

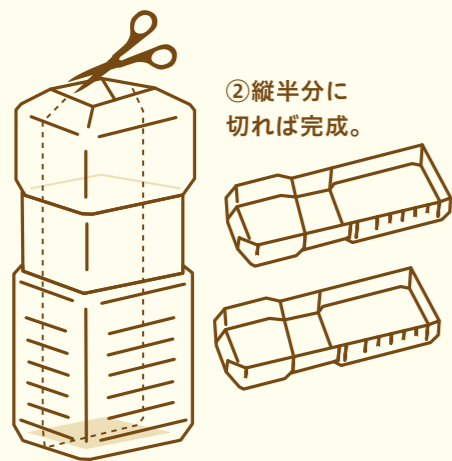
いざというときにも便利

## ペットボトルで簡単食器を作ろう

災害によって食器が割れたり、置いている場所に入れなかったりする場合は、ペットボトルを活用してみましょう。

### お皿(2枚)

【用意するもの】  
ペットボトル(2リットル)・はさみ(カッター)



### 茶碗

【用意するもの】  
ペットボトル(2リットル)・はさみ(カッター)



とっても簡単!  
覚えておくといいね♪

ニッシーちゃん

### POINT

- ラップやアルミホイルをかぶせて使えば、洗い物を最小限にできます
- 切り口をできるだけ滑らかにして、ケガをしないようにしましょう

【発行】堺市西区役所 企画総務課

〒593-8324 堺市西区鳳東町6丁600番地 TEL 072-275-1901 FAX 072-275-1915

【西区区民評議会答申事業】

非常食をおいしく食べて、災害に備えよう!

# ローリングストックの ススメ

非常食  
アイデアレシピ  
付き



堺市西区役所



ニッシーちゃん

# はじめよう！ ローリングストック

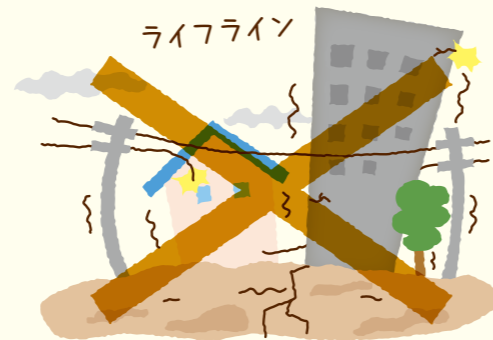


## ローリングストックってなに？



日常的に「非常食」を消費しながら  
買い足していく、備蓄方法です。

災害が発生したとき、支援物資が届くまでには時間がかかります。さらに、電気・水道・ガスといったライフラインは、地域や被災の規模にもよりますが、災害後一定期間使用できなくなることがあります。そのため、簡単に食べられる非常食の備蓄が必要です。



## 災害時に備えておきたい非常食の目安は3日分

災害発生時には、3日以上以上の備蓄が望ましいとされています。近年は防災意識の高まりから、非常用の飲料水や食料品などの備蓄を行っている家庭も増えてきています。どこに置いたか忘れてしまったり、ほこりがかぶったままになっていたり、とりあえず置いているだけ…という状況になっていませんか？



