

# みんなでやろう「生活防災」

パート1

生活防災の基本は、自分の「できること」「関心のあること」からはじめることが大切！先月に引き続き、みなさんが関心のある「食」についての最終回です。

先月号で述べましたが、災害発生直後はガス漏れの可能性が考えられ、自分の家だけではなく、ご近所や道路に埋設されているガス管からのガス漏れも懸念されます。不安が解消されるまでは、火を使わない調理方法を考えなければなりません。電気も同様ですが、このような時には、どのように過ごすかが大切なのです。

復旧するまで、やはり保存食に頼るほうが良いと考えられます。保存食は長期保存用も良いのですが、半年や1年程度の賞味期限のものを、普段の生活の中で消費するようにして、食べたらいり足しておき、いつも余分にひとつ置いておくという生活リズムをつくっておけば、自然と繰り返し「備え続けること」が身につくはず。このリズムとは「備えること」と「消費すること」の両方を、バランスよく行うことなのです。「備えっぱなし」は気がついた頃には「賞味期限切れ」になっているものなのです。そうならない為にも「消費すること」を必ずリズムの中に入れておきましょう。その消費のリズムは「好きなものを備える」とうまくいくはず。たとえば、みんなの好きな「ポテトチップ」は、そのままでも食べられるのですが、炊き出しや配給のおにぎりとポテトチップをポリ袋に入れて、外側から揉みほぐして、もう一度にぎり直せば、「ポテトチップにぎり」の完成です。楽しみスパイスとして考えてみましょう。

災害発生により、普段は当たり前に使っていた冷蔵庫が、停電で使えなくなると想定します。この場合、痛みやすいものを少しでも長持ちさせることを考えなければなりません。

状況に応じた一例をご紹介します。

## 「生肉」保存用調味液の作り方（停電時）

タイプ別に下記のような調味料を各ポリ袋に入れよく混ぜ合わせる。

Aタイプ 味噌2：みりん1

Bタイプ 酒6：塩1

Cタイプ 醤油2：みりん1：ごま油少々

Dタイプ プレーンヨーグルト6：塩1：胡椒少々  
生肉を入れて揉み込むように全体に調味料をまぶす。絞り出すような感じでポリ袋の中の空気を抜き、ポリ袋の口を結ぶ。



## 「野菜」の保存方法（停電時）

【醤油漬け】 ダイコン・ニンジン・カブに最適！  
醤油で漬ける。

【酢醤油漬け】 食べやすい大きさにカット！  
醤油3：酢2：ごま油2で漬ける。

【ピクルス漬け】 酢2：砂糖1：胡椒少々、太めの千切りにし漬ける。

## 「ひき肉」のそぼろの作り方（停電前）

ひき肉は、空気に触れる面が多い分痛みが早い。必ず先に加熱し、味をしっかりとつけておくことで日持ちがします。

フライパンや鍋にひき肉を入れ、油は引かずに、煎るように炒める。

ショウガのみじん切りと醤油、みりんを入れて、水分がなくなるまで煮詰める。

## 「ハム・ソーセージ」の調理（停電前）

加工肉も生肉と同じです。必ず火を通しましょう。炒めたり、焼いて火を通す方法や、野菜などと鍋で煮込みポトフや具だくさんのスープにして、火を通しながら、食材を継ぎ足していく方法もあります。

## 「そうめん」の少ない水での調理法（電力回復時）

ドンブリにコップ2杯程度の水を入れて、そうめんを入れる。電子レンジで約3分半加熱してできあがり。つゆにつけても良いが、そのまま醤油を入れて食べてもOK。

## 「インスタントラーメン」の調理（電力回復時）

ガスがなければ加熱できないラーメンも、ドンブリにコップ2杯程度の水を入れ、電子レンジで3分半から4分加熱して、スープを入れて完成。

## 「コンビーフトマト丼」の調理（電力回復時）

ドンブリにカットしたトマトを入れ、その上にコンビーフをほぐし入れる。タマネギがあればカットしてその上に入れ、塩・胡椒をする。電子レンジで4分加熱した後、ご飯の上のせて完成。



コンビーフは野菜と相性がよいので、色んなものと混ぜて丼にしよう。

考えれば、色んなものを思いつきますね。みなさんも新しいレシピでチャレンジしてみましょう。

災害発生から、ご飯らしいご飯が食べられるのは当面はとても難しいでしょう。しかし、行政だけに頼って緊急避難食だけを食べ続ければ、たとえそれが温かいものであったとしても、心は段々と寒くなってしまいます。被災してはじめてわかること、それは普通の食事ができることが、何よりの心の安定になる。「毎日ご飯を普通に、楽につくる」ことが、暮らしの平穩のバロメータだと気付くはず。たかがご飯、されどご飯、どんな災害の真っ只中でも、人は食べることで生き、食べることで励まされ、再び立ち上がる「力」をもらうことができるのです。「食」こそが、人に生きる希望を実感させ、本当の復興を支えるエネルギーとなるのは間違いのないことです。

「食」の生活防災、みんなで考えてみてください。

（坂本廣子著：地震の時の料理ワザより、一部引用）