赤十字奉仕団

災害時炊き出しレシピ集

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。 Our world. Your move.

はじめに

「災害からいのちを守る日本赤十字社」の確立、これは全社的な重点項目であります。東日本大震災を契機に防災・減災・被災者支援活動がより活発になる中、平成25年度に６支部の奉仕団が行った炊き出しイベントを発端として、都道府県を超えて奉仕団が協働できることを検討するため平成26年度には赤十字奉仕団協働活動検討会が開かれました。その検討結果として、全国的に行われている「炊き出し」をテーマに全国の奉仕団からレシピを募り、災害時炊き出しレシピ集を作成する運びとなりました。この取り組みを足掛かりに、奉仕団の都道府県の垣根を越えた協働活動が広がっていくことを願っております。

さて、このレシピ集のねらいは大きく分けて二つあります。

一つ目は、レシピ作成を通じて、災害時における活動の実際を考えることにより、奉仕団の被災者支援に対する意識が高まることを目的としています。具体的な想定を設定したことから、少なからずその場面を思い浮かべながら作成いただいたのではないでしょうか。これをきっかけに、炊き出しのみならず、災害時の活動内容を見直していただきたいと考えております。

災害時の活動は、時間の経過により異なります。特に発災直後の動きは各奉仕団が置かれている立場によっても異なり、支部・地区分区・他団体等と災害時何をすべきかを平時から話し合っておくことが必要です。P92に災害時のフェーズを示す資料を掲載しましたので参考までにご覧ください。

二つ目は、レシピ集を活用し、奉仕団の研修会等が活性化することです。

想定を発災から３週間としているのもそのためです。比較的自由に炊き出しが行える想定であれば、制限が少ない分、工夫を凝らした様々なレシピをご応募いただけると考えたからです。

また、発災直後の炊き出しは各奉仕団で考える機会も多いと思いますが、発災から少し経ってからの炊き出しを考える機会は少ないのではないでしょうか。飽き等、時間の経過によって生じるニーズを考えて炊き出しを行うことの重要性も感じていただきたいと思います。

応募総数205レシピの中から、冊子化できる数に絞り込む作業は難しいものでした。できれば応募いただいたレシピを全て掲載したいと思っておりましたが、ページ数の都合上、82レシピを掲載させていただきました。被災者のニーズを満たしているか、想定に沿っているか等を考慮しながら、レシピ集をバリエーションに富んだ構成とするため、「主食」「副食」「汁物」「デザート」の４つの区分に分け、同じ料理名の応募があった場合は、より特徴的なものを掲載しています。

このレシピ集を参考にして、研修等に活用していただければ幸甚です。

末筆ながら、レシピをご応募いただきました奉仕団の皆さま、また、ご多忙の中、企画からレシピの選定にご尽力いただきました赤十字奉仕団協働活動検討会の委員の皆さまはじめ関係者の皆さまに厚くお礼申し上げます。

赤十字奉仕団中央委員会

委員長　**堀口 美鈴**

目　次
CONTENTS

主　食

越前白茎ごぼうの炊き込みご飯……2
味ごはん……3
沼津ちりめんごはん……4
炊き込みご飯……5
ケチャップライス……6
洋風炊き込みごはん……7
山菜炊き込みご飯……8
炊き込み　もずくごはん（カツオ風味）……9
生姜五目御飯セット……10
生姜ご飯……11
もちもち簡単おこわ……12
黒豆寿司……13
中華丼……14
野菜いっぱいのドライカレー……15
ドライカレー……16
トマトジュースで作るハヤシライス……17
雑炊……18
簡単パエリア……19
カレーピラフ……20
五平餅……21
芋煮汁（うどん添え）……22
焼きうどん……23
ほうとう……24
野菜にゅうめん……25

副　食

おトーフ入りミートローフ……28
レンコンバーグ……29
鶏の親子焼き……30
麻婆豆腐……31
サバイバルキャベツソテー……32
根みつ葉のたらこ炒め……33
切り干し大根のケチャップ和え……34
ポテトサラダ……35
ゴーヤ入り野菜たっぷり春雨サラダ……36
芋煮……37
芋炊き……38
つゆだく大根煮（味噌味）……39
水煮大豆と切り干し大根の煮物……40
温野菜……41
じゃがいもとにんじんのきんぴら……42
ポークビーンズ……43
粉豆腐の炒り煮……44
白菜とツナのスープ煮……45
袋煮……46

汁　物

ひっつみ汁……48
カレー味のすいとん……49
モロヘイヤすいとん……50
ご馳走すいとん……51
具だくさんのだご汁……52
具だくさん米粉団子汁……53
つんきいだご汁……54
変わりだんご汁……55
こしね汁……56
巾着つき豚汁……57
のっぺい汁ときのこづくしご飯……58
ベーコン入り簡単味噌汁……59
けんちん汁＋ご飯……60
さつま汁……61
いも汁……62
きのこ汁……63
昆布汁……64
野菜たっぷりつみれ汁……65
おうじのっぺ……66
大根のすり流し汁……67
すいとん入りおでん……68
冷汁……69
トマトスープ……70
夏野菜でトマトスープ……71
トマトスープ煮……72
肉だんごと白菜のスープ……73
寄せ鍋風スープ……74
シーチキンチャウダー……75
ポトフ……76
カレーなべ……77
鶏肉と野菜のごまみそ鍋……78
ジャガ餅鍋……79

デザート

三食おはぎ……82
白玉だんご……83
ぶっかけおはぎ……84
揚げない大学イモ……85
バナナボート……86
蒸しパン……87
ココアぜんざい……88

レシピの想定

本冊子は、以下の想定に基づき赤十字奉仕団が作ることができるという条件で応募されたレシピによって構成されています。

注１）　資機材には、炊き出し釜等の大きな機材のみ記載しています。包丁・まな板等の細かな備品、器や箸等の食器類は記載しておりません。

注２）　金額や時間は目安です。購入場所や気温等の条件に左右されますのでご了承ください。

想　　定

平成○○年△△月××日、A県B市を震源とする震度７の地震が発生。現在は発災から３週間が経ったが、避難所生活を余儀なくされている被災者も多くいる。

同一県内ながらも被害がほとんどなかったC市奉仕団は、B市のD町に出向き炊き出しを行うこととなった。予算の上限は、１食あたり300円程度である。

炊き出しを行うC町のニーズ

- ◇◇日の昼に100食分の炊き出し（主食・副食を問わず）を提供してほしい。
- 水・ガス・電気等は現地のものを使用可能だが、炊き出しに係る食材・資機材等の一切は、C市奉仕団が用意してほしい。
- アルファ米やレトルトカレー等、発災直後から配給されていたようなものに対して飽きが生じてきているため、被災者に喜ばれるおいしい食事を提供してほしい。

留意事項

- レシピの分量は100人分。
- 季節の設定はなし。

主　食

越前白茎ごぼうの炊き込みご飯

炊飯袋使用 有

福井県支部

福井の伝統野菜である「越前白茎ごぼう」を使いました。佃煮に加工してあるものを使うので、味付けも簡単で、福井の人が愛する「油揚げ」も入っていて、ホッとする味わいです。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

米…… 4升
水…… 7.2ℓ
白茎ごぼう佃煮…… 3kg
うすあげ……25枚
めんつゆ（3倍濃縮）…… 500mℓ
ほんだし…… 250g

費用 一人あたり約300円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ 米をハイゼックスの袋に入れておく。
米と同じ量の水と、めんつゆ・ほんだしを入れてよく振り混ぜる。

❷ うすあげは細切りにし、白茎ごぼうと一緒に袋に入れ、空気をしっかり抜いて輪ゴムで縛る。

❸ 沸騰した鍋の中で約30分加熱すればできあがり。

❹ 季節に応じた緑色の野菜（いんげんや枝豆）をハイゼックスの袋に入れてゆで、盛り付ける際に添えると彩もきれいで食欲がでる。

作り方のコツ

水、めんつゆ、ほんだしは良くまぜること！
米1合と具を入れるといっぱいになってしまうので、0.4合にすると一人分になります。

衛生面での留意事項

一人分のハイゼックス（0.4合）なら、別の容器に移し替えなくても袋ごと配付でき、食べる人の手も汚れないので衛生的です。

味ごはん

炊飯袋使用 無

長野県支部

野菜中心の味ごはんにします。避難所生活では野菜不足になりがちです。主食に野菜を入れることで補えるのでは？！
きのこ類を入れてだしもしっかり出ます。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

人参	7本
ごぼう	5本
こんにゃく	5枚
えのき	3袋
しめじ	3袋
しいたけ	10枚
いんげん	20本
ささげ	20本
油あげ	15枚
米	3升

調味料

しょうゆ	3合
酒	50mℓ
塩	大1杯
サラダ油	100mℓ

費用　一人あたり約250円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. にんじん、ごぼうなど、笹がきにすると手間も時間もかかるので、2mmくらいの厚さで5mm位の大きさで細かく切る。
2. こんにゃくは細かくみじん切り。
3. しめじ、えのきを1cm位にざくざく切る。
4. しいたけは干してある場合は水にもどしておくが、生しいたけの場合も干ししいたけの場合も6mm位の四角に切る。
5. いんげん、ささげなども5mm位にざくざく切る。
6. 油あげはざくざく切る。
7. 洗米に分量の水を入れ、切った具材を全て入れて分量の調味料を入れ、全体をよく混ぜる。
8. 火にかけて炊く。
9. 炊き上がりをよく混ぜる。

作り方のコツ

具材の切り方にあまりこだわらない。
具がたくさん入っていることがコツ。
野菜の持ち寄り大いに結構です。

衛生面での留意事項　生肉を使用しない。全体に火を通す。

沼津　ちりめん御飯

炊飯袋使用 有

静岡県支部

沼津は魚の宝庫です。
恵まれた魚を使って何かできないか？
と思い応募しました。

時間の目安 約100分

材　料（100人分）

包装食袋を使用
米……　50g×100＝5,000g
水……50mℓ×100＝5,000mℓ
ちりめん干し…20g×100＝2,000g
砂糖…小さじ1/2（3g）×100＝300g
塩…小さじ1/3（2g）×100＝200g
だしの素…小さじ1/2（顆粒1.5g）×100=150g
しょうゆ…… 少々

費用 一人あたり約100円

作り方

❶ 包装食袋を使用
それぞれの具材１人分を包装食袋に入れる。

❷ 沸騰した釜に材料を入れた包装食袋を投入。（熱湯に注意）

❸ 再沸騰してから、30分で出来上がり。

❹ 釜からあげたら５分ほど蒸らす。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

調味料を入れる前に米とちりめん干しを混ぜると炊き上がった時ムラができない。
しょうゆは、色が少しつく程度（１～２滴）液体を事前に混ぜ、合わせ調味液を作っておくと調理時間を短縮できます。

衛生面での留意事項　特になし。

炊き込みご飯

炊飯袋使用 無

三重県支部

炊飯器の台数があれば時間が短くて出来上がります。台数が無い時は順次炊き（約20分）出して対応します。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

米……15kg（10升）

〈具〉→その時に用意できる物で良い

・にんじん……10本
・しいたけ……15枚
・ごぼう……７本
・ねぎ……２束
・とり肉……１kg～1.5kg

〈合わせだし汁〉

・水……15ℓ
・調味料（こんぶだし・かつおだし）
・しょう油……1,000mℓ
・みりん……1,000mℓ
・酒……1,000mℓ

費用　一人あたり約150円

資機材

ガス炊飯器

作り方

❶ 米は洗って30分ほど置いておく。（無洗米の場合はそのまま）
❷ にんじん、しいたけは小口切にごぼうはささがきにして水にさらしておく。
❸ ねぎは最後に入れるので小口切りにしておく。
❹ とり肉も小さく切る。あれば酒につけておく。
❺ 合わせだし汁の材料を合わせておく。
❻ 炊飯器（３升炊きの場合）→米２升、合わせだし汁4,300mℓ　具全体の１/５を入れてスイッチを入れる。
❼ 炊き上がったらねぎをまぜ合わせる。15分ほどむらしておく。容器に入れるか、おにぎりにして配食する。

※炊飯器５升炊きの場合→米４升か３升を炊く。
炊飯器３升炊きの場合→米２升を炊く。
（具が入るのでお米はひかえて入れる）

作り方のコツ

水かげんが一番難しいですが、合せておいただし汁を作っておくとかんたんです。具は切って１回分の材料を袋に入れて分けておくと良いです。

衛生面での留意事項　調理する場所が有れば、材料を切り分け分量を袋に入れてできるだけ現場で炊飯するだけにする。

ケチャップライス

炊飯袋使用 有

鳥取県支部

ハイゼックス炊飯袋を利用して調理するので、衛生面の心配は軽減されます。

時間の目安 約90分
（洗米後の30分は除く）

材　料（100人分）

たまねぎ	2.5kg
にんじん	1kg
厚切りベーコン	800g
グリンピース	700g
ケチャップ	2kg
オリーブオイル	120mℓ
鶏ガラスープの素	120mℓ
米	9kg
水	12ℓ

費用 一人あたり約107円

作り方

❶ 米を研ぎ、30分間水切りをする。

❷ 次の食材を切る。
- たまねぎ ⇒ みじん切り（5mm程度）
- にんじん ⇒ みじんぎり（7mm程度）
- ベーコン ⇒ 長さ15mm×幅3mm程度

❸ ❷の食材とグリンピースを混ぜ合わせる。

❹ ケチャップ、オリーブオイル、鶏がらスープの素、水を混ぜ合わす。

❺ ハイゼックス炊飯袋に次の食材を詰め、25分間茹で、5分間蒸らす。
- 洗米104g
- ❷の具材50g
- ❸の調味料140mℓ

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

釜でゆでる際に、ハイゼックス炊飯袋を平ら（印刷面を上）に並べる。

衛生面での留意事項

手洗いと頭に三角巾を着用するとよい。

洋風炊き込みごはん

炊飯袋使用 無

山口県支部

食材の数が少なくすぐ購入できそうで安価で手がかからないのが何よりです。おむすびにもなり目先が変わって喜ばれると思います。

時間の目安 約45分

材　料（100人分）

米７升…… 10.5kg
ミックスベジタブル…… 2,450g
シーチキンフレーク…… 1,155g
（マグロ・カツオどちらでもよい）
コンソメ…… 700g
（粉末と固形どちらでもよいが、粉末の方が溶けやすい）
※米１升（1,500g）で約15食
※米１升（1,500g）に対して
ミックスベジタブル…… 350g
シーチキンフレーク…… 165g
コンソメ…… 100g

費用 一人あたり約90円

資機材

ガス炊飯器

作り方

❶ ガス釜に洗った米を入れる。

❷ コンソメはぬるま湯で溶いておく。ミックスベジタブルは洗って水切りをする。

❸ 水と❷とで水加減をみるが、少し多めの方が良い。

❹ その上にミックスベジタブルとシーチキン（油も一緒に）平均におくだけで混ぜたりもしない。

❺ 釜に点火。炊けたら約15分位蒸しの為、おいておく。よく混ぜ合わせたら器に盛り付ける。
（出来上がり１人分約250g）

作り方のコツ

水加減で堅くも柔らかくもなり量にも増減ができます。

衛生面での留意事項　手指消毒とマスク帽子を忘れずに。

山菜炊き込みご飯

炊飯袋使用 有

鹿児島県支部

ハイゼックスご飯がバージョンアップして、さらに美味しく食べられます。
災害時に不足しがちな食物繊維も摂れます。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

米	8kg
鶏胸肉	500g
水	9.3ℓ
山菜ミックス	1kg
人参	6本
筍水煮	2袋
えのき	8袋
白だし	720mℓ

費用 一人あたり約93円

作り方

1. 米を洗ってザルにあげておく。
2. 野菜は千切りにきる。
3. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
4. 米・鶏肉・野菜・だし液の順にハイゼックスに入れて輪ゴムでしばる。
5. 沸騰したお湯の中に入れて30分～35分炊く。
6. 釜の外に取り出して5分～10分蒸らす。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

