

災害時の簡単レシピ

主菜

肉、魚、卵、大豆などに含まれるたんぱく質は体力を維持するために必要な栄養素です。いざという時のために、たんぱく質のとれる缶詰などを備蓄し、日頃から食べ慣れておくとういでしょう。災害時でも「主食＋主菜＋副菜」のバランスを考えた食事が大切です。



■さんま蒲焼きの卵とじ

約5分 2人分

【材料】

さんま蒲焼き缶 1缶 / 卵 2個 / 三つ葉少々

【作り方】

1. 鍋にさんま蒲焼きと缶の汁、それに水(50cc程度)を加えて火にかける。
2. 卵を割り入れ、ざっくり混ぜて30秒ほど待ったら火を消す。あとは余熱で火を通す。最後に長さ4cm程度に切った三つ葉を散らす。

【ワンポイント】

非常食のマスト食材の缶詰と卵を使った、簡単な料理です。日頃の食事でも試してみてください。ご飯に乗せると「さんま蒲焼丼」になります。焼き鳥缶、サバ缶しょうゆ煮、いわし蒲焼缶などでも作ることができます。

副菜

災害発生直後は、炭水化物で空腹を満たすことが優先されがちで、栄養の偏りや栄養不足が懸念されます。栄養バランスが崩れると、体調不良や気力減退の原因にもなりますので、副菜でしっかり食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取しましょう。



■わかめとコーンの和え物

約8分 1人分

【材料】

乾燥わかめ小さじ2(2g) / スイートコーン缶(ホール) 大さじ3 / ベビーチーズ 1個 / 砂糖 少々 / しょうゆ 小さじ1弱 / 胡椒 少々 / ポリ袋

【作り方】

1. 乾燥わかめを手で細かく砕いて、50cc(適宜)ほどの水に5分ほどつけて戻し、しぼります。チーズは手でちぎります。
2. ポリ袋の中にすべての具材と、コーンの汁を大さじ1程度入れます。ポリ袋の中でよく混ぜて完成です。

【ワンポイント】

日持ちする食材で栄養満点の和え物です。ポリ袋の中で材料を和えれば、洗い物が少なくなり、かつ、衛生的に作ることができます。



料理レシピサービス「クックパッド」内「昭和女子大非常食のキッチン」には他にも様々な非常食レシピを掲載しています。日頃から非常食レシピを見て、いざという際に役立てましょう!
<https://cookpad.com/kitchen/14381603>

レシピ作成：昭和女子大学現代ビジネス研究所
食プロジェクト

乾物

乾物は常温で長期保存でき、包丁なし調理も可能、ゴミも洗い物も減らせます。事前の戻しが不要な調理法を覚えれば、もしもの時に役立ちます。不足しがちな野菜や海藻も多いので、ぜひ備蓄しておきましょう。



【味のバリエーション、味付けの工夫】

乾物は水以外でも戻せます。このレシピでは缶の汁を利用して切干大根を戻しています。ただし、オイル漬けを使うとうまく戻らないので注意してください。塩気が足りなければしょうゆなどで調整をしてください。



【味のバリエーション、味付けの工夫】

お好みで茹で上がりに削り節を振ってもおいしく召し上がれます。

干し椎茸はスライス済みのものを使います。焦げ付きそうになったら水を足してください。多ければ飛ばしましょう。

包丁なし! 火なし!! 袋の中で揉んで待つだけ和え物

約20分 主菜として1人分、副菜として2人分

【材料】

切干大根 15g(女性の掌に乗る程度) / ツナ缶(ノンオイル、無塩、70g入り) 1缶 / 塩昆布 2g(ひとつまみ) / 梅干し(種をとる) 1個 / 白いりごま 適量

