

「もしも」レシピ集 ～未来の災害に備えて～

水巻町災害食レシピ共同研究事業



九州女子大学家政学部栄養学科
教授 巴美樹
講師 山本亜衣
講師 新富瑞生 監修

平成29年11月作成



水巻町公式マスコットキャラクター

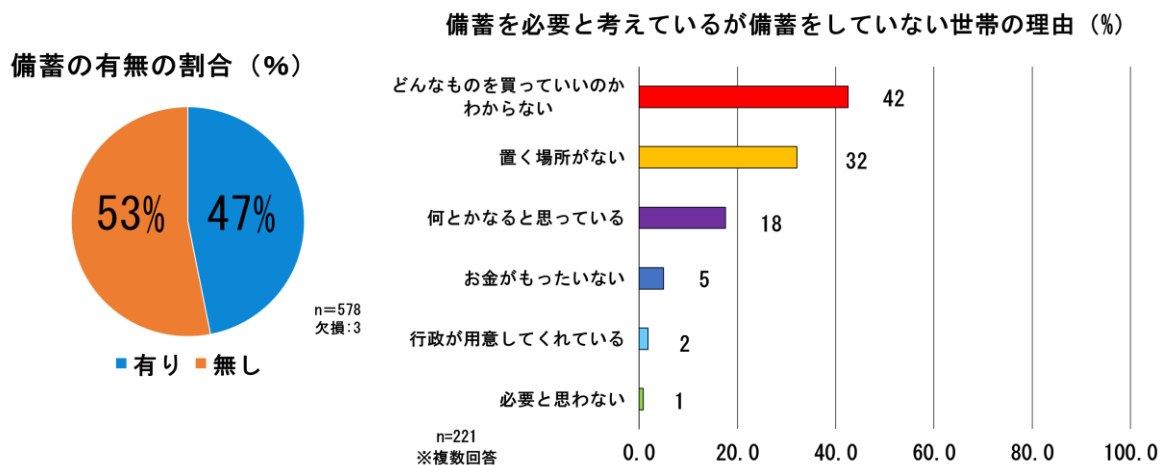
みずまる

前書き

このレシピ集は九州女子大学と水巻町の災害食レシピ共同研究事業の一環として、「ローリングストック法」という、日常の中に備蓄食品を取り込むという考え方をもとに計16品のレシピ開発を行いました。

