



楽しみながら  
はじめよう、防災。

 日本赤十字社宮崎県支部

〒880-0802 宮崎県宮崎市別府町3番1号 TEL. 0985-22-4045 | FAX. 0985-22-4178 | <https://www.jrc.or.jp/chapter/miyazaki/>

赤十字炊き出し  
レシピコンテスト  
\*\*\*

# 防災飯

ポリ袋調理編



JAPANESE RED CROSS SOCIETY MIYAZAKI CHAP.

🌲🌲🌲🌲🌲

はじめに

災害時、貴重な飲料水を節約できるポリ袋調理。袋に材料を入れて湯煎するだけ。

災害時だけでなく、普段使いでも便利で簡単な調理法です。

ポリ袋調理を通して、アウトドアや普段の暮らしの中で少しでも「防災」を考えるきっかけになって欲しい。

そして、いざ災害が起こった時には、ポリ袋調理で作った温かくて栄養満点の料理でこころとからだを癒して欲しい。

本誌では、そのような思いで2022年に開催した「赤十字炊き出しレシピコンテスト」の受賞レシピを紹介していきます。本誌を参考に「防災」を楽しんでいただければと思います。

## ENJOY 防災!

赤十字炊き出しレシピコンテスト事務局



PAGE	CONTENTS
04	トマサバ煮込みスープ
05	いわしごはん
06	とうきびとメンマの炊き込み御飯おにぎり ちりめんごはん
07	がね 作ったがね さくら餅
08	ガパオライス ~食でつながる和・話・輪~ サケフレーク入り豆腐ハンバーグ 青島名物いろいろ AOSHIMA UIRO
09	鯖缶炊き込みご飯 ミックスビーンズライス リンゴのシロップ煮
10	レシピコンテストへの思い 特別対談
13	まずは知っておきたい! ポリ袋調理の基礎知識



防災飯  
～赤十字炊き出しレシピコンテスト～

協賛  
JAグループ宮崎  
審査員  
黒木 淳子(防災コンサルタント Mamoruwa)  
杉松 泰子(料理研究家)  
飛田 恭子(宮崎県栄養士会)  
三田井 研一(JA宮崎中央会)  
中下 涼(管理栄養士)  
渡邊 浩司(日本赤十字社宮崎県支部)  
Special thanks  
大和重工株式会社  
公益社団法人宮崎県食品衛生協会

## トマサバ煮込みスープ

### 材 料

玉ねぎ	1/8玉
マカロニ	15g
<b>A</b> 生姜(すりおろし)	3g
鯖の味噌煮缶	45g(1/4缶)
トマト缶	75g(1/4缶)
水	50cc
鶏ガラスープ	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2
塩	少々
ブラックペッパー	少々

### How to Cook

- ① [A]を袋に入れ、鯖の身をほぐすように揉む。(生姜はチューブでも可)。
- ② ①が良く混ざったら、玉ねぎとマカロニを入れる。
- ③ 沸騰したお湯にいれて9分湯煎する。(※茹で時間はマカロニのパッケージに表記された時間を参考にしてください。)

[受賞レシピ]

## いわじごはん

### 材 料

無洗米	1合
水	200cc
いわしの缶詰	50g(1/2缶)

### How to Cook

- ① 材料を全て袋に入れる。
- ② 沸騰したお湯で30分湯煎する。



## とうきびとメンマの 炊き込み御飯おにぎり

### 材 料 (おにぎり2個分)

無洗米	1合
水	200cc
干し椎茸	1個(小さめ)
メンマ	10g
にんじん	10g
とうきび	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2
海苔	2枚

### How to Cook

- ① 袋の中で干し椎茸を水で戻す。
- ② ①の椎茸を取り出し、にんじん、メンマと一緒に細かく刻む。
- ③ ①の袋に無洗米、とうきび、醤油、塩を入れ、具材とお米が良く混ざるように揉む。
- ④ 沸騰したお湯で30分湯煎する。  
\*おにぎりを握るときは、袋の上から成形すると衛生的



