



にいがた 災害食レシピ

災害時でも健康に過ごせて、
普段の食事にも役立つ「災害食」。
みんなのアイデア満載レシピブック



新潟県長岡地域振興局

にいがた災害食グランプリ 応募作品レシピ

「新潟県中越地震」「7.13水害」から10年を迎えるのを機に、災害にあって健康的な食生活を送ることができ、かつ平常時にも役立つ「災害食」に関する知識と実践力の向上を目指して「にいがた災害食グランプリ」を開催しました(平成26年9月21日最終審査)。

このレシピブックでは、グランプリに応募された作品の中から、特に選ばれた20作品を紹介します。災害時に、電気・ガス・水道が停止していても、カセットコンロや鍋、ペットボトルの水などの備えがあれば、45分以内でできるレシピです。いざという時に備えて、普段の食事でぜひ作ってみてください。

スタンダード部門

- クイックほうとう ————— 1
- 米粉すいとん
ほっこりさば缶カレー汁 ——— 2
- 長岡巾着なすの肉味噌焼き ——— 3
- 家にある野菜でOK!
高野豆腐と野菜のあんかけはるさめ&
長岡巾着なすと小魚のかんたんマリネ — 4
- 南蛮トルティーヤ ————— 5
- 白菜とツナのWおろし煮 ——— 6
- サーモンのカルトッチョ ——— 7
- 冷めてもおいしい
ふわふわお好み焼き ————— 8
- トマトごはん ————— 9
- 非常においしいカレー ————— 10

パッククッキングの基本レシピ

- ボリ袋で作るカレーライス ————— 21

アレルギー対応食部門

- ころもからだもあつたまる!
野菜たっぷりマトリゾット ★ — 11
- アレルギー対応あったか汁 ★ — 12
- ドライフードでドライカレー ★ — 13
- お絵かきプレート ————— 14
- 刻み糸瓜の果汁三色団子 ★ — 15
- 白玉焼きもち ★ ————— 16
- ボリ袋で簡単!! 混ぜごはん — 17
- 野菜の煮物 ボリ袋ver. ——— 18
- 豚挽き肉と栄養野菜の簡単煮 — 19
- 梅と昆布の冷やし茶漬け ★ — 20

特定原材料7品目(卵、乳、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かに)を含まない食事

※しょうゆの原材料に利用される小麦は、製造過程で小麦のたんぱく質が完全に分解され、完成したしょうゆには残存していないため、原材料に小麦の表示があってもしょうゆを除去する必要は基本的にないことから、しょうゆを使用しているレシピについても掲載しています。

(出典:厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養指導の手引き2011)

★はさらに特定原材料に準ずるものとして表示を推奨されている20品目(あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ、ゴマ、カシューナッツ)全てを含まない食事

材料(4人分) ●は長岡野菜

乾麺(太めのもの)…180g
いなり用油揚げ(缶詰)…8枚
バナナかぼちゃ…500g
●長岡巾着なす…1個
大根…4cm
人参…1/2本
しめじ…1/2株
長ねぎ…1本
水…2000ml
だしの素…大さじ1/2
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1
味噌…大さじ2

使用器具

カセットコンロ・鍋
まな板・包丁・お玉

作り方

- 1 かぼちゃは乱切り、巾着なすは半分にしてから薄切り、人参は半月切り、大根はいちょう切り、長ねぎは斜め切り、しめじは根本を切ってほぐし、油揚げは細切りにする。
- 2 鍋に水を入れ、かぼちゃ、大根、人参を入れて火にかける。沸騰したらだしの素、なす、油揚げを入れて煮る。
- 3 野菜を5分ほど煮たら、乾麺を半分に折って加える。
- 4 麺が柔らかくなり、とろみがついてきたらしめじを入れる。しめじに火が通ったら長ねぎを加えてひと煮たちさせ、砂糖、味噌、みりんを加えて味を整える。

最優秀賞



レシピ考案者／

松井知子さん[グループ名：チームくいしんぼ/メンバー：松井奏太さん](新潟県長岡市)

どこの家にも常備してある乾麺を使ってひと鍋でできる「ほうとう」を考えました。うどんやそうめんでも代用OK! 柔らかく煮込んであるので、小さなお子さんから高齢者の方まで食べていただけます。