非常食の炊出しと同様に作る。

衛生面での留意事項

材料を長時間常温に置かない。鶏肉の取扱いに気を付ける。

炊き込み もずくごはん（カツオ風味）

炊飯袋使用 有

宮城県支部

ハイゼックスでお米を炊くだけではなく、ひと手間かければ、あら不思議！
美味しいもずくごはんが簡単にできます！

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

無洗米……40合（約6,000g）
水……約10ℓ
乾燥もずくスープ…… 4袋（160g）
※ハイゼックス50本
かつお味付けフレーク
…… 40缶/3（1,000g）

費用 一人あたり約84円

作り方

❶ ハイゼックスに無洗米、水、乾燥もずくスープを入れて、袋の中に空気が残らないように空気を抜きながら袋の口を輪ゴムで強く縛る。

❷ このハイゼックスを水から加熱した鍋の中に入れて約30分間沸騰させる。

❸ その後、鍋の外に出して約10分間蒸らせば、もずくご飯は出来上がり。

❹ ハイゼックスからもずくご飯を皿に取り出し、よく混ぜ、もずくご飯をお椀に移し、その上にかつおフレークを盛り付けて出来上がり。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

無洗米は、できるだけ給水時間を増やすと美味しく炊けるので、最初、ハイゼックスにお米、水を入れて、約10分間おいてからもずくスープを入れる。

衛生面での留意事項

1　ビニール手袋を使用して調理する。
2　出来るだけ衛生環境の整った設備のある場所で調理する。
※　地域コミュニティーセンターの台所を利用するなど

生姜五目御飯セット

炊飯袋使用 有

富山県支部

生姜五目御飯、サラダ、なます、おぼろ昆布のお吸い物。寒い時期には体が暖かくなるように生姜をたくさん入れてみました。富山県は昆布消費量が日本一なのでお吸い物におぼろ昆布を使いました。一品だけでなく家庭で召し上がっているような食事を考えました。

時間の目安 約90分

材　料（100人分）

米	8,000g
生姜	300g
蓮根	300g
大根	大3本
人参	2本
油揚げ	8枚
芽ひじき	35g
きくらげ	20g
蒸し昆布	80g
らっきょう酢	600mℓ
Mixベジタブル	5,000g
ジャガイモ	10個
さつまいも	4本
マヨネーズ	2本
おぼろ昆布	1,500g
醤油	350mℓ
根昆布だし	600mℓ
塩、砂糖	少々
水	8,000mℓ
季節の果物	少々

費用 一人あたり約230円

資機材

炊き出し釜2基

作り方

❶ 大根･人参･油揚げ･蒸し昆布を千切りにし、塩をふる。
❷ 芽ひじきときくらげを水に浸し、細切りにする。
❸ 生姜・人参・油揚げ・蒸し昆布を千切りにし、蓮根は小さく切る。
❹ ハイゼックスに❸を100g、水と根昆布だしを混ぜたものを80mℓ入れる。
❺ 別のハイゼックスにmixベジタブル、ジャガイモ、さつまいもを入れる。
❻ ❹と❺をそれぞれ鍋に入れ30分～40分煮る。
❼ 絞って水気を切った①に❷を加え、らっきょう酢と塩･砂糖で味を整える。
❽ お椀におぼろ昆布を15g（一つまみ）入れる。
❾ ハイゼックスが炊き上がったらそれぞれ器に移し、❹のご飯はほぐして盛り付ける。❺のサラダにはマヨネーズをかける。
❿ ❽にお湯を注ぎ、醤油で味を調える。
⓫ 彩りに果物をつける。

作り方のコツ

ご飯の具をまんべんなく混ぜる配慮をする。お吸い物は自分の濃さを加減できるようにする。

衛生面での留意事項　特になし。

生姜ご飯

炊飯袋使用 無

北海道支部

手に入りやすい、手軽な材料で作れます。生姜で体が温まります。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

米…… 5升
サラダ油…… 150mℓ
生姜…… 500g
塩…… 100～150g
酒…… 900mℓ
しょう油…… 450mℓ
白ゴマ、細切りのり…… 適量

費用 一人あたり約46円

作り方

❶ 米は洗ってザルにあげておく。

❷ 生姜は皮付きのまま表面を洗ってみじん切りにする。

❸ 釜に米を入れて、酒、しょう油、塩、サラダ油を加え、通常の水の分量にして❷の生姜を加えて30分程度水分を吸わせてから炊く。

❹ 炊きあがったら混ぜ合わせて器に盛り、好みで白ゴマや細切りのりをトッピングして頂く。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

皮の厚いヒネ生姜の場合は、皮をむいて使用する。

衛生面での留意事項　特になし。

もちもち簡単おこわ

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

もち米が無くても大丈夫なおこわです。
おかきに味がついているので調味料が不要で簡単です。

時間の目安 約120分

材　料（100人分）

おかき…… 2,500g
山菜水煮…… 2,000g
米…… 5升（約7.5kg）
和風ダシ…… 大さじ８杯
酒…… 350mℓ
水…… 米と同量より少なめ

費用 一人あたり約90円

作り方

❶ 米を研ぎます。
水、山菜水煮、和風ダシ、お酒を入れて軽く混ぜます。おかきを入れます。１時間ほど水分を吸収させて炊飯する。

❷ 炊き上がったら、全体をよく混ぜる。

※冷めても、もちもちで美味しいです。
おにぎりにしても良いです。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

大きいおかきは半分位に割る。
山菜の代わりに天津甘栗を使い栗おこわにもなります。

衛生面での留意事項

特になし。

黒豆寿司

炊飯袋使用 有

岡山県支部

岡山の名産である黒大豆を使用したお寿司です。
黒豆の色素で、きれいなピンク色の酢飯になり、見た目も味も抜群です！
また、酢を使っているため、傷みにくくなっています。
実際に東日本大震災復興支援事業で、仮設住宅の方々に食べていただきました。

時間の目安 約100分

材　料（100人分）

米……50合
黒豆……750g
酒……大さじ25（375mℓ）
卵……50個
砂糖……適宜
油……適宜
しらす干し……125g
かんぴょう……375g
干椎茸……50枚
にんじん……625g
ごぼう……375g
だし汁……適宜
砂糖……大さじ12.5杯（112.5g）
うす口しょうゆ…大さじ12.5杯（225g）
みりん……小さじ25杯（150g）
酢……1,250mℓ
砂糖……大さじ75（675g）
塩……小さじ12.5（75g）
さやえんどう……200本
塩……適宜

費用 一人あたり約150円

資機材

炊き出し釜、フライパン、飯台

作り方

1. 黒豆を油気のないフライパンでひびが入るまで炒り、米と一緒にハイゼックスに詰め、沸騰した釜に入れる。
※ハイゼックス1袋に約25粒程度
2. ボウルに卵を割りいれ、砂糖、塩を加え、フライパンで錦糸卵を作る。※錦糸卵は少し太め（約3～4mm）の幅に切る
3. かんぴょう、干椎茸を水で戻す。ごぼうは短めの笹がきに、椎茸、人参は千切りに、かんぴょうは6mm幅位に切る。鍋に具材と調味液（椎茸のもどし汁とだし汁、うす口しょうゆ、みりん、砂糖）を入れて炊くが、人参は炊き上がり10分前に鍋に入れる。
※炊きあがった具材は冷ましておく。
4. 寿司酢を作り、鍋に入れ、75℃位に温め、煮立たせない。
5. ハイゼックスの黒豆入りの米が炊き上がったら釜から出し、10分程蒸らした後、ハイゼックスを割いて飯台に出す。
※ご飯をしゃもじで切らない
※飯台一つで1升分（ハイゼックス10袋分）ずつ作る。
ご飯が熱いうちに合わせ酢をかけ、その後すぐに湯通しした、しらす干しを入れ、具材を加え、しゃもじで切り混ぜる。
6. 湯通しして斜め半分に切ったさやえんどうと錦糸卵をご飯の上に飾りつける。

作り方のコツ

ご飯が熱いうちに素早く寿司酢を混ぜる。

衛生面での留意事項　生の材料の取扱に注意すること。

中華丼

炊飯袋使用 無

北海道支部

ご飯を炊かなければなりませんが、握らなくて良いので楽です。
とろみがついているので冷めにくく、体も暖まります。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

米	10kg
豚バラ・細切肉	2,000g
イカ	10杯
白菜	4玉
しいたけ	30枚
きくらげ乾燥・冷凍	1袋
人参	5本
たけのこ水煮	5個
小松菜	3袋
もやし	10袋
しょうが	5かけ
水	10ℓ
酒	1,000mℓ
しょう油	1,000mℓ
オイスターソース	300mℓ
砂糖	1カップ
顆粒鶏ガラスープ	130g
塩コショウ	適量
ゴマ油	300mℓ
水溶き片栗粉	500mℓ
片栗粉	500g

費用　一人あたり約180円

資機材

炊き出し釜　2基

作り方

1. 米を研ぎ、水加減をして炊きます。
2. 豚肉は一口大に切ります。乾燥きくらげは水に戻します。
3. イカは足を抜いて皮をむき、一口大に切ります。足は目の下と足先1cm程を切り落とし2本ずつに切り分けます。
4. 野菜は食べやすい大きさで、白菜はそぎ切りにし、ニンジン、たけのこは短冊切り、小松菜は4cm程のざく切りにします。
5. しょうがをみじん切りにします。
6. 鍋にごま油の半量を入れて熱し、❺のしょうがを炒め香りが立ったら豚肉とイカを入れます。
7. 豚肉の色が変わったら、もやしと小松菜以外の野菜を加えてさっと炒めます。
8. スープの材料を加えて煮立たせ、野菜がしんなりしたら、もやしと小松菜を加えます。
9. 味見をして調整し、水溶き片栗粉を混ぜながら入れます。
10. 程よいとろみが付いたら火を止め、残りのごま油を回しかけます。
11. どんぶりにご飯を盛り、中華あんを乗せかけます。

作り方のコツ

しょう油は2/3量を入れて、味見をして味をととのえます。とろみはダマにならないよう、よく混ぜて回し入れます。イカはシーフードミックスに変えてもいいです。

衛生面での留意事項　生の豚肉・イカの取扱いに注意してください。

野菜いっぱいのドライカレー

炊飯袋使用 無

秋田県支部

健康を考えたレシピです。
またカレー味で万人に喜ばれます。
長い避難所生活では、野菜不足になります。野菜いっぱい＆減塩にこだわりました。
食べてみると味が濃いのでびっくりされますが、お塩は、１人2.1gです。おいし過ぎて食べ過ぎに注意が必要です。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

豚ひき肉……4kg

①
- 玉ねぎ……5kg
- なす……3kg
- 人参……1.5kg
- ピーマン……1.5kg
- ズッキーニ……1.5kg
- セロリ……1kg

にんにく……2玉
しょうが……200g

②
- カレー粉……150g
- ルー……25個
- ケチャップ……700g
- スキムミルク……400g
- 固形コンソメ……25個
- 醤油……150mℓ

水……250mℓ（適量）

費用 一人あたり約150円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. ①の野菜を大きめのみじん切りにする。にんにく、しょうがは細かいみじん切りにする。
2. フライパンに豚ひき肉と、にんにく、しょうがを入れ、豚の脂で炒め、色が変わったら①の野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
3. ②の調味料を入れ、さらに炒め、水を入れ弱めの中火で20分以上、水分がなくなるまでかき混ぜながら煮込む。
4. 皿にご飯を盛り、カレー、トマト、ブロッコリーを盛り付ける。

※野菜の下処理も難しいのが無く、短時間で済むのがポイントです。
季節の野菜を使うことが大切です。
今回のレシピは夏野菜シリーズです。

作り方のコツ

変質せず、長持ちさせるために、念入りによく炒めることが大切です。

衛生面での留意事項　挽肉が多いので、傷みやすいので手早く処理すること。

ドライカレー

炊飯袋使用 有

群馬県支部

炊き出しではおなじみのカレーも野菜やシーチキンを入れたドライカレーにするとまた新鮮に食べられます！

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

米…… 5升5合
人参…… 2kg
ピーマン…… 180g
玉ねぎ…… 10個
シーチキン…… 40缶
料理用カレー粉…… 7kg

費用 一人あたり約200円

資機材

・炊き出し釜
（もしくは鍋とガスコンロ）

作り方

❶ 米をといで、30分水に浸しておく。
❷ 野菜を切る。
❸ 米を水切りして、野菜と混ぜ合わせる。
❹ ❸にシーチキンを汁ごと混ぜ合わせる。
❺ ハイゼックス袋に❹を入れ、水を入れる。
❻ 料理用カレー粉を入れ混ぜ合わせる。
❼ 沸騰した鍋の中に10分間入れる。
❽ 火を消して30分そのまま入れておく。
❾ 袋から出して盛り付ける。

作り方のコツ

野菜は薄切りにし、全ての材料とカレー粉とよく混ぜ合わせる。

衛生面での留意事項

特になし。

トマトジュースで作るハヤシライス

炊飯袋使用 有

岐阜県支部

手早く出来るのが自慢です。
さっぱりしてるけどコクがあり、
どの年代の方にも好まれる味です。

時間の目安 約50分

材　料（100人分）

サラダ油	300g
たまねぎ	6kg
牛肉	5kg
マッシュルーム	1kg
トマトジュース	3.5kg
トマトケチャップ	600g
水	1,500mℓ
しょうゆ	100g
お好み焼きソース	2kg
塩	100g
こしょう	2g
バター	200g
ライス	
無洗米	10kg
水	15ℓ

費用　一人あたり約267円
ライス32円計**299円**

資機材

炊き出し釜

作り方

1. たまねぎは縦半分に切り薄切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
2. サラダ油を熱し、たまねぎを透き通るまでよく炒め、牛肉を加え色が変わるまで炒める。そこへマッシュルームを加えさっと炒め水、トマトジュースを加え暫く煮る。バター以外の調味料を加えて20分ほど弱火で煮る。バターは火を止めてから加え仕上げる。
3. ハイゼックスに米、水を入れ封をする。沸騰した湯で約30分程ゆでる。
4. 皿にご飯を盛り具をかける。

作り方のコツ

・たまねぎをよく炒めると旨み、甘味が出ます。
・煮込む時、火加減に気を付けてください。

衛生面での留意事項　牛肉に使用したまな板、包丁等の器具を洗浄・消毒し、手指を十分に洗い二次感染に気をつける。調理までの食肉の保存は10℃以下で保存する。

雑炊

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

栄養たっぷりで食欲が無いときでも食べられます。
材料は手に入るもので大丈夫です。

時間の目安 約30分

材　料（100人分）

ごはん（炊いたもの）…… 8kg
大根…… 1本
にんじん…… 5本
しめじ…… 5パック
わかめ（乾燥）…… 30g
オクラ……30本
雑炊の素…… 100人分
卵……30個

費用 一人あたり約100円

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 雑炊の素を分量の水で溶き、沸騰させる。
3. 野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
4. ごはん、わかめを入れ、煮立ってきたら卵をといて入れる。半熟になったら火を止めて蓋をして蒸らす。
5. 卵に火が通ったらできあがり。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

あまり煮過ぎないようにする。

衛生面での留意事項

特になし。

簡単パエリア

炊飯袋使用 無

宮城県支部

近所のスーパーマーケットで購入できる食材を使っているので調達が簡単です。
比較的簡単にできるパエリア風炊き込みご飯。
これにポタージュスープなどをつけても日人前300円以内で出来るものと考えます。
お米は洗わずに調理するので、研いだりする手間を省くことができます。

時間の目安 約60分弱

材　料（100人分）

シーフードミックス（冷凍）
…… 9袋（一袋300g）
鶏肉（もも）…… 1.7kg
玉ねぎ…… 中9～10個
ピーマン…… 7袋（一袋5個入）
トマト…… 9～10個
ベーコン…… 800～900g
マッシュルーム（缶詰）…… 16缶
米（無洗米が良い）…… 7.5kg
水…… 9ℓ
塩…… 70g
コショー…… 適量
カレー粉…… 120g
オリーブオイル…… 200～250mℓ
固形ブイヨン…… 15個