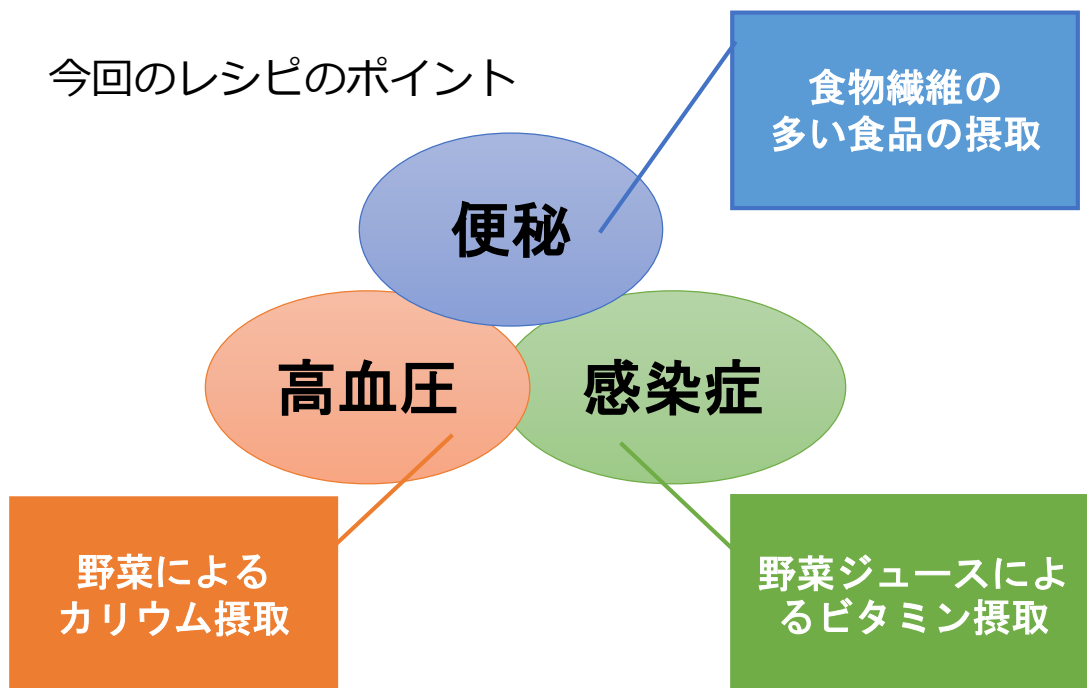
「水巻町における備蓄食品の実態調査」

1000世帯にアンケートを行い581世帯から回収しました。



水巻町において備蓄をしていない家庭は2軒に1軒でした。その理由として「どんなものを買っていいかわからない」という意見が一番多くみられました。

今回のレシピのポイント



おいしく楽しく調理できる、ローリングストック法を用いたレシピを紹介することで、各家庭における備蓄食品の普及・啓発を目的としました。

☆今回レシピに使用した主な備蓄食☆

・「アルファ化米（白飯）」

（アルファー食品株式会社）

内容量：約100g 保存年数：5年



・「鯖（さば）のみそ煮」

（田原缶詰株式会社）

内容量：約150g 保存年数：3年



・「やきとり（たれ味）」

（株式会社ホテイフーズコーポレーション）

内容量：約70g 保存年数：3年



・「たけのこと人参の煮物」

（株式会社ホテイフーズコーポレーション）

内容量：約60g 保存年数：3年





サバみそ 焼きおにぎり



材料(4人分)

アルファ米
水
サバみその缶詰
酒
だし汁
みりん
うま味調味料
ごま油

分量 分量の目安

200g
260cc
200g
20g 小さじ4
40g 大さじ4
20g 小さじ4
1.2g 少々
4g 小さじ1

エネルギー : 296Kcal
たんぱく質 : 10g
脂質 : 5g
炭水化物 : 48g
食塩 : 0.5g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

①アルファ米に酒、顆粒かつおだし、みりんを入れ、熱湯で戻す。



②①にサバみその缶詰とうま味調味料を加えて混ぜる。



鯖はフォークでほぐしておく。

③お好みの大きさに形を整える。



④フライパンにごま油を引いて両面を焼き上げて完成。
※崩れやすいので注意する。



少し強めににぎる。

☆コメント☆

災害時はおにぎりとお茶という組み合わせが主とされています。そこで、アルファ米にサバみそを加えることで、味に変化がつくため、食欲の回復につなげる効果があります。また、おにぎりにすることで食器や箸を使わないで済むため、食器を洗う手間が省けるので水の節約をすることができる上に、おにぎりは食欲に合わせて大きさを調節することができます。

炊き込みご飯

材料(4人分)

アルファ米

水

濃口しょうゆ

酒

白だし

かつおだし

たけのこ・人参の煮物缶

かつお節

あまのり

分量

200g

320cc

12g

4g

8g

8g

160g

0.4g

0.8g

分量の目安

小さじ2

小さじ1弱

ティースプーン4杯

ティースプーン4杯

具材のみ使う

少々

少々



エネルギー : 210Kcal

たんぱく質 : 1.4g

脂質 : 0g

炭水化物 : 47g

食塩 : 0.9g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

①アルファ米に濃口しょうゆ、酒、白だし、かつおだしを入れ、熱湯で戻す。



②たけのこ・人参の煮物缶を一口大に切る。



人参は柔らかいため、
刻みすぎると
つぶれやすい！

③戻したアルファ米と②を
混ぜ合わせる。



④茶碗に盛り付けて、上から
かつお節、あまのりをかけて完成。



☆コメント☆

大人から子どもまで皆が大好きな炊き込みご飯を、たけのこ・人参の煮物缶を使ってアレンジしました。アルファ米には独特の味があるため、調味料を加えて戻すことでその味をなくし、食べやすくしました。ご飯にたけのこ・人参の煮物缶を混ぜ込むことで、たけのこ・人参・しいたけの食感の違いを楽しめ、一度にご飯とおかずを食べることができます。また、アルファ米と一緒に戻すため、調理過程が少なく災害時でも衛生的に調理することができます。