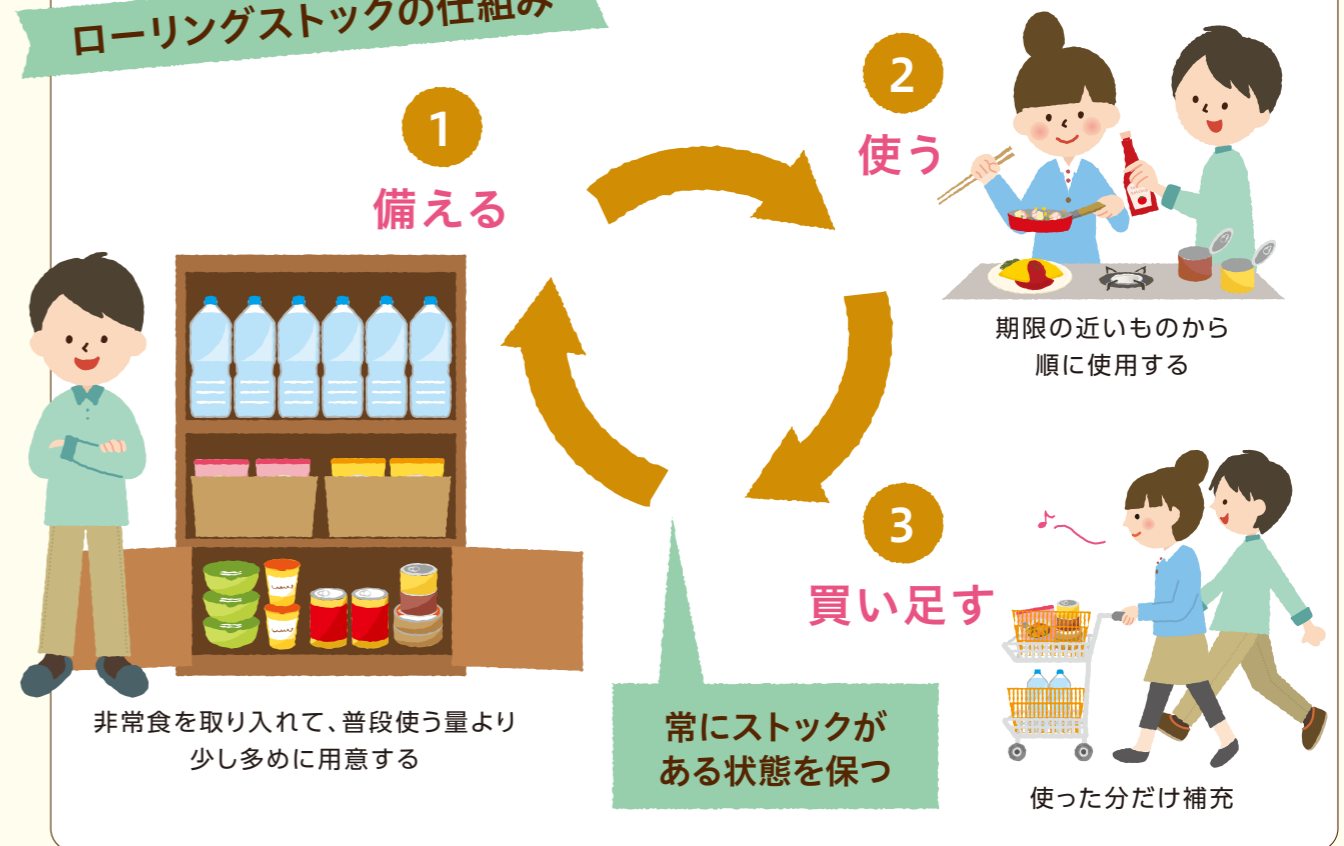
災害時は、こういった声がよく聞かれます。

- 用意していた非常食の期限が切れていた
- パッケージにほこりや傷がつき、衛生的でなかった
- パサパサしていて、おいしくなかった



せっかく非常食を備蓄しておいても、いざというときに使えないのでは意味がありません。また、量が十分であっても、口に合わずストレスになってしまうことも考えられます。そんな教訓を踏まえて生まれたのが、「ローリングストック」という考え方です。

## ローリングストックの仕組み



ローリングストックの特徴は、日常生活で使う食材の中に非常食を取り入れ、一定量の非常食を常に保ちながら使用・買い足しを繰り返すことです。それにより、日ごろから非常食を確認でき、「保存場所が分からない」「期限が切れてしまっていた」といったトラブルを避けることができます。

また、使ってみて口に合わなかったものを、買い足す時に別の食品に変えて備蓄することもできるので、家族の好みにあったものを選んだり、その食品を利用した味付けを考えたりできます。災害時は心と体に大きなストレスがかかるので、普段から食べ慣れた味を口にできると安心につながります。

## 非常食にオススメの食品

災害時には、1人あたり1日3食×3日=9食分以上の備蓄が望まれます。下の例を参考に、主食+主菜+副菜を意識してバランスの良い非常食をそろえましょう。一定期間保存が可能な食品以外にも、例えば月に1食分以上消費するなど、ローリングのサイクルを短くすることで、期限が短いものも非常食として取り入れることができます。調理や味の選択肢も広がるので、普段からストックを工夫してみてください！

