

避難時においしく食べる方法

指導： 東京キャンプ協会・高林千尋先生

レシピ作成：「みんなで防災2015」

非常時でも

少しの工夫で

温かくおいしい食事を！

1. 米を袋で炊く
2. 鯖缶とトマトとクリープ（玉ねぎを炒める）の Pastaソース
3. 生春巻き（紫蘇・チーズ・豆腐・キュウリ・サラダチキン）
4. 紙袋で目玉焼き ポリ袋卵焼き
5. ホットケーキミックス利用のアメリカンドッグ
6. アルミホイルを使ったホットサンド
7. ポリ袋に鶏肉・玉ねぎ・焼肉のたれ
(8. オイルサーティン に醤油をかけて 缶ごと焼く)
- (9. ぽたーゆ（石井食品）)

避難時においしく食べる方法

1. 米を袋で炊く

非常時にポリ袋で

ご飯を炊いてみよう！

災害時でも、おなべでご飯を炊いて温かいものがたべられます。飯盒で炊くような焦げる心配もありません。

① ポリ袋に米と水を入れる。

(1人分・・・米100cc・・・1合)

(1人分・・・水110～120cc)

*手でよくもむ。2～3回繰り返すとぐ。とがなくても十分おいしい。

*ポリ袋は、厚手のもの・二重にすれば 破れる心配がない。

② 中の空気を抜いて、口をしっかりしばる。(わごむでもよい)

③ 30分～60分、そのままつけておく

④ 鍋にお湯を沸かし、沸騰させ、お湯の中に入れる。

20分炊いて、火を止め

鍋にふたをしたまま15分むらす

*火加減は中火

*火加減は、ポコポコと気泡がわいてくる程度に。

○この時に、レトルトカレーや、他のレトルトパックを鍋と一緒に入れて、温めてもよい。

○同様に、ビニール袋に、野菜・肉などを入れ、口をしぼり、煮るとおかずも一緒に作る事が出来る。

避難時においしく食べる方法

2. 鯖缶とトマト缶とクリーム（玉ねぎを炒める） の Pasta ソース

非常時に、手軽な缶詰を利用して
おいしいソースはいかがですか！

材料： 鯖の缶詰・トマトの水煮缶・
クリーム（今回は粉のクリームを使用）

作り方：

① 鍋に鯖缶・トマトの水煮缶を開けて入れる

② 火にかけて、一度沸騰させる

③ クリームの粉の様子を見ながら 適当な量を入れ
好みの味に仕上げる

* 思いのほか簡単に手軽にできた。塩味もほどほどで良かった。

* 缶づめ類は、保存も利くので、日常備蓄として備えておきたい。

* パスタやマカロニ等があれば茹でて、Pastaソースとして
活用するとよい。

避難時においしく食べる方法

3. 生春巻き

(シソ・チーズ・豆腐 ~

キュウリ・サラダチキン)

火を使わないで
作れるね!

手元にある材料で、好きなものを
入れて、くるくる巻いてね!

材 料：ライスペーパー（直径20センチくらいが作りやすい）

しその葉・キュウリ・レタス・みずな等野菜・

ハム・チーズ・サラダチキンなど手元にあるものでよい

作り方：

- ① 野菜類は、基本、千切りにし、食べやすい大きさに切る。サラダ
- ② サラダチキンも、食べやすい大きさに切る。

- ③ ライスペーパーは1枚ずつはがし、予め水を入れた皿に、さっとくぐし、ラップを巻いた皿の上に置く。くっつかないように注意。
(ラップは、洗い物を無くすため・皿にくっつかないようにするため)
- ④ 好みの材料を数種類おき、はしからくるくると巻く
「生春巻き」は、くっつかないように並べ、乾燥しないようにする。
- ⑤ 巻いたはるまきは、大きければ2~3等分に切ってもよい

- ⑥ 味が足りなければ、ポン酢・ごまドレッシングをつけてもよい。

避難時においしく食べる方法

4. 紙袋で目玉焼き・ポリ袋で卵焼き

非常時やアウトドアでは、鍋やフライパンがなくても、ポリ袋でも卵焼きや、親子丼ができるよ。 やってみてね！

材料：

紙袋・ポリ袋・ 鍋・卵

作り方：

「ポリ袋で目玉焼き」

- ① 卵をわる
- ② そのままそっとビニール袋に入れる
*よく空気を抜いておく
- ③ 茹でる
*袋は透明なので卵の固まり具合がわかる。

「紙袋で目玉焼き」

- ① 紙袋にハムかベーコンをしく。その上に生卵を割る。
その紙袋をとじる。
- ② フライパンに紙袋をのせて焼く
(ときどき開けてみて、固まり具合をみる。)
(紙袋は、丈夫なものがよい)

避難時においしく食べる方法

5. ホットケーキミックス利用のアメリカンドッグ

こどものおやつ・簡単な軽食としてあったかいものを
食べたーい！ ジャムドッグ・りんごホットケーキもいいね！

材料： ホットケーキミックス（粉） ・ジャム・卵
 リンゴ・バナナ・くっつかないアルミホイル

作り方：

- ①ビニール袋に卵を1個割り入れる。
- ②この袋に、さらにホットケーキミックス（200グラム）と水または牛乳（100グラム）を入れ、この袋の中で材料を揉んで混ぜ合わせる。

- ③フライパンにくっつかないアルミホイルをしく
（テフロン加工のフライパンなら、アルミホイルはいらない。直接生地を流し込む。終了後、フライパンはウェットティッシュでふく）

- ④といた生地をアルミホイルに丸く流し込み、焼く
（火加減は、弱火～中火。生地は、薄めの方がこげない）
- ⑤生地の上に泡がぷつぷつ出てきたら裏返し。
- ⑥生地の中真ん中に、いちごジャムやバナナなど好みのものを適当にカットしてのせ、はしからくるくる巻き形を整える。

避難時においしく食べる方法

6. アルミホイルを使ったホットサンド

非常時に、包丁やまな板がなくても、
温かくておいしいサンドイッチが作れるよ！

材料： 食パン8枚切り・スライスチーズ
・ベーコン ・マヨネーズ ●アルミホイル

作り方：

- ①アルミホイルをしく
- ②食パンをのせる
- ③スライスチーズを2分の1枚のせる
- ④ベーコンをのせる
- ⑤全体にマヨネーズをかける（少なめに）

- ⑥全体を半分におりまげてから
アルミホイルで包み込む

- ⑦フライパンで軽く焼く・うらに反し、同様に焼く

この時、フライパンのすみがあいていたらい詰のふたを開けたもの等をのせておくと温かくたべられる。

避難時においしく食べる方法

7. ポリ袋に鶏肉・玉ねぎ・焼肉のたれ

ビニール袋で簡単おかず！

材料と準備：

鍋・ビニール小袋（数枚）・鶏肉（少量）

野菜（キャベツ・ニンジン・ピーマン・玉ねぎなど）

作り方：

①鶏肉と野菜を、「野菜炒め」のように切る

（人参は薄く切る・他の野菜や鶏肉は、できるだけ小さく切る）

②鶏肉と野菜をビニール袋に入れる。量の目安は 鶏卵より

小さいくらい。（詰め込みすぎると 十分に加熱出来ないので

ビニール袋に1人分ずつ入れる）

③さらに「焼肉のタレ」など調味液を加えて、軽くもみ込む。

④ビニール袋の中の空気を抜くようにして、口を縛る。

⑤鍋で湯を沸かし、具の入ったビニール袋（数個）を入れて

約30分、加熱する。

炒めない「野菜炒め風」

のおかずだよ！