チキンライス風 野菜飯



材料(4人分)	分量	分量の目安
アルファ米	160g	
焼き鳥缶詰	220g	
たけのこと人参の煮物缶	160g	
野菜ジュース	240cc	
塩	0.4g	少々
鶏がらスープの素	4g	少々

エネルギー:278Kcal
たんぱく質:9g
脂質:5g
炭水化物:49g
食塩:1.6g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

①野菜ジュースを鍋に入れて、温める。



②①にアルファ米を入れて炊く。



20分炊く。

③焼き鳥缶詰とたけのこと人参の煮物缶を合わせてみじん切りにする。



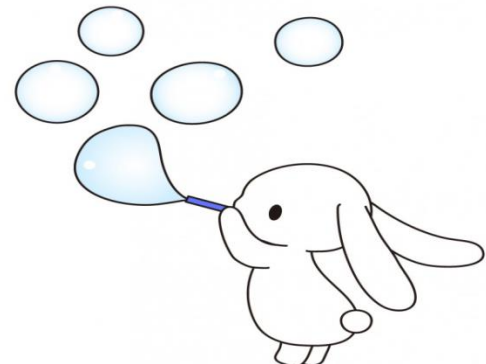
みじん切りくらいの大きさに切る。

④フライパンに②と③、塩、鶏がらスープの素を加え、炒めて完成。



☆コメント☆

水の代わりに野菜ジュースでアルファ米を炊くことで、災害時に貴重な水を使わずに調理できます。また、ラップに包むことでおにぎりとしても食べられ衛生面にも配慮できます。野菜ジュースを使用することでビタミン・ミネラル類、焼き鳥缶詰を使用することでタンパク質を補うことができます。



サバご飯

材料(4人分)

分量

分量の目安

アルファ米

240g

水

400cc

サバみその缶詰

200g

青のり

0.2g

ごま

4g

ごま油

12g

顆粒かつおだし

2g

酒

4g

塩

0.4g

小さじ1強

小さじ1強

小さじ3

小さじ1強

小さじ4/5

少々



エネルギー: 343Kcal

たんぱく質: 11g

脂質 : 8g

炭水化物 : 53g

食塩 : 0.6g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

①アルファ米を熱湯で戻す。



②サバみその缶詰をフォークでほぐす。



③ごま油をひいたフライパンで②を炒め、顆粒かつおだしと酒を加える。



鯖には骨があるため、細かくほぐす！

④冷ましたご飯に③、青のり、ごま、顆粒かつおだし、酒、塩を混ぜ合わせる。



⑤お皿に盛り付けて完成。

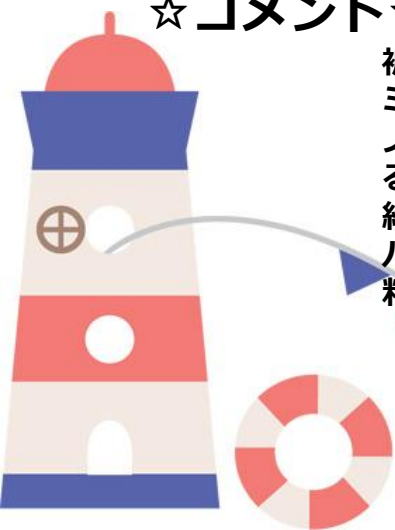


ふりかけを目安にパラパラになるまで炒める！



☆コメント☆

被災時の避難所では、車中泊による避難生活を行った結果、エコノミークラス症候群が多発することが報告されています。そこで、エコノミークラス症候群の原因である血栓症を起こしにくくする効果のあるサバを使用したレシピを開発しました。また、サバの缶詰は骨も一緒に食べることができカルシウム源にもなります。このレシピではサバみその缶詰をふりかけ状にするため、ご飯と混ぜるだけでなく他の料理にも加えることができ、様々なアレンジができます。



