

赤十字災害用 移動炊飯器 専用鉄板



専用鉄板
レシピ集
Vol.1

2026.3

地域の味が、災害時を支える。

はじめに

日本赤十字社徳島県支部では南海トラフ巨大地震等の大災害に備え、茹でに特化した平釜では調理が難しい“焼き”を可能とした専用鉄板をメーカーと共同開発し、県内全市町村（地区・分区）に配備しています。

災害用移動炊飯器による調理メニューの幅を広げることで、食材を有効に活用することができ、避難生活を強いられている方の「食の喜び」「体調の改善」「心の安定」につながります。

このたび、地域赤十字奉仕団の皆さまが工夫を凝らして考案されたメニューを一冊にまとめ、

『赤十字災害用移動炊飯器 専用鉄板レシピ集（Vol.1）』として刊行いたしました。

今後も、各地域の特産品や地元食材を用いたレシピを継続して募集しております。

本レシピ集が、災害時の長期的な「食」の支援の一助となるとともに、日頃の防災訓練などにもお役立ていただければ幸いです。





赤十字災害用移動炊飯器 専用鉄板レシピ集

目次

■鉄板

野菜たっぷり元気になる焼きそば・・・・・・・・・・ 1
〈西部地区東みよし町赤十字奉仕団〉

ピザ生地のかわりにジャガイモを使用したピザ
〈徳島市地区赤十字奉仕団一宮分団〉・・・・・・・・ 2

ごはんピザ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
〈徳島市地区赤十字奉仕団応神分団〉

ちゃんちゃん焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
〈鳴門市地区赤十字奉仕団川東分団〉

粉なしお好み焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
〈東部地区藍住町赤十字奉仕団〉

さといものねぎ焼き・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
〈東部地区藍住町赤十字奉仕団〉

チャチャッとカレードリア・・・・・・・・・・ 6
〈東部地区藍住町赤十字奉仕団〉

はんぺん焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
〈東部地区藍住町赤十字奉仕団〉

■災害用炊飯袋（ハイゼックス）

食物アレルギーに配慮した米粉を使った蒸しパン・・・ 7

釜で「炊」き、鉄板で「焼」けば
食べる楽しみ無限大！

野菜たっぷり元気になる焼きそば



西部地区 東みよし町赤十字奉仕団

材料 [10人分]

そば玉	5玉
たまねぎ	250g (大1個)
キャベツ	500g (半個)
もやし	250g (1袋)
豚バラ肉	200g
ネギ	1束
紅しょうが	適量
青のり	適量
鰹節	適量
ソース	250g
こしょう	少々
ラード	適量

作り方

1. そば玉をお湯でほぐしておく
2. 材料を適当な大きさに切る
3. 鉄板をよく熱してラードをひく
4. 豚バラ肉を炒め、よく火を通す
5. 肉に火が通ったら、野菜を加えて炒める
6. 野菜に火が通ったら、そば玉を入れて炒める
7. ソース・こしょうで味付けをする
8. 皿に盛り付け鰹節、青のり、紅しょうがをトッピングしてできあがり！

PR コ メ ン ト

かつて、JR阿波加茂駅前で人気を博したお好み焼き店「ひまわり」さんの味を再現したレシピです。
実際に防災訓練で専用鉄板2枚を使い、延べ11回 約280食分を調理しました。
手順書を拡大して掲示しておくとう作業がはかどります。

♪ワンポイント 調理のコツ♪

- ・一度に、そば10玉で約20～25人分まで調理可
- ・複数回調理する場合は、具材を回数分に分けておくとうよい
- ・肉は、先にまとめて火を通しておく

ピザ生地のかわりにジャガイモを使用したピザ

徳島市地区赤十字奉仕団 一宮分団

材料 [10人分]

じゃがいも	30個
たまねぎ	8個
ピーマン	3個
ベーコン	300g
サラミ	200g
チーズ	700g
ピザソース	3本



作り方

- 1.じゃがいも、たまねぎは薄くスライス
- 2.ベーコンは2cm幅、サラミも薄切り
- 3.鉄板に油をひき、じゃがいも、たまねぎをひきつめる
- 4.ピザソースをまわしかけ、チーズをまんべんなくかける
- 5.チーズの上にベーコン、サラミ、最後にピーマンをかざる
- 6.火にかけて、アルミはくをかぶせ、チーズが溶けたらできあがり！

