



KIDS

センター

Cafe



防災

No. 10

2025.11

～ 子どもの命を守るために④ ～

限られたライフラインでの調理法

調理なしで食べられるものも貴重ですが、温かい食事の大切さに避難生活が長期化するほど気づくと思います。
温かい食事は、健康維持には重要なものです。また、体だけでなく心にも栄養を与えてくれます。
 では、被災した中でできるかぎり、温かい食事をとるには、どんな工夫が必要になるのでしょうか？

揃えておきたいグッズ

- カセットコンロとカセットボンベ → 1か月過ごすのに糸切り本が必要です。
- ラップ → 食材の保存のほか、お皿に巻いて食器の洗いを不要にできます。
- アルミホイル・フッキングシート → フライパンがなくとも調理ができ、フライパンに割付けば、洗う手間が省け、節約になります。
- ポリ袋 → 食材を混ぜたり、袋ごと煮て調理ができます。
- キッチンバサミ、ヒーター → 食材を小さく刻むことができ、調理時間を大幅に短縮できます。

ご飯を炊いてみよう 炊飯器を使わずにお金鍋やフライパンでご飯を炊く方法

お金鍋

- ① 米を15分吸水させる
- ② ざるにあけてさらに15分吸水させる
- ③ 米と同時に水を追加し、蓋をして15分中火にかける
- ④ お金鍋の中の音が静かになったら火からおろす
- ⑤ 10分蒸らす

フライパン

- ① 米を15分吸水させる
- ② ざるにあけてさらに15分吸水させる
- ③ 米と同量の水を追加し、蓋をして弱火で5分炊く
- ④ 中火に弱めて5分中火で炊く
- ⑤ 火を止めて10分蒸らす

フライパン調理の方が、時短ができます。
早くにレスポンスを使うことも工夫の一つです。

※ 大雨の日、家にあるものだけで調理してみたり、夏の暑い日に火を使わずに調理してみるなど、日頃から、防災フッキングをしてみるものいざという時にあわてることなく、よいかもしれないですね！