

炊き出し名人

「おいしい！」が、
元気をつくる。

赤十字奉仕団、 渾身のレシピ大紹介！

被災したとき大切な食をつくるのは、
地域のボランティアであり、被災した私たち自身です。

保存版



被災したときの活動準備を、 今から、地域から。

日赤は、東日本大震災の災害救護活動で学びました。

被災地では、奉仕団活動が有意義であることを。

そして、これまでの私たち奉仕団の取り組みが、正しかったことを。

大規模災害を受けた被災地で目にしたのは、地域赤十字奉仕団による炊き出しでした。

苦しんでいる人を救いたいという思いは、炊き出しで温かい食事を提供することを通じて

被災者に寄り添う精神的なケアにもなっていました。

これは、日常的であり目立つような活動ではありませんが、確かに災害救護活動のひとつです。

九死に一生を得た被災者が、明日に向かって少しずつ踏み出すきっかけとなりました。

実際の現場を見て、赤十字静岡では有事の際にしっかり炊き出しができるよう

炊き出しリーダーの養成講習をスタート。

また、各地域でいつでも炊き出しができるよう、炊き出し用資器材の配備も行っています。

静岡でもそのとき、救援を待つだけでなく、自助、共助の精神で

「食べる」ことを自分たちで行います。

支え合い、助け合うことの前提は、まず自分が生きることです。

そして、「自分の命は自分で守ること」の必要から、学校での防災教育もはじまっています。

地域一体となって、災害に備え、今できることをやりましょう。

まずは、炊き出しから。生活の延長でできる、気軽な活動です。

あなたも、是非参加してください。



炊き出し「遠野」物語

“炊き出しは食べるのみにあらず”

東日本大震災の発災当初より、遠野市の赤十字奉仕団は動きはじめました。主な活動は、食事の提供です。当初は、主におにぎりでしたが、支援物資が届きはじめると、温かいものを食べてもらおうと本格的な炊き出しを行いました。

炊き出しをしていると、当然ですがおいしいものに人が集まってきます。緊急時だからお腹がたまればいいというのは2、3日のことです。おいしいものを求めるのは当たり前前で、我慢がストレスにもなります。実際に赤十字奉仕団のつくった遠野名物ジンギスカンと包装食ご飯はとても好評だったと言います。

そして、炊き出しにはおいしい食事を提供する以外にとっても重要な目的があります。それは、交流です。被災者とボランティアの交流もありますが、被災者同士の交流に効果があります。避難場所には、同じ町内の人

が集まっているわけではありません。知らない人同士が新たなコミュニティをつくっています。そこで、炊き出しに集まった被災者のあいだに奉仕団やボランティアが入り、コミュニケーションの橋渡しをするのです。おいしいものを食べると自然に顔がほころび、少しずつ緊張がとれることで会話が増えていきます。顔見知りになれば避難場所でも会話が生まれ、それが共助の動きにつながることも。

それまで、受け身だった被災者が、食事をつくるなら自分たちでもできると、つくる側に参加するようになりました。自分たちができる、自分たちも役に立てるという強い思いは、真っ直ぐに「生きる」につながります。炊き出しは食べるのみにあらず。コミュニケーションをつなぎ、自立して生きる勇気を与えることを遠野が示しています。

岩手県 遠野市



温かい食事を
みんなに！



炊き出しを地域の中に。



学校で

学校では「いのちの大切さ」を学ぶ防災教育がはじまっています。

これまで、青少年赤十字が取り組んできた防災は、発災後の自分が助かったことを前提とした救急法などが中心で、「人を助けるためには、まずは自分が生きなければならぬこと」を学ぶ必要がありました。そこで、東日本大震災を教訓に、自然災害に向き合ってきた日本赤十

字社と現場の教員が、授業ですぐ使える防災教材を気象庁等の監修のもと作製しました。

防災の授業では、未来を担う子どもたちに、自然災害の正しい知識を身につけさせ、自分の命を守る力をつけるようにしています。そして、地域、家庭での防災意識を高め、周りの命を救うことにつなげるのが目的です。

プログラム内容

いのちをまもる、いのちをみつめる、いのちをつなぐ、の3つのセッションで構成。

いのちをまもる

自然災害からいのちを守るために必要なことを学ぶ。

- ①自然災害の正しい知識
- ②自ら考え、判断し、危険から身を守る方法
- ③災害に備える（備え・知識）

いのちをみつめる

自然災害からいのちを守るために知っておくよいことを学ぶ。

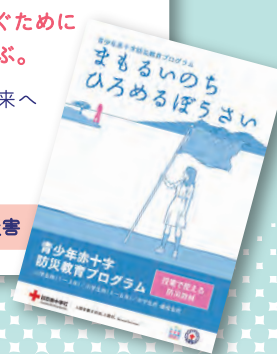
- ①災害時の心理（正常性バイアス・同調性バイアス）
- ②災害時のストレス反応