米粉すいとんほっこりさば缶カレー汁

優秀賞

カレー粉で夏は食欲アップ、冬は体が温まる



材料(4人分) ●は長岡野菜

米粉…80g
水(すいとん用)…70mL
●長岡巾着なす…80g
●ゆうごう…150g
かぼちゃ…100g
さば味噌煮缶
…1缶(180g 汁ごと)
水…500mL
カレー粉…小さじ 1/2 ~1
しょうゆ…大さじ1程度

使用器具

カセットコンロ・鍋
まな板・包丁・お玉
ボウル

作り方

- 1 ボウルに米粉と水を入れこねる(耳たぶほどの固さになるように)。
- 2 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら①を小さく丸めてつぶして入れる。
- 3 なす*、ゆうごう、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
*水の余裕があれば、なすを水につけアクぬきする。
- 4 米粉すいとんが上に浮いてきたら③を入れる。
- 5 かぼちゃがやわらかくなったらさば味噌煮缶を汁ごと全て加える。
- 6 2~3分煮たら、カレー粉としょうゆを加える。

おすすめのひとこと

レシピ考案者/米持満寿重さん 米持満也陽さん 米持寿臣也さん(新潟県長岡市)

さば味噌煮缶を使用することで、調味料の量や種類を少なくしました。米粉すいとんは子どもも作れるので、家族で力を合わせてできる災害食です。カレー風味で子どもからお年寄りまで食べやすい味です。

瓶入り食材と乾物で長岡巾着なすの肉味噌焼き

優秀賞



材料(4人分) ●は長岡野菜

●長岡巾着なす…2個
鶏そぼろ(瓶入り)…50g
乾燥わけぎ…少々
味噌…大さじ2
砂糖…大さじ2
油…大さじ1½

使用器具

カセットコンロ
フライパン・まな板
包丁・菜箸

作り方

- 1 なすを1cmの薄さに切る。
- 2 味噌と砂糖を合わせておく。
- 3 フライパンに油をひき、なすを両面焼く。
- 4 ③の上に②の合わせ味噌をぬり、その上に鶏そぼろをのせる。
- 5 乾燥わけぎをふりかける。

おすすめのひとこと

レシピ考案者/佐藤かえでさん(新潟県長岡市)

瓶入りの鶏そぼろや乾燥わけぎなど、常備しておける食材を使用しました。加熱時間短縮のため、なすは薄めに切ると良いです。

大豆アレルギーの人にも
アレルギー対応あったか汁

優秀賞

特定原材料
7品目
不使用推奨表示
品目
不使用

材料(4人分) ●は長岡野菜

カットごぼう…40g
人参…80g
玉ねぎ…60g
●雪大根…120g
キャベツ…60g
塩こうじ…100g
塩昆布…8g

使用器具

カセットコンロ・鍋
まな板・包丁・お玉

作り方

- 1 野菜の皮をむいて水で軽く洗い、食べやすい一口大の大きさに切る。
- 2 湯を沸かし、材料を入れてゆでる。
- 3 塩こうじと塩昆布で味付けする。



材料(4人分) ●は長岡野菜

●梨なす…1個
じゃがいも…2個
玉ねぎ…1個
にんじん…1本
干しいたけ…5～6枚
ドライトマト…3個
米粉…大さじ1
水・ガラムマサラ…適量
塩…適量
油(できればオリーブオイル)…適量
フライドガーリック…適量
米(無洗米)…2カップ
水…2¼カップ

使用器具

カセットコンロ・鍋
ポリ袋5枚・まな板
包丁・(あればおろし金、ピーラー)

作り方

- 1 分量の米と水を¼ずつポリ袋4枚に入れて口をしぼり、鍋に沸かしたお湯で30分加熱する。その後時間があれば蒸らす。
- 2 別のポリ袋を開いて、干しいたけとドライトマトを細かくちぎって少量の水で浸しておく。
- 3 梨なす、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。おろし金があればにんじんをすりおろす。
- 4 切った具材と米粉、塩を②に加えてよくもみほぐし、ガラムマサラ、油、フライドガーリックを入れ、ひたひたにならない程度に水を入れてさらによくもみほぐして具材に味をなじませて袋の口をしぼる。
- 5 ④を、ご飯を炊いている鍋に入れて、約15～20分加熱する。時々もみほぐして味が均等になるように塩などで調整する。にんじんがやわらかくなったら火を止めてしばらく蒸らす。炊いたご飯の上に盛りつける。

