

一人ひとりに食の知恵を

公益社団法人石川県栄養士会会長 新澤 祥恵

2011(平成23)年3月、東日本大震災が発生し、多くの方が不自由な生活を余儀なくされ、今も故郷を遠く離れて暮らす方がいらっしやいます。私たちは、地震に限らず、様々な災害と無関係には生きていくことはできません。

どのような状況におかれても、日々欠かすことのできないものが食であり、また、何より大切な「生きる希望」を生み出してくれるものだと思います。そして、日々の食を確実につなぐことができるよう、様々なかたちで支援をすることが、私たち栄養士の役割だと考えています。

この「必ず役立つ震災食」は、石川県栄養士会に所属する乙川味巧さん(金沢市)の考案したレシピ集です。私たち栄養士が各地でデモンストレーションを行い、普及に努めています。

本書は、おいしい料理を作ろうとするアイデアに溢れています。限られた資料・食材でも、これだけの料理を用意することができるということを教えてくれているのです。災害など予期せぬ事態に遭遇したとき、どのように対処すべきかを考えさせてくれます。



震災食の普及に努める栄養士のメンバー

非常事態にどれだけのものが残されているか、どれだけのものを手にすることができるかは分かりませんが、与えられた条件の中で、人々においしい食を提供するため、我々一人ひとりがその知恵を持った人間でありたいと思います。

ぜひ皆さんもこのレシピ集を読んで、生きる力と希望を与えることのできる一人になってほしいと願うばかりです。

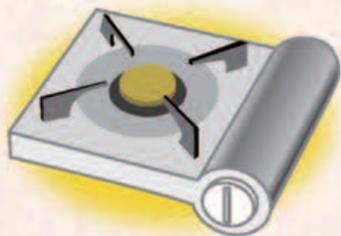
2012(平成24)年12月

火と水、鍋、そしてポリ袋。 これでりっぱな料理ができる!

電気がなくても温かい食事を

電気・ガス・水道が使えなくなったら……。地震など大きな災害に見舞われると、ふだん当たり前に使っているものが、役に立たなくなることを覚悟しなければなりません。災害時にはよく停電になります。電気が止まると、炊飯器やIHなどの調理器具はもちろん、冷蔵庫も動かなくなります。

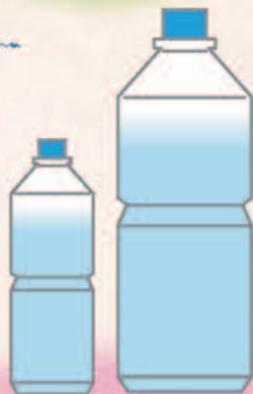
そんなときのために、カセットコンロや七輪など、お湯を沸かす方法を確保しておくことです。これからご紹介するポリ袋を使った調理法は、火を起こすための道具と水、鍋、そしてポリ袋があれば、おいしく、温かい食事がいとも簡単にできるのです。



特別な器具は使わない

特別な器具、高価なものは必要ありません。食材も穀類・豆類・乾物・野菜類が中心で、冷蔵保存しなくても良いものばかりです。

災害時には水は貴重なものとなります。本書で紹介するレシピは、原則、1人分につき1カップ以上の水を使うものはありません。



調理時間の短縮にも

「震災食」と称していますが、調理時間を短縮する調理法としても優れた点があります。真空調理法を応用しているため、長い時間煮込まないと柔らかくならない根野菜も比較的手早くお好みの固さに調理できます。幼児食や介護食、糖尿病など食べる人によって塩分や糖分の調整が必要な場合にも重宝するでしょう。アウトドアのシーンで試してもよいと思います。

平常時に作り慣れておくことが大切です。子どもや料理初心者でも失敗なく作れる内容です。



ポリ袋の選び方

市販のポリ袋の耐熱温度が100℃以上のものを使用すれば大丈夫。お湯はいくら沸騰しても100℃以上にはなりませんから、袋の成分が溶け出すことはありません。ただし、ポリ袋を直接火にかけてはいけません。





