

ローリングストックと 災害時調理のテクニック 要配慮者用レシピ

このレシピがあれば、災害のときに、
赤ちゃんの離乳食や、お年寄りの
食事に困らなくて済むかもね！

日頃からのローリングストックが
大切ってことね☆



令和元年度 根形公民館
地域づくり推進事業「ローリングストックと災害時調理のテクニック講座」

※このレシピは、上記の講座生が作成しました。

根形公民館長あいさつ

日本は、地震大国です。日本のどこで、いつ、大地震に見舞われるかわかりません。また、地球温暖化の影響か、いつ、どこで豪雨にあい、自然災害に見舞われるかわかりません。

その際、いかに食べ物を確保するかは、生死にかかわる大きな問題です。これまでの中心的な考え方は、いざという時のために、長期保存が可能な食品を備蓄することでした。

しかし、今回は昭和女子大学現代ビジネス研究所食プロジェクトの皆さんのご協力により、「ローリングストックと災害時調理のテクニック」という新たな考え方を学ぶ機会を得ました。あわせて、この考え方を介護食・離乳食のレシピ作りへと発展させることができました。この場をかりて、受講生への熱心なご指導と様々な資料等のご提供に感謝いたします。ありがとうございました。

結びに、この「ローリングストックと災害時調理のテクニック 要配慮者用レシピ」が、多くに皆さんのお役に立つとともに、これを基により多くのレシピ作りに発展することを期待し、あいさつといたします。

平賀 栄三郎

ローリングストックとは

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

農林水産省発行「災害時に備えた食品ストックガイド」より

ローリングストックしておきたい食品

米・パスタ・小麦粉・缶詰・根菜・卵・お菓子 etc・・・

非常食として重要な食料は上記以外にも、乾物、乾麺類、コンビニのインスタント食品などが挙げられます。また甘いものは精神的な癒しになるので重要になります。(※1)

ローリングストックしておきたい日用品

水・カセットコンロ・ボンベ・ラップ・ポリ袋・クッキングシート・ウェットティッシュ・アルミホイル・ポリ手袋 etc・・・

非常時には熱湯があるとすごく助かります。そのために、水とカセットガスコンロを常備していることが重要です。(※1)

(※1) 昭和女子大学 現代ビジネス研究所 食プロジェクト発行「災害を生きぬく非常食～ローリングストックと災害時調理～」より (2018年4月作成)

基本	ポリ袋で炊くおかゆでほっこり	
----	----------------	--



調理時のコツ、ポイント

体調が今一つの時、やわらかい食事が必要な時、鍋を汚さず作れるおかゆです。全粥の基本形なので、色々と応用ができます。

今回は、全粥(米:水=1:5の分量)です。よりやわらかい五分かゆ(水が10倍)などにも応用できます。ポリ袋は「耐熱性」の「高密度ポリエチレン」で厚さは0.01~0.02mmを使用します。お湯に入れたら、あまり触らないようにします。

材料:(1人分)

米	40g
水	200cc
ポリ袋	1枚

- 1 ポリ袋に分量の米と水を入れます。米は無洗米でなくても、研がなくて大丈夫です。



- 2 ポリ袋の中の空気を抜くようにして上の方をしばり、10分ほどつけ置きします。



レシピの生い立ち

災害時、食べるものに配慮が必要な人もいます。やわらかいご飯なら大丈夫！という方のためにポリ袋を使っておかゆを作りました。ポリ袋だと一人分ずつできるので、普通の白米と一緒に作り、みんなで同時に食卓を囲むことができます。

- 3 お湯を沸騰させて、2を投入します。火加減を表面がフツフツしている程度に弱めます。



- 4 30分茹でて鍋から引き揚げます。やけどをしないよう注意してください。

※この基本のレシピは、クックパッドに掲載されている今回の講座の講師を務めていただいた昭和女子大学 現代ビジネス研究所 食プロジェクトが考案したものを掲載しています。

離乳食や介護食以外のレシピについて、「昭和女子大非常食の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいレシピ」にたくさんの非常食が掲載されていますので、ぜひ参考にしてください。

