

災害とうちに備えて安心



防災レシピ

日々のごはん と もしものごはん

“Hibi no Gohan to Moshimo no Gohan”
Cooking book for Disaster relief



はじめに

地震や台風をはじめ、いつどのような災害が起こってもおかしくない環境のなかで私たちは暮らしています。大規模災害が発生した際、都市部では避難所が大幅に不足し、建物被害のない市民は「在宅避難」を余儀なくされることが想定されています。避難所であっても、在宅避難であっても、一時的にライフラインや物流が寸断された状況下で“生き抜く”ために、日頃からどのような備えが必要か、また長期化する避難生活において、いかに普段と変わらない温かく食べ慣れた食事を確保し、心身の健康を保つことができるか。「もしも」の時をイメージし、自分や家族にあった方法で乗り切ることができるよう、「日々」を過ごしていくことが「災害への備え」に繋がるのだと考えます。

この冊子を手にとってくださった全ての方の、食に関わる「自助力」向上に少しでもお役に立つことができれば幸いです。

東京ガス株式会社

Index

1 大地震発生!その時、どう身を守る?.....	3
3段階で考える備蓄のコツ.....	4
2 災害時、火や水を効率よく使うには?.....	6
災害時に役立つごはんの炊き方.....	8
アルファ化米をおいしく食べよう.....	10
お湯ポチャ&即食かんたんレシピ.....	11
麻婆高野豆腐.....	11
スープパスタ.....	12
カレーもち.....	12
いかと大豆とひじきの煮物風.....	13
イタリアン切り干しサラダ.....	13
乳幼児・アレルギー要配慮者の食事の注意点とは?.....	14
3 ローリングストックって何のこと?.....	15
フライパンでライスピザ.....	16
缶詰アヒージョ.....	17
アサリ入りMISOミルクすいとん.....	18
押し麦入りミネストローネ.....	19
ホタテと切り干し大根の彩りサラダ.....	20
マッシュポテトのカリッ!フワッ!焼き.....	21
乾パン de ティラミス風デザート.....	22
どら焼き風あんこ巻き.....	23
● 介助や介護を必要とする 高齢者や障がい者の“もしも”に役立つ準備とは?.....	24
● こんな時、ガスをどうする?.....	26



ガスコンロ(グリルを含む)・カセットコンロ使用時のお願い

* 換気扇を必ずつけましょう。

* 取扱説明書をよくお読みの上正しく安全にお使いください。

1

大地震発生！ その時、どう身を守る？

大地震が発生したら、まずは命を守ることを最優先に考えて行動してください。屋内にいる時や、外にいる時、日頃からどうしたらいいか考えるクセをつけておきましょう。



●地震発生時の身の守り方

家にいる時



1 頭部を守る／大型家具から離れる
テーブルの下にもぐったり、座布団などで頭部を守ってください。また、食器棚や冷蔵庫など背の高い家具からは離れてください。



2 火の始末をする
揺れがおさまったのを確認して火の始末をし、出火やガス漏れがないか確認してください。ガスくさい時の対応は<P26>へ。



3 出口を確保する
避難路を確保するために、玄関の扉や窓を開けてください。落下物の危険などがあるので、慌てて外に出ないようにしましょう。



4 靴やスリッパを履いて行動
ガラスなどの破片から足を守るために、室内でも靴やスリッパを履いて行動しましょう。

外にいる時



エレベーターに乗っていたら
各フロアのボタンをすべて押し、最初に停止した階で外に出ましょう。閉じ込められたら非常ボタンを押し続けてください。



町中では
バッグなどで頭部を保護し、ショーウィンドウなどのガラスの多い場所やブロック塀など、倒壊の危険のあるものから離れるようにしましょう。



車を運転していたら
大地震の際には、ハンドルが取られてしまい、制御がきかなくなる可能性があります。慌てず、まわりの安全を確認し、ゆっくり減速して道路の左側に駐車してください。急ブレーキは、追突の恐れがあり危険です。車から降りて避難する際は、車検証や貴重品を持ち、キーをつけたまま、ドアロックもかけず、歩いて車から離れてください。

