、塩少々ふる。

続けて同じ鍋の中で、 を2~3分茹で、水にさらし、水気を切り、ざくざくと刻んでおく。

沸騰後、20分たったら火を止め、ふたをして10分おく。

(一つの鍋で一人分の炊飯・煮物・素材2種の下ごしらえをする。)

ポリ袋をはさみで切り、皿にご飯を盛る。

煮物の汁を切り、 を混ぜ、ご飯にのせ、ちぎった味付け海苔を天盛りにし、茹でたつる豆を添える。

### 【加賀太胡瓜の昆布のせ】

加賀太胡瓜は、皮と種をとり、短冊切りにする。

器に盛り、塩ふき昆布を天盛りにする。

## 地域や我が家でとれた数々の食材

【石川県金沢市産】すだれ麩、つる豆、金時草、加賀太きゅうり

【石川県産】米(コシヒカリ)



### 【出品者の一言】

すだれ麩	・じぶ煮の具材として有名。 ・乾物は日持ちのするたんぱく源となります。
つる豆	・香り豊かな食材。 ・なすやそうめんと合わせる惣菜が有名。 ・筋を取るだけの簡単な下ごしらえ。
金時草	・加賀野菜の代表格。 ・葉の裏が鮮やかな赤紫色。 ・茹でるとぬるぬるしていて、酢の物としてよく食べられます。
加賀太きゅうり	・あんかけがよく知られています。 ・サラダとして食べることもできます。

## 料理のポイントや感想など

電気・ガスが使えない災害時に、炊飯器やガステーブルが使用できなくても、カセットコンロ・ペットボトルの水で温かい一人分のご飯・煮物が食べられるよう考えました。

一つの鍋で、一人分の炊飯・煮物・素材2種の下ごしらえをしました。

有事の際には、皿を使わずにポリ袋のまま食べることができるので、洗い物も減らせます。

保存できる乾物を使用し、主菜と副菜を兼ねた一品と切って盛るだけの副菜を別に添えました。

日常生活の中で、たまには非常食をシミュレーションすると良いと思います。