### 非常食の例

期限や個数をチェック表にまとめると便利です！

#### 必需品

飲料水  
(1人1日3リットル×3日分)



#### 主食



#### 主菜



#### 副菜



#### 間食

甘い物を食べると落ち着きます。  
エネルギーの補給にも便利！



### POINT

一般的な非常食以外に、各家庭の状況に応じて必要なものを準備しよう！

- 乳幼児用の粉ミルクや離乳食
- 高齢者用のやわらかい食品
- アレルギー対応の食品 など

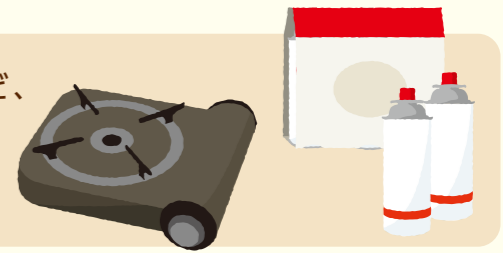
## もっとおいしく！カセットコンロは強い味方

災害の際は、ガス・電気が一定期間利用できなくなることがあります。そのまま食べられる食品や、水を注ぐだけで完成する食品はとても役立ちますが、被災後は「あたたかいものが食べたい」と感じる人が多いようです。

そんな時に活躍してくれるのがカセットコンロ！ガス・電気が使えない場合にもごはんやスープなどの加熱・調理をすることができます。加熱をすると食材の香りも引き立つので食欲が増し、非常食をよりおいしく食べることができます。

### POINT

- カセットコンロを日ごろから使用するなど、動作チェックを
- ガスボンベも複数備蓄しておこう



非常食を  
工夫して食べよう！

### レシピコンテストを開催

ローリングストックの推進を図るため、堺市西区・羽衣国際大学・大阪ガス株式会社の連携事業で「ローリングストック非常食品を活用した、家庭でできるレシピ創作コンテスト」を開催しました。

コンテストは、「ミール部門」「スイーツ部門」の2部門に分けて作品を募集。

料理の味や見た目の楽しさ、アイデアのオリジナル性などのほか、

実技では制限時間内でのレシピの再現度も審査されました。

次のページから、羽衣国際大学の学生たちが考案した非常食アイデアレシピをご紹介します。

カンパンや缶詰などの非常食を活用した、おいしくて斬新なアイデアレシピを、ぜひ家庭でお試してください！



最優秀賞の「カンパンクッキー」(金 京演さん)

羽衣国際大学で行われたコンテストの様子

### 受賞レシピ

#### ● 優秀賞

「さばと豆腐の和風ハンバーグ」(塩塚 琴乃さん)  
「チキンライス」(徳永 美空さん)

#### ● 大阪ガス賞

「チキンのトマトソース ミートドリア」(井原 志桜里さん)

／ 作ってみよう！ ／ 非常食アイデアレシピを紹介します

## カンパン

【保存期間】  
缶入り約5年  
袋入り約1年



開けてすぐに食べられ、カロリーが高めなので手軽に栄養補給ができるビスケット。主食や間食としてそのまま食べるのももちろん、砕いてパン粉の代用品としても使えます。カツの衣やハンバーグのつなぎなどに活用してみてください。

【種類】

生地:ゴマ入り、麦芽入り など

補助食品:氷砂糖入り、こんぺいとう入り、  
キャンディー入り など

【おすすめの食べ方】

- チョコレートやあんこ、チーズなどをのせて
- 牛乳にひたしてシリアル風に
- スープに浮かべてクルトン風に

MEMO

こんぺいとうや氷砂糖と一緒に食べると、唾液が出て食べやすくなります。

RECIPE  
1

カンパン を使った

## ティラミス

スポンジ生地代わりに  
カンパンを使います



コーヒー牛乳なら  
子どもも食べやすいです

### 材 料 [1台分]

- コーヒー牛乳(またはコーヒー).....200ml  
カンパン.....100g
- A [ マスカルポーネチーズ  
(またはクリームチーズ).....200g  
砂糖.....50g
- B [ 生クリーム.....200g  
砂糖.....20g  
ココア.....適量