費用 一人あたり約170円
（一人前　約250g）
※ポタージュスープをつけても
（一人前約200mℓ　約60円）

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 鶏肉を一口サイズ、玉ねぎはくし切りにしたものを更に横半分に、ピーマン、トマト、ベーコンも同サイズに切る。
2. 鍋にオリーブオイルを敷き、ベーコン、鶏肉を炒める。塩、コショー（分量の半分）をふり、軽くキツネ色になるまで炒める。
   シーフードミックス、玉ねぎ、ピーマン、トマト、マッシュルームを入れ、ここで残りの塩、コショーとカレー粉をふり入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
3. 玉ねぎやシーフードミックスに火が通ったら、お米（洗わずそのまま）を入れ、お米が透き通るまで炒める。
4. 水とブイヨンを入れ、軽く混ぜ合わせ、蓋をして炊き上げる。沸騰するまでは弱火、沸騰したら中火。水がなくなって鍋の底が少し焦げ付くような音がし始めたら火を止める。15分くらいそのまま蒸らす。
5. 全体を軽く混ぜ合わせ、器に盛り分ける。

作り方のコツ

焦げないようパチパチというような音を注意して聞きとることが大切です。聞こえてきたら火を止めるタイミングです。蓋を開けて水がなくなったかを確かめても構いません。

衛生面での留意事項　生の肉類、冷凍食品の取扱いに注意すること。

カレーピラフ

炊飯袋使用 無

鳥取県支部

大釜で利用して、ピラフを作りました。火かげんのコツを覚えれば、おいしく作れます。

時間の目安 約50分

材　料（100人分）

食材

米……10升
とり肉……3.2kg
にんじん……1.4kg
たまねぎ……1.4kg
冷凍コーン……1kg
冷凍グリーンピース……1kg

調味料

カレーパウダー……3kg
顆粒コンソメ……60g
サラダ油……200mℓ

費用　一人あたり約200円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ 米を洗う。

❷ 大釜に洗米と洗米の1.2倍量の水を入れ、20分間浸す。

❸ 冷凍コーン・グリーンピースを解凍する。

❹ とり肉、にんじん、たまねぎをみじん切りする（大きさを揃える）。

❺ ❷の大釜に❸、❹の食材と調味料を入れ炊く。

火かげん
8分半（やや強火）⇒10分（中火）
⇒12分（弱火）⇒1分（強火）
⇒15分（蒸らし）

作り方のコツ

具材の大きさを揃える。
火かげんに気を付ける。

衛生面での留意事項　三角巾・マスクを着用する。

五平餅

炊飯袋使用 無

長野県支部

五平餅は長野県の郷土料理で、老若男女誰もが笑顔になる料理です。みんなで一緒に作ることができるため、仲間同士で、家族団らんに…話が弾みます。
また、おもてなし料理でもあり、味噌の香ばしい香に心なごみ、食も進みます。

時間の目安 約120分

材　料（100人分）

米	3,800g
味噌	1,500g
砂糖	1,500g
抜きクルミ	300g

費用 一人あたり二串約80円

資機材

炊き出し釜、すりこぎ、焼く道具

作り方

1. うるち米を少し固めに炊き、15分程蒸す。
2. 熱いうちに、すりこぎで少し粘りの出る位までまんべんなく、よくつぶす。
3. つぶしたご飯を、大きさを定め、丸める。
4. 用意した型に入れ、押すようにして、形を整え型から抜き、湯気の引きやすいザル等に並べて置く。
5. 程よく冷えるのを待って、一本の串に二個ずつ刺す。
6. ガス、または炭火で串に刺した五平餅を両面こんがりと焼き、ふっくらと焼いた五平餅に味噌だれをぬり、味噌が温まる程度にもう一度焼く。

◎味噌だれの作り方

1. 抜きクルミをすり鉢ですりつぶす。（すりすぎに注意）
2. 味噌と砂糖を合わせ、火を通して、少し冷めたところで、クルミと混ぜ合わせる。

作り方のコツ

①味噌と砂糖の割合はそれぞれの家庭の味で良い。
②クルミはフライパンで乾煎りすると渋みが抜けて香りも出る。
③季節によって、春は山椒の若葉、寒い時期は柚子、胡麻等を使用しても良い。

衛生面での留意事項

ナイロン手袋使用。
ご飯の扱いはラップを使用すると良い。

芋煮汁（うどん添え）

炊飯袋使用 無

長野県支部

東北地方での名物の芋煮汁です。
芋煮汁として飲んでもうどんを入れて芋煮うどんとしても食べられます。
具材も地域の特産品を入れたりして地元なじみの味にしたり、いろんなアレンジができ、楽しめます。

時間の目安 約15分

材　料（100人分）

里いも……1kg
こんにゃく……10枚
長ねぎ……15本
豚こま肉……1.5kg
豆腐……大10丁
しめじ……20袋
ごぼう……10本
大根……5本
人参……5本
うどん……50袋
〈調味料〉
・だしの素
・醤油
・七味

費用 一人あたり約200円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ 野菜類を切る。
・大根、人参はいちょう切り
・ごぼうはささがき
・長ねぎは斜め切り
・豆腐はさいの目切り
・コンニャクは薄い小口切り
・里いもは小さなものはそのままで大きめのものは半分又は適当な大きさに。
❷ 鍋に❶の材料のうち
大根、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋、豚肉を入れ、水･だしの素で煮る。（豚肉のあくがあれば取り除く。）
❸ 材料がやわらかくなったら、豆腐を入れ醤油で味付けする。
❹ 残りのしめじ、長ねぎを加え、味を調える。
❺ うどんを入れる。

作り方のコツ

うどんは出来上がった段階で後から入れる。
（少し煮込んでもよい。）
食事時は１杯目は芋煮汁で味わい、２杯目にうどんを加えて食すると２度楽しめます。
（他そばやごはん入れても楽しめます。）

衛生面での留意事項　生の豚肉の扱いに注意すること。

焼きうどん

炊飯袋使用 無

山形県支部

玉うどんの代わりに焼きそばにしてもOKです！

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

玉うどん……60袋
キャベツ……４玉
玉ねぎ……30個
人参……15本
かつおぶし……大袋７袋
紅しょうが（千切り）……大袋２袋
豚バラ肉……５kg
サラダ油
○調味料
　ほんだし
　醤油
　塩
　ウスターソース
　みりん

費用 一人あたり約225円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ キャベツは乱切り、人参は２cmの薄切りにする。

❷ 釜にサラダ油を入れ、豚肉を炒め、❶を入れ、ふたたび炒める。

❸ ざるに玉うどんを入れ、適宜水をかけてほぐしておく。

❹ ❷の釜にうどんを入れ、炒める。

❺ 調味料を加え、味を調える。

❻ 器に盛り、かつおぶし、紅しょうがをそえて完成。

作り方のコツ

③のひと手間を加えることで上手く出来上がります。

衛生面での留意事項　特になし。

ほうとう

炊飯袋使用 無

山梨県支部

・栄養満点　心も体もあたたまります。
・多少の増にも対応できます。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

カボチャ	7kg
大根	5本
人参	3kg
豚肉（細切れ）	3kg
しめじ	2.5kg
ごぼう	大1本
じゃがいも	10個
小ネギ	適量
（生）ほうとう	10kg
みそ	2kg
だし粉	500g

費用　一人あたり約300円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 水700ℓにだし粉を入れ、大根・人参・じゃがいも・肉・他の具材を入れる。
2. 煮立ってきたらだし粉を取る。
3. 麺は長いので半分に切りほぐしながら入れる。味噌をときながら入れる。
4. 最後に小ネギを入れる。

作り方のコツ

・ 野菜をたっぷり入れることで満腹感が味わえる。
・季節により旬の野菜を入れると良い。（レシピにとわれずに）
・生ほうとうが手に入らないときは、うどん・すいとん等、工夫して応用すると良い。

衛生面での留意事項　生肉の取り扱いに注意すること。

野菜にゅうめん

炊飯袋使用 無

愛媛県支部

・材料の野菜は、季節の野菜を使うと調達しやすいです。
・熱くても、冷たくしてもおいしいので、季節に合わせて提供できます。
・乳幼児の離乳食としても使えますが、その場合は、油揚げとかまぼこは除き、お湯で薄めます。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

乾そうめん	5kg
干ししいたけ	100g
人参	1.6kg
玉ねぎ	1.6kg
ねぎ	400g
油揚げ	160g
かまぼこ	400g
濃口醤油	480mℓ
みりん	240mℓ
水	20ℓ
だしの素	100g

費用 一人あたり約120円

作り方

1. 干ししいたけは、水に戻しておく。（つけ水は汁に使う）
2. 玉ねぎは半分にして細かく切り、人参・油揚げ・しいたけは3cm程の長さの千切りにし、かまぼこは板からはずして薄切り、ねぎは細かい小口切りにする。
3. 鍋に水とだしの素を入れて火にかけ、しいたけ・人参・玉ねぎ・油揚げ・しいたけのつけ汁を加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、みりん・醤油で調味する。
4. 再び煮立ったら中火にして4～5分煮る。乾そうめんを加え、2分くらい混ぜながら煮る。
5. 器に盛り付け、ねぎ・かまぼこをのせる。

作り方のコツ

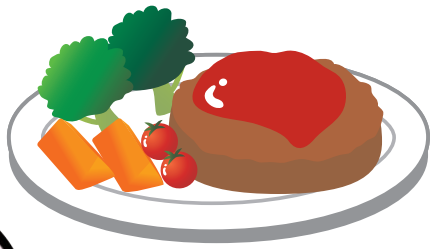
そうめんは提供する寸前に加えると、のびなくてよい。

資機材

炊き出し釜

衛生面での留意事項　練り物食材は傷みやすいので注意する。

副　食



おトーフ入りミートローフ

炊飯袋使用 有

埼玉県支部

・ハイゼックスの袋を使用することで調理用具がいらず衛生面でも安心です。
・特別なテクニックはいりません。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

合挽き肉	15,000g
豆腐	4,000g
卵	100個
ミックスベジタブル	7,000g
塩	100g
コショウ	100振り
顆粒コンソメ	300g
ブロッコリー	10個
水	適量
白味噌	1,800g
マヨネーズ	300g

費用　一人あたり約300円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 豆腐は水切りをし、ミックスベジタブルは軽く湯通しするか、ザルにあけておく。
2. 合挽き肉150g、豆腐40g、ミックスベジタブル70gをハイゼックスの袋に入れ、袋を揉む。
3. 途中で卵を割り入れ、調味料（塩ひとつまみ・こしょうひとふり・コンソメ３g・味噌18g）を加えて更に揉む。
4. 材料がよく混ざったら、袋の空気を抜き口をしばって20分ゆでる。
5. ブロッコリーは小房に分け、４～５房ずつハイゼックスの袋に入れる。ブロッコリーがかぶるくらいの水と塩をひとつまみ入れる。空気を抜き口をしばって５分ゆでる。
6. 出来上がったミートローフを切り分け、ブロッコリーと共に器に盛る。ブロッコリーにマヨネーズを添える。

作り方のコツ

・豆腐の水切りはしっかりと。
・材料は少しずつ層になるように袋にいれると混ざりやすい。
・しっかり揉むほど滑らかな舌触りになる。

衛生面での留意事項　ひき肉の取扱いに注意すること。

レンコンバーグ

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

肉を使わず、レンコンや銀杏を使った新食感のハンバーグです。
大きな鉄板で焼くこともでき、一度に大量に作ることができます。
冷めても油っぽくなく、もちもちと楽しい歯ごたえが味わえる、力がみなぎる一品です！！

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

レンコン……10本
小麦粉……1,000g
むきえび……あれば（4,000g）
銀杏……あれば（400粒）
生しいたけ……100枚
油……少々
塩コショウ……少々
レタス
ミニトマト
ケチャップ、ソース
※むきえびの代わりにひき肉、銀杏の代わりに枝豆やもどしたひじき等を入れても良い。

費用 一人あたり約150円

資機材

鉄板

作り方

❶ レンコンは皮をむいてすりおろす。

❷ むきえびは荒くきざみ、銀杏は一個を２～３に切る。生しいたけは細かく切る。

❸ ❷を❶の中に入れ、塩コショウする。
❷の材料に分量の小麦粉でまぶすと良い。

❹ ❸の中に残りの小麦粉を入れ、ハンバーグの形にする。

❺ フライパンに油を熱し、中火で両面を焼く。好みでケチャップ・ソースをかける。

作り方のコツ

形が崩れないようにそっと焼く。

衛生面での留意事項　食材に火をきちんと通す。

鶏の親子焼き

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

入れるものは野菜や肉など何でもOK！
栄養満点アレンジいろいろ！
大きな鉄板で広げて焼くことができ、切り方次第で一度にたくさんの人に分けることも可能です。
焼きたてはふわふわもちもち、冷めてもしっとりおいしい一品です！

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

鳥ひき肉	2,500g	
人参	9本	
生しいたけ	50枚	
ネギ	90本くらい	
酒	195mℓ	A
みりん	195mℓ	A
砂糖	234g	A
しょうゆ	390mℓ	A
たまご	65個	
サラダ油	少々	
乾燥ひじき	60g	

費用 一人あたり約150円

資機材

鉄板

作り方

❶ ひじきは水で戻しておく。人参は3cmくらいの千切り、しいたけは細かく、ネギは小口切りにする。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉がぱらぱらになるまで炒め、人参としいたけ、水気をしぼったひじきを加えしんなりしたらAを入れ、2分位煮て冷ましておく。

❸ ボールにたまごをいれ、冷めた❸を入れ、ネギを加えてよく混ぜる。

❹ フライパンに油をいれ、❸の材料を流しいれる。

❺ 両面を弱火でじっくり焼く。

作り方のコツ

焼きすぎると焦げてしまうので注意！

衛生面での留意事項　食材に火はきちんと通す。

麻婆豆腐

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

夏でも冬でも簡単に出来る。ご飯にかけても、丼にしても良し、豆腐の代用として茄子、大根、春雨でも出来ます。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

木綿豆腐……50丁
長ネギ……50本
ひき肉（豚、鶏、合挽等）…… 5kg
生姜、ニンニクチューブ… 各250g
醤油…… 750mℓ
テンメンジャン…… 750g
酒…… 350mℓ
砂糖…… 350g
鶏ガラ顆粒…… 350g
豆バンジャン…… 250g
水溶き片栗粉…… 適量
ごま油…… 適量
水…… 1カップ（200mℓ）
サラダ油…… 適量

費用 一人あたり約200円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 豆腐はさいの目切りにする。
2. 長ネギはみじん切り。（輪切りでもよし）
3. 釜にサラダ油をひいて熱する。
   にんにく、生姜を炒める。
4. ひき肉、長ネギを入れて炒める。
5. ひき肉に火が通ったら醤油、テンメンジャン、酒、砂糖、鶏がら顆粒、豆バンジャン、水を入れて、ひと煮立させる。
6. 豆腐を入れて、からめる。
7. 片栗粉でとろみをつける。
8. ごま油を入れて、皿に盛る。

作り方のコツ

豆腐がなるべくくずれないように火を通す。

衛生面での留意事項　生肉の扱いに注意する。

サバイバルキャベツソテー

炊飯袋使用 無

宮城県支部

常備野菜を何でも入れて炒められます。
短時間で調理ができるので、とっても簡単です。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

キャベツ…… 8個
にんじん…… 10本
魚肉ソーセージ…… 10本
コーン缶…… 大4個
塩昆布…… 550g
油…… 適量

費用 一人あたり約65円

作り方

❶ キャベツは乱切り、人参は2cmの薄切りにする。

❷ 釜にサラダ油を入れ、豚肉を炒め、❶を入れ、ふたたび炒める。

❸ ざるに玉うどんを入れ、適宜水をかけてほぐしておく。

❹ ❷の釜にうどんを入れ、炒める。

❺ 調味料を加え、味を調える。

❻ 器に盛り、かつおぶし、紅しょうがをそえて完成。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

炒めすぎないようにする。

衛生面での留意事項

野菜は切ってから、きちんと水洗いする。

根みつ葉のたらこ炒め

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

みつ葉としらたきとたらこを使った歯ごたえが楽しいサラダ感覚の炒め物です。
ボリュームがあり、一度にたくさんの人が食べることができます。
また短時間で身近な食材で作ることができ、いろいろなアレンジも可能です。

時間の目安 約30分

材　料（100人分）

根みつ葉……25束
甘塩たらこ……1,000g
しらたき……2,000g
サラダ油……少々
A
油……150mℓ
ダシ……1,000mℓ
薄口しょうゆ……60mℓ

