

6年生「おおたの未来づくり」

食の防災～ローリングストック活用レシピを地域に提案しよう

「羽田のまちに、ローリングストックを普及させてほしい」という、羽田小学校防災拠点活動本部長の石井様からの依頼を受けて、学習を始めた6年生。

今回の「ローリングストックできる食材」とは、「常温で保存できる日常食品」と定義しました。レトルト、フリーズドライ、缶詰、真空パックなどの食材です。日持ちのする野菜類も入っています。

「ローリングストック活用レシピ」とは、日常的にも、非常時にも、誰もがおいしく食べることができるレシピとしました。さらに非常時を想定して6つの条件を付けました。

- ① ライフラインが止まったことを想定して、電気・ガス・水道は使用不可。カセットコンロを使う。
- ② 自宅の調理器具や調味料は使える。 ③調理に使用できる水は2リットルまで。
- ③ 調理時間は1時間以内。 ⑤ 栄養素に目を向ける。 ⑥誰でも実践できる。

提案発表会を受けて、石井防災拠点活動本部長からのコメント

- ・ターゲット、コンセプトに合わせて、味、食感、栄養素などが工夫されていてよい。
- ・どの食材も簡単に手に入るもので、だれでも実践できる。
- ・調理工程がシンプルでよい。作業が少なかったり、調理時間が短かったりするのよい。
- ・災害時に、あたたかいものやスープ類があると安心できる。
- ・ポリ袋での調理、洗い物を減らす、大切な水をできるだけ使わないなどの工夫がされている。

【鶏肉と野菜のカレーリゾット】

<大人におすすめ>

コンセプト:食べごたえがあり、ビタミンが取れる。

○材料:パックご飯2つ・玉ねぎ半分・レトルトカレー1袋・塩焼き鳥1缶・粉チーズ・パセリ・油・塩こしょう

○調理にかかる時間:28分、水:500ml

○みじん切りにした玉ねぎをフライパンでいため、水とパックご飯を加えて、米をくずしながら煮る。レトルトカレーと焼き鳥の塩缶を加えて煮る。

【スプーン de ラーメン】

<大人におすすめ>

コンセプト:大人に合わせた味で、5大栄養素がすべて入っている。調理が簡単。

○材料:インスタントラーメン醤油(2袋)・乾燥マッシュポテト、粉チーズ、乾燥パセリ・こしょう

○調理にかかる時間:17分、水:900ml

○めんをポリ袋に入れて細かくくだく。皿にめんと乾燥マッシュポテト、スープのもとを入れてお湯を注ぐ。ラップでおおい、やわらかくなったら粉チーズ、乾燥パセリ、こしょうで味を調える。

【洋食！缶詰で作る焼きラーメン】

<大人におすすめ>

コンセプト:5大栄養素が取れる。簡単で大人が好んで食べられる。

○材料:インスタントラーメン 2袋・焼き鳥1缶・長ネギ半分・コーン缶・塩こしょう

○調理にかかる時間:20分、水:300ml

○長ネギを斜めに薄切りにする。フライパンに水を入れて煮立ったらインスタントラーメンを入れて2分ほど煮たらめんをほぐす。焼き鳥缶とコーンを加えて炒め、塩こしょうで味を整える。

【コーンスープパスタ】

<こどもにおすすめ>

コンセプト:こどもがふだんから食べなれている食材。ビタミンとタンパク質が取れて簡単に作れる。

○材料:ショートパスタ200g・コーンポタージュ粉末スープ 2袋・コーン缶・粉チーズ・ドライパセリ

○調理にかかる時間:26分、水:1000ml

○①ポリ袋に水とショートパスタを入れ、上の方で結ぶ。鍋の3分の1に水をはり、皿の上に①をのせてゆでる。ゆであがったら、コーンスープとコーン缶を入れてまぜ、粉チーズとパセリをかける。

レシピの詳細、こどもたちの作ったスライドは、ホームページでご覧いただけます。

【鯖とツナのトマトスープパスタ】

<こどもにおすすめ>

コンセプト:こどもになじみやすい食材、おいしくて食べ応えがある、タンパク質が取れる。

○材料:スパゲティ160g・カットトマト1缶、ツナ缶、鯖缶、コンソメキューブ1、オリーブオイル、塩こしょう

○調理にかかる時間:19分、水:400ml

○フライパンに、スパゲティ、トマト缶、水、オリーブオイルを入れてふたをし火にかける。ツナ缶、鯖缶、コンソメ、塩こしょうを加えて、フライパンをゆすりながら加熱する。

【ワンポット de ミートパスタ】

<こどもにおすすめ>

コンセプト:こどもになじみのある食べ物、誰でも簡単、栄養が豊富で美味しく食べられる

○材料:スパゲティ200g・レトルトのミートソース(肉が多めのもの)1袋・サラダ油

○調理にかかる時間:20分、水:500ml

○スパゲティを半分に折り、すべての食材を鍋に入れてまぜ、ふたをして煮る。沸騰したら弱火にする。指定のゆで時間でふたをあけて、めんが少し硬い状態で強火にして、かきまぜながら水分をとばす。

【和食のレトルトカレーうどん】

<こどもにおすすめ>

コンセプト:こどもが食べやすい(食べなれている)、やわらかくて栄養バランスがよい。

○材料:乾燥うどん2玉・レトルトカレー2袋・乾燥ネギ、めんつゆ

○調理にかかる時間:20分、水:400ml

○鍋に水を入れ、乾麺を入れてゆでる。鍋にレトルトカレー、めんつゆ、乾燥ネギを入れて混ぜながらさっと煮る。皿にゆでたうどんをのせて、カレーうどんをかける。

【たっぷりコーンおじや】

<お年よりにおすすめ>

コンセプト:お年よりが楽に食べられる、この一杯でたくさんの栄養が取れる(からだのもとになる炭水化物、体の調子を整えるビタミンなど)。

○材料:パックごはん・コーンポタージュスープの粉末2袋・コーン缶・粉チーズ・塩

○調理にかかる時間:15分、水:650ml

○鍋に水を入れ、煮立ったらコーンポタージュスープ、コーン缶を加えてよく混ぜる。パックごはんを加えてほぐしながら温め、やわらかくなったら粉チーズ、塩を加える。

【ほっこりコーンクリームスープ】

<お年よりにおすすめ> 全世代にも

コンセプト:食材を小さく調理してスープにすることで、お年よりが食べやすく栄養価が高い。

○材料:乾パン50g・スキムミルク30g・玉ねぎ1個・じゃがいも1個・クリームコーン缶・コンソメ・オリーブオイル・塩こしょう

○調理にかかる時間:30分、水:650ml

○じゃがいもと玉ねぎを切る。鍋にオリーブオイルを入れ、じゃがいもと玉ねぎを炒める。スキムミルクを水で溶かしたもの、クリームコーン缶、コンソメを加えて弱火で煮る。くだいた乾パンをのせる。

【カレーパン風リゾット】

<お年よりにおすすめ>

コンセプト:簡単に手に入る食材を使っている。やわらかい食感で飲み込みやすい。お年寄りに楽しく食事をしてほしい。簡単に誰でもつくれる。

○材料:甘口レトルトカレー2袋・パン粉(またはパン)

○調理にかかる時間:23分、水:1000ml

○レトルトカレーは袋ごと、具材をつぶして湯煎をする。2枚重ねたポリ袋にカレーを入れ、その中にパン粉を入れて混ぜ合わせる。