フェーズ 3段階で考える 備蓄のコツ

災害が起きたあと、必要な物は時間経過とともに変わっていきます。災害の規模によっては日常に戻るまで数カ月必要な場合もあるため、時期に応じた食品を備えてください。

1

フェーズ

発災～3日目

災害発生直後はすぐに食べられるものを

人命救助、消火活動が優先される大混乱状態です。電気、ガス、水道などのライフラインは全てストップし、救援物資も届かないかもしれません。食べ物に時間や手間をかけるのは難しいので、開けてすぐ食べられる缶詰や飲料水などを準備しておきましょう。



2

フェーズ

4日目～7日目

1週間は自分で乗り切ろう

この時期になると在宅避難をする人が増えますが、ライフラインはストップしている可能性があるため、カセットコンロとガスボンベは必ず準備しておきましょう。温かい食べ物は生きる気力になります。物流が混乱していると救援物資はすぐには届きません。主食のほかに簡単に食べられる缶詰やレトルト食品、水や飲み物などの備蓄は必要です。発災から1週間は自分で乗り切れるように備えてください。



3

フェーズ

約1週間目以降

体調を整えることを意識して

発災から1週間以上が経ち、電気・ガス・水道が回復すれば備蓄している飲料水とさまざまな備蓄品で調理できます。また、災害時は生鮮食品が手に入りやすく、栄養の偏りから体調を崩しがちです。特に野菜不足から便秘や体調不良になることが多いので、意識して野菜を摂るようにしてください。野菜ジュースやトマトジュースがあると心強いです。



備蓄する時のポイント

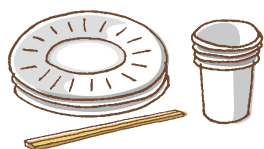
- 全てのライフラインが止まることを想定し、常温保存ができ、すぐに食べられるものを備えましょう。
- 自分や家族が普段食べ慣れたものや、好きなものを備蓄の中に加えておきましょう。
- もしもの時に簡単に食べられる災害食と、買い置きの食品を組み合わせる備蓄し、普段の食事で消費しながら、買い足して賞味期限切れを防ぎましょう。〈P15〉

役立つ便利グッズ

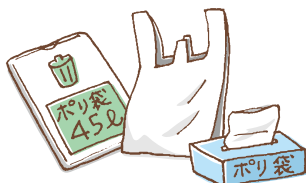
災害時はあるものを活用する応用力で、不便を乗り切りましょう。



- **キッチンばさみ** まな板、包丁を使わないでカットできます。使い終わったらウエットティッシュ(除菌効果のあるのが望ましい)などできれいに拭いてください。
- **ピーラー**
- **スライサー**



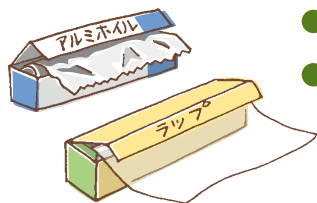
- **紙皿** 紙皿はまな板の代わりに使うことができます。ラップをかぶせると包丁が滑って危ないので、使い捨てにする方が安全です。
- **紙コップ**
- **割りばし**



- **ポリ袋** ポリ袋は食材を混ぜたり和えたりできます。そのままお皿にかぶせて食べればお皿を汚さずに食べることができ、洗い物がでません。
- **レジ袋**
- **ゴミ袋**



- **新聞紙** 折紙食器を作ったり、調理道具の汚れを拭きとったり、防臭にもなり、生ごみ処理にも活用できます。



- **ラップ** ラップでお皿を覆うことで、お皿を汚さず使うことができます。アルミホイルも、お皿やフライパンに敷いたり、鍋の蓋に応用できるほか、丸めると、たわしとして使用できます。
- **アルミホイル**