費用 一人あたり約150円

作り方

❶ みつ葉は５～６cmの長さに切り、茎と葉に分けておく。

❷ たらこは薄皮を切り、包丁の背で中身をこそげ出す。しらたきは熱湯でゆでてザルに取り、食べやすい長さに切っておく。

❸ 鍋にサラダ油を熱し、しらたきとみつ葉の茎を入れて炒め、Ａを加えて２分位煮る。みつ葉の葉とたらこを加えていりつける。

資機材

鍋

作り方のコツ

たらこの塩気で味を調節する。

衛生面での留意事項

食材に火はきちんと通す。

切り干し大根のケチャップ和え

炊飯袋使用 無

鹿児島県支部

千切り大根なので、早くもどります。その時手に入るいろいろな「ふりかけ」で、様々な味が楽しめます。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

切り干し大根	800g
辛子明太ふりかけ	好みの量
ケチャップ	1,000g
ウスターソース	300g
油	適量

費用　一人あたり約180円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ 切干し大根はぬるま湯でもどす（20分程）。

❷ ❶は、よく水分を切っておく。

❸ 鍋に油を入れ、❷を炒める（10分程度）。
☆子どもや高齢者用には、水を少々入れて10分程度煮ると食べやすい。

❹ 炒めた❸に、ケチャップ、ウスターソースで味付けをする。

❺ ❹を器に盛り付けて、上から好みの量だけ辛子明太ふりかけをかける。
※辛い物が苦手な方には、「しらすふりかけ」などもおいしい。

作り方のコツ

野菜のもどし方に注意。
（子どもや高齢者には柔らかく）

衛生面での留意事項　長期保存していた干物は、その状態を確認してから使用する。

ポテトサラダ

炊飯袋使用 無

茨城県支部

季節に関係なくいつでも手に入る食材です。子供から高齢者まで好まれる献立です。作り方は簡単！

時間の目安 約20分

材　料（100人分）

じゃがいも……中80個
人参……７本
ツナ缶……10缶
塩……大さじ３杯
マヨネーズ……４本

費用 一人あたり約46円

作り方

❶ じゃがいもは皮をむき、大きめに切る。人参は薄いいちょう切りにする。ツナは、水気をとっておく。

❷ じゃがいもと人参を鍋でゆでる。

❸ ❷が茹で上がったら火を止めて水分をとばし、塩を半分入れる。

❹ 冷めてから残りの塩とツナを入れて混ぜる。

❺ マヨネーズを入れて味を調節する。

資機材

鍋

作り方のコツ

野菜など水分を切って調理するようにする。

衛生面での留意事項

暑い時期以外に適しています。

ゴーヤー入り野菜たっぷり春雨サラダ

炊飯袋使用 無

沖縄県支部

今や全国区となった沖縄の定番ゴーヤーを野菜たっぷりのサラダに添えて！ビタミンCも豊富で疲れも取れます！

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

①ゴーヤ…… 大１本
②玉ねぎ…… 小10個（1.5kg）
③大根…… 大１本（約１kg）
④人参…… 中10本（1.5kg）
⑤塩…… 大さじ６杯
⑥竹輪…… ４本（100g入り10袋）
⑦かに風かまぼこ… １袋82g×20袋
⑧ソフトさきいか…… １袋50g×10
⑨緑豆春雨…… 800g
⑩すし酢…… ２本（１本360g入り）
⑪砂糖…… 20g
⑫ゴマ油…… ２本（１本300g入り）
⑬いりゴマ…… １袋（80g）

費用 一人あたり約130円

資機材

作り方

❶ ①～④の野菜、ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取り半月に薄くスライス。玉ねぎは半分に切り、薄くスライスし、大根、人参は５～６cmの薄い千切りにする。全部の野菜に塩を振り入れしんなりさせ余分な水分をよく絞る。
❷ 竹輪は半分に切り、縦半分で千切りにする。
❸ かに風かまぼこを７～８cmの長さで細く裂く。
❹ よく絞った野菜に❷と❸をいれる。
❺ ソフトさきいかをキッチンはさみで２～３cmにカットして野菜の中へ入れる。
※さきいかが水分を吸収するので水っぽさがなくなる。
❻ 緑豆春雨を沸騰したお湯に２～３分茹で、ザルに取り粗熱をとり、野菜等と一緒に、すし酢、砂糖、いりゴマ、ゴマ油を入れ全体をよく混ぜ合わせる。
❼ 皿に盛りつけ、最後にいりゴマをふりかける。
注）すし酢及び砂糖、ゴマ油は好みにより量を調整のこと。

作り方のコツ

・ゴーヤがない場合は、キュウリで代用。
・近くにシークァーサーがあれば頂く前に、半分に切って汁を振りかけるとサッパリする。
・ゴマ油の代わりにマヨネーズであえても美味しい。

衛生面での留意事項 調理用ゴム手袋を使用し、野菜切と野菜の水切りを行うと衛生的である。

芋煮

炊飯袋使用 無

三重県支部

時間の目安 約120分

里芋の収穫期に合わせているので、災害時のレシピとしてはどうかと思いますが、100人単位の料理としては芋煮とぜんざい、味ごはんぐらいなものです。
スタッフ6人でしていますので前日から準備している為作成時間はわかりません。芋の皮むきに相当の時間をかけます。

材　料（100人分）

水……12ℓ
牛肉……2.4kg
しめじ……12パック
えのき……12パック
まいたけ……5パック
ごぼう……10本
豆腐……10丁
こんにゃく……10丁
庄内ふ……3袋
里芋……12kg
ネギ……4束
しょうゆ……1,6ℓ
料理酒……800㎖
ほんだし……3袋
ラード……少々

費用 一人あたり約250円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 里芋は皮をむき、大きめに切る。塩を振り入れ、手で混ぜ合わせてぬめりを取り、水洗いをする。
2. ごぼうはささがきにして水にさらす。
3. しめじ、えのきは石づきを取り、小分けしてサッと洗い、ザルに取る。
4. こんにゃくは、すりこぎでたたいて、手でちぎり、下茹でしておく。
5. 青ネギはやや大きめの斜め切りにする。
6. 鍋にラードを入れ、溶かしたら牛肉を入れていためる。しょうゆ800㎖・酒400㎖を加えさらに炒めた後、牛肉を取り出す。
7. その鍋に里芋を入れ全体を混ぜ合わせ、分量の水を加え中火にかける。アクを取りながら里芋がやや柔らかくなったら、こんにゃく・ごぼうを入れ、火が通ったら残りのしょうゆ、酒を入れる。しばらくして、炒めておいた牛肉、えのき、しめじ、まいたけを入れる。その後、庄内ふ、豆腐を入れ、だしの素を適宜加えて味を整え、火を止めてから青ネギを入れる。

作り方のコツ

里芋のあくをしっかり取る。

衛生面での留意事項

生肉の取り扱い、調理する者の健康状態、体調の優れない者、手指に負傷している者は担当しない。

芋炊き

炊飯袋使用 無

愛媛県支部

・材料の野菜は、季節の野菜やきのこを使ってもよい。
・うどんやいもを使っているので腹持ちがよい。

時間の目安 約70分

材　料（100人分）

ゆでうどん	4kg
鶏もも肉	3kg
人参	2kg
大根	4kg
板こんにゃく	6kg
里芋	8kg
厚揚げ	4kg
濃口醤油	480mℓ
みりん	24mℓ
水	12ℓ
だしの素	100g

費用 一人あたり約150円

作り方

❶ 鶏肉はひと口大、人参は小さめの乱切り、大根は四つ割りにして1cm厚さのイチョウ切り、里芋は皮をむき、大きいものは半分に切る。厚揚げは3等分し2cm幅に、こんにゃくは3等分し1cm幅に切る。ゆでうどんは約3cmの長さに切る。

❷ 鍋に水とだしの素を入れ、鶏肉を加えてアクを除きながら煮立てる。

❸ ❷の中に、人参・大根・こんにゃく・里芋・厚揚げを入れ、柔らかくなったら調味料を入れ、中火で煮る。野菜などに味がしみたら、うどんを加え5分くらい煮る。

作り方のコツ

材料を小さめに切ると、一人分ずつよそう時、具材をまんべんなく分けやすい。

資機材

炊き出し釜

衛生面での留意事項　生肉の取り扱いに注意する。

つゆだく大根煮（味噌味）

炊飯袋使用 無

山形県支部

栄養素たっぷりです。
（たんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物繊維）

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

大根……20本
ごぼう……10本
人参……10本
さば缶詰……10缶
ねぎ……30本
味噌……適量
酒粕……適量

費用 一人あたり約60円

作り方

❶ 大根は皮むき器で鉛筆を削るようにむき、ごぼうはささがきする。

❷ 人参をささがき、ねぎを細かきざむ。

❸ 釜で❶を30分水で煮る。

❹ ❶に人参、さば缶詰、水、酒粕、味噌を加えて、ひと煮立ちする。

❺ 仕上げにきざみねぎを散らせば完成。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

特になし。

衛生面での留意事項

特になし。

水煮大豆と切り干し大根の煮物

炊飯袋使用 無

鹿児島県支部

出水市は鶏肉の一大生産地。
また、地域性として多くの家庭で野菜を干物として保存しているので入手し易く、災害時に役立ちます。干し物野菜なのでビタミンDも摂取できます。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

水煮大豆（缶詰）…… 1,000g
切り干大根…… 400g
切り干人参…… 400g
干し椎茸…… 300g
糸こんにゃく…… 1,500g
鶏（ムネ肉）…… 1,500g
だし汁（椎茸のもどし汁でも可）
…… 材料が隠れる程度
Ⓐ
濃口しょうゆ…… 250mℓ
薄口しょうゆ…… 400mℓ
砂糖…… 800g
酒…… 500mℓ
みりん…… 適量
油…… 適量

費用 一人あたり約200円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ 切り干大根、切り干人参、干し椎茸は水で戻しておく。（干し椎茸の戻し汁を使うときは、残しておく）

❷ 野菜はいずれも３～４cmの長さに切り、こんにゃくは小口切り、鶏肉は食べやすい大きさ（１cm角程度）に切っておく。

❸ 鍋に油をひき、はじめに鶏肉を入れ、火が通ったら、こんにゃくとすべての野菜を入れて炒める。

❹ ❸に、だし汁（干し椎茸の戻し汁）と水煮大豆を入れ30分程煮込む。

❺ ❹に、Ⓐを入れ、汁気が少なくなるまで煮込む。

作り方のコツ

野菜のもどし方に注意。
（子どもや高齢者には柔らかく）

衛生面での留意事項

鶏肉は生ものなので取扱いに注意。

温野菜

炊飯袋使用 有

北海道支部

季節に穫れてる新鮮野菜で簡単に出来上がる、楽しみのある一品と喜ばれます。
野菜だけにすると味噌汁の具にもなります。

時間の目安 約20分

材　料（100人分）

卵…… 100個
キャベツ…… 5kg
人参…… 1kg
青菜…… 2kg
ベーコン…… 2kg

費用 一人あたり約60円

資機材

炊き出し釜（アミ付き）

作り方

❶ 卵はポリエチレン0.03mmの10号袋の中に10個程入れ、海水位の塩水を卵ひたひたに入れ真空に結ぶ。
沸騰している中に入れて７～８分。
卵を出し水に10分程冷やす。

❷ 野菜は全てひとくち大位に切る。

❸ ベーコンもひとくち大に切りバラにする。

❹ ❷と❸を合わせ、10号のポリ袋に10人分（１人分100g）入れて真空にしたまま７～８cm上を結ぶ。……４～６分で取り出す。
❶の卵と野菜を同時に釜に入れる。
野菜を器に盛り、ふりかけで味を調節する。
卵をトッピングする。

作り方のコツ

卵は10分程しっかり冷やす。殻をむく時は細かく崩すようにするとむきやすい。
（他の材料は混ぜておく）

衛生面での留意事項　ベーコンの味を利用したいので新鮮な物を使う事。

じゃがいもとにんじんのきんぴら

炊飯袋使用 無

北海道支部

時間の目安 約20分

比較的入手しやすい「じゃがいも・にんじん」をきんぴらにしました。じゃがいもを利用したところ、ごぼうよりも柔らかく食べやすいです。出汁を取った後の昆布と鰹節を捨てることなく再利用します。刻んで混ぜることにより、風味が増し美味しくいただけます。また、ゴミの減量にもなります。

材　料（100人分）

じゃがいも……50個
にんじん……25本
サラダ油……適宜
出汁を取った後の昆布と鰹節…適宜
Ⓐ
　しょうゆ……380mℓ
　砂糖……225g
　酒……380mℓ
　みりん……380mℓ

費用 一人あたり約40円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ じゃがいもとにんじんの皮をむき、太めの千切りにして、じゃがいもは水にさらした後、水気を切っておきます。

❷ 出汁を取った後の昆布と鰹節を細かく刻んでおきます。

❸ Ⓐの材料を合わせておきます。

❹ 釜にサラダ油を入れ、❶のじゃがいもとにんじんをしんなりするまで炒めます。

❺ ❷の昆布と鰹節を加え、さらに炒めます。

❻ ❸の合わせ調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めて、出来上がりです。

※お好みでゴマや一味唐辛子、塩コショウなどを加えても美味しいです。

作り方のコツ

じゃがいもとにんじんの大きさにより、味付けはお好みで調整してください。
たくさん作る場合は、焦げないように注意しましょう！

衛生面での留意事項

冷蔵保存が出来ない場合、長時間の作り置きはやめましょう！

ポークビーンズ

炊飯袋使用 無

佐賀県支部

大豆・玉ねぎ・トマト等地域の特産品です。
主食でも良いし、ごはんにもパンにもよく合います。
栄養面にも優れて元気が出ます。少し歯ごたえがあった方が若い方にも喜ばれます。

時間の目安 約90分

材　料（100人分）

大豆…… 2,000g
ベーコン…… 2,700g（100枚）
玉ねぎ（大）……30個
トマト（中）……30個
固形スープの素……40個
サラダ油…… 200mℓ

生のトマトがない時は、ピューレの缶詰でも良いし、トマトジュースでも良い。

費用 一人あたり約120円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 大豆は前日に水に浸しておく。（10時間）
2. ベーコン・玉ねぎ・湯むきトマトは荒みじん切りにする。
3. 鍋にサラダ油200mℓを入れ、ベーコン・玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
4. 水切りした大豆・トマトを加え焦げないように20分ほど炒める。
5. 玉ねぎ・トマトから水分が出たら水２ℓを入れ、スープの素を入れて煮込む。
6. 焦げないように時々かきまぜながら大豆に味がしみ込むまで煮つめる。
7. １時間ほど煮たら大豆・トマトよりとろみが出てくるので火を止める。

作り方のコツ

煮豆ではないので歯応えがあった方がおいしい。
柔らかいものが好みなら大豆を茹でると良いです。

衛生面での留意事項　清潔に手早く調理することと配膳にも配慮を。

粉豆腐の炒り煮

炊飯袋使用 無

長野県支部

・冷蔵庫の中の食品や、残り野菜等、身近な食材を用いて簡単に、しかも短時間で料理することができます。
・調理前の粉豆腐は長期保存が可能なので、災害食として最適です。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

粉豆腐		160g×10袋
ちくわ		3本入×5袋
長ねぎ		1,300g
人参		1,300g
きのこ類		400g
青菜		400g
だし汁		10ℓ
A	砂糖	600g
	醤油	450mℓ
	塩	少々
	油	少々