### 作り方

- ① コーヒー牛乳(またはコーヒー)に少し砕いたカンパンを1時間ほどひたします。
- ② ボウルにAのマスカルポーネチーズ(またはクリームチーズ)を入れ、空気をふくませるように混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜます。
- ③ 別のボウルにBを入れて、②と同じ固さになるまで泡立てます。
- ④ ②と③をゴムベラで、泡をつぶさないように均一になるまで混ぜます。
- ⑤ 型に④を少し塗り、①を1/2量ならべ、④の1/2量を入れて平らにします。残りの①を並べ、残りの④を入れて平らにします。冷蔵庫で30分ほど冷やし、ココアをふります。

RECIPE  
2

カンパン ドライフルーツ を使った

## カンパン入りパウンドケーキ



### 材 料 [パウンドケーキ型1台分 (横7cm×縦20cm×高さ4.5cmくらい) ]

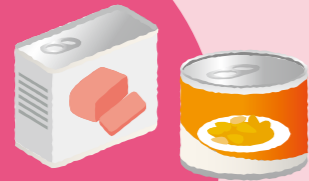
- カンパン.....70g  
卵.....1個  
牛乳.....100ml  
ホットケーキミックス.....100g  
ココア.....大さじ3  
砂糖.....50g  
チョコチップ.....30g  
アンズまたはレーズン(お好みで).....30g  
バター.....70g

### 作り方

- ① カンパンをミキサーで碎きます。  
または、ビニール袋に入れて、たたいて碎きます。
- ② ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックス、ココア、砂糖を加えてさっくりと混ぜます。
- ③ ②に①、チョコチップ、水で戻して水気をふき取ったアンズまたはレーズン、溶かしたバターを加えて混ぜ、型に流します。
- ④ あたためたオーブンで焼きます。【180℃ 35分】  
(電子レンジでもできます。【600ワット 5分】)

## 缶詰

[保存期間]  
約3～5年



肉や魚のほか、野菜、果物、スープなど多めに用意しましょう。子どもがいる家庭は、普段食べているお菓子の缶詰などもおすすめ。濃い味付けのものが多く、塩分の取りすぎには注意してください。

### [種類]

煮魚・かば焼き、焼き鳥、おでん、ツナやサケのフレーク、ホールトマト、果物、パン、クラッカー など

### [おすすめの食べ方]

- ごはんに合わせて丼に
- 野菜と炒めて味付け代わりに
- 汁も利用して調理用水の節約に

### MEMO

缶切りが不要なプルトップ式のもの便利です。

RECIPE  
3

カンパン ランチョンミート(缶詰) を使った

## ちゃんぷるー

麩のかわりに  
カンパンを使います



### 材 料 [4～5人分]

ゴーヤー……………1/2本(120g)  
 ニンジン……………1/2本(30g)  
 ランチョンミート(缶詰)……………1缶(200g)  
 木綿豆腐……………1/2丁  
 カンパン……………6～7個  
 卵……………1個  
 しょうゆ……………大さじ2  
 塩・コショウ……………各適量

### 作り方

- 1 ゴーヤーは縦半分に切ってワタを取り、細切りにします。塩もみをして苦味を取ります。
- 2 ニンジンは細切りにし、ランチョンミートはゴーヤーと同じくらいの大きさに切ります。
- 3 木綿豆腐はしっかり水切りし、適当な大きさにちぎります。
- 4 カンパンを4分ほどゆで、水切りします。
- 5 4と卵を混ぜ、卵が半熟になるまで炒めて皿に取り出します。
- 6 1、2、3の順に炒め、5を戻します。
- 7 しょうゆ、塩・コショウで味を調えます。

RECIPE  
4

さばのみそ煮(缶詰) ひじき(乾燥) を使った

## さばと豆腐の和風ハンバーグ



### 材 料 [2人分]

さばのみそ煮(缶詰)……………1缶(190g)  
 木綿豆腐……………200g  
 ひじき(乾燥)……………大さじ1/2  
 ショウガ……………1片(20g)  
 レンコン……………3cm(60g)  
 タマネギ……………1/2個(130g)  
 パン粉……………大さじ2  
 卵……………1個  
 塩・コショウ……………各少々  
 サラダ油……………適量  
 大根……………1cm  
 大葉……………4枚  
 ポン酢(お好みで)……………適量

