

Blessing Lounge

食と防災 備蓄食品活用レシピ

いざという時も おいしく温かく。

水や燃料をできるだけ使わず、
家族みんなが食べやすい工夫をまとめました。

この資料で大切にしたこと

温かく食べる / おいしく食べる / 栄養バランスを考える
子どもも食べやすい / 水や燃料が少なくても作れる

特定非営利活動法人 オペレーション・ブレスリング・ジャパン

1. 水が使えないことを想定する

東日本大震災（3.11）でも能登半島地震でも、水道の復旧には時間を要しました。水は飲用や調理だけでなく、手洗い、食器洗い、衛生管理にも必要です。限られた水を守るためには、洗い物そのものを減らす工夫も欠かせません。

談：電気はあっても、水はなかった

「電気は3日目に通ったが、水道の復旧には1ヵ月かかった」「炊飯は水を多く使うため、小麦粉やミックスを使って主食を工夫していました」

洗い物を減らす基本の工夫

- 皿にラップやアルミホイルを敷いて使う
- 紙皿・紙コップ・割り箸を備蓄する
- 調理と食事を同じ耐熱ポリ袋の中で完結させる
- 缶詰の汁もスープや味付けに活用する
- 手指を清潔にして、食品へ直接触れる回数を減らす

備えておきたいもの

湯せん調理対応の耐熱ポリ袋 / 食品用ラップ / アルミホイル / 紙皿・紙コップ / ウェットティッシュ / 手指消毒用品

安全上の注意

「耐熱」「湯せん調理対応」など、用途が明記された食品用ポリ袋を使用してください。普通の保存袋やレジ袋は使いません。鍋底には耐熱皿を敷き、袋が鍋肌や直火に触れないようにします。袋を取り出す際は、やけどに注意してください。

2. 湯せんを活用する基本

普段、鍋で作っているご飯、汁物、煮物の多くは、耐熱ポリ袋に材料を入れて湯せんする「パッククッキング」で調理できます。一つの鍋で複数の料理を同時に加熱でき、鍋の湯も汚れにくいため、水と燃料の節約につながります。平時に一度練習しておきましょう。

パックご飯を湯せんで温める

材料

市販のパックご飯 1 個

湯適量

作り方

1. 商品の外装表示で湯せん可能を確認する。
2. 鍋底に耐熱皿を敷いて湯を沸かす。
3. 表示された時間を目安に温める。
4. トング等で取り出し、やけどに注意して開封する。

ポイント

商品によって包装の耐熱性や加熱時間が異なります。必ずパッケージの表示を優先してください。

耐熱ポリ袋でご飯を炊く

材料

米 1 合

水 200ml

耐熱ポリ袋 1 枚

作り方

1. 袋に米と水を入れる。
2. 空気を抜き、袋の上部をしっかり結んで 30 分浸水する。
3. 鍋底に耐熱皿を敷き、湯を沸かす。
4. 袋を入れ、弱火から中火で約 15 分加熱する。
5. 火を止め、ふたをしたまま約 15 分蒸らす。

