

防災備蓄食品の活用アイデア集

自宅の備蓄食品を食べたことがありますか？「買い置きしているけど、食べたことがない！」という方も多いのではないのでしょうか。

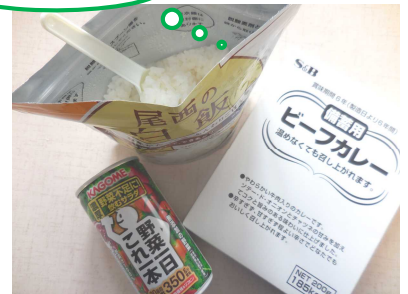
賞味期限が近くなった入れ替えのタイミングで「食べる」ことをおすすめします。

もしもの時にあわてないように備えた食品を食べ慣れておくことが必要です！

アルファ化米

災害時を想定して食べてみる

袋のまま食べるができます。



袋を開けると、脱酸素剤とスプーンが入っています。袋の底を広げておくと水を入れたときにうまく混ざります。

水は矢印の線のところまで。付属のスプーンでよくかき混ぜます。水なら60分、お湯なら15分おきます。

温めなくてもそのまま食べられるカレーをできあがったごはんにかけて、野菜ジュースを添えると栄養バランスがよくなります。

鍋で白飯を炊く



1袋100gに水200gを加えます。(商品により加減します。おこわ類は少なめでOKです。)



沸騰したらフタをして火を止め10分蒸らします。



なんと簡単！

できあがり。おいしくいただけます。

水分を多くしておかゆにする・・・鶏がゆ



1袋100gに水400gを加えて沸騰させ、フタをして火を止め10分蒸らします。



インスタントの卵スープと鶏ささみ缶を加えて煮立てます。



おいしそう

ごま油少々加えてできあがり。

- ★ 個食タイプのアルファ化米1袋は1人分を想定していますが、普段おかずと一緒に食べるにはやや多めの量になります。
- ★ インスタントスープは味噌汁、チゲスープ、トマトスープなどで味のバリエーションが広がります。

災害時でもできる！アルファ化米アレンジ

アルファ化米を野菜ジュースで作るとこうなります！



アルファ化米は野菜ジュースでももどすことができます。

白飯と同様、しっかりかき混ぜて約1時間で食べることができます。



缶タイプの野菜ジュースは2～3年保存できるので便利です。

スプーンをいれたまま封ができるので衛生的！



袋をあけて、脱酸素剤とスプーンを取り出します。底をしっかり広げます



野菜ジュースを1缶(200g程度)を入れます。



スプーンでよくかき混ぜます。



口元をとじて1時間おきます。



1時間後のできあがり。ピラフのような仕上がりです。



非災害時では、できあがったごはんを耐熱容器に移し、チーズをかけオーブントースターで焼いてもおいしいです。

アルファ化米とは・・・

アルファ化米は、炊きあがったごはんから、ごはんの旨味を保ちつつ水分だけが抜けている状態のものです。水分を足すだけで、ごはんに戻ります。



白飯、炊き込みごはん類、ピラフ類など種類が豊富です。ショッピングセンターの防災用品コーナー、アウトドア用品のコーナーなどで購入できます。

素手で握らずにできるおにぎりタイプのものもあります。

カンパン

災害時を想定して食べてみる

カンパンは水分の少ないクラッカーのようなものです。メーカーにより味が異なりますが、そのままサクサクと食べることができます。水分が少ないので、缶に入っている氷砂糖や金平糖をなめながら食べると唾液が出やすくなります。



災害時にもできる！カンパンアレンジ



袋を開けたただけですぐに食べられる、レトルトのぜんざいやおしるこに、お餅の代わりに使います。カンパンはあらかじめポリ袋に入れて手で砕いておきます。



“カンパンしるこ”
袋の上部を切り取り、砕いたカンパンを加えてそのまま食べます。〈左写真〉

パン粉として使う



カンパンは細かく砕けばパン粉のように使えます。揚げ物や肉団子のつなぎに使うことができます。

スープの浮きみとして使う

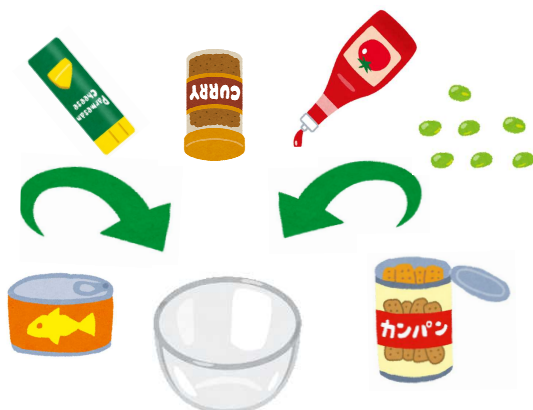


4粒食べると6枚切り食パン1/4枚分になります。



クルトンみたい

カンパンを使った魚の缶詰のチーズ焼き



砕いたカンパン、魚の缶詰、枝豆、カレー粉、ケチャップを加えて混ぜ、粉チーズをふってオーブントースターで焼きます。ツナ缶やサバ缶などでお試してください！

食品ロスをなくすために

期限が切れる前に食べましょう！

災害備蓄食品は入れっぱなしにならないように1年に1回は賞味期限をチェックして、1年以内に食べきたいものはすぐに使える場所に移しておきましょう。



作りたくなる！デザートアレンジ方法

“カンパン入りあんこのきな粉がけ”



手でも碎ける！



カンパンをポリ袋に入れて手で碎き、ゆで小豆（加糖）を加えて混ぜます。きな粉をかけてできあがり。＜左写真＞



保存可能な食品、
この3つでできる！
(カンパン、ゆであずき、きな粉)



きな粉をふり入れたパット状の容器に、カンパンとゆで小豆を混ぜたものを入れて平らにする。

上からきな粉をかけて、食べやすい大きさに切ります。＜上写真＞

心の栄養もストックを！

災害時にはエネルギーだけでなく、たんぱく質やビタミン類を補給できる食品が必要です。加えて、不安が多い環境では甘味のある食べものがあると心が和みます。袋のまま食べることができたり、缶切りなしで開けられる缶詰、レトルトパウチなどは避難時には便利です。



携帯食品のすすめ



長期保存できる
ようかん

災害はいつどこで起きるか推測が付きません。もし自宅以外の場所で被災した場合、自宅に向かって移動するために必要なエネルギー源が必要です。長期間保存できる食品や食べ慣れた食品、水分補給できる水やお茶をバッグに入れておくのがおすすめです。