チャーハン

材料(4人分)

分量 分量の目安

アルファ米	200g	
水	340cc	
たけのこと人参の煮物缶	200g	
麩(ふ)	8g	
お茶漬けの素	12g	
塩	0.2g	少々
コショウ	0.04g	少々
油	12g	小さじ3



エネルギー:256Kcal
たんぱく質:2g
脂質:3g
炭水化物:51g
食塩:1.8g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

①アルファ米を熱湯で戻す。

②たけのこと人参の煮物缶をみじん切りする。

③麩(ふ)はビニール袋に入れ、細かく砕く。



缶詰の煮汁は使わない。

④フライパンに油を入れ熱したら①～③を同時に炒める。

⑤ある程度火が通ったら、塩、コショウ、お茶漬けの素を加えて味付けをして完成。



お茶漬けの素の味を変えると他の味も楽しめる。

☆コメント☆

災害時は出汁をとって調理をすることが出来ないため、出汁の代わりにお茶漬けの素を加えることで旨味の効いた料理を提供することができます。また、缶詰のたけのこ、人参、椎茸を加えることで、彩りがよくなり、食感にも変化を持たせることができるため、食欲増進に繋がると考えました。災害時には食糧が不足しがちですが、焼き麩(ふ)を使うことでかさ増しとなるため食材の節約をすることができます。



リゾット

材料(4人分)

アルファ米
水
脱脂粉乳
コーンスープの素
水
コンソメ
塩
コショウ
うま味調味料
あおのり

分量

200g
340cc
8g
16g
200cc
4g
0.4g
0.04g
0.4g
0.04g

分量の目安

小さじ4
大さじ4
固形コンソメ4/5
少々
少々
少々
少々



エネルギー:210Kcal
たんぱく質:2g
脂質:1g
炭水化物:46g
食塩:0.9g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

- ①アルファ米を熱湯(340cc)で戻す。
- ②脱脂粉乳、コーンスープの素に熱湯(200cc)を加えて溶かす。
- ③鍋に①と②を2/3程度加え、一緒に煮たさせる



- ④汁気が少なくなってきたら、②の残りを加え、コンソメ、塩、コショウ、うま味調味料で味を整える。
- ⑤お皿に盛り付けて青のりを散らしたら完成。



☆コメント☆

このリゾットは、コーンスープを加えることによりアルファ米の独特な食感やパサつきを抑え、口の中でまとまりやすく高齢者でも食べやすくなっています。災害時は野菜不足により便秘になりやすいですが、コーンスープに含まれるスイートコーンには食物繊維が多く含まれているため便秘予防になります。

手巻きずし



材料(4人分)

分量 分量の目安

アルファ米	260g	
水	440cc	
酢	40g	大さじ2 2/3
砂糖	40g	大さじ4
塩	4g	小さじ1弱
焼き鳥缶詰	200g	
マヨネーズ	20g	大さじ1 2/3
あまのり(焼きのり)	12g	

エネルギー:409Kcal
たんぱく質:9g
脂質:8g
炭水化物:72g
食塩:1.8g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

①熱湯でアルファ米を戻す。



②酢、砂糖、塩を混ぜてすし酢を作り、①で戻したアルファ米と合わせる。



③焼き鳥缶詰にマヨネーズを混ぜる。



④ラップを敷いてご飯をのり全体にしきつめる。



⑤ご飯の真ん中に均等に具をしきつめて巻く。



⑥一口大に切ったら完成。



ご飯の厚さを均等に。

☆コメント☆

巻きずしは、子供から高齢者まで幅広い年代の方に好まれる、誰もが食べやすい料理です。酢を使用することでさっぱりとした味付けになり、唾液や胃液の分泌を促進するため、食欲増進にも繋がります。また、酢は疲労回復効果が期待できます。焼きのりはビタミン類、鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。ラップを使用して作るため、直接手で触れずに調理でき、衛生面にも配慮できます。また、お箸やお皿を使わずに食べることができるため、洗い物を減らすこともできます。