いのちをつなぐ

いのちを未来につなぐためにできることを学ぶ。

- ①災害の経験から未来へいのちをつなぐ

自然災害：地震災害、津波災害、風水害（台風、豪雨、雷、竜巻）、雪害、火山災害



青少年赤十字加盟校と赤十字奉仕団との相互交流

青少年赤十字加盟校の高校生と赤十字奉仕団が交流会を実施。この交流会は、学校の防災学習授業の一環として行われました。内容は、奉仕団員の指導による包

装食袋を使った炊飯や豚汁づくり、三角巾を使った応急手当でした。生徒の真剣な表情からも、実施の効果を知ることができました。



青少年赤十字加盟校と奉仕団の交流を希望される場合は、日本赤十字社 静岡県支部までお問い合わせ下さい。

町内で

炊き出しリーダーが、地域で活躍しています。

地域で炊き出し活動を実施する奉仕団は、赤十字静岡が行う炊き出しリーダー養成講習会に参加し、炊き出し資器材の設置の仕方、包装食袋を使った調理法を学んでいます。講習を受講した奉仕団員は、単に炊き出しの技術を習得するだけではありません。災害が被災者に及ぼす影響と接し方を学び、リラクゼーションの手法を身につけ、被災者に寄り添う活動ができるよう災害に

備えています。

そして、赤十字静岡では、奉仕団が炊き出しに使用する道具として、市町に炊き出し資器材を配備。配備された市町は、災害時の熱源確保のためにプロパンガス供給業者等との協定を締結し、炊き出しができる体制を整えています。

災害からいのちを守るには、奉仕団をはじめとする、赤十字静岡と、市町の協働が欠かせません。

実績例

「赤十字炊き出しリーダー」養成講習の実施

有事の際に地域で活動できるボランティアがリーダーとなり、炊き出しを実践できるようにするため、炊き出しに関する知識と技術を習得する講習会を実施しています。第1回の講習（平成27年2月27日実施）は、県下から地域赤十字奉仕団員63名が参加。赤十字静岡が配備する炊き出し資器材の組み立て方や、包装食袋を使った調理法を学びました。

水がない場合の炊飯体験では、静岡県の名産みかんの

実を絞って包装食袋で白米を炊飯。参加者からは「思ったよりおいしい、さわやかな味がする」「ちょっと芯があるから、次回勉強会を実施するときは、みかんの量を多めにしよう」など、早速リーダーとしての意欲が感じられる意見がありました。

