



災害食とローリングストック

2022.Autumn
©Aioi-cho, Anjo-City

以前は非常食と呼ばれ、災害時のためにかんぱんなどの特別な食料品を用意するのが主流でした。

現在は「いつものように食べることができない時の食のあり方」という意味で「災害食」と呼び、避難所や自宅で被災生活をする人たち、救援活動に従事する人々など、被災地で生活、活動するすべての人々に必要な食全体をさします。

災害食は日常食の延長線上にあり、室温で保存できる食品及び飲料すべて災害食になるといえます。そして災害時に限定された食材、水、熱源を工夫して調理された食事も災害食に含まれます。今回は本紙裏面に災害時の調理の工夫レシピを記載しました。(レシピは2022防災研修会で相生町女性部が作成したものです。)

ローリングストックとアイラップで作るおいしい災害食

災害食調理は4つの必須アイテム+食材で作る

- 1st 備蓄水
- 2nd カセットコンロとガス
- 3rd おなべ
- 4th アイラップ (ポリエチレンの袋)



とても便利なアイラップ



災害食を紹介する記事に必ずと言ってよいくらい登場するアイラップ。どうしてみんなが推奨するのでしょうか。



1. マチのついたポリエチレンの袋で-30℃までOK。電子レンジもOKだけど120℃以上はNGなので油ものは要注意。



2. 薄くても丈夫なポリエチレン袋の厚さは7~12ミクロンアイラップは9ミクロンです。



3. 圧着がしっかりしているため湯煎での信頼性が高いようです。液体保存(容器併用)にも適しています。



4. アイラップ湯煎の真骨頂。複数の湯煎調理を1つの鍋で同時に行えます。



アイラップ湯煎でごはんを炊いてみる



0. しなくても炊けるけれどペットボトルで洗米



1. 容器(写真はどんぶり)にアイラップを広げると入れやすい



2. アイラップにお米1合と※1水180~200ccを入れる



3. 浸水30分後※2沸騰したお湯で20分煮沸、火を止めて10分(鍋の底に皿などを敷いて)



4. 容器(写真はどんぶり)にアイラップを広げて「いただきます」

ご飯を一粒残さず食べるのは難しい。

※1 お米1合は180cc、約150gです。

※2 浸水時間が短いと芯が残ります。