

生活クラブ×防災クッキングアドバイザー 鈴木佳世子氏  
万が一の災害時に元気づけてくれるのは“普段の食事”！  
生活クラブ“回転備蓄と親子で防災クッキング”事後レポート

2018年3月7日(水)生活クラブ館

- 災害時も普段の食事をするための備蓄サイクル「回転備蓄」を伝授
- 自宅にある“いつもの食材”を使った簡単非常食作りを親子で体験

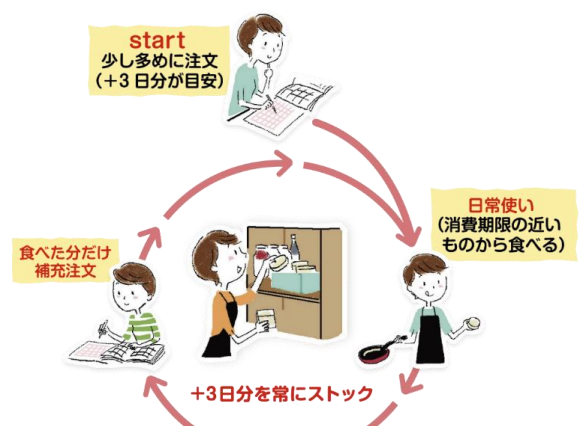
生活クラブ生協連合会(本社:新宿区新宿)は、2018年3月7日(水)に生活クラブ館(世田谷区宮坂)にて、“回転備蓄と親子でクッキング”を実施いたしました。



生活クラブでは、東日本大震災が発生した3月11日が近付き、改めて家庭における防災について考えることを目的として本イベントを開催しました。一般社団法人危機管理教育研究所 認定防災クッキングアドバイザーの鈴木佳世子さんを講師としてお招きし、「万が一の時にもいつも通りの食事をするための備蓄サイクル“回転備蓄”」の紹介や、普段自宅にある食材を使った非常食の調理法を実演していただきました。参加した親子は、防災時の知識を深めると共に、日頃備蓄している食材を活用し、「蒸しケーキ」作りを実際に体験しました。

**普段の食材を使った備蓄サイクル“回転備蓄”について解説**

生活クラブでは、普段から食材を備蓄しては定期的に消費し、また買い足すという備蓄サイクル“回転備蓄”を推奨しています。まず、生活クラブ生協連合会より、回転備蓄の考え方を説明しました。生活クラブの考える回転備蓄は、+3日分を目安にいつも食べているものを少し多めに注文し、消費期限の近いものから食べて、また補充するというサイクルです。お米とレトルトのおかずや缶詰、飲料水などストックしておくに適した消費材をご紹介します。「もしもの時でも、安全・安心でおいしい食材をいつものように食べ続ける」ことの重要性について言及しました。



その後、鈴木さんより、「普段の食事の味が災害を乗り越える力になる」と、日頃から食材の備蓄を意識することの大切さをお話いただきました。備蓄にあたり、特別な非常食だけではなく、自分や家族が好きなもの、よく食べるものを少し多く買って備えることが理想的だとアドバイスされました。

### **普段の食材とポリ袋で作る「防災クッキング」を体験**

料理の実演では、回転備蓄を使って簡単に美味しいものを作る「防災クッキング」の方法を、鈴木さんからご指導いただきました。災害時は断水や排水が流せないなど洗い物ができないことが予想されます。そこで、食器や調理道具を洗わなくて済む、ポリ袋を使った調理方法を紹介しました。「ポリ袋はポリエチレン製の半透明で厚みのあるものを使う」、「ハサミがない場合もあるので結び目は強すぎないように」など、作り方の工夫を解説しました。

参加した親子には、簡単でおやつにもなる「ミックスベジタブルとウィンナーの蒸しケーキ」を鈴木さんの指導のもと、一緒に作っていただきました。参加した子どもたちは、ポリ袋の中で具材と生地を混ぜながら「カラフルで美味しそう！」と生地作りに熱中。作った生地の入ったポリ袋を湯煎にかけると、子どもたちは目を輝かせながら鍋を見つめ、完成を待ちわびている様子でした。

