

「防災の日」に再確認！ 備蓄食材を使った簡単防災レシピ体験 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8月31日(金)生活クラブ館 キッキングスタジオBELLE

- 親子で“いつもの食材”を活用した簡単な非常時の食事づくりを体験
- 災害時でも普段の食事ができる備蓄サイクル「回転備蓄」の実践

生活クラブ生協連合会(本社:新宿区新宿)は、2018年8月31日(金)に生活クラブ館キッキングスタジオ BELLE(世田谷区宮坂)にて、『回転備蓄と親子で防災クッキング』を実施いたしました。



昨今、様々な災害が各地で発生しています。生活クラブでは9月1日の「防災の日」を機に、家庭における災害への備えを見直すことを目的として本イベントを開催。講師に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招き、「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時の調理法などを実演いただきました。

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。イベントの冒頭に、生活クラブの回転備蓄の考え方の説明を行いました。回転備蓄の目安として、+3日分を多めに注文することや、お米、レトルト食品や缶詰、飲料水などストックしておくに適した消費材を紹介しました。また、「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。

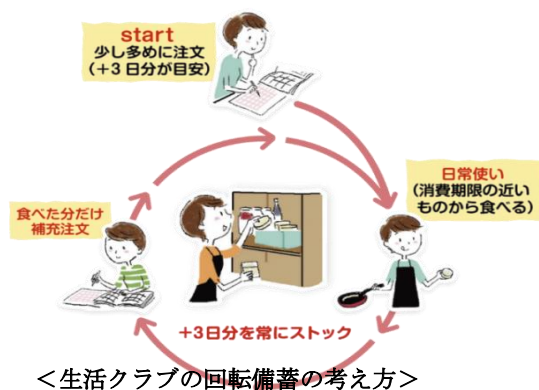
阪神淡路大震災を経験された鈴木先生のエピソードから 災害時、家庭にあるものでしのぐ数日間をリアルに想定する

その後、鈴木先生より災害が起きたときの備えについて、ご自身の体験を交えたお話がありました。鈴木先生は、阪神淡路大震災を経験されています。地震の直後は道路がふさがり陸の孤島状態となったそうです。近所のコンビニやスーパーも閉店、電気・ガス・水道のライフラインが途絶え、流通が機能しない状況で、1ヶ月以上避難生活を余儀なくされた時にどうしたかを伺いました。水は冷凍したものもストックしておく、冷蔵庫の中の食材から使い、乾麺など保存性の高いものは最後に、といったなるべく長い期間を凌ぐ方法などのアドバイスもありました。

さらに、鈴木先生は被災地への支援活動の経験から、避難中の料理・食事は活力を生み出すということを実感されたとのこと。また、避難中のポリ袋の有用性についてもお話がありました。食器や調理器具として使えること、減塩食、アレルギー対応食などの調整も袋を変えれば対応できること、都度新しいものを使って、避難所での食中毒のリスクも減らせるなど、非常に役立つそうです。

様々な実体験に基づくお話の中で特に強調されていたのは、災害時には「**普段の食事の味が災害を乗り越える力になる**」ということ。災害時には初めて食べるものは喉を通らないことが多々あり、特別な非常食だけではなく、自分や家族が好きなもの、よく食べるものなど、日頃慣れ親しんだ食材の備蓄を意識することが心の面からもとても大切だそうです。

参加者は阪神淡路大震災のときの実感のこもった鈴木先生のお話を聞き、家庭でしっかり備えなければと、改めて意識し



た様子でした。

鈴木先生の指導のもと、常備食材とポリ袋で作る簡単でおいしい「防災クッキング」を体験

災害時は断水などにより、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実演しました。「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」などのポイントも解説いただきました。



＜黒豆と抹茶の蒸しケーキの材料＞



＜ポリ袋での調理風景＞

参加者の手元には、混ぜるだけで「黒豆と抹茶の蒸しケーキ」が出来るよう、事前に計量した材料を配布。鈴木先生の指導のもと、ポリ袋の中で順番に具材と生地を混ぜながら、一緒に調理体験を行いました。参加した子どもたちは、「こねるの面白い」「緑色になってきた～」と各々生地作りに夢中。よく混ぜたら生地が入ったポリ袋を湯煎にかけました。

また、生活クラブのトマトジュースやサバ水煮缶を使用したスパゲティ「サバ缶トマトスパゲティ」や、火を使わず、ポリ袋に入れて混ぜるだけの「豆とひじきのサラダ」の作り方も学びました。試食では、「ポリ袋で簡単に、こんな短時間で出来ちゃうんだ。」「ちゃんと美味しい！」「今日教わったメニューをお友達にも教えてあげたい！」と、感嘆の声があがりました。



＜黒豆と抹茶の蒸しケーキ 調理体験の様子＞



＜黒豆と抹茶の蒸しケーキ 湯煎の様子＞



＜ケーキ 完成！切り分けてみよう＞



＜サラダ&パスタ&ケーキ試食体験＞

サステイナブルなひと、 生活クラブ

「回転備蓄と親子で防災クッキング」概要

- 日程：2018年8月31日(金)
- 時間：10:30~12:30
- 会場：生活クラブ館 キッキングスタジオ BELLE
- 内容：
 - ・生活クラブのご紹介（生活クラブ 広報部 相馬祥）
 - ・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 鈴木佳世子先生）
 - ・防災クッキング実習&試食
メニュー：黒豆と抹茶の蒸しケーキ、サバ缶トマトスパゲティ、
豆とひじきのサラダ



<調理メニューレシピ>

■「黒豆と抹茶の蒸しケーキ」

<材料>

ホットケーキミックス 50g/抹茶 小さじ1/素精糖 小さじ1/マヨネーズ 大さじ1/牛乳 大さじ3/卵 1/4個/おやつ黒豆 15g

<作り方>

- ① ポリ袋にマヨネーズ・牛乳・卵を入れて混ぜる
- ② ①にホットケーキミックス・抹茶・素精糖を入れてよく混ぜる
- ③ ②におやつ黒豆を入れて軽く混ぜる
- ④ ポリ袋の口をしぼり沸騰した湯で25分湯煎する

■「豆とひじきのサラダ」

<材料>

大豆ドライパック 1缶(135g)/まぐろフレーク油漬館 1缶(70g)/スイートコーン缶粒状 1缶(435g 固形 275g)/ひじきドライパック 1缶(90g)/冷凍長いもおくらミックス 1パック(150g)/塩、粗びき黒胡椒 各適量/オリーブオイル 適量

<作り方>

ポリ袋に材料を入れ、調味料で味を調える

■「サバ缶トマトスパゲティ」

<材料>

スパゲティ(半分に折る) 50g/信州トマトジュース 1本(190g)/サバ水煮缶 1缶(190g) 水 190g/玉ねぎ(スライス) 1/4個/冷凍ブロッコリー 50g/トマトケチャップ 大さじ1
おろしにんにく 小さじ1/塩、粗びき黒胡椒 少々

<作り方>

- ① ポリ袋に材料をすべて入れ、口をしぼり10分置く
- ② スパゲティがやわらかくなったら、全体をやさしく混ぜる
- ③ 沸騰した鍋に入れスパゲティのゆで時間に2分足して湯煎する



◇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>