費用　一人あたり約35円

作り方

❶ ちくわは、半月切り、長ねぎは小口切り、人参は薄く、いちょう切りに、きのこ類は2cm位に切る。

❷ 青菜は食べやすい大きさに切る。

❸ 鍋に油を入れ熱し、❶を炒め、だし汁を加えて煮る。

❹ 火が通ったらAを入れ、ひと煮たちしたら、粉豆腐を入れ、ざっくりと混ぜ、蓋をして弱火で2分程煮る。

❺ 青菜を入れ、かき混ぜながら水気がなくなるまで炒り煮する。蓋をして蒸らす。

※温かいご飯にのせて丼にしても美味しいです。

資機材

鍋

作り方のコツ

出来上がりの固さは、好みにより、炒り煮する時に加減する。
ぽってり、ふわっと作ると美味しいです。

衛生面での留意事項　野菜類はしっかり洗う。

白菜とツナのスープ煮

炊飯袋使用 無

長野県支部

・少ない材料で出来ます。
・カレー風味にすると、お子様からお年寄りの方々にも幅広く喜ばれると思います。
・カレー味は、笑顔がたくさん出ると思います。

時間の目安 約30分

材　料（100人分）

【しょう油味】

白菜……25個
ツナ缶……20個
酒……700mℓ
しょう油……300mℓ
塩コショウ……適量
水……10ℓ

【カレー味】

上記のしょう油以外の材料の他
カレー粉……適量

費用 一人あたり約80円

作り方

❶ 白菜は５～６cm幅に切り、人参はいちょう切り。

❷ ツナは缶汁ごと❶に加え、水・酒を注いで強火。

❸ 煮立ったら火を弱め、ふたをして15分～20分煮込む。

❹ 白菜・人参が柔らかく煮えたら、しょう油又はカレー粉を入れ塩・コショウで味を調え、１～２分煮込みできあがり！

資機材

ずんどう鍋

作り方のコツ

・鍋に材料を入れてさっと煮込むだけ！
・ツナの缶汁ごと加えるのでダシは不要です。

衛生面での留意事項　手洗い・マスク・三角巾を着用してください。

袋煮

炊飯袋使用 無

長野県支部

大豆製品と卵、良質なタンパク質が豊富に摂取できます。卵以外の野菜等は、きのこ類・豆類etc残りの食材を使うことが出来、食材のバランスがよいのでおいしくいただけます。
余裕があれば半分に切り、切り口を上にお皿に盛れば色彩がきれいだと思います。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

油あげ		100枚
卵	MかS	100個
いんげん		800g
人参		600g
ほんだし		50g
水		6ℓ
砂糖		700g
醤油		0.8ℓ
みりん		200mℓ
酒		200mℓ

費用 一人あたり約60円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ 油あげの一辺に切り込みを入れ袋状にする。（油揚げに熱湯をかけ油ぬきできれば尚良い）

❷ 油あげを破らないよう中を開き、いんげん・人参を先に入れ、卵を割り入れ楊枝で口を止める。

❸ 鍋に調味料を全て入れ沸騰した中に❷を並べて入れる。（入れる時は火力を弱めると安全です）

❹ 味がしみるまで落としぶたをし、ゆっくり煮含める。

❺ 楊枝を外し器に盛る。余裕があれば半分に切って切り口を上にして盛り付ければ、色合いが食欲そそります。

※❹の後、残った煮汁に漬けたまま一晩置くと味を含んで一層おいしくなります。

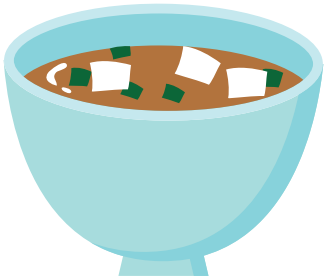
作り方のコツ

油あげは中に具が入りやすいよう、きちんと広げておく。

衛生面での留意事項

卵は傷みやすい為早めに食べる。２日目は軽く火を通す。

汁　物



ひっつみ汁

炊飯袋使用 無

岩手県支部

岩手県全域や青森県の南部地方に伝わる具だくさんの汁物で、小麦粉の生地を引っ張ってちぎって入れることから、「ひっつみ」と呼ばれます。また、別名では「すいとん」とも呼ばれ、ツルッとなめらかで、のど越しがよく、噛みごたえがあります。

時間の目安 約60分弱

材　料（100人分）

①具の材料
- 豚肉（しゃぶしゃぶ用）…… 4kg
- 小麦粉…… 5kg
- 干しシイタケ…… 50個
- シメジ…… 10房
- 白菜…… 2.5玉
- 長ネギ中…… 10本
- ニンジン中…… 10本
- ゴボウ…… 大5本

②ひっつみの生地
- 小麦粉…… 5kg
- ぬるま湯…… 3.5ℓ
- 塩小さじ…… 5杯

③調味料
- 麺つゆ…… 2.5ℓ

④だし汁
- 旨味調味料…… 適宜
- 水（200mℓ/人×100人）…20ℓ

費用　一人あたり約195円

資機材

炊き出し釜
大鍋（ひっつみを茹でる用）

作り方

❶ ②の材料を耳たぶ程度の硬さになるまで練る。終了後ラップをかけ、生地を寝かせる。大鍋に水を入れ、お湯を沸かす。

❷ 豚肉と白菜を一口大に切る。
ゴボウは皮をこそげとり、笹がきにして水に晒す。
ニンジンは皮をむいて、短冊切りにする。
長ネギは汚れを洗い落とし、斜め薄切りにする。

❸ シメジの石づきを取り、一本ずつ離す。干しシイタケはぬるま湯で戻し細切りにする。
※戻し汁は捨てずに、④のだし汁とあわせて使用する。

❹ 鍋に④のだし汁を入れ、豚肉・干しシイタケ・シメジ・白菜を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら③の調味料を入れ、味を調える。

❺ 沸騰した大鍋の中に、寝かしていたひっつみの生地を薄く引きちぎって入れ、1分程度茹でる（※手に水をつけるとちぎりやすい）。浮き上がったひっつみを氷水（水でも可）でしめてからざるに移し、水気をとる。
※一人当たりのひっつみの個数は5～6個程度

❻ ❹で出来上がった具入りの汁に、ひっつみと長ネギを入れ、ひと煮立ちさせ盛り付ける。

作り方のコツ

- 煮込むと硬くなりがちな豚肉をしゃぶしゃぶ用にすることでお年寄りや子供たちにも食べやすくなる。
- 煮込み時間は季節により調整する。

衛生面での留意事項　傷みやすい豚肉は他の食材とは別に保冷保存。

カレー味のすいとん

炊飯袋使用 無

東京都支部

多くの家庭で常備されている野菜と缶詰を使って、だしのきいた美味しいすいとんはいかがでしょうか。食べ慣れたカレー味でもいつもと違った風味にびっくり！！
もちもちっとしたすいとんにお腹も満たされ、子供から年配者まで　きっと笑顔になることでしょう。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

- 小麦粉……4kg
- 水……4ℓ弱
- じゃがいも……30個
- にんじん……10本
- 玉ねぎ……10個
- ごぼう……3本
- 長ねぎ……5本
- シーチキン缶……20缶
- やきとり缶……20缶
- 魚肉ソーセージ……20本
- 水……20ℓ
- カレールウ……700g
- つゆの素……1,000mℓ
- しょうゆ（味調整用）……適量

費用 一人あたり約105円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. ごぼうは笹がき、にんじんは5mmのいちょう切り、じゃがいもは8等分、玉ねぎはくし切り、長ねぎはななめ切りにする
2. 鍋に野菜と水を入れて煮る
3. 沸騰したら缶から出したシーチキン、やきとりと適当な大きさに切ったソーセージを加えて煮たたせる
4. 野菜にある程度火が通ったらつゆの素とカレールウで味つけをする
5. 大きなボウルで小麦粉と水を合わせ　やわらかいすいとんたねを作る。ティスプーンを使って一口大にとり熱々の鍋の中に次々おとし入れてすいとんに火が通るまで煮込む

作り方のコツ

すいとんが生煮えにならないように大きさや煮込み時間に気をつける。

衛生面での留意事項　缶で指などを切らないように注意しましょう。

モロヘイヤすいとん

炊飯袋使用 無

愛知県支部

家庭で保存がきく野菜等を使用したので、調達がし易く、不足物品はスーパーですぐに購入できます。温かくても冷めても、美味しく食べて頂けます。
特に地域性と栄養面を考慮し、大治町の特産品『モロヘイヤ』を使用しました。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

里芋……30個
人参……10本
ごぼう……10本
大根……5本
油揚げ（大）……10枚
しめじ……10パック
〔すいとんの粉〕
強力粉……2,300g
コーンスターチ……400g
卵……10個
塩……10g
水……1,500mℓ
モロヘイヤパウダー……大さじ6
Ⓐ
水……20ℓ
だし汁……500mℓ
（白だし）
酒……300mℓ
みりん……100mℓ
Ⓑ
薄口しょうゆ……150mℓ
塩……大さじ1

費用 一人あたり約100円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ 里芋は一口大に切り、人参と大根は５mmのいちょう切り、ごぼうは大きめのささがきに切る。油揚げは短めの短冊切りにし、しめじは小房に分けておく。

❷ Ⓐを釜に入れ強火にかける。人参・ごぼう・大根を入れ、煮立ったら里芋を入れる。アクを取り、あげ・しめじを加えて煮込む。

❸〔すいとんの粉〕を混ぜ合わせ、２本のスプーンを使って団子状にし、❷の釜の中へ落とし入れる。

❹ 団子が上に上がってきたら出来上がり。Ⓑを入れて味を調え仕上げる。

※里芋のぬめりを取るため塩とじをします。出来上がりのスープが透き通り、綺麗に仕上がります。

作り方のコツ

里芋はすぐに煮崩れるため、他の野菜より10～15分後に入れます。

衛生面での留意事項　特にありません（肉・魚・貝類を使用していないため）。

ご馳走すいとん

炊飯袋使用 無

沖縄県支部

昔から災害直後や食料事情の悪い所で出されていた「すいとん」を現代風にアレンジし、具材を少し贅沢にしてみました。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

小麦粉	2.2kg
白玉粉	0.8kg
塩	30g
水	3kg
鶏モモ肉	3kg
大根（冬瓜）	2kg
人参	1.5kg
干しいたけ	200g
しめじ	1.5kg
長ネギ	1.5kg
小松菜（青菜）	3kg
かつお節	0.5kg
だし用水	25kg
塩	120g
しょうゆ	250g
和風だし	少々

費用 一人あたり約156円

資機材

大きめの鍋

作り方

1. 白玉粉は、水・塩を入れなじませてから小麦粉を入れこねる。団子（水団）生地を作る。※水は好みで調整する。
2. 鶏モモ肉は、１cmの角切りにする。
3. 干しいたけは、水に戻しイチョウ切りにする。大根、人参もイチョウ切りにする。
4. シメジは、石つきをとりほぐしておく。
5. 長ねぎは、１cm斜め切りにする。小松菜は３cm長さに切り茹で、流水で冷ましておく。
6. だし汁に豚肉、しいたけ、人参、大根を入れ煮る。
7. ❻の材料が煮えたら、団子生地を食べやすい大きさにちぎり入れる。入れ終わったら塩、しょうゆを加える。
8. シメジ、長ネギ、小松菜を入れひと煮立ちさせ仕上げる。

作り方のコツ

すいとん生地を鍋に入れる場合、手を濡らしながらするとべたつかない。野菜は地域にあるものでいい。

衛生面での留意事項　異物混入に注意。

具だくさんのだご汁

炊飯袋使用 無

富山県支部

スーパーで調達出来る食材ばかりです。災害レシピなので、あさりの水煮缶を使用しました。食材の種類が多く、栄養価も高いので年齢差に関係なく美味しくいただけます。

時間の目安 約80分

材　料（100人分）

あさり水煮缶……15缶
里芋……6,000g
しめじ……3パック
刻み干し椎茸……5パック
（15g入りのもの）
ごぼう……800g
にんじん……400g
薄揚げ……10枚
焼き豆腐……10丁
ねぎ……10本
白玉粉……800g
だし汁……18ℓ
（刻み干し椎茸のもどし汁）
醤油……800mℓ
味噌……200g
みりん……600mℓ
塩……50g

費用　一人あたり約190円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ ごぼうはささがきにして水にさらす。
❷ しめじは適当な大きさに切る。
❸ 刻み干し椎茸は水でもどす。もどし汁は、だし汁として使う。
❹ にんじん、里芋は皮をむく。8mmの厚さのいちょう切りにする。
❺ 里芋は塩でぬめりを取る。
❻ 薄揚げは薄切りし、湯どおしをする。
❼ ボウルに白玉粉を入れ、水を注ぎながら耳たぶくらいの固さになるまでこねる。一口大にまるめ、熱湯に入れた後、冷水にとる。
❽ ねぎは白い部分を1cmくらいのぶつ切りにし、青い部分は細い輪切りにする。
❾ 鍋にだし汁と❶～❻までの材料を入れ、煮る。煮立ったらあさり水煮缶と適当な大きさに切った焼き豆腐を入れる。再度煮立ったら❼を入れ、醤油、味噌、みりんで味を調える。
❿ 味を調えた後、ねぎの白い部分を入れ、少し煮る。
⓫ 器に盛ってねぎの青い部分を散らす。

作り方のコツ

白玉粉をこねるのに時間がかかるので、既製品の白玉餅が有ればそれを利用してもよい。醤油、味噌はその土地によって濃度が違うので、味見をしながら調整する。里芋は季節物なので、里芋のないときは大根を利用してもよい。

衛生面での留意事項　手洗いと、食材を充分に洗うこと。

具だくさん米粉団子汁

炊飯袋使用 無

広島県支部

小麦粉や卵を使用しないで米粉を使用しているので、アレルギーのある人にも対応でき、具だくさんにすることで栄養もしっかり取れます。また、大量に作れ、皆さんのお腹が満たされます。具材の旨味がいっぱい出た美味しいお汁です。暖かい具だくさんの汁物は、身も心も温まるので、喜ばれること間違いなしです。

時間の目安 約30分

材　料（100人分）

米粉…… 5.0kg
醤油…… 500mℓ
（水 …… 4ℓ）
塩…… 大さじ5
鶏肉もも…… 4.0kg
酒…… 500mℓ
牛蒡…… 1.5kg（10本）
だしの素…… 60g
人参…… 1.5kg（15本）
水……25ℓ
大根……2.5kg（5本）
食油……大さじ10
椎茸…… 2.0kg
長ねぎ……15本
油揚げ……10枚
↑大豆アレルギーの人がいる場合は入れない。

費用 一人あたり約100円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 鶏肉は1.5cmの角切り、大根と人参は拍子木切り、牛蒡は薄めの乱切り、椎茸（と油揚げ）も野菜の大きさに揃えて切る。長ねぎは5mmの小口切りにする
2. 大きめの鍋に食油を入れ、鶏肉を炒める。鶏肉が炒まったら、長ねぎ以外の野菜を入れて少し炒める。
3. 水とだしの素を入れて、沸騰するまで灰汁を取りながら煮る。
4. 米粉をボウルに入れ、水を入れながらこねる。耳たぶ位の堅さになったら、丸めて直径4cmの平餅状にする。
5. 鍋の中が煮えたら、味付けする。
6. 鍋に❹の団子を入れて、団子が透き通って浮いてくれば出来上がり。
7. 最後に長ねぎ（と油揚げ）を入れ、ひと煮立ちしたら、器に盛る。

作り方のコツ

・米粉団子を作るときの米粉と水の割合は5対4とする。
・米粉団子を平餅状にすることで団子にはやく火が通る。
・具材の大きさを同じ位に揃えて切ると、火の通りが均等になる。

衛生面での留意事項　生肉（鶏肉もも）の取り扱いに注意すること。

つんきいだご汁

炊飯袋使用 無

佐賀県支部

食材は、近くのスーパー又は地元農家の方から購入します。
夏場は暑いのですが、冬は家庭ではあまり作らないので、小麦粉を入れたつんきいだご汁は、とても喜ばれます。

時間の目安 約70分

材　料（100人分）

豚バラ肉…… 2kg
ごぼう…… 6本
大根…… 大3本
人参…… 6本
玉ねぎ…… 12個
里いも…… 1.5kg
こんにゃく…… 6丁
長ネギ（小ネギ）…… 500g
小麦粉…… 2.5kg
合わせ味噌…… 2.5kg
だし汁・水…… 16ℓ
（鍋により調節する）

だし用
　だし用椎茸…… 160g
　だし昆布…… 55g
　花かつお…… 130g
みりん…… 500mℓ
砂糖…… 適量
酒…… 500mℓ
サラダ油…… 100mℓ