## かね 作ったがね

### 材 料

A	さつまいも	1/3本
	人参	1/3本
	にら	1本
	玉ねぎ	1/6個
	醤油	小さじ1
	ホットケーキミックス	大さじ2

### How to Cook

- ① [A]材料を細切りにする。にらは2~3cmの長さに切る。
- ② ①を全て袋に入れ、醤油を加え良く混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れ、更に良く混ぜる。
- ④ 沸騰したお湯で30分湯煎する。

### がねとは……

「がね」は、南九州(都城市・鹿児島県)地方などの代表的な郷土料理である。「がね」という言葉は、この地方の方言でカニを意味する。からいも(さつまいも)を細く切り、溶いた小麦粉に混ぜて揚げてできあがった姿がカニに似ているように見えることから、その名が付いたと言われている。

## ちりめんごはん

### 材 料

米	1合
水	200cc
青汁粉末スティック	1本
ちりめん	10g
塩	1g
ゴマ	大さじ1

### How to Cook

- ① 材料をすべて袋に入れる。
- ② 沸騰したお湯で30分湯煎する。



## さくら餅

### 材 料

A	もち米	1合
	水	200cc
	塩	少々
	食用紅	極少量
	あんこ	60g

### How to Cook

- ① [A]材料を全て袋に入れ、沸騰したお湯で30分湯煎する。
- ② 炊きあがったもち米を袋の上から少し揉み潰す。  
(潰し加減はお好みで)
- ③ 袋を開き、あんこを②で包む。



## ガパオライス ~食でつながる和・話・輪~

### 材料

無洗米	1合
水	200cc
卵	1個
<b>A</b> 挽肉	100g
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/4個
にんにく	1/2個
焼肉のタレ	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
切り干し大根	少々
干しいたけ	1/2個

### How to Cook

- 1 干しいたけ、切り干し大根を水で戻しておく。(水は分量外)
- 2 [A]すべて袋に入れて沸騰したお湯で20分湯煎する。(玉ねぎ、パプリカ、にんにくは細かく切る)
- 3 卵は水(分量外)の入った袋にいれて、沸騰したお湯で20分湯煎する。



## 鯖缶炊き込みごはん

### 材料

無洗米	1合
水	200cc
鯖缶	1/2缶
山椒	お好みで

### How to Cook

- 1 山椒以外の材料を全て袋に入れて、沸騰したお湯で30分湯煎する。
- 2 炊きあがったら袋の中で軽くほぐす。



## サケフレーク入り豆腐ハンバーグ

### 材料

木綿豆腐	1/4丁
<b>A</b> サケフレーク	大さじ2
卵	1/2個
パン粉	1/4カップ
こしょう	少々
<b>B</b> 市販のホワイトソース	大さじ2
粒マスタード	小さじ1

### How to Cook

- 1 豆腐の水気を厚手のクッキングペーパーでよく拭く。
- 2 ポリ袋に①の豆腐と[A]を入れ、良く揉みまぜ、袋の中でハンバーグの形に成形する。  
\*ハンバーグに近い所で袋を結びと形よく仕上がる。
- 3 お湯に入れ、中火で15分湯煎し、さらに火を止めて10分湯煎する。
- 4 袋から取り出し、[B]を混ぜたソースをかける。



## ミックスビーンズライス

### 材料

無洗米	100g
水	100cc
ミックスビーンズ	50g
シーチキン	30g
人参	20g
玉ねぎ	20g
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々

### How to Cook

- 1 人参と玉ねぎを細かく刻む。
- 2 すべての材料を袋に入れ、沸騰したお湯で30分湯煎する。

## 青島名物いろいろ AOSHIMA VIRO

### 材料

中力粉	100g
砂糖	100g
水	50cc

### How to Cook

- 1 袋に材料を全て入れる。このとき、水を少しずつ入れながら袋の中でよく揉み混ぜて、ダマにならないように注意する。
- 2 30分湯煎する。(途中でお湯が沸騰したら中火にする)



