

毎日のくらしから災害に備えましょう！

料理教室を行いました！

12月6日に松島ウォーキング会で、13日に健寿会（磯崎地区老人クラブ連合会）で、ヘルスマイトのみなさんと一緒に料理教室を行いました。災害時でも活用できるバッククッキングをはじめとした調理を楽しみながら行いました。ぜひみなさんも災害に備えて試してみたいかがでしょうか？



松島ウォーキング会では男性の参加者が半数を占め、「家ではなかなか料理はしない」という声が多く聞かれましたが、ヘルスマイトと一緒に楽しみながら料理をしました。

健寿会では、バッククッキングをメインに行いました。袋の結び方は空気が入らないようにするため少しコツがいりますが、みなさん上手に作業していました。



“ローリングストック”で災害に備えよう！

「ローリングストック」とは、普段の食品を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。災害時は食事の栄養バランスが崩れやすいので、次のような食品を多めに買い置きしておきましょう。



たんぱく質の多い食品

魚や肉などの缶詰を用意しましょう！

災害直後は炭水化物に偏りがちになります。サバやツナ、焼き鳥などの缶詰は手軽にたんぱく質を摂れて、経済的であるためおすすめです。

ビタミンやミネラルの多い食品

日持ちのする野菜を用意しましょう！

野菜不足から口内炎や便秘を起こしやすくなります。じゃがいもや玉ねぎなどの野菜や、乾物、野菜ジュースなどを日頃から買い置きしておきましょう。

備蓄食品アレンジレシピ

サバ缶のカレーチーズ春巻き



(材料：4人分)

| | | | |
|---------|------------|--------|------|
| サバ（水煮缶） | 1缶(190g) | 塩こしょう | 少々 |
| もやし | 120g(1/2袋) | 春巻きの皮 | 8枚 |
| 大葉 | 8枚 | 水溶き片栗粉 | 適量 |
| カレー粉 | 大さじ1 | レタス | 大2枚 |
| 粉チーズ | 大さじ2 | サラダ油 | 大さじ1 |

(作り方)

- ① ボウルに水気を切ったサバを入れ、カレー粉と粉チーズを加え、塩こしょうをしてよく混ぜる。
- ② もやしは電子レンジで加熱する、または、さっとゆでる。しんなりしたら水気をしっかり切る。
- ③ ①にもやしを加えて混ぜ、ボウルの中で8等分しておく。
- ④ 春巻きの皮に大葉を裏にしてのせ、②をのせて巻き終わりに水溶き片栗粉をぬって、閉じる。
- ⑤ フライパンに油を入れ、表面がきつね色になるまで揚げ焼きして、皿に盛る。付け合わせのレタスを皿に盛り付け、できあがり。

パッククッキング

かぼちゃのスープ



(材料：1人分)

| | |
|------|-------------|
| かぼちゃ | 100g(約1/8個) |
| 牛乳 | 100ml |
| コンソメ | 1/4個 |
| ポリ袋 | 1枚 |

※ポリ袋は薄手のポリエチレン製のものを使います。

(作り方)

- ① かぼちゃは皮をむき、うすく切る。
 - ② ポリ袋にかぼちゃ、コンソメ、牛乳を入れ、空気を抜いて袋の入り口の方でしっかり結ぶ。
 - ③ お湯を沸かした鍋に②の袋を入れ、30分ほどでできあがり。
- *加熱後、ポリ袋に入れたままよくもんでかぼちゃをつぶすと、ポタージュのようになります。
つぶす固さはお好みで調整してください。

パッククッキングとは？

- パッククッキングとは…ポリ袋を使った家庭版真空調理のこと。(上記レシピ参照)
- 災害時では…
温かいごはんの提供もあれば、冷たい状態のままの食事もあったようです。
パッククッキングを覚えていれば、災害時でも活用することができます。