費用 一人あたり約150円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. だし汁を作る（時間がある時は、前夜より水につけて置く）。
2. ごぼう・にんじんはささがき、大根は少し大きめのそぎ切り、里いも・玉ねぎは食べやすい程度の角切りにし、こんにゃくはゆでてから、すりこぎ等でたたいてのばし適当な大きさにちぎり、干し椎茸は小さく切っておく。
3. 里いもは塩でもみ洗いし、ゆでておく（時間がある時）。
4. 大きな鍋にサラダ油を入れて豚肉を炒め、焦げ目が軽くついたらごぼう・大根・玉ねぎ・干し椎茸・こんにゃくを入れてよく炒め、だし汁・水を入れて煮る。
5. 大根が柔らかくなったら人参・里いもを入れて煮る。
6. 小麦粉を熱湯で耳たぶくらいか、少し柔らかめにし、よくこねる。
7. 材料が煮えたら、こねただんごを食べやすい大きさにちぎって（つん切って）入れる。
8. 煮立ったら、あくを取り、味噌・みりん・酒を加え、味を調えできあがり。
9. 器に盛り長ネギ又は小口切りの小ネギをのせ、好みでゆず胡椒を入れる。

作り方のコツ

小麦粉は、必ず熱湯でこねる。あくを良くとる。
味噌は、最後に入れて風味良く。

衛生面での留意事項　まな板は熱湯で消毒。手は良く洗うこと。

変わりだんご汁

炊飯袋使用 無

福岡県支部

時間の目安 約90分

近所のスーパーで購入できる食材を使用しているので、調達が容易です。だんご汁に一工夫して、さつま芋を小麦粉で包み、団子にしました。
３個も食べればご飯もいらないように感じます。さつま芋が甘く感じられ、栄養もありボリュームもあり、心ぽっかぽかです！

材　料（100人分）

豚肉（切り落とし）	4kg
さつま芋	800g
大根（中）	5本
にんじん	25本
ごぼう	5本
里芋	50個
ねぎ（小）	1束
薄力粉	5kg
味噌	1.5kg
椎茸（割れ物）	100g
ほんだし	50g
水	20ℓ

費用　一人あたり約280円
（おにぎり２個、漬物２切れ付）

資機材

炊き出し釜

作り方

1. さつま芋を包む皮を作るため、薄力粉に少し塩を加え、耳たぶ位の柔らかさにこねて布巾をかぶせておく（よく伸びるように早めにこねておく）。
2. 大根、にんじんを５mm厚さのいちょう切り、ごぼうは笹がき、里芋は煮崩れしないよう適当な大きさに切る椎茸はつけておく（椎茸は薄切り）。
3. さつま芋は直径３cmぐらいのものを用意し輪切りにし、厚さは７mm～１cmぐらいに揃える。
4. ほんだし、椎茸のつけ汁、にんじん、大根、ごぼう、椎茸、豚肉を入れ、煮込む。
   里芋は最後に入れる。
5. 団子の皮をなるべく薄く伸ばして、さつま芋を包む（いも饅頭を作る要領で小さくしたもの）。
6. 味噌を加えて煮込み、出来上がり直前に、芋の団子を入れ、団子が浮いたら出来上がり。
7. 団子３個とねぎの小口切りを器に盛り付けて、温かいうちに提供する。

作り方のコツ

・包む皮が厚くならないようなるべく薄く伸ばすこと。
・さつま芋の団子を早く作らないこと。

衛生面での留意事項　生の豚肉の扱いに注意すること。

こしね汁

炊飯袋使用 無

群馬県支部

こしね汁は、地元特産の、こんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字を取って名付けられた郷土料理です。野菜はもとより、豚肉や油揚げなどが入っているのでコクがあり食べやすく、しかも栄養価が高いみそ味仕立ての汁です。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

材料

こんにゃく	1.5kg
しいたけ	1.0kg
ねぎ（わけぎ）	2.0kg
里芋	2.0kg
大根	3.0kg
人参	1.0kg
ごぼう	400g
油揚げ	10枚
豆腐	6丁
豚肉（こまぎれ）	300g

調味料

味噌	1.0kg
ほんだし	100g
水	8ℓ
料理酒	125mℓ
サラダ油	少々
醤油	少々

費用 一人あたり約90円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ 野菜は皮をむき食べやすい大きさに切る。
こんにゃくは一口大にちぎり、アク抜きをする。
しいたけは石づきを取って４つ切りにする。
ねぎは、２cmくらいのザク切りにする。
里芋はサイコロ大に切り、塩でぬめりを取る。
大根と人参はイチョウ切りにする。
ごぼうはささがきし、アクをぬく。
油揚げは３等分し、５mmくらいの千切りにする。
豆腐は１cmくらいのさいの目に切る。

❷ 鍋に油をひき、ごぼうを炒めしんなりしたら豚肉を炒め色が変わったら料理酒を入れる。次に人参、大根、里芋を入れて一緒に炒め、水を入れ、しいたけ、こんにゃくを足す。煮立ったらアクをすくう。

❸ だしを入れてから、油揚げ、ねぎを入れる。野菜が柔らかくなったら豆腐を入れて、味噌、醤油（かくし味）で調味する。

作り方のコツ

ごぼうを先に炒めると肉が焦げ付かない。

衛生面での留意事項　生の豚肉を使うので扱いに注意すること。

巾着つき豚汁

炊飯袋使用 無

大阪府支部

寒い季節は特に豚汁を飲めば、自然と笑顔になれるのではないでしょうか。
かわいい巾着入りの豚汁です！

時間の目安 約90分

材　料（100人分）

豚肉…… 1,500g
大根…… 5本
人参…… 5本
ごぼう…… 4本
里いも…… 100個
こんにゃく…… 3枚
青ネギ…… 1束
ちくわ…… 3パック
白玉粉…… 1,200g
水（団子）…… 1,200mℓ
揚げ巾着…… 100枚
出汁（昆布）…… 2,000mℓ
味噌…… 適量
水（だし）

費用 一人あたり約220円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 白玉粉1,200gと水1,200mℓを混ぜて練り合わせ、団子の生地を作る。
2. 巾着に入るサイズに生地をちぎって丸める。
3. 丸めた団子を揚げ巾着に入れて釜で茹でる。
4. 大根、人参、ごぼう、里いも、こんにゃく、ちくわを切る。
5. 巾着団子を釜から取り出し、釜に出汁を入れる。
6. 大根、人参、ごぼう、里いも、こんにゃく、ちくわを加えて煮込む。
7. 野菜が煮えたら、豚肉と巾着団子を加える。
8. 味噌で味を調え、青ネギを散らして完成。

作り方のコツ

白玉団子の生地を作る際、水は3分の1毎に白玉粉に追加して混ぜ合わせる。

衛生面での留意事項

豚肉の取扱いに注意すること。

のっぺい汁と きのこづくしご飯

炊飯袋使用 無

千葉県支部

肉は使わず、調達しやすい根菜やきのこを中心としたメニューです。のっぺい汁は、身近な食材ならなんでも入れることができ、災害時の食材調達が容易です。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

●きのこづくしご飯

米	8kg
水	8ℓ
昆布	75g
まいたけ、しめじ、えのき…	各1.25kg
にんじん	5本
油揚げ	25枚
しょうゆ	375mℓ
みりん	125mℓ

●のっぺい汁

にんじん	7本
大根	2本
ごぼう	6本
椎茸	50枚
里いも	50個
こんにゃく	6丁
長ねぎ	12本
水	15ℓ
顆粒だし	12.5g
しょうゆ	375mℓ
塩	25g
みりん	375mℓ

費用　一人あたり約200円

資機材

炊き出し釜

作り方

● きのこづくしご飯

1. 米をとぎ、釜に入れ、昆布を加え浸す。
2. まいたけ、しめじ、えのきは食べやすい大きさにほぐす
   にんじんは短い千切りにする。
   油揚げは湯抜きし、横半分から千切りにする。
3. 釜に、具材としょう油、みりんを加え、炊く。

● のっぺい汁

1. しいたけはスライス、にんじん･大根はいちょう切り、
   里いもは一口大に切る。
   ごぼうはささがきにして水にさらす。
   長ねぎは小口切りにする。
   こんにゃくは湯がいて食べやすい大きさに切る。
2. なべに水と顆粒だしを入れて火にかけ、長ねぎ以外の食材を入れる。
3. 沸騰したら、あくを取り、煮込む。
4. 火が通ったら、しょう油、塩、みりんを加え、味を調える。
5. 最後に長ねぎを加え、火を止める。

作り方のコツ

ご飯が炊けるまで時間がかかるので、先に記の子づくしご飯から取り掛かる。のっぺい汁は、豆腐や白菜を入れてもおいしい。

衛生面での留意事項　調理機器、食材、手をよく洗い作業すること。

ベーコン入り簡単味噌汁

炊飯袋使用 無

山口県支部

切る手間が少なくてすぐ出来ます！

時間の目安 約30分

材　料（100人分）

ベーコン…… 156g×８パック
もやし…… 16袋
ぶなシメジ…… 100g×４パック
カットねぎ（大）…… ４パック
味噌…… １kg
水…… 150mℓ×100

費用 一人あたり約50円

作り方

❶ ベーコンは５mm位に切る。

❷ シメジは食べやすくほぐす。

❸ 鍋に❶のベーコンを入れ炒め、油が出たら、もやしを入れて炒め、分量の水を加える。

❹ ❸を強火で加熱し、沸騰したら❷のシメジを加え煮込む。

❺ ❹に味噌を溶き入れ、ねぎを加えて一煮立ちさせる。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

切る手間が少なくてすぐ出来ます！

衛生面での留意事項

お湯さえしっかり沸かしておけばOKです。

けんちん汁＋ご飯

炊飯袋使用 有

香川県支部

豊浜地区に、昔から伝わってきた料理を現代風にアレンジしました。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

木綿豆腐……10丁
鶏挽肉……3kg
大根……3kg
人参……1.5kg
しめじ……1kg
ねぎ……1kg
こんにゃく……50枚
里芋……2kg
油……200mℓ
水……16ℓ
煮干し……600g
塩……100g
しょうゆ……600mℓ
片栗粉……200g
水……400mℓ

費用 一人あたり約170円

資機材

炊き出し釜2基
（1基汁、1基ハイゼックス飯）

作り方

1. 木綿豆腐は水切りしてくずす。
2. 大根、人参……いちょう切り
   しめじ……ほぐしておく
   ねぎ……小口切り
   こんにゃく……スプーンで1口切り
   里芋……1口大に切り、塩もみし、サッと洗い流しておく
3. 鍋に油を入れ、挽肉とネギ以外の材料を軽く炒める。
4. 煮出汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮て豆腐をくずしながら加える。
5. 塩、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉を少量ずつ入れ、ごく薄くとろみをつけ、ねぎを散らす。
6. ハイゼックス飯を作り、一緒に出す。

作り方のコツ

鶏挽肉と野菜は、炒めてから汁にした方が美味しい。

衛生面での留意事項

ご飯（おにぎり）と一緒に出した方が良い。

さつま汁

炊飯袋使用 無

香川県支部

豊浜地区に、昔から伝わってきた料理を現代風にアレンジしました。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

さつま芋	4kg
豚バラうす切り	3kg
大根	4kg
白菜	2kg
ごぼう	1.5kg
人参	1.5kg
ねぎ	1kg
白みそ	1.6kg
赤みそ	1kg
水	16ℓ
いりこ	600g

費用　一人あたり約170円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 煮出し汁を作る。
2. 大根・人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、白菜は４～５cmざく切り、細ねぎ一小口切り、さつまいも２～３cmのさいころ角に切る。
3. 煮だし汁の中にねぎ以外の野菜とさつまいもを入れ、沸騰したら豚肉を一枚ずつはがしながら入れる。
4. 煮立ったら半量のみそを加え、いも、野菜が煮えるまで５～10分煮る。
5. ねぎと残りのみそで味を調える。
6. 器に盛り、小口切りのねぎをおく。

作り方のコツ

さつまいもが煮えすぎると形が無くなってしまうので、程よく煮えた時に器に入れておいた方がいいかな…。

衛生面での留意事項　豚肉の取り扱いに注意すること。

いも汁

炊飯袋使用 無

香川県支部

豊浜地区に、昔から伝わってきた料理を現代風にアレンジしました。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

里芋	4kg
鶏肉	3kg
大根	4kg
人参	1.5kg
ごぼう	1.5kg
油揚げ	10枚
しめじ	1kg
ねぎ	1kg
こんにゃく	50枚
水	16ℓ
煮干し	600g
塩	100g
しょうゆ	600mℓ
片栗粉	200g
水	200mℓ

費用　一人あたり約170円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 分量の水に煮干しを加え、出汁をとる。
2. 里芋……1口大切り
   鶏肉……1口大切り
   大根・人参……いちょう切り
   ごぼう……ささがき
   油揚げ……細切り
   しめじ……小房にほぐす
   ねぎ……小口切り
   こんにゃく……スプーンで1口大にすくい切り
3. 煮出汁に鶏肉を入れ、里芋、大根、人参、ごぼう、油揚げの順番で入れ、里芋が柔らかくなるまで5～10分煮る。
4. 塩、しょうゆで味付けをする。
5. 水溶き片栗粉を少量ずつ入れ、ごく薄くとろみをつける。
6. 最後にねぎを散らす。

作り方のコツ

1．里芋は少し早めに入れ、きのこは少し後から入れて出来上がり時が良いように。
2．塩、しょうゆは少し残しておいて、味を見て追加する。

衛生面での留意事項　特になし。

きのこ汁

炊飯袋使用 無

北海道支部

地元で栽培しているきのこを使用しているので調理が容易です。
喉ごしが良く、体も温まり喜ばれると思います。

時間の目安 約40分

材　料（100人分）

水…… 110ℓ
なめこ…… 5kg
生椎茸…… 3kg
（乾燥でも可能　小袋100g×４人分）
油揚…… 1.5kg
（小揚の場合、１枚で３人分）
長葱…… 3kg
（１本で10人分）
みそ…… 1.5kg
本だし（少々120g）

費用 一人あたり約123円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ なめこは水でサッと洗う。
生椎茸は太めのせん切りにする。
油揚げは、縦４等分にして１cm角切りにする。
長葱は適当な大きさに切る。

❷ 釜に人数分の水を入れて沸騰させたら、きのこ類と油揚げを入れ、沸いたら長葱・みそ・本だしを入れ、味を調え、一度かき混ぜて出来上がり。

❸ 器に盛りつける。

作り方のコツ

きのこ類は、十分火を通す。
長葱は、あまり煮込まないように調整する。

衛生面での留意事項　新鮮なきのこ類を使うこと。クーラーボックスなどで鮮度を保つ。

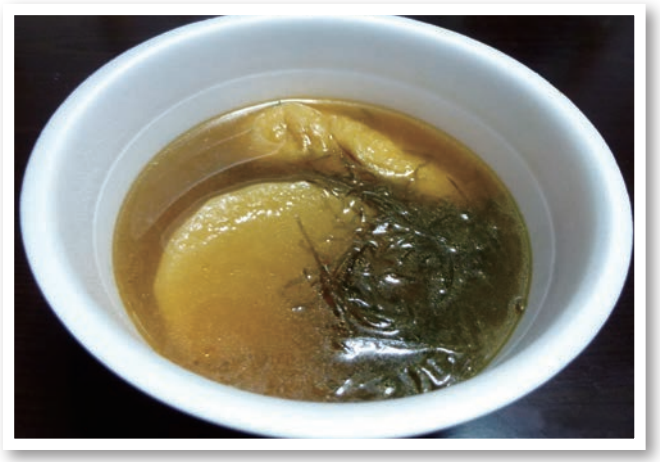
昆布汁

炊飯袋使用 無

三重県支部

容易に食材が調達できるし、調理も手早くできます。

時間の目安 約70分



材　料（100人分）

切り昆布…… 500g
あげ……34枚
大根…… 5kg
だし汁…… 15kg
しょうゆ…… 1,000mℓ

費用 一人あたり約100円

作り方

❶ 切り昆布は水にもどしておく。

❷ あげは１枚を３つに切る。

❸ 大根は１センチ位の半月に切る。

❹ ❶、❷、❸をだし汁で炊いてしょうゆで味付けする。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

水から昆布を炊く（だし汁）。

衛生面での留意事項　特になし。

野菜たっぷりつみれ汁

炊飯袋使用 有

静岡県支部

沼津は魚の宝庫です。
恵まれた魚を使って何かできないか？と思い応募しました。

時間の目安 約100分

材　料（100人分）

包装食袋を使用
いわし団子（市販のもの１ヶ）
… 20g×100＝2,000g
しめじ…… 20g×100＝2,000g
白菜…… 20g×100＝2,000g
小松菜…… 20g×100＝2,000g
人参たて切り… 20g×100＝2,000g
水…… 150mℓ×100＝15,000mℓ
コンソメ
… 固型１/２個×100＝50個×100
＝150g