PR コ メ ン ト

地産地消を心がけて農家の人の協力を得て、野菜は提供して頂いたものを使用させて頂きました。

♪ワンポイント 調理のコツ♪

- ・鉄板にまんべんなく火が通るよう、ガスの火を移動しながら焼きました

ごはんピザ

徳島市地区赤十字奉仕団 応神分団



材料 [10人分]

ごはん 1,250g
卵 5個
小麦粉 大さじ5
塩・こしょう 適量
ピーマン 5個
たまねぎ 2個
ハーフベーコン 20枚
ピザソースまたはケチャップ 250g
ピザ用チーズ 250g
サラダ油 70g

作り方

- 1.ピーマンはヘタを切り落とし、種を取り除いて輪切りにしておく
たまねぎは薄くスライスにする 薄切りベーコンは1cm幅に切っておく
- 2.ボウルにごはんと卵・小麦粉・塩・こしょうをよく混ぜ合わせておく
- 3.熱した鉄板に油をひき、混ぜ合わせた材料を1人分ずつ均一に広げて、
両面に焼き目がつくまで焼く。
- 4.焼いたごはんの表面にピザソースまたはケチャップをぬり、ピザ用チーズと
材料をのせ、蓋をして弱火で熱する。チーズが溶け、材料に火が通ったら
できあがり！

PR コメント

ハイゼックスで炊いて冷えたご飯を利用できます！
子どもにも喜ばれる鉄板メニューです♪
野菜はその時手に入るもの（トマト、ナス、ほうれん草など）、ベーコンの
代わりにハムやウインナーなど代用できる材料が多いので、非常時に作りやす
いです！

ちゃんちゃん焼き

鳴門市地区赤十字奉仕団 川東分団

材料 [10人分]

豚肉	500g
イカ	4ハイ
ホタテ	1袋
キャベツ	1個 (ざく切り)
たまねぎ	5個 (5mmの串切り)
ジャガイモ	5個 (8mmの半月)
カボチャ	½個 (8mmの半月)
もやし	根切り2袋
ネギ	1わ (5cmの長さ)
ピーマン	2袋 (巾1cm)
にんじん	2本 (1cm巾のたんざく切り)
椎茸	2袋 (大きなものは2つに)
えんどう	1袋 (5cmの長さ)



-----タレ-----	
白みそ	大さじ10
赤みそ	大さじ10
みりん	小さじ10
酒	大さじ10
しょうゆ	大さじ5
しょうが	すりおろし適量
砂糖	小さじ10
サラダ油	大さじ5
バター	大さじ5
アルミホイル	

作り方

- 1.鉄板の上にサラダ油 (大5) を引き、バター (大5) で豚肉とイカ、ホタテを焼く
- 2.野菜は火の通りにくいものからどんどん放り込む
- 3.野菜の上をアルミホイルで覆う
- 4.焼けたらタレをかける

PR コ メ ン ト

- ☆タンパク質、野菜、発酵食品を利用するため、栄養価がある
- ☆肉や野菜は、その時にある物で代用できる利点があります♪



粉なしお好み焼き

東部地区 藍住町赤十字奉仕団

材料 [10人分]

豚ミンチ 1kg (合い挽きでもよい)
キャベツ 1.5玉
卵 5個
おろししょうが 少々
塩・こしょう 少々
ミニカツオパック 10袋
お好みソース 適量

作り方

- 1.キャベツをみじん切りにする
- 2.豚ミンチ、キャベツ、卵、おろししょうが、塩・こしょうをよく混ぜて鉄板で焼く
- 3.お好みソースとミニカツオパックをかけてできあがり！

コメント

小麦粉などがいらず、お好み焼きがつかれること!!
ビニール袋で混ぜると洗いものが無く楽!!

さといものねぎ焼き

東部地区 藍住町赤十字奉仕団

材料 [10人分]

さといも 1kg
卵 5個
ネギ (小口切り) 100-150g
塩・こしょう 適量
削りぶし 30g
水 適量
油 適量
しょうゆ 適量



作り方

- 1.さといもを一口大に切り、水適量で茹でてつぶす。
- 2.卵、ネギ、塩・こしょうを入れて一人前ずつつぶしたさといもを鉄板で両面を焼く
- 3.しょうゆ、削りぶしをかけてできあがり！

チャチャッとカレードリア

東部地区 藍住町赤十字奉仕団

材料 [10人分]

