

もしもに備えて簡単クッキング

— 被災しても生き残れる方法 —

日 時：令和元年11月23日（土・祝） 9：30～12：00

場 所：つどいの館「和光」（柴田学区コミュニティセンター）

主 催：東海地方郵便局長協会

名古屋市南部地区郵便局長会 南西部会

目 的：伊勢湾台風から60年を迎え、甚大な被害を受けられた名古屋市南区（柴田、白水、千鳥学区）に在住される住民の方を対象として、郵便局が防災研修会を開催し、地域に役立てて頂く施策を展開する。

参加者：50名

講 師：NPO 法人 愛知県防災士会 防災士

原田 友子 （理事・兼 副広報委員長）

ファシリテーター：手塚、保坂、久野、阿部（4名）

防災研修会「もしもに備えて簡単クッキング」を始めるに際して、地元郵便局長さんや中若郵便局長さんにお手伝いを頂きながら研修会を進めて行くことから、講師は、各テーブルに準備する物とか、一連の進行要領をレクチャーして、本日の防災研修に臨みました。

冒頭、主催者を代表して名古屋市南部地区郵便局長会 加藤 満宏会長（名古屋有松郵便局長）より「毎年、各行政区ごとに防災研修を開催させて頂いている。郵便局長を地域にお役だてて頂きたい」との願いを込めた挨拶のあと、NPO 法人 愛知県防災士会 寺島理事長、そして、本日、お集りになられた学区を代表され、相原学区区政協力委員長から挨拶を頂き、防災研修へと移行しました。

まず、最初に原田講師から「なぜ、防災研修が必要なのか。なぜ、パッククッキングが必要なのか。」研修の第一歩に当たる説明から始めていきました。



説明をする原田講師



挨拶をされる加藤会長



挨拶をされる相原委員長

そのあと、この研修を通じて災害に遭っても生き延びる自助の大切さを受講者に理解して頂いたあと、「ご飯・焼きそば・乾パン味噌汁」の順番に作り方を時間を掛けながら、参加者全員が足並みを揃えて進行していくよう、サポート役の郵便局長さんを含め、スタッフ皆が気を配りながら進めていきました。



説明をしながら進める様子

① ご飯の作り方

あらかじめ、こちらで準備した計量カップにお米を黒い線(75g)まで入れて、耐熱ポリ袋に移し入れた後、今度は、同じ計量カップの赤い線(90ml)までペットボトルの水を入れて、ポリ袋へ注ぎ込みます。ポリ袋から空気を追い出しながらポリ袋の口がある方の先端で空気が入らないようにして縛ります。ポリ袋に空気が入っていると、空気が膨張して破裂する恐れがあります。複数の方のポリ袋を一堂に鍋の中へ入れますので、熱湯に強い平たいビニール紐に個人の名前を油性マジックで書き、タグとして、先端を縛ったポリ袋の結び目のすぐ下くらいにタグを結び、区別化を図ります。ポリ袋に直接油性マジックで名前を書きますと45分後には、名前が判別しにくくなる場合がありますので、それを避けるための方法です。ポリ袋をお湯に入れて45分待ちます。お湯が沸騰した後は、ガスコンロの火は弱火にします。45分後に、火傷をしないようトングなどを使い、ポリ袋を料理用ハサミで切り、ご飯を皿に乗せます。フリカケや塩コンブなどをご飯の上に乗せると、より一層、美味しく頂けます。なお、お米は無洗米で無くても大丈夫です。ガスコンロを使う時は、酸欠を防止するための換気を忘れずにすること、大きい鍋は、ガスボンベが爆発する危険性があります。また、お子様が触らないよう、また、火傷に注意しながら温かく美味しく頂けるパッククッキングをチャレンジしてみてください。

② 蒸しパン、レモン掛けサツマイモ、カボチャの煮物、白菜とサバ缶煮つけの試食(サンプル提供)

ご飯が出来上がるまでの時間を利用して、講師が別のレシピを準備し、参加者へ試食して頂きました。



試食料理を提供する講師

作る要領は、ご飯と同じで材料をポリ袋に入れるだけで美味しく作れます。

- ・蒸しパン 20分
- ・レモン掛けサツマイモ 20分
- ・カボチャの煮物 10分

- ・白菜とサバ缶煮つけ 20分

この調理方法は、アレルギー体質とか支援を要する方に配慮した最適な食べ物を提供することが出来るメリットがあります。



食事参加者

③ 焼きソバの作り方

今回は、市販のビニール袋入り焼きソバを料理用ハサミで半分に切り、それを一人分の量としてポリ袋に入れ、ベーコンやキャベツ、ニンジン、もやし、ピーマンなど好みの食材を適宜の大きさにカットして混ぜます。味付けは、塩やコショウ、ソースを適量入れて、その後、味付けが食材に万遍なく行き渡るように片手で軽く揉みます。そして、鍋の中へ20分投入したあと、お皿に移し替えて完成となります。味が薄い場合は、好みの量のスパイス等を加えて味を整えます。



和気あいあいと談笑中

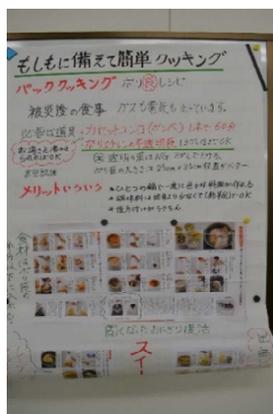
④ 乾パン味噌汁の作り方

コップやお椀に乾パン2個とインスタント味噌汁の中身を入れて、お湯を注ぐだけで出来上がりです。

なお、コップに熱湯を入れるとビニール製は、変形する可能性があり、紙製品と共に持った時に火傷をしないように気をつけてください。

午前11時20分より参加者の方に食事を始めて頂き、その間の時間を利用して、講師から南海トラフ地震のメカニズムや臨時情報等の理解度アップ、更には「備蓄」の勧めを説明して、防災研修を修了いたしました。

なお、朝早くから最後の机やイスの収納、床の掃除に至る全ての行程を郵便局長さんがメインとなり行って頂きました。ご協力に感謝します。



2種類の講師手書き掲示用ポスター