ポイント

米や鍋、火力で仕上がりが変わります。平時に試し、芯が残る場合は加熱時間を調整してください。コーン、枝豆、塩少々を加えれば簡単な炊き込みご飯になります。

3. アルファ化米をもっとおいしく

ツナとコーンのリゾット

材料

白飯アルファ化米 1 袋
ツナ缶 1/2 缶
コーン 大さじ 2
コンソメ 小さじ 1/2
粉チーズ 適量
湯（表示量）

作り方

1. アルファ化米の袋にツナ、コーン、コンソメを入れる。
2. 表示量の熱湯を注ぎ、よく混ぜて規定時間待つ。
3. 粉チーズを加える。

ポイント

ツナでたんぱく質、コーンで甘みを補います。塩分が気になる場合は、コンソメを控えめに。

スープで戻す具たくさん雑炊

材料

白飯アルファ化米 1 袋
レトルト中華スープまたは
コンソメスープ 1袋
ささみ缶 1/2 缶
ミックスビーンズ 大さじ 2

作り方

1. スープを湯せんで温める。
2. アルファ化米の注水線とスープ量を確認し、足りなければ少量の湯を足す。
3. ささみ、豆を加えて規定時間待つ。

ポイント

主食、たんぱく質、豆類を一度にとれます。スープの塩分が高い場合は、水や湯で調整します。

アルファ化米の簡単チャーハン

材料

したアルファ化米 1 袋
乾燥長ねぎ 適量
卵 1 個（使用できる場合）
油 小さじ 1
しょうゆ 少々

作り方

1. アルファ化米は表示どおりに戻す。
2. フライパンに油を熱し、米と長ねぎを炒める。
3. 卵を加えて十分に火を通し、しょうゆで味を整える。

ポイント

卵は停電時、保存状況が確認できる場合のみ使い、中心まで十分に加熱します。

4. 缶詰常食品で養を補う

サバ缶のあったか混ぜご飯

材料

パックご飯 1 個
サバ味煮缶 1/2 缶
しょうがチューブ 少々
乾燥ねぎ（あれば）

作り方

1. パックご飯を湯せんで温める。
2. サバ缶を汁ごと加え、身をほぐす。
3. しょうがとねぎを加えて混ぜる。

ポイント

缶汁を味付けに使うため水が要りません。味が濃い場合は、ご飯の量を増やして調整します。

野菜ジュースの豆スープ

材料

野菜ジュース 200ml ミ
ックスビーンズ 50g
魚肉ソーセージ 1/2 本
コンソメ 少々

作り方

1. 材料を耐熱ポリ袋に入れ、空気を抜いて結ぶ。
2. 鍋底に耐熱皿を敷いた湯で、約 10 分温める。
3. 袋の上から軽く混ぜる。

ポイント

野菜ジュース、豆、魚肉ソーセージで、野菜・たんぱく質・エネルギーを補えます。食塩無添加タイプも便利です。

味噌汁で戻すあったか雑炊

材料

白飯アルファ化米 1 袋
フリーズドライ味噌汁 1 食分
湯（アルファ化米の表示量を目安）
のり 適量

作り方

1. アルファ化米に味噌汁の具と味噌を加える。
2. 表示量の熱湯を注ぎ、よく混ぜる。
3. 規定時間待ち、のりを添える。

ポイント

やわらかめにした場合は湯を少し多めにします。飲み込みに不安がある方には、具の大きさや硬さを調整してください。

5. 子どもが食べやすい味としさ

カレー・ チーズ混ぜご飯

材料

バックご飯 1 個
子ども向けレトルトカレー 適量
個包装チーズ 1 個

作り方

1. ご飯とカレーを湯せんで温める。
2. ご飯にカレーを少量ずつ混ぜる。
3. チーズをちぎって混ぜる。 ラップで小さく丸めてもよい。

ポイント

カレーを入れすぎると握りにくくなります。 子どもが普段から食べ慣れている味を備蓄することが大切です。

被災時の小さな誕生日ケーキ

材料

ホットケーキミックス 100g
牛乳または水 100ml
板チョコレート 1 枚
ジャム・個包装菓子（あれば）

作り方

1. 耐熱ポリ袋にミックス粉と牛乳または水を入れ、袋の上からよくもみ混ぜる。
2. チョコレートを割って加え、空気を抜いて袋の上部を結ぶ。
3. 鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰を保った湯で 15～20 分を目安に加熱する。
4. 中心まで火が通ったことを確認し、透明カップにジャムや菓子と重ねる。

ポイント

トライフル風にすると少量でも華やかになります。加熱時間は袋の厚みや火力で変わるため、生地を中心まで十分に加熱してください。牛乳は常温保存可能なものを備えると便利です。