* フライドガーリックがなければ普通の乾燥ガーリックを代用する。干しいたけ、ドライトマトがなければ、切り干し大根、昆布などで代用してもよい。

根菜と乾物を活用して
ドライフードでドライカレー

優秀賞

特定原材料
7品目
不使用推奨表示
品目
不使用おすすめの
ひとこと

レシピ考案者／久住彩加さん(新潟県長岡市)

塩こうじで味付けするので、大豆アレルギーの人でも食べられます。固い物を入れれば、少量でもよくかむことで災害時の空腹を和らげられると思い、固い物を手軽に入れた汁物にしました。

おすすめの
ひとこと

レシピ考案者／田巻聡子さん(東京都豊島区)

誰の家にもある根菜と保存の効く乾物を中心に。災害時でも平時でも。

野菜の煮物 ポリ袋 ver.

特定原材料
7品目
不使用



材料(4人分) ●は長岡野菜

- だるまれんこん**…150g
- 雪大根**…1/4本
- にんじん…1本
- こんにゃく…1袋
- しょうゆ…大さじ4
- みりん…大さじ3
- 酒…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 塩…小さじ1/4

使用器具

カセットコンロ・鍋
ポリ袋2枚・まな板
包丁

作り方

- 1 野菜とこんにゃくを一口大に切り、調味料と一緒にポリ袋2枚に半分ずつ入れて軽く混ぜる。
- 2 ポリ袋の空気を抜きながら口を縛る。
- 3 鍋にお湯を沸かし、②を30分程煮る。野菜が柔らかくなったら完成。



材料(4人分) ●は長岡野菜

- 豚挽き肉…250g
- にんじん…1/2本
- ほうれん草…1/2袋
- 雪大根**…1/4本
- しめじ…1パック
- 砂糖…大さじ3
- 塩…小さじ1
- こしょう…少々
- しょうゆ…小さじ2
- みりん…小さじ2
- 片栗粉…小さじ2
- 水…600mL

使用器具

カセットコンロ・鍋
ピーラー・お玉・はさみ
ボウル

作り方

- 1 にんじん・大根はピーラーで薄くスライスをする。ほうれん草ははさみで食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分けておく。
- 2 ボウルに豚挽き肉・塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。
- 3 鍋に水・にんじん・大根を入れ煮る。野菜が柔らかくなったら②を小さい肉団子に丸めて入れ火を通す。途中でアクを取る。水溶き片栗粉を作っておく。
- 4 しめじ・ほうれん草と、調味料を加えて味を調える。
- 5 水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。

根菜を薄く切って時間短縮 豚挽き肉と栄養野菜の簡単煮

特定原材料
7品目
不使用



おすすめの
ひとこと

レシピ考案者／折笹沙笑さん(新潟県新潟市)

ポリ袋に全ての材料と調味料を入れて煮るため、洗い物が減ります。



おすすめの
ひとこと

レシピ考案者／伊藤楓さん(新潟県新潟市)

根菜は火が通りやすいように薄く切りました。冷めにくいようにとろみを付けました。

梅と昆布の冷やし茶漬け

包丁を使わずにできる



材料(4人分)

きゅうり…4本
大葉…8枚
塩昆布…大さじ2
梅干し…4個
米…2カップ
水…2カップ
ペットボトルのお茶…500mL

特定原材料
7品目
不使用

推奨表示
品目
不使用

使用器具

カセットコンロ・鍋
ポリ袋5枚
めん棒やペットボトル
(たたける物)

作り方

- 1 米半カップをポリ袋に入れ、少量の水を加えて軽く洗う。半カップの水を加えて口を縛る。同じ物をあと3個作り、15～20分くらいおく。
- 2 鍋にお湯を沸かし、①を入れて約15分煮る。10分間蒸らし、うちわなどであおいで冷ましておく。
- 3 ポリ袋にきゅうりと種を除いた梅干しを入れ、めん棒などで上からたたき、食べやすい大きさにする。手で刻んだ大葉と塩昆布を加えよくもむ。
- 4 ごはんの入ったポリ袋を茶碗に広げ、③をのせお茶を注ぐ。

簡単！
一人暮らしにも便利！

パッククッキングの基本レシピ

ポリ袋で作るカレーライス

材料(1人分)

〈ご飯〉
米…1/2カップ
水…1/2カップ
※ジュースや調味料を加えて可
〈カレー〉
じゃがいも…小1個
玉ねぎ…1/4個
人参…1/4本
ベーコン…20g
水…80mL
カレールー…1かけ弱