今後地元に戻ったリーダーは、奉仕団の研修や、地域での防災訓練で活躍していきます。



次は
こうやって
やるのよ！

ここが
ポイント
です！

「もしも」のための…

包装食袋でつくる非常食！

包装食袋の 特徴！ 〈炊飯の場合〉

POINT
1

おむすびにすることなく
袋のまま一人ひとりに
渡すことができるため、
衛生面で優れている。

POINT
2

味付けも、おかゆも可能。

POINT
3

包装食袋の中に入れる水がきれいであれば、加熱用の水は
生活用水や汚れている水を使っても炊飯できる。

POINT
5

アルファ米に比べおよそ
3分の1以下のコストで
つくることができる。

POINT
4

季節や保存状態によっては
72時間程度の保存も可能。



基本編

白米の炊き方



01

米100gと水100ccを入れる。

※米と水は同量
※無洗米の場合は水を2〜3割多めに入れる

03

沸騰した湯の中に入れ、30分煮る。

※袋を入れた時点で一時的に温度が下がるので、
再び沸騰してから30分

02

中の空気をしっかり抜き、
固く結ぶ。

詳しい
結び方は
コチラ

04

30分過ぎたところで湯から引き上げ、
5〜10分蒸らして完成。

※袋を、指で縦に裂いて召し上がれ

1

水が少し
上るところを
つまむ



2

つまんだ
ところは
抑えておく



3

矢印部分は
押さえておき、
上をしぼる



4

今度は
上を押さえ
ねじれをもどす



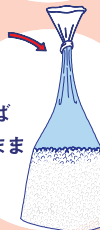
5

上を
押さえたまま
たいらにねかせてみる



6

空気がなければ
袋の口をそのまま
固く結ぶ



なるべく
上の方で結ぶ

空気の玉が
あればやり直す

炊き出しに 必要な資器材

かまど



移動可能な調理かまど。LPガス
や薪を燃料に大型の鍋とセット
で使い、一度に大量の食事を
つくる（煮炊き）ことができます。

包装食袋



高密度ポリエチレン製で熱に強
い素材でできた袋。
中に食材を入れ、加熱すること
で調理できます。

ざる



包装食袋を鍋で茹でる際に使用。

計量カップ



米、水の量を計るのに使用。計量
カップが無いときは、あらかじめ
容量を計り、紙コップなどに印を
つけておくことで代用できます。

豆 知 識

水がない場合

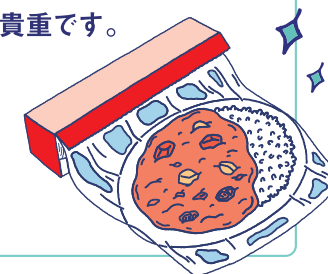
水がない場合、水以外の飲み物などを
代用して米が炊けます。

例) 緑茶、麦茶、みかん、牛乳

基本的に米と液体は同量ですが、みかんと牛乳は、
米1に対して液体を1.5(米100gと液体150cc)に
します。

ラップの活用

非常時に、水は貴重です。
食器にラップを
敷けば、食後に
洗う必要が
なくなります。



((包装食袋を使った))

炊き出し メニューレシピ

包装食袋でつくれるメニューは、アイデア次第でふくらみます。

ここで紹介するのは、赤十字奉仕団が実際に試作しておいしかった自信作を厳選。

和食、洋食、中華、地域食などバラエティに富んでいます。

包装食袋があれば自宅でもできますが、
是非一度、地域の炊き出しにも参加してください。



〈 作 製 手 順 〉

1

メニューレシピにある
食材及び調味料を袋に
入れる。

2

袋の空気を抜き、袋を
結ぶ線の位置で固く
結ぶ。

3

沸騰した湯の中に入れ、
レシピにある指定のゆ
で時間煮る。

4

指定のゆで時間煮たと
ころで湯から引き上げ
完成。

愛情ギュッと！

おふくろカレー

【材料】

- 豚肉(こま切れ):30g
- じゃがいも:1/4個※
- にんじん:1/6個※
- たまねぎ:1/4個※
- カレーのルー:1片
(1箱12皿分のルーの使用を推奨)
(できれば包丁等で細かく砕く)
- 水:50cc

※食べやすい大きさに切る

ポイント

- ゆでる前に袋の中のカレーのルーを具材に馴染ませる

ゆで時間
30分



主食

しみじみ！

味しめじ御飯

【材料】

- 米:洗米1合(150g)
- しめじ:1/4株
- にんじん:少々(細かい4切り)
- 松茸のお吸いもの:1袋(3g)
- 白だし:大さじ1
- 水:150cc

仕上げ

- 三ツ葉:刻んでトッピング

ポイント

- 粉末だしを使う場合は、塩を少々入れる
- 通常の1.5〜2人前の分量ができる

ゆで時間
40分



主食

カンタン！

ナポリタン

【材料】

袋A

- たまねぎ:1/4個(くし切り)
- ソーセージ:2切
- ピーマン:1/2個(横の細切り)
- ケチャップ:大さじ2
- コンソメ(顆粒):小さじ1/4
- 片栗粉:小さじ1/2
- 塩:少々
- オリーブオイル:少々

袋B

- スパゲッティ
(半分に折る):80g
- 水:300cc
- 塩:小さじ1/4〜1/2

袋A
ゆで時間
8分

袋B
パスタの表示
ゆで時間
+2分

ポイント

- AとBを一つの鍋で仕上げる
- 湯からとり出し、器の上でさっと和える



炒めないんだから！

おかず

回鍋肉

【材料】

- 豚ばら肉:60g
- みそ:大さじ1/2
- キャベツ:2枚(ざく切り)
- 豆板醤:少々
- ピーマン:1個(ざく切り)
- ごま油:適量
- しょうゆ:大さじ1/2
- 片栗粉:大さじ1

ポイント

- 袋にすべての材料を入れたら、片栗粉を具材によくもみ込む

ゆで時間
20分



もう一品に！

おかず

早煮こんぶ

【材料】

- 早煮こんぶ:50g
- そばつゆ:大さじ2
- 水:70cc
- 砂糖:大さじ1

ポイント

- ゆで時間に注意
- 早煮こんぶは、水でもどしてから使用する

ゆで時間
15分



おかず

黒い定番！

ひじき煮

【材料】

- ひじき(乾燥):約8g
- しょうゆ:大さじ1
- 大豆水煮缶:大さじ2
- みりん:小さじ1
- 鶏ひき肉:大さじ2
- だし汁:40cc
- 油揚げ(小):1枚(千切り)

ポイント

- ひじきは、水でもどす(乾燥ひじき約8g)

