

# ！非常時！ クッキング

もしものレシピ & 調理の工夫



**宣言**  
 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
 げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2020 9月号

Copyright © 2020 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
 健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## 命をつなぐ水と食事… もしもの備えは万全ですか？



“食べること”は心身の健康を維持するために、とても重要です。  
 大規模な災害が起こり、いつも通りの生活が送れない時…  
 ライフラインが絶たれたり、食材の不足が想定される万一の事態に備えて、  
 非常時に役立つ調理の工夫やレシピを集めました。

非常時に  
備えて

### ストックしておきたいもの

#### 常温保存できる食品 ※未開封の場合

無洗米 切り餅  
 即席麺  
 乾麺 パスタ

缶詰 瓶詰  
 真空パック 乾物



・ツナ ・さば ・あさり  
 ・焼き鳥 ・うずら卵の水煮  
 ・コーン ・豆の水煮や蒸し煮  
 ・乾燥野菜 ・海藻

レトルトカレー  
 パスタソース

麺つゆ  
 マヨネーズ



避難所ではパンやおにぎりなどの  
 炭水化物が多い傾向があります。  
 栄養バランスの乱れから心身の  
 健康を損なう結果を招かないよう、  
 不足しがちな栄養が摂れる食品を  
 ストックしておきましょう。

常温で日持ちする飲料  
 ※「常温保存可能」と記載されたもの

・豆乳 ・牛乳  
 ・野菜ジュース ・甘酒



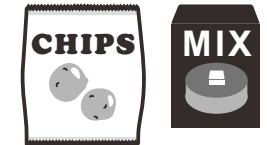
ローリングストックで  
常備しておく安心



消費期限が切れる前に  
 普段から備蓄品を使い、  
 使った分を補充し、常に  
 一定量のストックを  
 キープする

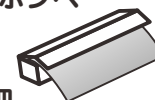
ホットケーキミックス  
 ドライフルーツ

ポテトチップス  
 さきいか など



#### 調理器具や食器に代わるもの

カセットコンロ+ガスボンベ  
 耐熱ポリ袋  
 食品用ラップ  
 アルミホイル アルミ皿  
 紙コップ 紙皿 割り箸  
 キッチンバサミ



缶切り  
 クーラーボックス

あると  
役に立つ!

衛生面にも  
注意が必要

水が使えない時に備え、  
洗わなくてよい工夫を

消毒用エタノール

# ポリ袋調理の秘訣

ここがコツ!

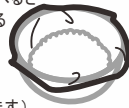
- ◎平たくして厚みを均等に
  - ◎湯量は鍋の1/3程度に
- できるだけ袋の上部を結び  
(加熱すると袋が膨張します)



たくさん作りたい時は小分けにして袋の数を増やす

ここに注意!

- ◎必ず耐熱のポリ袋を使う
    - ・高密度ポリエチレン(半透明)
    - ・厚さ0.025mm以上
  - ◎鍋底や鍋肌にポリ袋を密着させない
    - ・耐熱皿・蒸し網・耐熱のザルなどを鍋底に敷く
- ポリ袋は二重にしない(熱伝導が悪くなり、食中毒のリスクが高まります)
- 骨のある魚などのとがった食材はNG



災害時に最適なメリットがたくさん!

- ★鍋を汚さずに温かい食事が作れる
- ★袋に入れたまま作れるので衛生的にも安心
- ★1つの鍋でご飯とおかずを同時に調理可能
- ★少量の水や調味料で作れる
- ★鍋の水は何度も使え、飲料水でなくてもよい



# ご飯・お粥・餅



## ポリ袋+鍋で

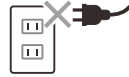
### ご飯

(ポリ袋で作りやすい分量)