### 作り方

- 1 さばのみそ煮、木綿豆腐はしっかり水気を切ります。ひじきは水で戻し、固くしぼります。
- 2 ショウガはすりおろします。
- 3 レンコン、タマネギはみじん切りにします。
- 4 ボウルに1、2、3、パン粉、卵、塩・コショウを加えて混ぜます。
- 5 4個に分けて小判形に丸めます。
- 6 フライパンでサラダ油を熱し、5を中火で少しこげ目がつくまで焼きます。うら返し、フタをして蒸し焼きにします。
- 7 器にもり、大根をおろして大葉とそえます。お好みでポン酢をかけます。

## アルファ化米

[保存期間]  
約5年



洗米や加熱が不要で、水かお湯を注ぐだけで完成するごはんです。炊いたお米を急速に乾燥させ、出来立ての食感や風味を残しているため、登山などアウトドアの食事としても人気。味の種類も豊富です。

### [種類]

白飯、おかゆ、五目ごはん、おこわ、ピラフ、ドライカレー など

### [おすすめの食べ方]

- 白飯にはふりかけなど
- 水を多めに入れておかゆ風に
- 野菜ジュースで戻して味付け代わりに

### MEMO

スプーン付きのものが多く、袋からそのまま食べられるので食器いらず!

RECIPE  
5

アルファ化米 若どりの塩焼き(缶詰) コーン(缶詰) を使った

## チキンライス



### 材 料 [2人分]

ピーマン……………1個(45g)	ケチャップ……………25g
ニンジン……………1/2本(30g)	塩・コショウ……………各少々
バター……………10g	キャンディーチーズ…6個
コーン(缶詰)	卵……………1個
……………1/2缶(30g)	サラダ菜……………2枚
若どりの塩焼き(缶詰)	ロースハム……………2枚
……………1缶(75g)	飾り用ケチャップ…適量
アルファ化米	
……………1パック(100g)	

### 作り方

- 1 ピーマン、ニンジンはみじん切りにします。
- 2 フライパンにバターを溶かし、1とコーンを炒めます。
- 3 若どりの塩焼きは缶の中ではさみで細かく切り、汁ごと2に加えて混ぜます。
- 4 戻したアルファ化米を加えてさらに炒め、ケチャップも加えてしっかり混ぜ、塩・コショウで味を調えます。
- 5 火を止めて、細かく切ったキャンディーチーズを混ぜます。
- 6 6等分にして丸く成形します。薄焼き卵を2枚焼いてライス2個にかぶせ、サラダ菜、ロースハムとともに盛りつけます。
- 7 ケチャップで飾ります。

RECIPE  
6

アルファ化米 若どりの塩焼き(缶詰) トマトソース(缶詰)

粗びきソーセージ(缶詰) ミートソース(缶詰) を使った

## チキンのトマトソース ミートドリア



### 材 料 [4人分]

アルファ化米…3パック(300g)	粗びきソーセージ(缶詰)
若どりの塩焼き(缶詰)…1缶(75g)	※缶詰でなくても可
トマトソース(缶詰)…1缶(200g)	……………1缶(60g)
ホワイトソース	ミートソース(缶詰)
バター……………大さじ2	……………1缶(290g)
小麦粉……………大さじ4	ピザ用チーズ……………100g
牛乳……………460ml	
固形コンソメ……………1個	
塩・コショウ……………各適量	

### 作り方

- 1 戻したアルファ化米に若どりの塩焼きを汁ごと加えてトマトソースと混ぜ、グラタン皿に敷きます。
- 2 ホワイトソースを作ります。鍋にAのバターを入れて火にかけ、小麦粉を加えてこがさないように炒めます。牛乳を少しずつ加えて混ぜ、固形コンソメを入れて塩・コショウで味を調え、トロミがつくまで煮詰めます。
- 3 1の上に2をのせ、粗びきソーセージ(缶詰ではない場合は、1cmほどに切ってから)を並べ、ミートソースを流し、ピザ用チーズをのせます。
- 4 オープンで焼きます。【230℃ 20分】または、オーブントースターで焼きます。【チーズがとろけるまで】