

防災通信

教えて!!菅原さん!!

お手軽に
備蓄できる食材
を教えてください
—!!



ご家庭で防災備蓄におすすめNo.1は「ポテトチップス」です。
賞味期限が6ヶ月と比較的長く「ジャガイモ・油・塩」が入っている
のでエネルギー源になり、何れも「いつもの味」で気持ちも
落ちつける...というメリットがあります。
賞味期限が近くなったら消費し、食べた分を買い足せば
常に一定量を備蓄することができる。これが「ローリングストック」
という考え方で「循環備蓄」とも言えます。板橋区と海老名市
での試みです。



Vol.2 「Let's 防災クッキング」 令和3年10月22日 認定こども園 男鹿市女船川保育園 鎌田美萌

〈実験③〉 節水パスタのお味はいいかに?

用意するもの
・パスタ 100g
・水 200cc
③ジップロック
高密度ポリエチレン
（アイラップ等が
おすすめです）
※2時間 浸水

〈実験②〉 ゼニール袋でご飯は炊けるのか?

用意するもの
・米 1合
・水 180cc (1:1)
・ジップロック
③高密度ポリエチレンの袋を使用
するのがおすすめです。ジップ
ロックは低密度なのでおすすめ
しません
※1時間半程 浸水しました。

〈実験①〉 松ぼっくりは燃料として有効か?

用意するもの
・七輪
・松ぼっくり
・着火するもの
・鍋
・水 (500cc)
♪松ぼっくりがあつことさ〜

食欲の秋 男度梨は
今年も瑞々しい
ニヤンね...
秋田県産シャイン
マスカットも出来か
良いそうですよ...

パスタを実験②同様
表示時間通り
引き上げた残りのお湯で
パスタソースを温めます

家のコンロだとジャンジャン
使うのにアウトドア用となると
限られた資源...大事...と
思ってしまう...(汗)

沸騰しお湯に入れ
20分程 ふきこぼれ
ない程度に加熱。

松ぼっくりも七輪
も炭もうまく使えず
は早々とガス
バーナーに切り替

松ぼっくりをバーナーで着火!!
松の油分で火勢はありそうだが?!

FIRE

秋刀魚も小ぶり
だけど押さえて
おきたい!!

新米を食べると、日本に
生まれて良かったと
しみじみ思いますね...

混ぜ合わせて、完成!!
(すしバターを
足すと、さいこう!!!)

パスタの方がごはんより
芯がすしあって家で作るの
とかわりなく感じました。
(山や海で作っても
間違いない味!!)

パスタってほんと
お湯使わない
といけな
思ってた...

ん!芯まで火は通っ
ていそうだが?!

熱くなくなったら、このまま
推れることを発見!!
なんて衛生的!!(自己満足)

ムムム...?
すぐ弱火になっていく...
そして続かない...(汗)

乾燥が
足りないの
もあるな...

松ぼっくり
ってお糶は
食べるもの
なのニヤンね

でも、もし停電したら
家は全部使えなく
なるニヤンね...

IHクッキング
ヒーター
魚焼
ロースター
電気
炊飯器

今回、できるだけ水や燃料を使わずに
簡単なものからチャレンジしてみました。
園でも備蓄食材として 卓包パン、ビスケット、アルファ米
アレルギー対応クッキー、ミルクなど用意しています。

ご家庭でも、いざという時に
備えて、家族で話し合ったり、
非常食を味見したりして
慣れておくといいかも
しれませんね!!

今回登場はこれだけ...
③

ワン用!! ニヤン用!!

2つ。(すし大
きめですが...) おにぎりが
作れました。メスティン程では
ないですが、味もなかなか。
ビニール袋
あなどれません
な!!

結局、松ぼっくり10個では、500ccの水は
40℃位にしかならなかったの、調理に使う
のは諦めました。すし炭を足して続けることに...

よく乾いたものなら
たきつけにはなるかな...

でも
着火材
が一番の

そういうときの
ために、日頃から
火を使ってクッキング
していきましょう!!

やってみよー!!
Let's 防災クッキング

備えあれば
憂いなし!!