- 米 1合(180ml)
- 水 200ml



研ぐ必要のない無洗米がおすすめ



### お粥(全粥)

- 米 40g(1/4カップ)
- 水 200ml

- 1 ポリ袋に全ての材料を入れ、空気を抜いて上部を固く結び、水を入れた鍋に入れて蓋をして加熱する。

- 2 沸騰したら弱火～中火で20分間湯煎する。火を止めてそのまま10分間蒸らす。

### やわらか餅

- 真空パックの切り餅 2個
- 水 100ml

- 1 上記と同様に

- 2 10分間湯煎する

きなこや種つゆで

### アレンジ

#### 野菜ジュースでチキンライス

- 米 1合
  - 野菜ジュース 160ml
  - コーンの缶詰 1缶(汁70ml)
  - 焼き鳥の缶詰(塩味) 1缶
- (乾燥野菜 20g程度)
- ・水 30ml

ポリ袋に米・コーンの缶詰の汁・野菜ジュース・水(乾燥野菜を加える場合)を入れ、30分～1時間置いて吸水させる。

コーン・焼き鳥(乾燥野菜)を加えて袋の口を結び、沸騰した湯に入れる。弱火で20分間湯煎したら、火を止めてそのまま10分間蒸らす。

# 麺

茹で時間を短くする



## ポリ袋で浸水→鍋で

### パスタ

パスタは茹で上がった後に水洗いの必要がないので種類の中でもおすすめです

(1人分)

- パスタ(茹で時間9分のもの) 100g
- コンソメ 少々(小さじ1弱)
- 水 200ml

コツ

コンソメを使うと旨味が増します  
→無い場合は塩でもOK

- 1 ポリ袋にコンソメと水を入れて溶かし、パスタを半分に分けて入れる。そのまま2時間置いて吸水させる。



- 2 ポリ袋の空気を抜いて上部を固く結び、できるだけ平らにする。鍋に湯を沸かし、沸騰したらポリ袋を入れ3～4分間湯煎する。

沸騰したら火を止め、蓋をして3分蒸らす。

- 3 お好みのパスタソースをかけて、またはオリーブオイル+サバ缶詰・トマト缶詰などを加え、さっと混ぜ合わせる。

### アレンジ

#### スープパスタ

(1人分)

- ショートパスタ 100g
  - 水 300ml
  - 粉末スープ 1袋(コーンクリームポタージュなど)
  - 粉チーズ・ドライパセリ お好みで適量
- ショートパスタを上記の方法で湯煎する。鍋から取り出し、ポリ袋の結び目を切って、粉末スープを加えて混ぜる。粉チーズやドライパセリを上に乗せる。

### 味噌煮込みうどん

(1人分)

- 乾麺うどん 100g
- 味噌 30g
- 玉ねぎ 1/4個
- 和風だし 少々
- 水 400ml



- 1 乾麺は長さを半分にする。玉ねぎ以外の材料をポリ袋に入れ、パスタと同様に2時間置く。

- 2 玉ねぎを薄切りにする。1に加えてポリ袋の空気を抜いて上部を固く結び、できるだけ平らにする。3～4分間湯煎する。

お湯がなくても作れる?

## インスタント麺◎

インスタント麺(カップ麺・袋麺)は冷水を注いで20～30分浸しておけば作れます。



## 乾麺×

乾麺(うどん・そば・素麺・パスタ)は冷水に浸すだけでは作れません。必ず茹でるか湯煎しましょう。

先に水に浸しておく  
茹で時間を短縮できます

# 主食にプラス



## ポリ袋+鍋で

### キーマカレー

(1人分)

- ひき肉(豚・牛・鶏など) 100g
- 野菜(例:玉ねぎ・人参・セロリ各1/2個・なす1本)
- チューブにんにく 小さじ1
- カレールウ 一片(約20g)
- ウスターソース(または焼き肉のタレ) 小さじ2
- 水 80ml

皮を包丁で剥かない野菜が向いています



まな板に牛乳パックなどを敷いて具材を切ると洗い物が減らせます



1 野菜は約1cm角に刻む。固形のカレールウは細かく刻む。全ての材料をポリ袋に入れ、軽くもむように混ぜる。

2 鍋に湯を沸かし、沸騰したらポリ袋を入れ20分ほど湯煎する。

ポリ袋の空気を抜いて上部を固く結び、できるだけ平らにする。

鍋から出してフキンなどで包み、軽くもむように混ぜ合わせる。



### ツナのシチュー

- ツナの缶詰 1缶
- シチューのルー 一片(約20g)
- 野菜 適量
- 水 80ml

### 親子丼の具

(1人分)