その他活用できるもの

- **水筒・保温ポット**…………… 飲料水・お湯を持ち運ぶ・保存するのに便利です。
- **牛乳パック**…………… 紙皿・まな板の代用になります。※牛乳アレルギーがある場合は使用しないようにしましょう。
- **軍手**…………… 後片付けなどの必需品です。
- **使い捨て手袋**…………… 衛生的で、手を洗う水を節約することができます。
- **キッチンペーパー**…………… 防塵対策などに使える簡易マスクを作ることができます。
- **うちわ・下敷き**…………… ほうき・ちりとのり代用になります。
- **カセットコンロとガスボンベ**…………… 電気・ガスが使えなくても温かい食事を作ることができます。

2

災害時、火や水を効率よく使うには？

いざという時、火をおこすことができれば、温かさ、おいしさ、明るさを得ることができます。また、貴重な水を大切に使うことは、命を救い、暮らしを維持することに繋がります。



● 燃えるものと燃やす順番

STEP
1

一番燃えやすいものから火をつける

新聞紙を縦に4等分程度の大きさに、雑誌であれば1ページずつに破ります。

破った紙を一度くしゃくしゃにしてから広げ、筒状に丸めて絞ります。ゆるく絞ると短い時間で燃え尽き、きつく絞ると比較的長く燃えます。



ゆるく絞った例



きつく絞った例

STEP
2

次に燃えやすいものに火を移そう

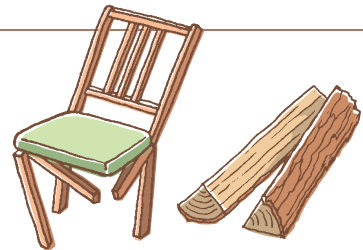
紙に火がついたら、次は割り箸や小枝など、細い木に火が移るように置いていきます。ただし、生木など水分を含んだものは燃えにくいので、枯れ枝など乾燥したものを選びましょう。



STEP
3

長く燃え続けるもので火を維持しよう

割り箸や小枝などにしっかり火がついたら、より太い木材へ火が移るように置いていきます。例えば、壊れた木製家具などは、解体すると、木材の代わりになります。これらは長い時間ゆっくり燃え続けるため、火を安定的に維持できます。



「かまど」を作る

かまどとは、料理をする時に火を囲う調理設備で、風の影響を受けづらいため、効率よく火を維持できます。身近にあるものを使った、簡単なかまどの作り方を紹介します。

● 鍋とザル 用意するもの ● 柄のついた鍋 ● 金網のザル ● ガスコンロの魚焼きグリルの網



1 鍋に入る大きさのザルを重ねます。鍋とザルの間にできた空間が空気の通り道となり効率よく燃やすことができます。



2 燃えやすいものから、長く燃え続けるものの順に燃料をセットしてください。(P6)



3 魚焼きグリルの網を上に乗せると調理にも便利です。

● 一斗缶 (ブロックでも代用できます)

用意するもの ● 一斗缶 ● 缶切り ● 金づち ● くぎ ● マイナスドライバー ● 金網



1 金づちとマイナスドライバーを用い、口を開けます。残りの3方の側面には、くぎを使って穴を開け、空気の通り道を作ります。



2 缶切りを使い、一斗缶の蓋を切って開けます。空気の通り道を意識しながら、中に燃料をセットします。



3 一斗缶の上に金網を乗せ、蓋付きのフライパン(直径26cm程度)を使うと調理にも役立ちます。

知っている役立つ停電対策

突然の停電に備え、家族1人に1個、懐中電灯を用意することをおすすめします。暗闇でも探せるよう、すぐに分かる場所に置いておきましょう。懐中電灯に蓄光テープを張っておくと便利です。

● レジ袋やペットボトルを利用した懐中電灯ランタン

- 1 レジ袋、懐中電灯、コップ(またはトイレトペーパーの芯など)を用意する。
- 2 懐中電灯を電球側を上にしてコップに立たせる。
- 3 上からレジ袋をかぶせる。または、懐中電灯の上に、水を入れたペットボトルを乗せる。

レジ袋や水の入ったペットボトルにより、灯りの範囲が広がり、ランタンの代わりになります。



災害時に役立つごはんの炊き方

電気・ガス・水道が止まっても、カセットコンロや水の備えがあれば、ごはんを炊くことができます。



カセットコンロ+お鍋でごはんを炊く

ごはんを鍋で炊く方法を知っていると災害時以外にも役に立ちます。日頃から練習しておくといいでしょう。

●材料(1合分)