【作り方】

1. ごま以外の材料をポリ袋に入れてからよく揉み、20分程おく。
2. 白いりごまをふる。

一鍋で、栄養バランスもとれる 捨てる水無し乾物パスタ

約15分 2人分

【材料】

A {ショートパスタ(フリッジ、ペンネ、マカロニなど) 200g(2カップ強) / 切干大根 8g(ぎゅっと握って卓球ボール程度) / スライス干し椎茸 8g(20スライス程度) / さきいか 16g(女性の掌に乗る程度) / 塩昆布 4g(ひとつまみ) / 鰹削り節 1g(ひとつまみ) / ひたひたの水} / 塩・胡椒 各少々

【作り方】

1. Aを鍋に入れて蓋をして、沸騰したら弱火にする。
2. パスタを指定の時間茹でたら、塩・胡椒で味を調える。

レシピ作成：DRY and PEACE
サカイ優佳子、田平恵美

日頃から防災知識・活動を身に付けよう!

家族や友達と楽しみながら
防災知識が身に付く



イザ!カエルキャラバン!

NPO法人プラス・アーツ

「イザ!カエルキャラバン!」は、家族や友達と楽しみながら防災知識が身に付くイベントです。地域の防災訓練プログラムと、美術家である藤浩志氏が考案したおもちゃ交換会「かえっこバザール」を組み合わせ、子どもたちが遊びの延長で防災の知識を身に付けることができます。

HOW TO PLAY

「イザ!カエルキャラバン!」のしくみ



1
いらなくなったおもちゃを持って行こう!



2
「カエルポイント」で好きなおもちゃをゲット!



3
たのしい防災体験でカエルポイントを貯めよう!



4
オークションで特別なおもちゃをゲット!



NPO法人プラス・アーツは、企業や自治体と連携して、防災知識の国内外への普及にも取り組んでいます。

(参照) <http://kaeru-caravan.jp/>

本当に必要な“わが家の備え”
を知り、賢く備える



防災ピクニック®

mama plug NPO法人ママプラグ

「防災ピクニック」とは、お弁当の代わりに非常食を持っていくなど、防災を楽しく学ぶピクニックのことです。実際にピクニックで非常食を食べてみると、「水のない環境では、食器を汚さない工夫が必要」など、何か感じることや発見がたくさんあるそうです。防災グッズを使ってみたり、避難所までの道のりで危険な場所をチェックするなど、さまざまなことに取り組みます。家族や友達とのイベントの一つとして皆さんも試してみませんか。



(参照) <https://www.active-bousai.com/about/bousaipicnic/>

みんなで共有しよう！ 防災の心得

家庭備蓄の推進は、「誰一人取り残さない」社会を実現するSDGs(国連で採択された「持続可能な開発目標」)の点からも、国民生活の持続性を確保することにつながる取り組みです。このガイドに示されたさまざまなアイデアを広く共有し、できることから実践してみましょう。

加工可能な講演用資料 地域の集まりで活用しよう！

農林水産省では、自治会や学校など地域住民による集まりで、家庭備蓄の勉強会などを行う際に活用できる講演用資料を作成し、公開しています。

Webページ上で電子データのダウンロードができますので、地域の情報を加えるなどアレンジして活用することも可能です。

詳しくは、下記のWebページをご覧ください。

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



防災の心を贈る ギフトにもおすすめ

非常食などの備蓄食品を大切な人にギフトとして贈ることは、単にものを贈るだけでなく、「あなたは備えていますか？」というメッセージを送ることであります。日頃お世話になっている人に、思いやりの気持ちを伝えられるだけでなく、相手が「防災への備え」を意識するきっかけにもなります。缶詰やフリーズドライ食品、非常食の詰め合わせなど、贈答品として備蓄食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。



農林水産省の活動 家庭備蓄の普及に向けた取り組み

農林水産省では、食料安全保障の観点から、家庭備蓄の普及に向けて、省内外での展示や防災イベントへの参画、各種ガイド、リーフレット、動画の作成・普及、政府広報の活用等を積極的に行っています。



消費者の部屋の特別展示(農林水産省本省)



備蓄食品を活用した親子クッキング(東海農政局)



平成31年3月発行

農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1

TEL. 03-3502-8111 (代表)

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

▼デジタル版はこちら