- 卵 1個
- 焼き鳥の缶詰(たれ味) 1缶
- 玉ねぎ 1/4個
- しょうゆ(または麵つゆ) 小さじ1



卵は加熱の途中で加えると半熟状になります。ポリ袋はほどけるように結んでおきましょう



1 玉ねぎは薄切りにする。全ての材料をポリ袋に入れ、軽くもむように混ぜ合わせる。ポリ袋の空気を抜いて上部を固く結び、できるだけ平らにする。

2 鍋に湯を沸かし、沸騰したらポリ袋を入れ20~30分間湯煎する。



### 具入りオムレツ

- 卵 1~2個
- 牛乳 大さじ1
- ツナ・チーズ・ミックスベジタブルなど 15分間ほど湯煎する。

## ポリ袋だけで

### トマトソースビーンズ

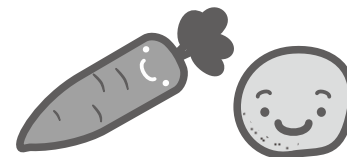
- トマトソース(パスタ用でもよい) 200g程度
- 豆の水煮や蒸し煮の缶詰 1缶(またはレトルトパック 1パック)

全ての材料をポリ袋に入れ、軽くもむように混ぜる。



そのまま食べても、ご飯やパンと合わせてもOK

# サラダ



## ポリ袋だけで

### 切り干し大根サラダ

- 切り干し大根 14g程度
- ツナの缶詰 1缶
- 大豆の水煮や蒸し煮の缶詰 1缶(またはレトルトパック 1パック)
- ひじきの缶詰 1缶(またはレトルトパック 1パック)
- 野菜(きゅうり・人参などお好みで) 少量
- 麵つゆ 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1/2



・かわわれ大根・レタス・キャベツ・かぶ など  
包丁を使わずに調理できるか、ピーラーでスライスできるもの

1 切り干し大根と少量の水(分量外)をポリ袋に入れてもみ、柔らかくなったら水気を切る。野菜は細切りにする。

2 ツナ・大豆・ひじき・野菜をポリ袋に加えて軽く振り、混ぜ合わせる。

3 麵つゆ・マヨネーズを加えて和える。

## お菓子の袋だけで

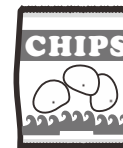
### ポテトサラダ

- ポテトチップス 1袋
- 豆乳 適量

1 ポテトチップスの袋の上部を開き、外から軽く砕く。

2 ポテトチップスが浸る量の豆乳を注ぐ。

袋の外側からもみ、柔らかくなるまで5分ほど置く。



のり塩味がおすすめです

### キャベツのピリ辛サラダ

(2人分)