一人ひとりに食の知恵を……………	2
火と水、鍋、そしてポリ袋。これでりっぱな料理ができる!…	4
震災食の献立例……………	6
ポリ袋クッキングの手順……………	14
使用する主な備蓄食品……………	18



主食

ごはん……………	22
おかゆ……………	23
きのこのませご飯……………	24
さつまいもご飯……………	25
防災のつけ盛りご飯①……………	26
防災のつけ盛りご飯②……………	27
金時草と梅干しのさっぱりませずし…	28



手巻きずし……………	29
きな粉パン……………	30
抹茶米粉パン……………	31
カンパンがゆ……………	32

お雑煮……………	33
とろろ昆布うどん……………	34
とろろそば……………	35
トマトスパゲッティ……………	36
ペンネ・アラピアータ……………	37
梅干しスパゲッティ……………	38
しそスパゲッティ……………	39

主菜

豆乳カレー……………	42
さつまいもと豆のカレー……………	43
さつまいものシチュー……………	44
高野豆腐の煮物……………	45



副菜

さつまいものサラダ……………	48
かぼちゃのサラダ……………	49
大豆とひじきの煮物……………	50
なすそうめん……………	51
かぼちゃと玉ねぎの味噌煮……………	52
サヤインゲンのトマト煮……………	53
大根の味噌煮……………	54



大根の田楽……………	55
ラタトゥイユ……………	56
加賀太きゅうりの昆布のせ……………	57
じゃがいもの梅肉和え……………	58
ごま和え……………	59
中華漬物……………	60
キムチ和え……………	61
紅白なます……………	62
甘酢漬け……………	63
きゅうりとワカメの酢の物……………	64

汁物

なめこ汁……………	66
玉ねぎとチンゲン菜の味噌汁……………	67
長芋のすりながし汁……………	68
じゃがいものカレースープ……………	69
かぼちゃのポタージュ……………	70
コーンスープ……………	71



ジュリエンヌスープ……………	72
ワカメスープ……………	73

デザート

ようかん……………	76
いもようかん……………	77
きな粉もち……………	78
さつまいものプリン……………	79
かぼちゃのプリン……………	80
ブルーノの紅茶煮……………	81
りんご煮……………	82



ワンポイントスタディ

①下ごしらえの豆知識……………	40
②食中毒を予防する……………	46
③加熱する温度と時間……………	74

「一汁三菜」って知ってますか?…83

あとがき……………87

鉄分やカルシウムを補う

大豆とひじきの煮物

大豆は手軽な水煮缶やレトルトパック、ドライパックを利用し、ひじきは調理しながら水分を含ませるので手間が省けます。大豆には、女性ホルモンを補うイソフラボンが含まれ、ひじきからは鉄分やカルシウムを多く摂取できます。



(1人分の計算量です)
209 kcal 塩分 **1.1g**

(写真は1人分)

材料 (2人分)

- 大豆水煮……………80g
- ひじき(乾)……………3g
- きざみ薄揚げ……………20g
- A 昆布茶……………小さじ1/4
- てんさい糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 水……………大さじ2

作り方

- ① ポリ袋にAを入れ、水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで火にかける。
- ② 沸騰したら、やや火を弱めて、沸騰を保つ。
- ③ 沸騰後20分で火を止め、10分蒸らした後、盛り付ける。

ここがポイント

なじみ深い食材を使っているため、毎日食べても飽きの来ない味です。もう一品ほしい時にも重宝します。

昆布茶が味に深みをプラス

なすそうめん

うどんやそば、パスタと同様に、そうめんも必要最小限の水しか使わないレシピです。水量に余裕のある時は増やしてください。そうめんとなすの相性はよく、なつかしい味わいです。



(1人分の計算量です)
256 kcal 塩分 **2.3g**

(写真は1人分)

材料 (2人分)

- そうめん(半分に折る)…1束(50g)
- ナス……………小1個(80g)
- きざみ薄揚げ……………10g
- A 昆布茶……………小さじ1/4
- てんさい糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 水…300ml(1と1/2カップ)
- きざみネギ……………少々

