

# 乾パンを使用したハンバーグのレシピ開発

立命館大学食マネジメント学部 松原ゼミ (大前純平、小笠原咲子、葛西美宙、西尾心)

## 防災備蓄品である乾パンを用いたレシピの開発

### 1. 目的

作成日 10月31日

- ・防災備蓄品である乾パンを用いたローリングストックのレシピ開発
- ・乾パンのアレンジレシピから、大人や子供問わず災害に対する意識向上を促す
- ・子ども食堂への参加を通じた地域の方々とのコミュニケーション
- ・フードロス削減

### 2. 取組内容

私たちは、上記で表した3つの目的を実現するために滋賀県守山市にある「もりやまエコパーク交流拠点施設」で月に1度開催されている『子ども食堂あおぞら』に2回参加した。1回目はこども食堂の運営のお手伝いを通して、子ども食堂の様子を体験し、2回目には私たちが作成した乾パンハンバーグを子ども食堂で提供した。

また、乾パンハンバーグを提供する際に、レシピも併せて配布することによって、各ご家庭での再現を呼びかけた。

1回目 6月23日

もりやまエコパークにて『こども食堂あおぞら』に参加。雰囲気や提供について学ぶ。

2回目 7月26日

1回目を踏まえたレシピ提案  
チョコ乾パンとハンバーグの2作品  
を考案し試作。

3回目 7月27日

1回目と同様『こども食堂あおぞら』に参加。メインのカレーに加え、ハンバーグをおよそ100食提供。

写真：ハンバーグを焼いている様子



実際に配布したレシピ



～防災備蓄品のカンパンがつなぎ～

#### 乾パンハンバーグ

##### 材料(2人前)

玉ねぎ 40グラム  
バター 一個  
ひき肉 200グラム  
乾パン 15個  
卵 一個  
牛乳 約25ml  
水 20ml

##### 調味料

塩コショウ ①3振り②7振り  
コンソメ 小さじ2分の1

##### 料理工程

- ①玉ねぎをみじん切りし、バター1/2個を使用しあめ色になるまで炒める。その際、塩コショウを3振りし、ボウルによけて冷ます。
- ②乾パンを丈夫な袋に入れ、粉々になるまで潰す。
- ③冷めた玉ねぎが入ったボウルにひき肉、カンパンで作ったパン粉、牛乳、卵を加える。その際、塩コショウ7振り、コンソメ小さじ2分の1を加える。
- ④粘り気が出るまで、混ぜる。
- ⑤フライパンに残りのバターを加え、中火で片面1分ほど焼き上げる。
- ⑥最後に水を加え、1分半ほど蒸し焼きする。



### 3. 結果

- ・乾パン4缶を使用して、約100人分のハンバーグを作成し提供した
- ・乾パンを粉々にするのはかなり時間がかかった
- ・味自体は普通のハンバーグと遜色なく、美味しかった
- ・米と一緒に食べるおかずとしては味が素朴過ぎた
- ・食べた方から「美味しい」といった好評の声を数多く頂いた

### 4. 考察

- ・ハンバーグは肉や卵を使用するため、実際の緊急時にはあまり向かない
- ・乾パンの新たな選択肢を提案できた
- ・防災時のみならず、乾パンを消費したりパン粉の代用として、ローリングストックの一環で活用できることがわかった
- ・今後こういったレシピや提供を通して、災害時のみならず、防災備蓄品を普段から消費して食生活に取り入れることにより、より一層防災備蓄品の消費や災害への意識改善につながるような提供ができると良いと考えられる。