

ご関係のみなさまへ

日本防災士会・新潟県支部 事務局 成川一正

「防災士 災害食 交流会 in 柏崎市」を実施しました

12月4日(日)日本防災士会・新潟県支部と柏崎市女性防災士の会「すてっぷ」は、協働により「防災士 災害食 交流会 in 柏崎市」を実施いたしました。

日本防災士会女性防災推進委員の土田直美氏(管理栄養士)を講師として、災害時にも簡単に温かい食事ができるパッククッキングの実習と上・中・下越の防災士が交流することを目的としています。参加者からの日頃の活動発表もあり大盛況で交流会を終えることができました。

概要

日時:令和4年12月4日(日) 10時00分~13時30分

会場:柏崎市民プラザ 調理室

主催:日本防災士会・新潟県支部

共催:柏崎市女性防災士の会「すてっぷ」

講師:日本防災士会女性防災推進委員 土田直美防災士(新潟県支部女性防災推進部長)

参加者:24名



災害食の講義の様子



実習開始なにができる?



本日のお昼ごはん



記念撮影

本日の災害食メニュー

2022年12月4日(日)
防災士災害食交流会

かんたん親子丼(1人分)

| | | | | |
|---------------------|------|-----|------|----|
| 米 | 1/2 | カップ | | |
| 水 | 1/2 | カップ | | |
| 焼き鳥缶(塩、お好みでたれ味でもOK) | | | 1 | 缶 |
| 玉ねぎ | 中 | 1/8 | 個 | |
| 卵 | | 1 | 個 | |
| 水 | 大さじ2 | | 刻みのり | 少々 |



(作り方)

- 1 鍋に湯を沸かしておく。ポリ袋に各自名前を書く。
- 2 米と水をポリ袋(耐熱 120 のもの)に入れ、袋の空気を抜いて上の方で口をしっかりと結ぶ。15分程度そのまま置く。*米はとがない。
- 3 卵をもう一枚のポリ袋に割り落とし、袋の上から手で混ぜ合わす。手でちぎった玉ねぎと焼き鳥缶を加える。
- 4 焼き鳥缶の空き缶に水大さじ2を加え、よくかき回し、3に加える。2と同様に袋の空気を抜いて、上の方で口をしっかりと結ぶ。
- 5 鍋に2を入れてそのまま20分程度加熱し、火を止めたならそのまま蒸らす。米を加熱後10分経過したら、もう一つの鍋に4を入れて10分程度加熱する
- 6 袋ごと紙食器にご飯を広げ、具を上にかける。その上にのりを飾る。

乾物であっという間サラダ(4~5人分)

| | |
|--------------|-----------|
| 切干し大根 | 30g(1袋) |
| カットわかめ | ふたつまみ(3g) |
| 水 | 80~100 cc |
| ツナ缶 | 1/2 缶 |
| ポン酢、ドレッシングなど | 大さじ1.5 |

(作り方)

- 1 切干し大根をはさみで短く切り、ポリ袋に入れ、水を入れてよく揉んで戻す。
- 2 その中にカットわかめを入れ、水を少し加え一緒に戻す。
- 3 ツナ缶を加え、ポン酢も加えて袋の上から混ぜる。
- 4 紙食器にラップを敷いて盛り付ける。

りんごのコンポート(4人分) デザート

- 1 りんご1個を8等分し、芯をとる。*皮はむかなくてもよい
- 2 ポリ袋に切ったりんごとスティックシュガー1本(3g)、水大さじ1を入れて袋を縛る。
- 3 沸騰した鍋に入れて10分加熱する。加熱後あら熱をとり紙食器に盛る。