作り方

- ① ポリ袋にAを入れ、水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで火にかける。
- ② 沸騰したら、やや火を弱めて、沸騰を保つ。
- ③ 沸騰後10分で火を止め、器に盛り、きざみネギを盛る。

ここがポイント

ナスは縦半分に切って、皮に切り目を入れると火が通りやすく、味もしみやすいです。

副菜

煮物

ポリ袋1個使用

ポリ袋1個使用

副菜

煮物

ポリ袋1個使用

ポリ袋1個使用

あとかき

乙川味巧

学生から社会人として働き始めた12年間で東京で過ごしていた間、テレビではよく首都直下型地震の可能性が指摘されていました。地震は予知できませんから「明日震災がおこるかも知れない」という不安がいつも頭から離れませんでした。

実際に震災が起こったらどうしよう——。そんな不安は、金沢に暮らし始めてからも消えることはありません。非常食の購入も考えましたが、販売されている備蓄品は思ったよりも値段が高く、気軽に買い込むわけにはいきませんでした。

うまく震災に対する備えができないかと考えていた折、北陸農政局のレシピコンテストが開催されることを知って応募しました。2度の受賞作品のうちの1つが、震災食レシピだったのです。

そして皆さんにこのレシピを紹介する活動を始めました。

2011(平成23)年3月11日に東日本大震災が起こると、ますます震災食の必要性を感じました。日本は地震活動が盛んです。大災害が発生すると、水道、ガス、電気などのライフラインが停止してしまいます。冷蔵保存が必要な肉、魚、卵、牛乳を使わず、日持ちする野菜や、身近にある食材、缶詰や乾物など長期保存できる食材を使ってできる料理を考えよう。そうやってできたのが本書のレシピなのです。

そしてこの普及活動にいま、強い推進力が備わりました。石川県栄養士会の地域活動部会の食育グループの皆さんが趣旨に賛同してくれたのです。私も石川県栄養士会に加入し、皆さんと震災食レシピの普及へ、精力的に活動をしています。栄養士の皆さん一人ひとりの個性と魅力が加わって、一人ではできなかったことができるようになり、活動内容もとても豊かなものに発展してきました。

会員の皆さんには本当に感謝しています。

災害時においても、私たちはそれぞれの命をつなぐために「食べる」ことをあきらめるわけにはいきません。そしてカセットコンロや七輪など火を起こせるものと、ポリ袋と鍋があれば、大人から子どもまで、誰にでも対応できる、温かい食事が準備できるのです。

一度体験すれば、必ず記憶に残り、困った時の助けになるものと信じています。自分の、家族の命を守るため、皆さんでいっしょに「震災食」作ってみましょう！

おとかわみわ 1966(昭和41)年、富山県福岡町(現高岡市)生まれ。金沢市在住。管理栄養士・調理師・製菓衛生師。石川県栄養士会会員。北陸農政局主催の料理コンテストで2年連続北陸農政局局長賞を受賞。2012年度いしかわ女性チャレンジ賞受賞。ポリ袋を使った調理法を応用して、震災食対応のレシピを考案し、各地で講演活動を行っている。

本書で調理・編集を担当した石川県栄養士会
食育グループの皆さん(管理栄養士)

乙川味巧／坂井恵美子／坂瀬孝子
塩谷さち子／高信雅子／橋本良子

必ず役立つ震災食

2012(平成24)年12月25日 第1版第1刷
2013(平成25)年2月14日 第1版第2刷

編 著 公益社団法人 石川県栄養士会

〒920-0963
石川県金沢市出羽町2-1 県庁出羽町分室
TEL・FAX 076-262-2383

発 行 株式会社 北國新聞社

〒920-8588
石川県金沢市南町2-1
TEL 076-260-3587(出版局直通)
FAX 076-260-3423
E-mail syuppan@hokkoku.co.jp
URL <http://www.hokkoku.co.jp/>

©Ishikawa Dietetic Association 2012. Printed in Japan
ISBN978-4-8330-1914-9

本書の記事・写真・イラストなどを許可なく転載・複製することは禁じます。
落丁・乱丁は、ご面倒ですが、小社出版局宛にお送り下さい。
送料小社負担にてお取り替えいたします。