費用 一人あたり約150円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ 包装食袋を使用
それぞれの具材１人分を包装食袋に入れる。

❷ 沸騰した釜に材料を入れた包装食袋を投入。（熱湯に注意）

❸ 再沸騰してから、30分で出来上がり。

作り方のコツ

野菜は、大きめに３cm幅で切ると良い。
先に水、コンソメ、いわし団子を入れてなじませる。

衛生面での留意事項

特になし。

おうじのっぺ

炊飯袋使用 無

奈良県支部

たくさんの食材の旨みがしっかり出て味わい深い一品。
心もほっ！
身体にやさしくおいしい味です。

時間の目安 約80分

材　料（100人分）

いか	1,000g
豚または鶏肉	1,000g
大根	2,000g
人参	2,000g
しいたけ	1,000g
里芋	3,000g
油揚げ	20枚
煮込みちくわ	1,000g
こんにゃく	20枚
しょうゆ	1,100mℓ
みりん	1,500mℓ
だし（煮干し・こんぶ）	18ℓ

吉野葛←奈良特産品
…… 吉野葛小さじ１＋同量の水

《薬味》
青ねぎ小口切り
生姜汁
柚子皮千切り
} お好みで

費用 一人あたり約250円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ こんにゃくはゆでておく。揚げは油抜きしておく。

❷ 豚肉（または鶏肉）・いかはひと口大に切る。ちくわ、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
油揚げは、縦半分に切ってから１cm幅に切る。
里芋は皮をむき、大根、人参、しいたけとともに一口大の乱切りにする。

❸ 鍋にだし汁と❷の材料を加えアクを取りながらじくり煮込む。
※いかは長く煮ると固くなるが、旨みが出るので水からいれる。

❹ 野菜に火が通ったら、しょうゆ、みりんで味付けし、同量の水で溶いた吉野葛を様子をみながら回し入れる。好みで青ねぎ、生姜汁や柚子の皮の千切りを添える。

作り方のコツ

気温に応じて煮込み時間を調整する。

衛生面での留意事項

生の豚肉、鶏肉の扱いに注意すること。

大根のすり流し汁

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

おろし大根を入れることで冷めにくく、のどごしも良い汁です。

時間の目安 約20分

材　料（100人分）

大根…… 8本
オクラ…… 100本
なめこ…… 100袋
だし汁……15ℓ
味噌…… 1.2kg
塩…… 適量

費用 一人あたり約90円

作り方

1. 大根は皮を剥き、すりおろす。
2. オクラのヘタとガクを取る。塩を振ってこすり、洗ってから3mm幅の輪切りにする。
3. なめこはザルに移して、熱湯をかける。
4. 鍋にだし汁を煮立てる。
   大根、オクラ、なめこを入れる。
5. 再び煮立ったら、弱火にして3分程煮る。火を止めてから味噌を溶きいれる。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

具や味噌の種類はいろいろ工夫できます。

衛生面での留意事項

特になし。

すいとん入りおでん

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

材料の種類が多すぎず、人数分の量が分かり易いので調理し易いと思います。じゃがいもとすいとんを入れることでおなかが満たされ、また、お年寄りにはすいとんはなつかしい味で、じゃがいもも柔らかくて食べやすいと思います。お汁が残ればご飯を入れて汁かけごはんはいかがですか！！

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

大根（30cm位）…… 5本
板こんにゃく…… 9枚
ちくわ…… 50本
じゃがいも…… 小100個
すいとん粉…… 400g
水…… 400mℓ
だしつゆ…… 3ℓ
ふがんも…… 100個
水…… 30ℓ
洋からし…… 数本（チューブ入り）

費用 一人あたり約170円

資機材

炊き出し釜

作り方

☆材料の準備
❶ 大根1.5cm巾で切る。あまり厚いと火が通りにくい。（目安１本で20個）
❷ 板こんにゃくは半分の厚さにして１枚で12個になるよう三角形に切る。
❸ ちくわは１本を半分に切る。
❹ じゃがいもは小さい物であれば、きれいに洗って皮をむかずにそのまま使う。大きければ半分にする。
❺ ふがんもはそのまま入れる。
❻ すいとんは、各種すいとん粉があるので、その作り方によって１人当たり４個を目安に鍋に落とす。
☆大鍋に水を入れ大根とじゃがいもを煮てやわらかくする。
❼ だしつゆを入れる。
❽ 大根とじゃがいもにある程度味がしみこんだらこんにゃく、ちくわ、がんも、すいとんを入れる。濃さは味見をしながら調整する。

作り方のコツ

手間のかからない具材で作る。じゃがいもは煮くずしにくいメイクウィーンが良い。すいとんは水の分量を考えて、あまり堅くなりすぎないようにする。味がうすいと思う人はからしで調整する。

衛生面での留意事項　じゃがいもは皮ごと調理する為、十分土を洗い落して調理する。

冷汁

炊飯袋使用 無

宮崎県支部

冷凍で長期保存可能な「みそ玉」を使用した冷汁です。「みそ玉」を湯冷まし又は水で戻せば手軽に食べられます。蛋白質やビタミン、カルシウムが豊富で、食欲減退時も大丈夫です。「みそ玉」は年２回作成し、団員が各自持ち帰り、冷凍保存して非常時や訓練時に備えています。

時間の目安
みそ玉 約40分
冷汁 約30分

材　料（100人分）

みそ玉（20玉）
- みそ…… 2,000g
- 煮干し…… 1,000g
  ※７～８cmのもの
  ※正味500g
- ゴマ…… 400g
- ピーナッツ…… 400g
- アルミ箔…… 適量

冷汁
- みそ玉……20玉
- キュウリ…… 2,000g
- 玉ねぎ…… 1,000g
- 青じそ…… 200枚
- 豆腐…… 2,500g（８丁）
- ショウガ…… 500g（お好みで）
- ミョウガ…… 500g（お好みで）
- 熱湯……10カップ
- 湯冷まし又は水……50カップ
- コメ…… 7,500g

費用　一人あたり約100円

資機材

炊き出し釜

作り方

みそ玉
1. 煮干しは頭と腸をとり、乾煎りして粗熱をとり、ミキサーにかけて粉末にする。
2. ゴマは乾煎りして、フードプロセッサーにかけ粉末にする。
3. ピーナッツも乾煎りして、フードプロセッサーにかけ粉末にする。
4. ❶～❸を合せ混ぜ、みそを加えて全体をよく混ぜ合せ、20等分に分け、それぞれをハンバーグ状に形成し、アルミ箔で受け皿を作ってのせ、オーブンに入れて表面に焼き色が付くまで焼いて取り出す。
5. １つ１つをラップフィルムでくるみ、ジッパー付きの保存袋に入れ、日付を記入して冷凍保存する。

冷汁
1. 湯を沸かし、湯冷ましを作り、同時に別鍋で豆腐を茹でて水切りしておく。
2. その間に具材を切り込む。
   ※キュウリは薄くスライス。
   ※玉ねぎは粗みじん切り。
   ※青じそは２cm長さの短冊切り。
   ※好みのショウガ・ミョウガは粗みじん切り。
3. みそ玉に熱湯を加えながら溶きのばし、湯冷ましを入れて、冷汁に整えたら、❷の具材と豆腐（手でつぶして）を加え入れ、全体を混ぜてご飯の上にかける。

作り方のコツ

みそ玉を溶かしたら、具材を入れて５～６分置いてからご飯にかけ、かけたらすぐに食べるのがおいしいコツ。
※みそ玉をみそ汁に応用する時は、みそ玉１個に対し、８カップ（1,600mℓ）の湯で溶かすと10人分のみそ汁になる。

衛生面での留意事項　調理の手は清潔に‼

トマトスープ

炊飯袋使用 無

東京都支部

近所のスーパーで買えます。
体あたたまるトマトスープです。
マカロニ入りでお腹いっぱーい

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

キャベツ……1　1/4
にんじん……20本
玉ねぎ……10個
じゃがいも……20個
大根……2本
ベーコン……600g
コンソメ……60個
サラダ油……100g
マカロニ……2kg
トマトソース缶……20缶
カレー粉……適量
塩コショー

費用　一人あたり約100円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ にんじん大根　乱切り
玉ねぎ　イチョー切り
じゃがいも　４つ切り
キャベツ　５cmのザク切り

❷ 大鍋にサラダ油　ベーコンいため
水18ℓ入れコンソメ入る。
沸騰させ　にんじん　大根　玉ねぎ入れ、
20分後　じゃがいも　キャベツ入る。

❸ マカロニ、トマトソース缶、カレー粉入る。
塩コショーで味ととのえる。

作り方のコツ

あまりトマト煮すぎない。

衛生面での留意事項

手はきれいに洗う事。
ベーコンは真空パックなのであまり気にしない。

夏野菜でトマトスープ

炊飯袋使用 無

長野県支部

その時期にある野菜を、あるだけ使って、とにかく煮込む！
豆類を入れることで、栄養がとれます。
オクラやえのきを入れるととろみがでます。
きゅうりやズッキーニがあると緑色が入り、色合いがキレイになります。

時間の目安 約70分

材　料（100人分）

野菜（一応の目安です）
- トマト…… 100個
- ジャガイモ…… 100個
- 玉ねぎ……20個
- なす……50個
- キャベツ…… 7玉
- にんにく……20片

豆類（大豆等）

ベーコン・ウインナー等…… 2kg
コンソメ…… 60g
しょうゆ…… 200mℓ
ケチャップ…… 600～800g
オリーブオイル…… 100mℓ
塩・こしょう・ローリエ等　…お好みで

費用 一人あたり約200円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. 野菜・ベーコン・ウインナーを１～1.5cm位の角切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルをしき、にんにくを入れ炒めた後、玉ねぎ、ジャガイモを炒める。
3. ②に水をいれ、コンソメを入れる。
4. ③にその他の具材を入れる。
5. トマトの皮を取り出す。
6. 30分位したら調味料を入れる。
7. 更に20～30分混ぜながら煮込む。（味を調えながら）

※オクラを細切りにし、火を止める５分前位で浮かせてもよい。

作り方のコツ

入る野菜により煮込み時間を調整する。

衛生面での留意事項　肉類の取扱いに注意する。

トマトスープ煮

炊飯袋使用 無

愛媛県支部

時間の目安 約60分

・野菜を多くしたり、水分を多くすることで、野菜煮やスープ仕立てにすることができる。
・鶏肉の代わりにウインナーやベーコンを使ってもよい。
・マカロニやパスタを加えると、これ１品で食事として完成する。
・マンネリ化しがちな非常食に、ちょっとアクセントを！

材　料（100人分）

じゃがいも	2kg
人参	2.5kg
玉ねぎ	2kg
鶏もも肉	3kg
キャベツ	2kg
ブナシメジ	10袋
トマトジュース（無塩）	480mℓ
トマト	10個
ケチャップ	250g
コンソメ	3個
塩・こしょう	少々
水	700mℓ
サラダ油	少量

費用　一人あたり約100円

資機材

炊き出し釜

作り方

1. じゃがいもは２cmくらいのサイコロ切り、人参・トマトは縦に４等分にし薄めのイチョウ切り、玉ねぎ・キャベツは３cmくらいの細切りにする。
2. 鶏肉はひと口大、シメジはほぐして他の材料と同じくらいの大きさに切る。
3. 鶏肉を油少々で炒め、玉ねぎを加え半透明になったら、じゃがいも・人参・キャベツ・シメジ・トマトを加え、全体に少し火が通ったら、水・コンソメ・トマトジュース・ケチャップを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
4. 下駄最後に、塩・こしょうで味を調える。

作り方のコツ

材料を小さめに切ると、火の通りがよく、時短できる。

衛生面での留意事項　生肉の取り扱いに注意する。

肉だんごと白菜のスープ

炊飯袋使用 無

宮城県支部

スーパー等で食材の調達が容易にできます。温かいスープで野菜も摂ることができ、作り方も簡単です。

時間の目安 約60分弱

材　料（100人分）

豚ひき肉…… 4kg
白菜…… 4玉
人参…… 4本
糸こんにゃく（あく抜き済）…180g入10袋
水……18ℓ

A．長ネギ……5本（みじん切り）
　しょうが … 1かけ（すりおろし）
　片栗粉…… 2カップ
　塩……1/2カップ
　水……50mℓ

B．塩…… 1カップ
　酒…… 1ℓ

C．ゴマ油…… 大さじ4
　こしょう…… 適宜

費用 一人あたり約110円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ ひき肉にA．を加えてよく練り混ぜる。

❷ 白菜は葉と軸の部分に分けてそれぞれ一口大に切っておく。

❸ 鍋に水を入れ、沸騰したら①のひき肉を一口大に丸めて入れる。アクを取りながら4～5分煮る。

❹ 白菜の軸部分と半月薄切りにした人参、食べやすくカットした糸こんにゃくを入れる。

❺ 軸部分がしんなりしたら葉の部分を入れ5～6分煮る。

❻ B．で味付けし、仕上げにC．を入れてできあがり。

作り方のコツ

ひき肉をよく混ぜるのがコツ。

衛生面での留意事項

衛生面からビニール手袋を使用。

寄せ鍋風スープ

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

いろんな具材が入っていて栄養豊富。マロニーを水で戻さず直接鍋に入れるので、簡単ですし、味がしみて美味しいですよ。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

鶏肉	1.5kg
白菜	2.5kg
椎茸	1.5kg
しめじ	1.5kg
かまぼこ	1.0kg
豆腐	2.5kg
うずら卵水煮	1.0kg
マロニー	500g
ねぎ	500g
和風だし	100g
薄口しょう油	500g
塩	30g
酒	200g
みりん	200g
水	10ℓ

費用 一人あたり約72円

資機材

作り方

❶ 鶏肉は一口大に切り、白菜は軸と葉に分け２cm位に切る。
豆腐は1.5cm角くらいに切る。
椎茸は石づきを取り４つ切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。
ねぎは斜め切りかまぼこは薄切りにする。

❷ 鍋にだし汁を入れて煮立て、鶏肉を入れる。
中火にしアクをとり、ねぎ、マロニー、白菜の葉以外の材料、調味料をいれ煮る。
最後にマロニー、白菜の葉、ねぎを入れて仕上げる。

作り方のコツ

・だしのおいしい実だくさんのスープです。
・火の通りやすい材料のため、短時間に作れ且つヘルシーで身も心も温まる逸品です。

衛生面での留意事項

食肉を取り扱った後は、手指を洗ってから他の食品を取り扱う。調理までの食肉の保存は10℃以下で保存する。

シーチキンチャウダー

炊飯袋使用 無

富山県支部

・保存性のある野菜に加えて、その季節の野菜はどんな種類の物でもOKです。
・缶詰のシーチキンを使用するので入手しやすく衛生的です。
・栄養価も高く、バランスのとれた一品です。
・どの年代の人にも喜ばれます。
・温かくても、冷めてもおいしくいただけます。

時間の目安 約50分

材　料（100人分）

シーチキン缶……20缶
白菜またはキャベツ…… 2個
じゃがいも……30個
人参……10本
玉ねぎ……10個
牛乳（1ℓ）…… 5本
スープ……10ℓ
（コンソメ30個を溶かしたもの）
青菜またはオクラ…… 2束
わかめ…… 100g
胡椒…… 少々

費用 一人あたり約200円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ シーチキン缶を開け、オイルを切っておく。

❷ 白菜またはキャベツは千切りにする。

❸ じゃがいも、人参、玉ねぎは1cmの角切りにする。

❹ 炊き出し釜にスープを温めて❸を入れる。

❺ ❹に白菜またはキャベツとシーチキンを加え煮立たせる。

❻ 牛乳を加え、わかめを入れてひと煮立ちする。

❼ 味を調え、細かく切った青菜を入れてできあがり。
（オクラ使用の時はさっと茹でておく）

作り方のコツ

牛乳を入れたら　煮過ぎないよう火を止める。

衛生面での留意事項

泥のついたものは、よく洗ってから調理する。

ポトフ

炊飯袋使用 無

東京都支部

野菜たっぷり　美味しく　手間いらず
ウインナー、プリプリ
子ども達も大好き

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

キャベツ……　1　1/4個
にんじん……20本
玉ねぎ……10個
大根……　2本
ベーコン……　600g
水……18ℓ適量
サラダ油……　100㎖
コンソメ……60個
塩、コショー
じゃがいも……20個
ウインナー……　120本