作り方

- 1 米をポリ袋に入れ少しの水で軽くもみ洗いし、水を捨てる。分量の水を加え袋の空気を抜いて上の方で結び、約20分おく。
- 2 カレーの材料を一口大に切り〔写真(a)〕、ポリ袋に入れてカレールウ、水を加え、袋の空気を抜いて上の方で結ぶ〔写真(b)〕。
- 3 鍋に湯を沸かし、両方の袋を入れて15～20分加熱し〔写真(c)〕、ご飯の袋だけ取り出して蒸らしておく。
- 4 カレーの袋を引き続き加熱し、15分後取り出す(途中で袋全体が混ざるよう袋をもむと良い)。
- 5 お皿にポリ袋ごとご飯を広げ、カレーをかける。
※電気ポットを使う場合は、98℃で40分間保温するとできます。



使用器具 カセットコンロ・鍋・ポリ袋2枚・まな板・包丁



応用編

「おかゆ」(全がゆ)のレシピ

- 1 米1/4カップ弱をポリ袋に入れ少量の水で軽くもみ洗いし、水を捨てる。水1/4カップを加え袋の空気を抜いて上の方で結ぶ。
- 2 約20分経ったら熱湯に入れ、35～40分加熱する。

おすすめの
ひとこと

レシピ考案者／土田悠樹さん(宮城県仙台市)

夏場でも食欲が出るようなメニューを作りました。包丁を使わないところと、手を汚さずに調理できるところがポイントです

食の備えはできていますか？

最低3日分、できれば1週間分の 食料と水、燃料を備蓄しましょう。



大規模災害の場合、ライフラインが停止したり、避難所の不足などで自宅での避難生活を余儀なくされる可能性があり、家庭の備蓄が必要です。水害に備えて**分散して2階にも置くと良い**でしょう。

- | | |
|--|---|
| ☐ 水（一人1日あたり3L） | ☐ アルミホイル、ラップフィルム、ウエットティッシュ、ティッシュ |
| ☐ 加熱せずすぐに食べられる食品（缶詰、パン、加熱不要のレトルト食品、冷凍食品など一人最低3食分） | ☐ はし、スプーン、お皿 |
| ☐ <u>普段から食べ慣れている食品</u>
<u>（米や乾麺、日持ちする野菜や果物、乾物、野菜ジュースやロングライフ牛乳、調味料などを多めに買い置く）</u> | ☐ ポリ袋（大・小）、ゴミ袋 |
| ☐ カセットコンロ、ガスボンベ | ☐ 懐中電灯、携帯用ラジオ |
| ☐ 大鍋、はさみ、缶切り、マッチ | |

※食品の備蓄は「ローリングストック」 がおすすめ

日常よく使う食品を多めに買って置き、普段の生活で食べた分だけ補充しながら災害時のために備える方法です。こうすれば、賞味期限切れも防げます。

※家族構成（乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患など）を考慮した食品を用意しましょう。

にいがた災害食グランプリ

主催：新潟県長岡地域振興局

協力：（公社）新潟県栄養士会長岡支部、食生活改善推進委員協議会長岡地区連絡会、（公社）中越防災安全推進機構

協賛：ホリカフーズ株式会社、株式会社タケショー、NPO法人コメリ災害対策センター、

株式会社バイオテックジャパン、江崎グリコ株式会社、大塚製薬株式会社

後援：日本災害食学会、NPO法人日本防災士会・新潟県支部

審査員

奥田 和子 氏（甲南女子大学名誉教授、日本災害食学会顧問）※審査委員長

阿部 進 氏（バッククッキング倶楽部防災部会、メンズ部会代表）／ 別府 茂 氏（ホリカフーズ株式会社取締役、日本災害食学会副会長）

榎園 さなえ 氏（長岡にこっとくらぶ代表）／ 武石 枝利子 氏（にいがた子育て応援団トキっくらぶ事務局長）

細野 留美 氏（悠久山栄養調理専門学校 副校長）／ 松井 秀明 氏（株式会社美松 代表取締役社長）

長谷川 誠（新潟県長岡地域振興局長）

発行・問合せ先：新潟県長岡地域振興局 健康福祉環境部 〒940-0857 長岡市沖田3丁目2711番地1

電話 0258-33-4931 FAX 0258-33-4933

印刷：有限会社めくみ工房

平成27年3月 初版

平成27年7月 第2版

このレシピブックの作成にあたり、悠久山栄養調理専門学校に協力していただきました。

R270

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用
このレシピブックは、印刷用の紙リサイクルできます。