ゆで時間
15分





＼わが家の味！／

おかず

イカと里芋の煮物

【材料】

- いか(冷凍可):1ばい(1cm幅 輪切り)
- むきゆで里芋(冷凍可):5～6個
- だし汁:50cc
- みりん:大さじ1
- しょうゆ:大さじ2

ゆで時間
15分

ポイント

- だし汁、みりん、しょうゆはすき焼きのタレ(ストレート)を2倍に薄めたもので代用可

＼まるごとポン！／

おかず

ポン酢たまねぎ

【材料】

- たまねぎ:1個
- 水:50cc
- ポン酢:食べる時にかける

ポイント

- 畑の野菜が非常食に
- たまねぎの他、大根、にんじんやブロッコリーなど蒸しておいしい野菜なら何でも

ゆで時間
30分



＼まかない！／

おかず

だしたまご

【材料】

- 卵:3個
- 水:大さじ1
- 白だし:大さじ1
- みりん:小さじ1
- しょうゆ:小さじ1
- 砂糖:大さじ1
- 塩:少々

ポイント

- 溶き卵に、水で溶いた白だし等の調味料を入れて、かき混ぜる
- 水を張った鍋に包装食袋(食材)を入れて点火する
- 沸騰したところから約20分間茹でる
- 通常の1.5～2人前の分量ができる

ゆで時間
20分

おかず

＼あったかいね！／

ミネストローネ

【材料】

- ウインナー：2本（輪切り）
- トマト：1/2個（角切り）
- じゃがいも：1/2個（角切り）
- にんじん：1/8個（角切り）
- たまねぎ：1/4個（みじん切り）
- ブイヨン：1/2個
- 塩：少々
- こしょう：少々
- ローズマリー：1枝
- 水：100cc

仕上げ

- オリーブオイル、ドライバセリ：適量

ゆで時間
20分



おかず

＼ぼくらの元気スープ！／

豚汁

【材料】

- 豚薄切り肉：40g
- たまねぎ：1/4個（くし切り）
- にんじん：1/8個（いちょう切り）
- 糸こんにゃく：1/2袋（100g）
（食べやすい大きさに切る）
- みそ：大さじ1/2
- 和風だし（顆粒）：小さじ1/2
- 水：100cc

仕上げ

- あさつき（小口切り）：適量

ゆで時間
20分



＼根深ネギたっぷり！／

おかず

長泉風すき焼き

【材料】

- 牛肉(薄切り):50g
- 根深ネギ:1/4本(斜め切り)
- しいたけ:1枚(薄切り)
- 焼き豆腐:1/8個(ひとロサイズ)
- 糸こんにゃく:少々
- しょうゆ:大さじ1
- 砂糖:大さじ1
- みりん:大さじ1

ゆで時間
20分

レシピ提供:長泉町赤十字奉仕団



＼海の幸まとめて！／

清水煮

おかず

【材料】

- 黒はんぺん:2枚(1/2切り)
- ちりめん干し:大さじ1.5
- 筍:30g(薄切り3~4mm)
- にんじん:1/8個(半月切り又はちょう切り3~4mm)
- 昆布:2cm角4~5枚
- そばつゆ(ストレート):大さじ2
- みりん:大さじ1
- 砂糖:大さじ1
- 水:大さじ1
- 絹さや:2~3枚

ポイント

- 絹さやはいり用なのでなくてもよい。使う場合は、包装食袋に入れずに、茹でている湯にくぐらせると色がきれいになる

ゆで時間
15分

レシピ提供:静岡市清水区赤十字奉仕団



おかず

＼地元のじゃがとツナで！／

三方原煮

【材料】

- じゃがいも:1個(食べやすい大きさ)
- たまねぎ:1/2個(縦切り1.5cm)
- にんじん:2切れ(ひとくち大)
- ツナ缶:70gの1/2(油は使わない)
- ホールトマト缶:固形1個、汁大さじ2
- キャベツ:1/2枚(ざく切り)
- コンソメ:固形1/2個
- 水:45cc

ゆで時間
25分

ポイント

- 袋の中で具材にコンソメをよくなじませる



レシピ提供:浜松市浜北赤十字奉仕団



ふわっと! /

デザート

蒸しパン

【材料】

- ホットケーキミックス: 100g
- 水または牛乳: 100cc
- ココア、干しぶどう等: なくても良い

ゆで時間
20分

ポイント

- ゆで終わったら、包装食袋に穴をあけて、蒸しパンがしぼまないようにする

非常時も甘い物食べたい! /

デザート

さつまいもと りんごのコンポート

【材料】

- さつまいも: 50g
(1cm程の厚さの輪切り)
- りんご: 1/4個
(半月切り1cm程の厚さ)
- 砂糖: 大さじ1
- 塩: 少々
- 水: 45cc

ポイント

- さつまいもは皮のまま輪切りにし、水であくをぬく
- りんごは、皮のまま半月切りにし、塩水に浸す
- りんごが型くずれしないよう、ゆで時間に注意

ゆで時間
10分



！ごちそうさまでした！