米(無洗米).....1合(150g) 水.....1カップ強(240ml)

●作り方



1 鍋に米(無洗米)を入れ、分量の水を入れます。無洗米であれば水を節約できます。



2 蓋をして強火にかけます。7~8分で鍋の中でぶくぶく音がし、小さな泡が出ます。沸騰したら火を弱火に。蓋は開けないでください。



3 弱火にして10分経ったら火を止めて10分間蒸らします。まだ水分が残っている場合は1~2分弱火にかけ、中を確認。できあがり。

お湯ポチャレシピの良いところ

- 簡単・節水・衛生的。
- 鍋が汚れない。
- 温かい物が食べられる。
- 何回でも水が使える。
- 運搬も可能。
- 個別調理が可能(アレルギー対応)。
- 1つの鍋でご飯とおかずなどを同時に調理可能。

お湯ポチャレシピのコツ

- 食材は厚さが均等になるように平らに入れる。
- 空気を抜いて、袋を結ぶ時にはできるだけ袋の口に近い部分で結ぶ(加熱すると袋が膨張)。
- 水の量は鍋の約1/3にする。



お湯ポチャで ごはんを炊く

お湯ポチャとは、ポリ袋を用いた調理法です。パッククッキングやポリ袋調理とも呼ばれています。ポリ袋を使った調理法はうまみを逃さず、いくつかの料理を1つの鍋で同時に作れるエコな方法です。鍋の水は何度も使えるので節約になり、災害時に適しています。

お湯ポチャレシピ

1つの鍋でごはんと全粥を炊いてみましょう

●ごはん材料 (1合分)

米(無洗米).....1合(150g)

水.....1カップ(200ml)

●全粥材料 (2膳分)

米(無洗米).....1/4カップ(40g)

水.....1カップ(200ml)

●作り方 ごはんと全粥は別々の袋で作り、同時にお湯ポチャします



1 高密度ポリエチレン製のポリ袋に米と水を入れて、空気を抜きながら根元からねじり上げ、上の方で結びます。ごはん用と全粥用に1袋ずつ作ります。

2 皿を敷き、1/3の水を入れた鍋に1を入れて蓋をして火にかけます。

3 沸騰したら中火にして20分経ったら火を止めて10分蒸らして、できあがり。熱いのでトングがあると便利です。



お湯ポチャレシピの注意点

● 高密度ポリエチレン製のポリ袋でないと溶ける場合がある。なかでも厚手(0.025mm以上)のものか、湯せんで調理可と明記されているもので日頃から調理を。

● 鍋で作る場合、鍋底の熱で穴があかないように皿を敷く。

● たくさん作る時は1袋に量をたくさん入れず、袋の数を増やす。

高密度ポリエチレン

品質表示	
原料樹脂	ポリエチレン
耐冷温度	-30度
寸法	外形 250mm×350mm 厚さ 0.025mm
枚数	40枚入
取扱上の注意	火のそばに置かないでください。

「高密度ポリエチレン」の表記があるものを使用。

アルファ化米をおいしく食べよう

アルファ化米とは、お米を炊飯後に急速乾燥したもので、水やお湯を注ぐだけでごはんに戻る便利な食品です。水では60分、お湯だと15分でおいしいごはんが食べられます。

α もち米、五目ごはんなど、種類が豊富！

アルファ化米には、「うるち米タイプ」と「もち米タイプ」のおこわなどもあり、「五目ごはん」や「わかめごはん」など味のバリエーションも10種類以上あるので、各種揃えると飽きずに食べることができます。長期保存が可能なので、自治体の多くがアルファ化米を備蓄しています。



α 賞味期限が切れる前に普段から食べよう！

アルファ化米は、「非常時にしか食べないもの」というイメージから、そのままになりがちですが、日常的に食べることをおすすめします。一度作ると、どのように作るのか？ 1食でどれくらいお腹がいっぱいになるかも分かります。