- 辛いポテトチップス 20g
- キャベツ 50g(大1枚程度)
- マヨネーズ 大さじ1

1 辛いポテトチップスの袋の上部を開き、外から軽く砕く。キャベツは千切り、または食べやすい大きさにする。

2 キャベツとマヨネーズを加え、袋の底を軽く叩いて混ぜ合わせる。



ツナの缶詰やさきいかを加えて

# ホットケーキミックスで

## 蒸しパン

食事に  
おやつに



### ポリ袋+鍋で

- ホットケーキミックス 100g
- マヨネーズ(またはサラダ油) 大さじ1弱
- 水 80ml

軽量カップが無い場合は分量にこだわりすぎず、混ぜた後にとろりとする状態を目安にしましょう



**1**  
全ての材料をポリ袋に入れてもみ、軽く混ぜ合わせる。  
ポリ袋の空気を抜き、上部を固く結んで平らに形を整える。

**2**  
鍋に湯を沸かし、ポリ袋を入れて蓋をして弱火で20分間加熱する。

**コツ**  
途中で表裏を返すとムラなく火が通ります



**アレンジ**  
おいしくなって栄養も補えます

水を他の飲み物に替えて  
・牛乳 ・豆乳 ・甘酒  
・野菜ジュース  
・お茶など

ポリ袋で材料を混ぜ、端を切って紙コップに小分けして作ることもできます



小さいポリ袋に小分けすると加熱時間を短縮できます



**アレンジ** カラフル蒸しパン

食べ応えUP!  
色々な具材を加えて  
・ウインナー ・ハム ・コーン  
・ミックスベジタブル ・煮豆など

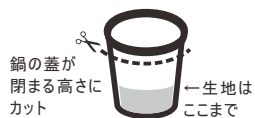
### 紙コップ+鍋で

(4~5個分)  
上記の材料と同様に

**1**  
ホットケーキミックス・マヨネーズ(またはサラダ油)・水を紙コップに小分けして入れ、スプーンでよく混ぜる。

**2**  
湯の沸いた鍋やフライパンに立てて入れ、蓋をして中火で12分間加熱する。

**コツ**  
生地は紙コップの半分以下を目安に入れましょう



**アレンジ**  
ドライフルーツをトッピングして  
・レーズン  
・甘栗など

災害時の健康維持に

## 乳製品は貴重な栄養源

牛乳は生命維持に不可欠な三大栄養素が効率よく補えますが、災害時は生鮮品が手に入りにくくなります。常温保存可能なロングライフ牛乳をストックしておく、蒸しパンに加えるなど用途も広く非常時に重宝します。

牛乳が体質に合わない方は豆乳に



# 簡易コンロの作り方

ガスコンロが使えない場合やアウトドアでも活躍!

自作の非常用キッチン

## アルミ缶と食用油で

材料

- アルミ缶(350ml) 2缶
- アルミホイル
- タコ糸(10cm×6本)
- 食用油(サラダ油など)

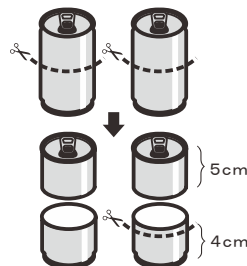
道具

- ハサミ(または、カッター)
- つまようじ
- 着火ライター(または、マッチ)



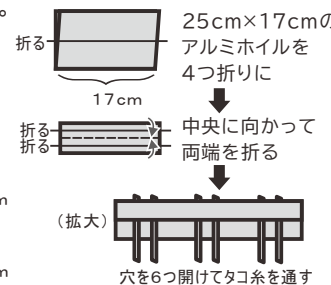
作り方

① アルミ缶2缶をハサミでそれぞれ半分に切る。そのうちの1つをさらに1cm短く切る。

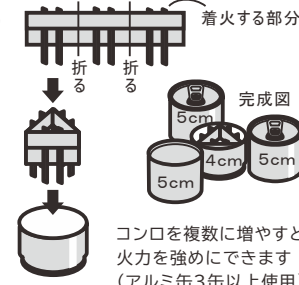


- ・5cmサイズを3つ
- ・4cmサイズを1つ

② アルミホイルを折り、つまようじで穴を開け、タコ糸を通す。



③ 4cm缶に②を三角形にして入れ、食用油を注ぐ。周りに5cm缶を配置する。



着火する部分

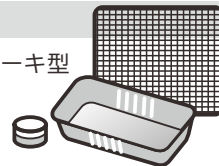
- ・アルミ缶の切断面でケガをしないよう、十分に注意してください。
- ・燃料は食用油を使用し、灯油等は絶対に使わないでください。
- ・安定した平らな場所で点火してください。
- ・火の取り扱いには十分に注意し、必ず大人の方が行ってください。

固形燃料があれば

## アルミの深皿やケーキ型で

材料

- アルミの深皿かケーキ型
- 固形燃料
- 焼き網



作り方

アルミの深皿かケーキ型の中央に固形燃料を入れ、上に焼き網を乗せる。