## リンゴのシロップ煮

### 材料

りんご	1/2個
グラニュー糖(砂糖でも可)	50g
塩	1つまみ
水	50cc

### How to Cook

- 1 りんごを5mm程度厚のくし切りにする。
- 2 袋に材料を全て入れ、沸騰したお湯で30分湯煎する。





テーマは「炊き出しは『食』を通じた災害救護」。赤十字炊き出しレシピコンテストを通じて伝えたいメッセージとは。



災害救護のひとつに炊き出しがある

**編**「どういったコンテストだったんですか？」

**柴**「簡単にいうと、赤十字が炊き出しでよく使うハイゼックス袋という耐熱ポリ袋を使ったレシピのコンテストでした。今回が初開催だったんです。」

**編**「赤十字とレシピコンテストってあまりイメージが結びつかない気がするんですけど…。」

**柴**「実は赤十字が行う災害救護と関係があるんです。赤十字が災害救護をやっているイメージありませんか？」

**編**「献血のイメージが大きいですね。でも確かに災害のニュースで時々見かけたりはします。赤十字マークとか。」

**柴**「実は赤十字の災害救護っていろいろな活動をしているんですけど、その中のひとつに炊き出しっていうのもあるんです。」

**編**「それって赤十字の方がするんですか？」

**柴**「主にはボランティアの方々です。」

**森**「県内に3,000人くらい赤十字のボランティアがいて、主に地域のボランティアが災害に備えて普段から訓練とか研修とかしているんです。」

**編**「それで炊き出しのレシピコンテストを赤十字が開催したんですね。でも一般の方はなかなか炊き出しをする機会ってないかなと思うんですが…。」

レシピコンテストへの参加

**森**「炊き出してって言われると確かにそう思う方も多いかもしれませんがね」

**柴**「炊き出してというワードに引っ張られるとね。でもテーマは災害時の食なんですよ。」

**編**「キーワードは災害時の食ですか。」

**森**「災害時の食ってすごくいろいろな意味があると思うんです。災害時って非常事態なので、それまでの日常ががらりと変わって、多かれ少なかれ皆さんストレスを抱えているんですよ。その中でおにぎりとか菓子パンといった食事だけじゃなくて、炊き出しで温かい豚汁とかを食べてる方の表情とか、中には涙を流しながら食べて元気が出たって言う方もいらっしゃるんですよ。」



守ることにつながる。だからそのための方法をみなさんが考えるきっかけになったんです。」

**柴**「ポリ袋一つでできる備えだね。」

**編**「なるほど。ポリ袋調理を通じた防災啓発ということなんですね。」

**柴**「はい。でも防災ってワードを全面に出すと、急に難しく聞こえるし、赤十字ってただでさえ堅苦しい印象を持たれるだろうから余計に敷居を上げてしまっかな…。だから料理のコンテストっていう形にして楽しく防災に触れてもらいたかったんです。」

**柴**「ただ食べるだけじゃないんだよね。」

**森**「そう。普段の食事のような温かいものを食べられると気持ちが落ち着いたり、ストレスケアになったりする。それが自分の心だけでなく、大切な人の心も



**編**「確かに防災って言われると少し身構えてしまうかもしれないね。」

**柴**「そういう方が多いと思うんです。でも災害が起きないようにすることはできないから、備えはしなくちゃいけない。だから、どうせやるなら楽しく。」

**森**「楽しんでいなくても美味しくて最高じゃないですか？掲載されているレシピ、私も食べましたけど、どれもめっちゃ美味しかったですよ！ちゃんとデザートもあるし！」

**柴**「ほんとに食べるの大好きやなあ。」

一同(笑)