α 野菜ジュースで戻すと栄養価もUP！

アルファ化米は水でなくてもお茶やジュースでも戻ります。特に野菜ジュースやトマトジュースで戻すと被災後に不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を補うことができます。味付きの五目ごはん、わかめごはん、ひじきごはんと野菜ジュースは相性がよくおすすめです。

α アレンジしてみよう！

アルファ化米の白米はお茶、麦茶などで戻したり、そこに塩こぶやゆかりを混ぜると味わい深くなります。ドライパックの大豆をいれるとおいしい豆茶飯としていただけます。



α お湯ポチャすると温かいごはんに

アルファ化米が入っている容器はレトルトパウチで、上部のチャックをしっかりと閉めるとそのままお湯ポチャができます。水を入れてお湯ポチャをすると15分後に温かいごはんが食べられます。アルファ化米に野菜ジュースを入れてお湯ポチャするとチキンライスのような味わいになります。

α 野菜ジュースでアルファ化米を戻してみよう！

●材料(作りやすい分量)
アルファ化米…1袋(五目、わかめ、ひじきなど)
野菜ジュース…1本(160~200ml)

●作り方
アルファ化米から脱酸素剤、スプーンを取り出し、野菜ジュースを入れて80分以上待つ。



お湯ポチャ & 即食 かんたんレシピ

災害時は、調理に時間をかけられません。

一方で、災害時の料理は気力を与え、体の調子を整える上でとても大切なものです。そこで簡単に調理できて、すぐに食べられるレシピを紹介します。



お湯ポチャ

栄養価の高い

麻婆高野豆腐

●材料(3人分)

一口高野豆腐……………小18個(53g)
水……………1カップ(200ml)
レトルト麻婆豆腐の素……1袋(3人分用)

*とろみが別添えタイプのもも全て入れてください

*味が濃いレトルトの場合は一口高野豆腐や水の量を増やして調整してください

●作り方

- 1 高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料を全て入れて、なるべく空気を抜いて根元からねじり上げ、上の方で結びます。
- 2 1/3の水を張ってお皿を敷いた鍋に1を入れ、蓋をして火をつけ、沸騰したら中火にし、約15分間加熱します。



ひとことアドバイス お湯ポチャでごはんを作り、丼にすると食べやすいです。

レトルト食品を活用したレシピ

レトルト食品はすでに具材に火が通っているので、下処理の必要がありません。味もしっかり決まっているので調味料として、かけたり和えたり混ぜたりするとお料理のバリエーションが広がります。災害が起きてしまった時でも、好きなレトルト食品を食べることができたらほっとできるかもしれません。そのために自分や家族の好みの物を備えておきましょう。



ゆで汁も無駄にしない

スープパスタ

お湯ポチャ

●材料 (1人分)

ショートパスタ
 (またはスパゲティ)…………… 100g
 水…………… 1.5カップ(300ml)
 コーンクリームポタージュ
 フリーズドライ(粉末)…………… 1袋(15.5g)
 お好みで粉チーズや
 ドライパセリ…………… 適量



●作り方

- 1 高密度ポリエチレン製のポリ袋に水とショートパスタを入れ、空気を少し残したままねじり上げ、上の方で結びます。
(スパゲティを使用する場合は、半分に折って入れてください。)
- 2 1/3の水を張ってお皿を敷いた鍋に1を入れ、蓋をして火をつけます。
沸騰したら中火にし、表示時間通りにゆでます。
結び目の下をキッチンばさみで切り、コーンクリームポタージュフリーズドライ(粉末)を入れて混ぜます。
お好みで粉チーズ、ドライパセリをかけます。

ひとことアドバイス 早ゆでタイプのショートパスタやスパゲティを利用すると、加熱時間を短くすることができます。



子どももよろこぶ満腹メニュー

カレーもち

お湯ポチャ

●材料 (1人分)

餅…………… 2個
 レトルトカレー…………… 1人分

●作り方

- 1 高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料を全て入れて、なるべく空気を抜いて根元からねじり上げ、上の方で結びます。
- 2 1/3の水を張ってお皿を敷いた鍋に1を入れ、蓋をして火をつけます。
沸騰したら中火にし、約15分間加熱します。