ハイゼックスのごはん	5個
お好みのレトルトカレー	5個
お好みのチーズ	適量



作り方

- 1.ハイゼックスのご飯とレトルトカレーを混ぜる
- 2.鉄板で混ぜたものを焼き、チーズをのせ、チーズが溶ければできあがり！

コメント

ハイゼックスで作ったごはんの再利用です♪

はんぺん焼き

東部地区 藍住町赤十字奉仕団

材料 [10人分] ※印は1cm角に切る

※はんぺん	10枚
※ピザ用チーズ	適量
※ハム (1パック3枚入)	10個
※冷凍のミックス野菜	適量
片栗粉	大5
塩・こしょう	適量
マヨネーズ	少々
油	少々 (炒め用)



作り方

- 1.ビニール袋にはんぺんを入れて手でつぶす
- 2.つぶれたはんぺんにミックス野菜やハムなどを入れて、揉む
- 3.鉄板に油をひき、つぶしたはんぺんの袋のはしを少し切り、しぼり出し形成し、焼き目がつくまで両面を焼く
- 4.マヨネーズ、しょうゆなどをつけてできあがり！

コメント

ボウルなど使わず、ビニール袋で形成まですることができます！
洗いものが少なく、後片づけが楽です♪

食物アレルギーに配慮した非常食

米粉を使った 蒸しパン

日本赤十字社徳島県支部

災害用炊飯袋（ハイゼックス）を用いた
食物アレルギーに配慮した非常食のご紹介です。
炊き出し訓練等で作ってみてください♪



材料 [ハイゼックス1袋あたり]

- (粉) 米粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1強
- (具材) 黄桃 100g
- シロップ 50g

幼稚園の防災訓練で作りました♪



災害用炊飯袋（1袋あたり2人前）

【事前準備のポイント】 黄桃とシロップを別々に分けておく

作り方

1.シロップを決められた量までカップに入れる。

2.シロップが入ったカップに黄桃を決められた量まで入れたら、災害用炊飯袋（ハイゼックス）に入れる。

3.具材が細くなるように揉みこむ。

4.米粉を決められた量までカップに入れ、計量して100gか確認する。

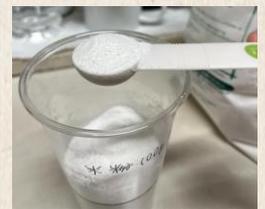
5.米粉が入ったカップに、ベーキングパウダー小さじ1強を入れる。

6.粉をハイゼックスと合わせて、再度、よく揉みこむ。

7.袋の中の空気をしっかり抜いて、真ん中（はーとらちゃん）のところで結ぶ。

8.沸騰したお湯に入れて40分くらい茹でる。

9.茹で終わったら、保温して少し蒸らしてできあがり！



専用鉄板の特徴と仕様

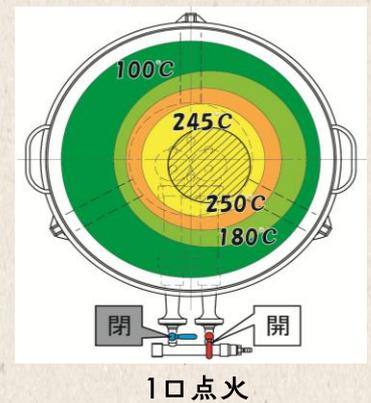
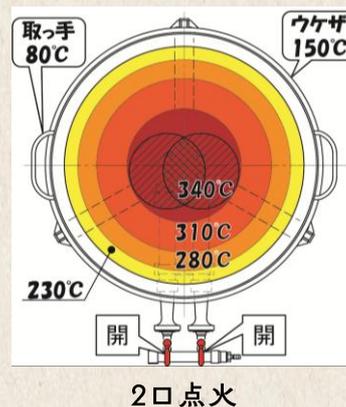
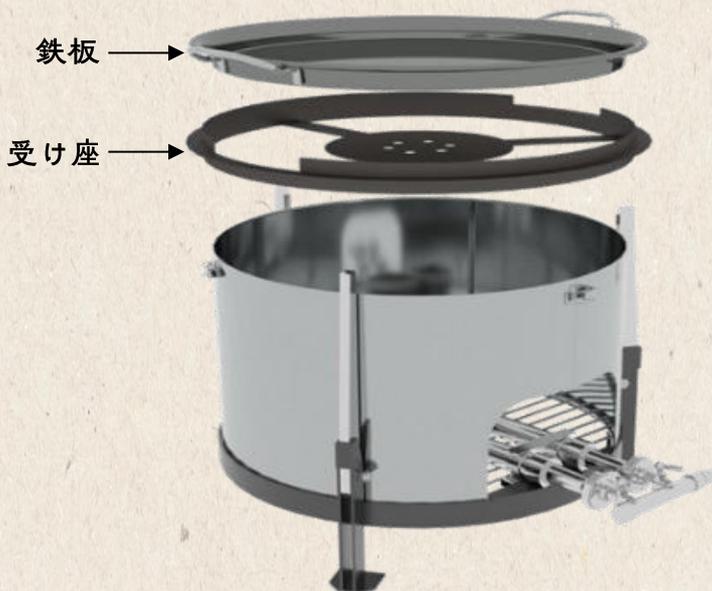
■特徴