1班	ポリ袋でつくるササミと豆腐の寒天よせ	離乳食・介護食になります
----	--------------------	--------------



調理時のコツ、ポイント

とり肉はポリ袋に入れる前に細かくほぐすと良いです。
豆腐は、ポリ袋の中でほぐします。
ゆでる湯は、ボコボコ煮立つよりクラクラしている状態が良いです。

- 1 ポリ袋に材料を全て入れます。



材料:(1人分)

寒天	1g
水	50cc
めんつゆ	5cc
みりん	15cc
本だし	2.5cc
砂糖	5cc
ポリ袋	1枚
豆腐	1/8丁
ササミ又はサラダ鶏	大さじ2
人参(うす切り)	4~5枚
ブロッコリー	1房

- 2 材料と調味料をポリ袋の中でよく混ぜ合わせます。



- 3 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかり縛って鍋に入れます。
ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。
鍋にはふたをしておきますが、ポリ袋が膨らんできたらふたはずしても大丈夫です。



- 4 20分くらいゆでたら、湯から出してしばらく置いておいて完成です。やけどしないよう注意してください。

レシピの生い立ち

1班	ポリ袋で作るはんぺんの蒸しもの	離乳食・介護食になります
----	-----------------	--------------



調理時のコツ、ポイント

大葉はみじん切りにします。
ゆでる湯は、ボコボコ煮立つよりクラクラしている状態が良いです。

- 1 ポリ袋に材料を全て入れ、手でもみほぐします。



材料:(1人分)

はんぺん	1/4枚
かっぱえびせん	4本
大葉(みじん切り)	1枚
ポリ袋	1枚

- 2 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかり縛って鍋に入れます。
ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。
鍋にはふたをしておきますが、ポリ袋が膨らんできたらふたはずしても大丈夫です。



レシピの生い立ち

かっぱえびせんの風味を生かして何か作れないかと思案しました。

- 3 10分ゆでたら、ポリ袋から出し、粗熱を取ったら完成です。
やけどしないよう注意してください。

1班	ポリ袋でつくるミルクリゾット	離乳食・介護食になります
----	----------------	--------------



調理時のコツ、ポイント

ベーコンがあるかないかで塩分は調整してください。
ゆでる湯は、ボコボコ煮立つよりクラクラしている状態が良いです。

- 1 米を軽く洗い、15分～20分くらい浸水させます。(浸水させた水は後で捨てます)



材料:(1人分)

米	30g
アイクレオ (液体ミルク)	1本
じゃがいも	小1/2
ニンジン	1.5cm
ホウレンソウ	葉先少々
ベーコン(あれば)	
塩	少々
コショウ	少々
ポリ袋	1枚

- 2 じゃがいも、ニンジンを1cm角切りにします。
1の米の水を切り、ポリ袋に、米、じゃがいも、ニンジン、ホウレンソウと液体ミルク、塩、コショウを入れ、20分～30分つけ置きします。



- 3 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかり縛って鍋に入れます。
ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。
鍋にはふたをしておきますが、ポリ袋が膨らんできたらふたはずしても大丈夫です。



レシピの生い立ち

究極の材料で何が出来るか？で液体ミルクを使ったレシピを考案しました。

- 4 40分ゆでたら完成です。
やけどしないよう注意してください。

1班	ポリ袋でつくる小豆蒸しケーキ	離乳食・介護食になります
----	----------------	--------------



調理時のコツ、ポイント

ゆでる湯は、ボコボコ煮立つよりクラクラしている状態が良いです。
ゆでた後は、熱いうちにポリ袋から出しておきます。(しぼんでしまうので)

- 1 材料を全てポリ袋に入れてこねます。(ポリ袋の片方の角に寄せて混ぜると混ぜやすいです)



材料:(1人分)

米粉(ゆりっ粉)	35g
ベーキングパウダー	3g
豆乳	50cc
小豆 (レトルト小豆パック)	大さじ2
小豆汁	大さじ2
ポリ袋	1枚

- 2 ポリ袋のままロール状に形を整えます。



レシピの生い立ち

袖ヶ浦市の米粉「ゆりっ粉」を使った災害時調理のレシピを考案しました。

- 3 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかり縛って鍋に入れます。
ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。
鍋にはふたをしておきますが、ポリ袋が膨らんできたらふたはずしても大丈夫です。