また、被災地でリクエストが多いというカレーをアレンジし、生活クラブのさば水煮缶を使った「サバ缶カレー」、万能つゆを使った「だし巻き卵」、火を使わずに作れる「ひじきと根菜の酢の物」の作り方をご説明いただきました。

メニューを試食した方々からは、「もしもの時もこんなに美味しいものが食べられると嬉しい」、「簡単に作れるのでぜひ覚えておきたい」と満足げな様子でした。



#### <調理メニューレシピ>

#### ■「ミックスベジタブルとウィンナーの蒸しケーキ」

##### <材料>

- ・ホットケーキミックス 50g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・牛乳 大さじ3
- ・卵 1/4 個
- ・ミックスベジタブル 大さじ1
- ・ポークウィンナー 2本

##### <作り方>

- ① ポークウィンナーを1cmに切る
- ② ポリ袋にマヨネーズ、牛乳、卵を入れて混ぜる
- ③ ホットケーキミックスも入れてよく混ぜる
- ④ ②に①のウィンナーとミックスベジタブルを入れて軽く混ぜる
- ⑤ ポリ袋の口をしぼり、沸騰した湯で25分湯煎する

### ■「サバ缶カレー」

<カレー材料>

- ・さば水煮缶 1缶
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・水 100ml

<作り方>

- ① 玉ねぎを薄切りにする
- ② ポリ袋に材料をすべて入れて口をしぼる
- ③ 沸騰した湯で20分湯煎する

<ごはん材料>

- ・米 1合
- ・水 1カップ

<作り方>

- ① ポリ袋に米と水を入れて口をしぼり30分おく
- ② 沸騰したお湯で20分間湯煎する
- ③ 火を止めて鍋に入れたまま10分おいて蒸らす

### ■「だし巻き卵」

<材料>

- ・卵 2個
- ・万能つゆ 大さじ1/2

<作り方>

- ① ポリ袋に材料をすべて入れ、よく混ぜて口をしぼる
- ② 沸騰した湯で15分湯煎する

### ■「ひじきと根菜の酢の物」

<材料>

- ・ひじきドライパック缶 1缶
- ・切り干し大根ミックス 25g
- ・みついしきざみ昆布 ひとつまみ
- ・寿司酢 大さじ5
- ・真塩

<作り方>

- ① ポリ袋に切り干し大根ミックスといみついしきざみ昆布を入れ、寿司酢を入れてもみながら混ぜる
- ② ①にひじきを入れて混ぜる

### 「回転備蓄と親子で防災クッキング」概要

■日程：2018年3月7日(水)

■時間：13:00～14:20

■会場：生活クラブ館 B1 スペース1・2(世田谷区宮坂 3-13-13 B1階)

■内容：・生活クラブのご紹介(生活クラブ 広報部広報政策課 山井浩平)

・回転備蓄についてのセミナー(一般社団法人危機管理教育研究所 認定防災クッキングアドバイザー

鈴木佳世子氏)

・防災クッキング実習&試食

メニュー: 蒸しケーキ、サバ缶カレー、だし巻き卵、ひじきと根菜の酢の物

## ◇生活クラブについて

生活クラブは生協の中のひとつです。今から約50年前、「まとめ買いして安く分け合おう」と、200人あまりのお母さんたちが集まって牛乳の共同購入を始めたことからスタートしました。今日の生活クラブでも、既存の商品を購入するのではなく、自分達の生活に必要な品物を、自分たちが開発過程にかかわりながら生産者とともに、納得いくものをつくるという、徹底したものづくりの姿勢でとりにくんでいます。

毎日の暮らしを私らしく豊かにしたい。そんなあなたを生活クラブはサポートします。  
生活することは、消費することです。”なにを””どのように”消費するか、という選択は、そのまま、「どんな未来にしたいか」「次の世代へ何を手渡したいか」へとつながっていきます。  
私たちは、自然と共生し、食べ物(Food)、エネルギー(Energy)、福祉(Care)をできるかぎり自給・循環させる「サステイナブル(持続可能)な生き方」を選びます。  
いま生きるいのちと次世代のいのちを、おなじように大切に考えて、すべての活動を行って参ります。  
U R L: <http://www.seikatsuclub.coop>