ホットケーキミックスは万能備蓄

蒸しパン、パンケーキ、おやつなどに応用でき、子どもの安心にもつながります。アレルギーがある家庭では、原材料表示を確認し、代替品も用意しておきましょう。

6. 食べきれない備蓄も活用する

乾パンの即席パン粉焼き

材料

乾パン 適量
魚肉ソーセージまたはツナ缶
マヨネーズ 少量
アルミホイル

作り方

1. 乾パンを袋の上から細かくたたき、パン粉状にする。
2. 魚肉ソーセージやツナにマヨネーズを薄く塗る。
3. 乾パン粉をまぶし、アルミホイルを敷いたフライパンで焼く。

ポイント

食べにくくなった乾パンを、衣やスープのとりみ付けに活用できます。燃料を節約したい場合は、加熱不要の食材にふりかけても。

心を守る「おやつ」の備え

災害時は緊張や不安が続きます。食べ慣れた甘いものや小さなおやつは、エネルギーを補うだけでなく、気持ちを落ち着かせる助けにもなります。

- ようかん（長期保存タイプ）
- ビスケット・クラッカー
- チョコレート（高温期の保管に注意）
- ナッツ・ドライフルーツ
- ラムネ・あめ
- 子どもが普段から好きな個包装のお菓子

備蓄のコツ

非常時だけの特別な食品ではなく、日常で食べるものを少し多めに買い、食べた分を補充する「ローリングストック」にすると、好みや食べ方を普段から確認できます。

7.1 食のバランスを考える

非常時は主食に偏りやすく、たんぱく質、野菜、食物繊維が不足しがちです。完璧を目指す必要はありませんが、次の3つを組み合わせるとバランスが整いやすくなります。

役割	備蓄例	組み合わせ例
主食（エネルギー）	アルファ化米、パックご飯、パン、麺	アルファ化米
主菜（たんぱく質）	魚・肉・豆の缶詰、魚肉ソーセージ	ツナ缶・豆
副菜（ビタミン・食物繊維）	野菜ジュース、乾燥野菜、海藻、果物 缶	コーン・乾燥ねぎ

忘れたくない個別の備え

乳幼児用食品、アレルギー対応食、介護食、服薬時に必要な食品、宗教・文化上の配慮が必要な食品、ペットフードなどは、一般の支援物資では手に入りにくい場合があります。各家庭で余裕をもって備えましょう。

まず試したい3つの練習

1. 休日の昼食を、電気を使わずに作ってみる
2. 耐熱ポリ袋で1合のご飯を炊いて、家族で味を確認する
3. 備蓄食を一つ開け、子どもや高齢者が食べられるかを確認する

8. 被災地で感じたこと

温かい食事は、 空腹を満たすだけのものではありません。

湯気の立つ一食を囲み、「おいしいね」 と言葉を交わす時間が、 不安を和らげ、人と人をつなぐ力になることがあります。

東日本大震災や能登半島地震の支援現場では、ライフラインが戻るまでの時間に地域差がありました。だからこそ、備蓄の量だけでなく、「水が少ないときにどう食べるか」「食べ慣れたものをどう温かくするか」「家族の状況に合ったものか」を平時に考えておくことが大切です。

今日からできること

1. 湯せん対応の耐熱ポリ袋を備える
2. 家にあるパックご飯が湯せん可能か表示を確認する
3. アルファ化米をスープで一度戻してみる
4. 家族それぞれが食べやすい食品を 1 品ずつ選ぶ
5. 水・燃料・食品の使用期限を定期的を確認する

参考資料

農林水産省 東海農政局「災害用備蓄食品活用レシピ - びちクッキングでごちそうに変身!!」

<https://www.maff.go.jp/tokai/shohi/seikatsu/heya/rental/attach/pdf/index-43.pdf>

同資料では、家庭で最低 3 日分、できれば 1 週間分程度の食料品を備蓄し、日常で使いながら補充するローリングストックを紹介しています。

ご利用にあたって

本資料は家庭での防災学習を目的とした参考情報です。食品・調理器具・ポリ袋の表示、メーカーの使用方法を必ず確認してください。体調、年齢、アレルギー、嚥下機能などに応じて材料や形状を調整し、加熱が必要な食品は中心まで十分に火を通してください。