- 4 20分ゆでたら、完成です。
熱いうちにポリ袋からだしておきます。
やけどしないよう注意してください。

2班	ポリ袋でつくる米粉の白玉風～あんこ添え～	介護食になります
----	----------------------	----------



調理時のコツ、ポイント

米粉はぬるま湯で溶いた方が作りやすいです。
ゆでる湯は、ボコボコ煮立つよりクラクラしている状態が良いです。

1 材料です。



材料:(1人分)

米粉(ゆりっ粉)	20g
ぬるま湯	23cc
あんこ(市販)	適量(お好みで)
ポリ袋	1枚

2 ポリ袋の中で米粉とぬるま湯を混ぜ、棒状に成形します。



レシピの生い立ち

高齢者でも食べやすい甘味もののレシピを考案しました。

米粉は袖ヶ浦市のゆりっ粉を使用しています。

3 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかりと縛って鍋に入れます。
ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。
鍋にはふたをしておきますが、ポリ袋が膨らんできたらふたははずしても大丈夫です。



4 20分ゆでたら完成です。
ポリ袋から取り出し、キッチンバサミで小さく切り、あんこを添えます。
やけどしないよう注意してください。

2班

ポリ袋でつくるおかゆ～すりおろしニンジン・シーチキン入り～

離乳食・介護食になります



調理時のコツ、ポイント

色どりが鮮やかになるようにニンジンのオレンジ色を入れてみました。

ゆでる湯は、ボコボコ煮立つよりクラクラしている状態が良いです。

- 1 米は洗って(洗わなくても大丈夫です)10分浸水させます。ニンジンはすりおろします。



材料:(1人分)

米	20g
水	150cc
ニンジン	1/4本
ツナ缶	15g
塩	少々
ポリ袋	1枚

- 2 全ての材料をポリ袋に入れます。

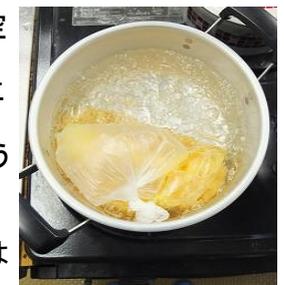


レシピの生い立ち

高齢者でも食べやすい主食として考案しました。

離乳食にもなると思います。

- 3 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかり縛って鍋に入れます。ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。鍋にはふたをしておきますが、ポリ袋が膨らんできたらふたははずしても大丈夫です。



- 4 30分ゆでたら完成です。やけどしないよう注意してください。

2班	ポリ袋でつくるクラムチャウダー	介護食になります
----	-----------------	----------



調理時のコツ、ポイント

あさりの水煮缶の汁で味付けをしています。
汁物は他の調理と異なりこぼれやすいのでやけどしないよう気を付けてよそいましょう。
ゆでる湯は、ボコボコ煮立つよりクラクラしている状態が良いです。

- 1 材料です。
あさりのみじん切りにしてポリ袋に入れます。(あさりの汁も使うので捨てないこと)



材料:(1人分)

クリームタイプコーン缶	50g
あさり水煮缶	30g(あさりの汁含)
豆乳	50cc
ポリ袋	1枚

- 2 あさり水煮缶の汁、コーン缶、豆乳もポリ袋に入れます。



レシピの生い立ち

高齢者でも食べられることと、不足しがちな鉄分の補給ができるレシピを考案しました。
災害時に温かい汁ものがあるとホッとします。

- 3 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかり縛って鍋に入れます。
ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。
鍋にはふたをしておきますが、ポリ袋が膨らんできたらふたはずしても大丈夫です。



- 4 10分程ゆでて完成です。
袋ごと丼などの深さのある器に入れよそいます。
やけどしないよう注意してください。

2班	ポリ袋でつくる高野豆腐・まぐろツナ缶と白菜の煮物	介護食になります
----	--------------------------	----------



調理時のコツ、ポイント

短時間で煮えるように野菜は細かくします。
ゆでる湯は、ボコボコ煮立つよりクラクラしている状態が良いです。

- 1 白菜は軸の部分を細かく切ります。



材料:(1人分)

高野豆腐(細)	5g
まぐろツナ缶 フレーク	20g
白菜	60g
水	10cc
ポリ袋	1枚

- 2 材料を全てポリ袋に入れます。

- 3 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかり縛って鍋に入れます。
ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。
鍋にはふたをしておきますが、ポリ袋が膨らんできたらふたはずしても大丈夫です。