ひとことアドバイス

ごはんの代わりに餅を使って食べ慣れた好きな味のレトルトカレーで作ってみてください。



缶詰×缶詰でおいしい&栄養価up

いかと大豆とひじきの煮物風

●材料 (2人分)

- いか味付き缶 1缶
- 大豆ドライパック缶 1缶
- ひじきドライパック缶 1缶

●作り方

- 1 ポリ袋に缶詰ごといか、その他の材料も全て入れて混ぜます。

ひとことアドバイス

ドライパックは液汁に浸っていないので、混ぜるだけのメニューに最適です。



袋に入れてモミモミするだけ

イタリアン切り干しサラダ

●材料 (2人分)

- 切り干し大根 30g
- トマトジュース(食塩入り) 100ml
- ツナ缶(食塩入り) 1缶
- お好みでおろしにんにく、オリーブ油 少々

●作り方

- 1 ポリ袋に材料を全て入れて混ぜます。

ひとことアドバイス

切り干し大根は水戻ししないでOK。ジュースやお茶と和えておいしく食べられます。そのままマヨネーズと和えても◎。歯ごたえがあるため、よく噛む必要があり、唾液を促し、食欲増進の効果もあります。



缶詰を活用したレシピ

旬の時期に採れた鮮度の高い食材を詰め込んだ缶詰は、おいしい状態のまま原料の風味と栄養がぎゅっと詰まっています。密封してから加熱加圧殺菌するので、保存料を使用しなくても長期保存が可能な安心・安全な食品です。缶詰はすでに調理されているので調理時間は少なく、味付きの缶はもちろん、水煮の缶詰もほどよい塩味がついているので、調味料がいりません。災害食としても非常に優れている缶詰を上手に利用することをオススメします。

乳幼児・アレルギー要配慮者の の食事の注意点とは？

●乳幼児

普段食べ慣れている物を子どもに食べさせてあげられるように、備えておくことが大切です。赤ちゃんの月齢・年齢に合わせて、月1回程度見直し、ローリングストックで普段から食べながら備えることをおすすめします。赤ちゃん用の離乳食のレトルトなどが無い場合や幼児食が手に入りづらい状況の時には缶詰をうまく利用しましょう。ツナ缶やペースト状になっているクリームコーンやトマト缶など、月齢に合わせてつぶしたり細かくしたりします。乳幼児には食塩・オイル無添加の缶詰を使うようにしましょう。



●アレルギー対応食

特定の食物を摂ることにより、じんましんやかゆみなどの症状が起きる食物アレルギーは、ショック症状を起こす場合もあります。災害時に食物アレルギー対応食品がすぐに手に入らないことを想定し、多めに備蓄しておくことが大切です。家での備蓄を考える時、一般家庭でも1週間以上の備蓄が必要と言われていますが、食物アレルギーを持つ人はより多くの備蓄が必要です。平常時に試食して問題なく食べられるか確認し、味や食べ方にも慣れておきましょう。



乳幼児が食べやすい お湯ポチャ コーンパンケーキ

●材料(2人分)

ホットケーキミックス..... 50g

★コーンドライパック

レトルトパウチ..... 1袋(50g)

水..... 50ml(1/4 カップ)



●作り方

- 1 材料をすべて混ぜ合わせ、2つの紙コップに生地を分ける。紙コップ2つを高密度ポリエチレン製のポリ袋に入れ、なるべく空気を抜いてねじり上げ結びます。
- 2 1/3の水を張ってお皿を敷いた鍋に1を入れ、蓋をして火をつけ、沸騰したら中火にし、約20分間加熱します。

※紙コップでなくても、高密度ポリエチレン製のポリ袋によるお湯ポチャでも作れます。その際は15分ほどで作ることができます。

※お湯ポチャする時に紙コップが倒れると中身が出てしまうので、傾かないように気をつけてください。

※コーンの代わりにココア(大さじ1)を入れてココアケーキにしたり、いちごジャム、マーマレードを入れてもおいしいです。

※乳児用に作る場合は、月齢によって★は、クリームコーン缶を使用してください。



ポリ袋で作った場合