**編**「ポリ袋調理でほんとにいろいろ作れるんですね。でも災害時にこういったデザートは炊き出しと違ってあんまり聞かないですよ。デザートってどちらかというと贅沢品のようなものだからですかね。」

**柴**「たしかにあまり聞かないですけど、甘味って大事ですよ。実際に東日本大震災の被災者の声で、持ってたドライフルーツを食べたとき、ほっと一息つけたっていうのもありました。」

**森**「非常用持ち出し袋にちよっとした嗜好品、例えばコーヒーとかを入れておくのもおすすめです。私はスティックコーヒーを入れてます。子供さんが普段よく食べてるお菓子とかもいいですよ。」

**編**「嗜好品を入れておくというのは盲点ですね。」

**森**「特に子供は、食べ慣れていない味はなかなか食べてくれないことも多いですからね。」

**柴**「そうそう。食べ慣れた味のを準備しておくことも大切です。でも準備できる量には限界があります。だからポリ袋調理で普段の味を作る方法を知っておくことって大事なんですよ。」

**編**「いざという時に作れるだけじゃなく、美味しく作るためにも家庭でポリ袋調理を練習しておくといいたいですね。」

**森**「参加者の方からも、こういう方法で調理できることを知れてよかった、いざという時役に立つから自分の周りにも広

めたいという声も聞かれたので、これららどんどん広まっていくことを願っています。」

**柴**「この冊子でも紹介していますけど、今回使用したハイゼックス袋だけじゃなくて、アイラップっていう市販の耐熱ポリ袋でも作れます。私自身普段からキャンプの時によく使ってますけど、洗いや減るし便利な調理方法なんです。普段使いが出来て、そのまま災害への備えになる。だから是非多くの方にチャレンジしてもらいたいなと思います。」

**編**「楽しく美味しい防災が日常から始められるって素敵ですね。私も早速挑戦してみます。」

**柴・森**「ぜひ！」



柴田 貴浩

宮崎県支部の災害救護担当。熊本地震では活動中に本震を経験し災害現場のリアルを知る。お喋りが大好き。寝るとき以外で無口な彼を見た人はいない。



森田 マヤ

宮崎県支部のボランティア担当。看護師として東日本大震災など多くの災害現場での経験を持つ。食べることが大好き。今日も3時のおやつが待ち遠しい。



Get The Latest Info.

JAPANESE RED CROSS SOCIETY MIYAZAKI CHAP. >>>



はじめてのポリ袋調理Q&A

## THE BASICS

ちょっとしたコツさえ押さえれば意外と簡単にできてしまうポリ袋調理。災害時にはもちろん、アウトドアで使えば洗い物も減って大助かり。一度挑戦してみると、あなたもその魅力に取りつかれるはず。今日からでも始められるように、ポリ袋調理の基礎知識をご紹介します。





**Q** 基本の使い方を教えて？

**A** 材料を袋に入れて湯煎するだけです。

ご飯を炊く場合だと、お米1合に水200CC(目安)を入れて、沸騰したお湯で30分湯煎するだけです。この時、袋の中の空気をしっかり抜いておくのがコツ。炊飯器で炊くときと同じように水加減次第で固めのご飯からお粥まで調理できます。

**Q** ハイゼックス袋じゃないとダメ？

**A** 市販の耐熱袋でも大丈夫です。

赤十字がよく使うのはハイゼックスと呼ばれる袋ですが、「アイラップ」という市販品でも同じように調理できます。薬局やスーパー、アウトドア用品店で入手できます。



アイラップ  
●岩谷マテリアル株式会社●60枚入  
●オープン

**Q** ポリ袋調理で気を付けることは？

**A** 耐熱温度に注意しましょう。

耐熱のポリ袋といっても、その耐熱温度は120℃程度です。湯煎をする際に、鍋肌に直接当たったままになると、破れてしまう場合があります。定期的に鍋の中を混ぜる、

金ザルや耐熱皿を利用するなど、袋が鍋肌に直接当たり続けないように注意しましょう。また、もう一つ注意したいのが、袋を結ぶときです。中の具材や調味料が漏れ出さないように口をしっかり結ぶのはもちろんですが、袋の中の空気がある程度抜いておかないと、加熱した際に膨張して袋が破れてしまうことがあります。「いざ」という時に失敗しないように、普段使いをしてしっかり慣れておくことをおすすめします。