レシピの生い立ち

災害時に高齢者でも食べられるレシピとして考案しました。

- 4 40分ゆでて完成です。
やけどしないよう注意してください。

3班	ポリ袋でつくる野菜ジュースリゾット	離乳食・介護食になります
----	-------------------	--------------



調理時のコツ、ポイント

米の浸水を考え、少量の水で浸水をし、茹でる前に野菜ジュースを加えます。

ゆでる湯は、ボコボコ煮立つよりクラクラしている状態が良いです。

- 1 鍋に湯を沸かします。
- 2 ポリ袋に米と水を入れ、浸水します。(15分)



材料:(1人分)

米	40g
水	50ml
野菜ジュース(無塩)	150ml
塩	少々
ポリ袋	1枚

- 3 2に、野菜ジュース、塩を加えます。



レシピの生い立ち

ポリ袋調理で、おかゆの作り方を教えていただいたので、アレンジしてみました。

- 4 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかり縛って鍋に入れます。ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。鍋にはふたをしておきますが、ポリ袋が膨らんできたらふたはずしても大丈夫です。



- 5 40分ゆでたら完成です。やけどをしないよう注意してください。



調理時のコツ、ポイント

じゃがいもの大きさを揃えて切ります。
にんじんは薄切りの方が加熱しやすいです。
あれば、いんげんなどを2の時に加えると彩りも良いです。
ゆでる湯は、ボコボコ煮立つよりクラクラしている状態が良いです。

1 鍋に湯を沸かします。

2 ポリ袋に小角に切ったじゃがいもとにんじんを入れます。
ツナ缶は、缶汁ごと加えます。



材料:(1人分)

じゃがいも	中1個
ツナ缶(小・オイル漬け)	1缶
にんじん	25g
砂糖	少々
醤油	小さじ1/2
水	大さじ2杯
ポリ袋	1枚

3 2に、砂糖、醤油、水を加えます。(缶の中を洗うようにすると缶もきれいになります)



レシピの生い立ち

ツナの味を生かして応用が効くレシピを考えました。

4 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかり縛って鍋に入れます。
ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。
鍋にはふたをしておきますが、ポリ袋が膨らんできたらふたはずしても大丈夫です。



5 30分ゆでたら完成です。
ポリ袋のまますりつぶして、好みの固さに調整してください。
やけどをしないよう注意してください。

3班	ポリ袋でつくる茶碗蒸し	離乳食・介護食になります
----	-------------	--------------



調理時のコツ、ポイント

粉豆腐の存在を知り、それを活かして作成しました。
粉豆腐は、茶碗蒸しが固まるのにも一役買っていると思います。

1 鍋に湯を沸かします。

2 ポリ袋に卵を割りほぐします。
(お椀を使用←電子レンジ対応のものが良いです)



材料:(1人分)

卵	1個
水	100ml
だしの素(粉末) 昆布だしの素使用	少々
塩	少々
缶詰ひじき	5g
粉豆腐	小さじ1杯
ポリ袋	1枚

3 2に、水と缶詰ひじき、粉豆腐を加えます。



4 お湯が沸騰したら、ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて上の方で口をしっかり縛って鍋に入れます。
ポリ袋が鍋から飛び出ないように注意してください。
鍋にはふたをしておきます。



レシピの生い立ち

離乳食や介護食にふさわしいレシピを考えました。

5 5分ゆでて、消火、そのまま湯の中で20分放置し、卵が固まったら完成です。
やけどをしないよう注意してください。

ローリングストックと災害時調理のテクニック講座に参加し、このレシピを作成したメンバー



【1班】

池上 順子
後出 成公
後出 映子
高橋 幸子
深谷 恵子
北嶋 正治(社会教育推進員)
伊藤 良子(社会教育推進員)



【2班】

楠本 史江
中根 麻由美
野田 和子
山下 稚子
渡辺 町子
大福 陽子(社会教育推進員)



【3班】

小泉 良子
佐々木 雅子
島村 道子
田島 典子
根本 寿子
立石 雅子(社会教育推進員)

ローリングストックと災害時調理のテクニック～要配慮者用レシピ～
令和元年7月作成

発行元 袖ヶ浦市根形公民館
袖ヶ浦市下新田1277番地
☎0438-62-6161