費用　一人あたり約200円

作り方

❶ にんじん、大根　3cm乱切り
　玉ねぎ　イチョー切り
　じゃがいも　4cm切り
　キャベツ　5cmザク切り
　ウインナー　ななめ半分

❷ 鍋にサラダ油、ベーコンいためる。
　水18ℓ入れ　コンソメ入る。
　沸騰したらにんじん、大根、玉ねぎ入れ
　20分後じゃがいも、キャベツ入る。

❸ やわらかくなったらウインナー入れ一煮立ちさせる。
　塩コショー調整する。

作り方のコツ

ウインナーは煮すぎない　一煮立ち。

資機材

炊き出し釜

衛生面での留意事項

手をきれいに洗う事。
ベーコン、ウインナーは真空パックだが注意する。

カレーなべ

炊飯袋使用 無

宮城県支部

・カレー風味で元気を。
・とろみをつけることでさめにくく、体もあたたまる。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

ぶたこま肉（一口大）…… 3kg
白菜（ざく切り）…… 2個
もやし…… 3kg
しめじ（小分け）…… 10袋
もめんトーフ（さいのめ）…… 10丁
長ねぎ（ななめ）…… 10本
水…… 15ℓ
だし…… 60g
しょうゆ、酒、みりん…… 各300mℓ
カレールー…… 大3箱
塩…… 50g
片栗粉…… 100g（水でとく）

費用 一人あたり約100円

作り方

❶ ナベにザクザク切った白菜、もやし、ぶた肉（広げながら）しめじを入れ、ひたひた位まで水を入れ、火にかける。

❷ 野菜、肉に火が通ったら、残りの水、調味料（水どき片栗粉以外）を入れる。トーフ、ネギも加える。

❸ 時々まぜながら煮こみ、でき上りに水どき片栗粉を加え、とろみをつけ、でき上り。

※うどんを入れてもおいしいです！

作り方のコツ

はじめから水をたっぷり入れない事。

資機材

炊き出し釜

衛生面での留意事項　肉の扱いに注意。

鶏肉と野菜のごまみそ鍋

炊飯袋使用 無

宮城県支部

鶏もも肉を使い、すりごまを加えることでコクのある味噌味に仕上げたあったか鍋です。
災害時、１杯でお腹も心も満足し、栄養バランスもしっかりとれる具だくさん鍋は一番のごちそうです！

時間の目安 約80分

材　料（100人分）

鶏もも肉	3,000g
生姜	150g
人参	６本
大根	５本
白菜	大４個
長ねぎ	７本
しめじ	３袋
こんにゃく	４枚
ごま油	70mℓ
酒	500mℓ
ほんだし	150g
白すりごま	170g
味噌	1,500g
水	1.7ℓ

費用　一人あたり約150円

資機材

炊き出し釜

作り方

❶ 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。人参・大根は約５mm幅のいちょう切、白菜・こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎる。長ねぎは斜め薄切り、しめじは小房にほぐす。生姜はみじん切りにする。

❷ 釜にごま油を入れ、生姜・鶏もも肉を炒め、酒をまわしかける。

❸ 人参・大根・こんにゃく・ほんだし・水を加え煮込む。

❹ 30分後、白菜・しめじを加える。

❺ 10分後、味噌・白すりごまを加えてよく混ぜ、最後にねぎを加え軽く煮る。

作り方のコツ

鶏肉の臭み取りと旨みプラスのため酒を使用する。

衛生面での留意事項　食材の取り扱いに注意!!（特に肉）手袋使用し使い回し注意!!

ジャガ餅鍋

炊飯袋使用 無

福島県支部

どこにでもある材料で、簡単にでき、食べる時にはお年寄りから子供まで好き嫌いなく食べられます。ツルンとしたのど越しが冬は暖かく、夏は冷たくてもおいしく食べられます。

時間の目安 約90分

材　料（100人分）

じゃがいも	700g
にんじん	400g
ごぼう	400g
しいたけ	500g
しめじ	400g
エノキ	400g
長ネギ	400g
鶏肉	1kg
片栗粉	500g
ほんだし	50mℓ
酒	300mℓ

費用 一人あたり約70円

資機材

炊き出し釜(小鍋で分けて作っても可)

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、1cmの厚さの輪切りに茹でる。(切りそろえると茹であがりが同じ)
2. 茹であがったら粉ふき芋にしてつぶす。
3. 粗熱をとり片栗粉を入れてよく練り、棒状にして(直径2cm程度)ラップに包んでおく。
4. にんじんはイチョウ切り、ごぼうはささがきにする。
5. しいたけ、しめじ、エノキは食べやすく切る。
6. 大鍋に入れて、にんじん、ごぼうを煮る。キノコ類を入れ、ある程度煮て上げる。
7. 食べやすい大きさに切った鶏肉を入れる。
8. 鶏肉に火が通ったら、酒、出し汁、醤油を入れて少し濃いめの味にする。
9. 棒状にしたじゃがいもを1.5cm位の輪切りか斜め切りにして汁の中に入れる。
10. じゃがいもが浮き上がったらネギを入れる。
11. 味を調えて、器に盛る。

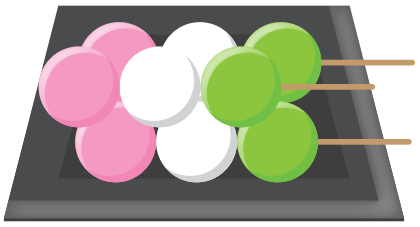
作り方のコツ

じゃがいもは、団爵いもか、きたあかりを使う。片栗粉を入れてから、しっかりと練ることが大事。練ると型崩れしない。

衛生面での留意事項

じゃがいもは、作り置きする時は冷蔵庫で保管、鶏肉にはよく火を通すことが大切。

デザート



三色おはぎ

炊飯袋使用 有

富山県支部

時間の目安 約40分

疲れの出やすくなる頃に、甘いおはぎを提供いたします。もち米を使い餅の感触を味わいながらあんこ、きな粉、ごまの三種類のおはぎを楽しみながら召し上がれます。冷めてもおいしくいただけます。粘りの具合も自分好みにして召し上がることができます。材料も入手しやすく、保存がきくもので便利で安心です。

材　料（100人分）

もち米	10kg
あずき缶（大）	10缶
きな粉	5袋
黒すりごま	10袋
砂糖・（1kg入）	2袋
塩	50g

費用 一人あたり約150円

作り方

❶ 洗ったもち米をハイゼックスに入れ同量の水を入れ、空気を抜いて輪ゴムで止める。

❷ 炊き出し釜で❶を30分間煮る。

❸ きな粉、黒すりごまは、砂糖、塩で味をつけておく。

❹ 皿にあずき餡、❸のきな粉、黒すりごまを用意しておく。

❺ 煮上がったもち米をハイゼックスの上から良く揉んで柔らかくし、適当な大きさに袋からちぎってあずき餡、きな粉、黒いりごまに絡めて食す。

資機材

炊き出し釜2基

作り方のコツ

適当な粘りの出し方は個人の好みとします。
三色は自分の好みで召し上がり下さい。

衛生面での留意事項

炊き上がったハイゼックスを各自に渡し好みのねばりに揉みます。

白玉だんご

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

ピンク、若草色のだんごを作ると見た目が美しくなりますよ。

時間の目安 約50分

材　料（100人分）

上新粉（タイ産）	4kg
絹ごし豆腐	12丁
水	適宜
あんこ（出来合い）	2kg
きなこ	1kg
砂糖	1kg
塩	適宜

費用 一人あたり約50円

作り方

1. 上新粉と豆腐を混ぜ、水を入れながら耳たぶの柔らかさになるまで捏ねる。
2. 2cmほどの玉に丸める。
3. 熱湯でゆで、すぐにザルにあげる。
4. あんこ、きなこを付けて食べる。

資機材

湯沸しなべ

作り方のコツ

生地のやわらかさを確認しながら水の量を調節する。

衛生面での留意事項　よく火を通す。

ぶっかけおはぎ

炊飯袋使用 無

滋賀県支部

材料は長期保存が出来るので、年中使えます。疲れた時に甘いぶっかけおはぎがおやつ時に喜ばれ、簡単にできる。

時間の目安 約60分

材　料（100人分）

・もち米……　3升2合(4.8kg)
・米……　8合(1.2kg)
・塩……　150g
・あづき缶詰…　20缶(1缶/430g)

※1升の炊飯器（26人分）

もち米……　8合
米……　2合
塩……　30g
缶詰……　5缶

費用　一人あたり約80円

作り方

❶ もち米と米を一緒に洗いごはんを炊く。加減で塩120gを入れて炊く。

❷ 炊きあがったごはんはしゃもじで潰すようにまぜ、手水（うすい塩水）をつけ6cmの丸いおはぎ2個（1人分）を作る。

❸ あづき缶詰を鍋に入れ、とろっとするまで湯を入れ、あたためる程度に炊く。

❹ 皿に南天の菜（難を転ずる）を敷き、おはぎ2個の上からあずきをぶっかける。

作り方のコツ

あづきの水加減はとろっとするまで。

資機材

炊飯器

衛生面での留意事項　丸いおはぎを作るので手はよく洗い、葉も洗って皿に敷く。

揚げない大学イモ

炊飯袋使用 無

岐阜県支部

油を使わないので、安全で簡単です。

時間の目安 約15分

材　料（100人分）

さつま芋……25本
バター……200g
塩……大さじ2杯
黒煎りゴマ……大さじ4杯

費用　一人あたり約30円

作り方

1. さつま芋はよく洗い、皮がついたまま5cmくらいの棒切りにする。さっと水を放して水気を切る。
2. さつま芋を鍋に入れて、水をひたひたに注いで火にかける。
3. 沸騰したら、弱火にして竹串がスッと通るまで茹でます。
4. お湯を捨ててから、バター、塩、黒煎りゴマを加えてざっと混ぜ合わせる。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

カボチャで作っても美味しいです。
数量が多いので人数調整が可能です。

衛生面での留意事項　特になし。

バナナボート

炊飯袋使用 無

宮城県支部

疲労時に食べると、ホッとします。

時間の目安 約30分

材　料（100人分）

バナナ…… 100本
マシュマロ…… 200個
板チョコ…… 12枚
竹串…… 100本

費用 一人あたり約50円

作り方

❶ 写真を参考にしてボートをつくる。皮は切り離さない。

❷ 切り込みを入れた皮をむき竹串でさす。

❸ バナナの実を船型に少しすくいとる。

❹ チョコレート、マシュマロを❸につめる。

❺ 残り火や網の上でチョコレートなどがとけるまで焼く。または、アルミ箔につつんで焼いてもよい。

資機材

作り方のコツ

特になし。

衛生面での留意事項

特になし。

蒸しパン

炊飯袋使用 無

茨城県支部

とても簡単にできて、レーズンのおいしさが引き立ちます。
炊き出しレシピの中でも、蒸しパンは子どもにも大変喜ばれている料理です。

時間の目安 約20分

材　料（100人分）

蒸しパンミックス粉…… 3kg
水…… 2.2ℓ
レーズン…… 200g

費用 一人あたり約25円

作り方

❶ 蒸しパンミックス粉を分量の水で混ぜる。

❷ 混ぜ終えたものを、シリコンカップ（９号）におかずカップ（９号）を重ねた容器に８分目程度入れ、レーズンを３粒程度のせる。

❸ 15分間蒸す。

※那珂市赤十字奉仕団では、炊き出し釜を改良して、蒸し器のように活用しています。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

粉を分量の水でよく混ぜるようにすること。

衛生面での留意事項

市販の水を使用すること。

ココアぜんざい

炊飯袋使用 無

愛媛県支部

・火を通さなくても食べられる。
・寒い時には温めて、暑い時にはそのまま食べられるので、季節に応じた提供が出来る。
・甘いものを食べると、疲れやイライラが解消され、笑顔になれる。

時間の目安 約30分

材　料（100人分）

ゆであずき缶詰…… 5kg
ミルクココア…… 625g
コーンフレーク…… 1.5kg
水…… 5ℓ

費用 一人あたり約80円

作り方

❶ 鍋にゆであずき・ミルクココア・水を入れ混ぜ合わせる。

❷ 火にかけて煮立ったら、一人分ずつカップに注ぎ分け、コーンフレークをふりかける。

資機材

炊き出し釜

作り方のコツ

ゆであずきとミルクココアを混ぜてから水を加えると、ココアがきれいに溶けやすい。

衛生面での留意事項

清潔な調理器具を使う。

補足資料

災害時のボランティアと活動のタイミング

（赤十字防災ボランティアコーディネートマニュアル P.19 抜粋）

フェイズ	一般的状況	被災地市民	赤十字防災ボランティア	外部ボランティア
フェイズ0	発災直後から組織的救護活動が実施されるまでの期間	・自分や家族、身近な人の救援 ・自主防災組織、消防団など自治的な救援組織あるいは住民一般が相互に救援活動を展開	・情報収集 防災関係機関、テレビ・ラジオ、被災地に近い防災ボランティアからの情報収集 ・初動対応の決定	・初動対応の決定 医療関係等の専門ボランティア団体は、初動対応の決定
フェイズ1（緊急対応期）	行政や公的機関による組織的救援が開始され、生命優先の緊急対応が実施される段階。救出・医療救護、衣食住の確保が最優先となる期間	・地域に自治的な組織ができた場合、行政や外部からのボランティアとの連携の模索	・被災地での情報収集 被災状況、ボランティアを必要とする被災者のニーズ、公的機関の救援状況や他団体等の活動状況など情報の収集 ・ボランティアセンターの設置 状況によって、現地レベルの防災ボランティアセンターや支部レベル防災ボランティアセンターの設置 ・緊急支援活動の実施 医療救護活動の支援、地域や避難所等への救援物資の配分、炊き出し被災病院支援など緊急的支援活動の実施 ・ボランティアの募集 状況により受付、募集の実施	・専門ボランティア団体の活動 医療救護など専門領域のボランティアが活動を展開 ・ボランティアの受け入れ ボランティアの受け入れなどコーディネート体制作り（都道府県域レベル、市町村レベル、団体レベルそれぞれで） ・要介護者等の支援 ・被災した病院、施設などの支援
フェイズ2（応急対応期）	緊急対応が収束してから、本格的な地元復興が開始されるまでの応急対応の期間	・ボランティアを必要とする被災者のニーズの多様化 ・被災地域、避難所内での被災者自治組織の形成促進	・活動の拡大 フェイズ1からの継続の中での活動の拡大（外国人安否調査など） ・他団体とのネットワークの形成	・ボランティアの集中期 特に非専門、組織化していないボランティアの集中期 ・活動団体間のネットワークの形成 ・災害ストレスへの対応
フェイズ3（復興期）	本格的な復旧・復興対応が取られる期間	・復興に向けての地域ボランティア組織の確立	・地域ボランティア組織の支援 ・活動撤退の準備 被災地域の対応状況によって、活動の撤退を検討	・地域ボランティア組織の支援 ・活動の撤退

応急対応以降とは違い、緊急対応時は様々なことが想定されますので、平時から支部・地区分区・行政・他団体等と災害時の動き方について協議しておきましょう。

本レシピ集の想定は応急対応以降です。

製作
日本赤十字社

企画・編集

赤十字奉仕団協働活動検討会（平成26・27年度）

委員
堀口　美鈴　　長野県支部　支部委員会委員長
中　三千代　　山梨県支部　支部委員会委員長
三苫　紀美子　佐賀県地域赤十字奉仕団委員長
市東　保夫　　東京都支部　青少年・ボランティア課長
花村　達也　　山梨県支部　事業推進課　青少年・ボランティア係長
小柳　由佳　　長野県支部　組織振興課　ボランティア係長
原　香織　　佐賀県支部　事業推進課　普及係長
恩田　英治　　本社　総務局　組織推進部　青少年・ボランティア課長

事務局：本社　総務局　組織推進部　青少年・ボランティア課

平成28年２月26日発行

発行

日本赤十字社
総務局　組織推進部　青少年・ボランティア課

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society