- (1) 炊き出し釜での「煮る・炊く」中心の炊き出しに焼きが加わることで、非常食メニューの幅が広がり、長期の避難生活を見据えた地域での「食」の支援が可能です。
- (2) 県内各地に配備している災害用移動炊飯器の炊き出し釜を“鉄板”と“受け座”に置き換えて調理が可能です。
- (3) “鉄板”と“受け座”は、災害用移動炊飯器の収納袋に収まるため、コンパクトに収納可能です。

■仕様

[重量] 鉄板4.8kg 受け座4.6kg

[鉄板径] 70cm [付属品] コテ (2本付)



■一般的な調理温度の目安

温度	料理名	温度	料理名
250°C	焼肉・ステーキ	200°C	お好み焼き、ぎょうざ
220°C	焼きそば	170°C	ハンバーグ



■調理のポイント

- ・最初に投入する食材は鉄板の熱を一気に吸収するので焦げやすく、また、加熱時間が長いと焦げやすいため、火が強すぎて焦げそうな時は、火力を1口点火にして使用してください。
- ・高火力のため、食材の余分な水分が程よく飛ぶので、炒め料理（焼きそば等）がおいしく仕上がります。

■注意点

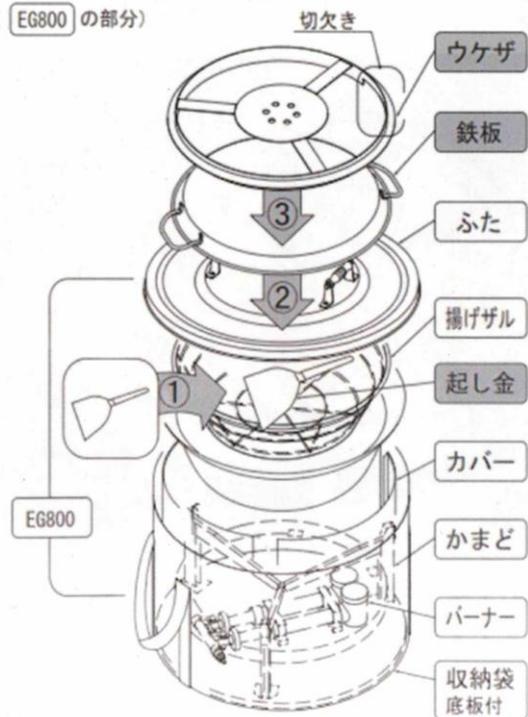
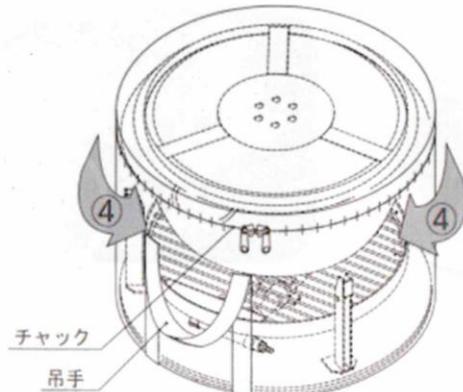
- ・取っ手、受け座は加熱中、消火後しばらく熱いため、素手で触れないようにしてください。
- ・鉄板使用后、スポンジ等やわらかいもので丁寧に洗ってください。水分がなくなったら、サビ防止のため食用油をうすく塗ってください。

■収納手順

収納手順

使用後、各パーツが完全に熱が冷めていることを確認の上、収納してください。

- ① 収納手順に従い、移動かまどを収納してください。（EG800の部分）
揚げざるに起し金を入れ、ふたをします。
- ② 鉄板を収納する。
フタの上に鉄板をひっくり返して重ねます。
- ③ ウケザを収納する。
切欠きを下に向けてウケザを重ねます。
- ④ チャックを閉める。
収納袋を均一に伸ばしながらチャックを閉める。
収納袋の吊手を持って運びます。





食べる安心、つながる力。

 **日本赤十字社** 徳島県支部
Japanese Red Cross Society

〒770-0044 徳島市庄町三丁目12番地1
TEL:088-631-6000 FAX:088-631-6100