**Q** 非常(備蓄)食で十分じゃない？

**A** ポリ袋調理なら、幅広いメニューが食べられます。

最近の非常(備蓄)食はバリエーションが豊かです。しかし、それでも避難生活が長くなると、「普段の食事」が恋しくなるもの。そんなときに活躍するのがポリ袋調理なんです。



**Q** 災害時にポリ袋調理をするメリットは？

**A** 飲用水や燃料の節約、アレルギー対応食の同時調理ができるからです。

災害時には飲用水がとても貴重になります。ポリ袋調理だと、必要な飲用水は袋の中に入れる分だけなので大幅に節約できるんです。また、ポリ袋内で調理が完了するので、アレルギーとなる食材を入れなければ1つの鍋で、同時調理が可能になり、カセットボンベなどの燃料の節約にもなります。

[COLUMN]  
こころの備え

「防災グッズにリラックスアイテムを」

日々の生活の中でも、さまざまな出来事によりストレスを感じる場合があります。多少のストレスは必要だという話もありますが、苦しい状況が長く続くと心もからだも疲れてしまいます。だからこそ、健康を保つためにはストレスを軽減することが大切なのです。

今回は『食』をテーマにしましたが、これ以外にもリラックスできる方法はあると思います。そして、その方法は人それぞれです。

[災害とリラックス]…といってもピンとこないかもしれませんが、普段の生活でリラックスしている場面を思い出してみると、必要なアイテムが浮かんできませんか？ 例えば、好きなフレーバーの飲み物やアロマオイル、没頭して読める本、ゲーム、音楽…などなど。大変なことを忘れる時間は、たとえ短くてもきっと疲れた心やからだを解きほぐしてくれるはずです。

災害となれば、なおさらのこと。非日常的な生活は、からだや心にも大きな影響を及ぼします。でも、災害時に普段通りの方法でストレスを解消することは、物理的にも環境的にも難しいかもしれません。

災害時にできることには限りがありますが、自分なりのアイテムを防災グッズに忍ばせることをおすすめします。次に防災グッズを点検する時には、ぜひ、そんなこころの備えについても考えてみませんか。

ある災害救護活動中のこと。訪れた避難所で、炊き出しの熱々の豚汁をフーフーしながら食べる被災者の皆さん。ほっとした顔、笑顔、涙…被災したことや避難所生活による緊張状態が緩んで、こころもからだもリラックスした状態なのだと感じました。そして、災害時にストレスを解消することは難しいかもしれないけれど、こうしてリラックスした状態になれる時間は絶対に必要だと痛感したのです。

このようなことをひとりでも多くの方にお伝えできたら…との思いが炊き出しレシピコンテストにつながっています。



森田 マヤ  
赤十字こころのケア指導者。ストレス緩和などの「災害時こころのケア」について、経験と知識をもとに人材育成や啓発活動に取り組んでいる。

知っておくと便利

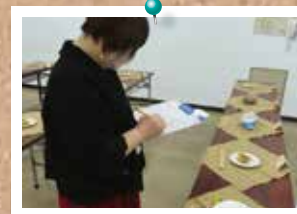
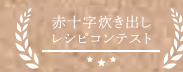
**折紙皿を  
つってみよう**

- 用紙を半分に折る。
- さらに半分に折り、折りめをつけてからひらく。
- 下の両方の角を手前の紙のみ三角に折る。
- 反対側も同じように角を折る。
- 上の両方の角を折る。
- 下の紙を1枚めくって折る。反対側も同じように折る。
- 上から1/3くらいの場所につき折りめをつけてもどす。
- 下の口をひらく。
- 底をたいらに整える。
- ★をつまんで外側に折る。
- 完成!!

**ふね型**  
ふねの形の深めで細長いお皿です。



# RECIPE CONTEST 2022 MEMORIES



赤十字炊き出しレシピコンテスト  
ポリ袋調理編  
発行：日本赤十字社宮崎県支部