おやき

材料(4人分)	分量	分量の目安
切り干し大根	20g	
たけのこと人参の煮物缶	240g	
しょうゆ	20g	小さじ3強
塩	1.2g	1つまみ
ごま油	12g	小さじ3
小麦粉	400g	
水	240cc	
片栗粉	20g	
塩	0.2g	少々
油	20g	小さじ5



エネルギー517Kcal
たんぱく質:10g
脂質 :10g
炭水化物 :92g
食塩 :1.9g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

①小麦粉、水、片栗粉、塩(0.2g)を合わせ、生地を作る。

②切り干し大根を水で戻して、細かく刻む。たけのこと人参の煮物缶も細かく刻む。

③②と一緒にしょうゆ、塩(1.2g)、ごま油を加え、炒める。



耳たぶ位の硬さ



④①の生地を適当な大きさにちぎって、③の具を中に入れ、形を整える。

⑤油をひき、フライパンで弱火～中火で焼く。

⑥盛り付けて完成。



手につきやすいので注意!



焦げ目がついたら、ひっくり返しふたを閉める。



☆コメント☆

小麦粉のたんぱく質はアルファ米の1.3倍と高いたためたんぱく質の補給として最適です。中の具材も好みで変えることができ、飽きが多い災害食でもバラエティー豊かにすることができます。生地を包む作業は子供でも行うことができ、気分転換にもなります。またラップに包んで提供できるため、お皿を使わず洗い物も減らすことができます。

照り焼きチキンピザ

材料(4人分)	分量	分量の目安
焼き鳥缶詰	220g	
小麦粉	160g	
マヨネーズ	40g	大さじ3と小さじ1
水	280cc	
切り干し大根	28g	
ごま油	16g	小さじ4
マヨネーズ	60g	大さじ5
青のり	0.2g	少々

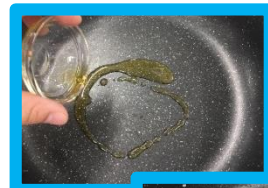


エネルギー: 476Kcal
たんぱく質: 11g
脂質: 28g
炭水化物: 43g
食塩: 1.3g

※上記は1人分の数値です。

作り方

- ①切り干し大根を水で戻して、絞る。
- ②小麦粉、マヨネーズ(40g)、水、切り干し大根を合わせ、生地を作る。
- ③ごま油をひき、フライパンで少し固めに焼く。



- ④刻んだ焼き鳥缶詰を上に乗せ、マヨネーズ(60g)、青のりをかける。
- ⑤お皿に盛り付けたら完成。

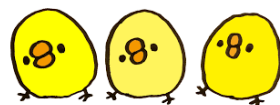


- ・生地の1人分はお玉1杯分くらいが目安。
- ・生地は薄くすると良い。

焼き鳥はしっかり刻んでおく。

コメント

子供から高齢者まで幅広い年代の方々に好んで食べてもらえる料理です。ピザの生地にはエネルギー源となる小麦粉を使用しました。マヨネーズは生地を膨らませやすくするために使用しました。生地に切り干し大根を混ぜ込むことで、鉄・カリウム・カルシウム・食物繊維もしっかり摂取できます。一般的な便秘のリスクとして食事、精神的ストレスに伴う排便習慣の変化、水分の摂取不足及び運動不足があり、避難所では、トイレを控えるために水分摂取を制限している方が多く、便秘になりやすい傾向があります。そこで、食物繊維を豊富に含んだ切り干し大根と一緒に摂取することで、便秘解消に繋がります。



サバボール

材料(4人分)	分量	分量の目安
サバみその缶詰	440g	
たけのこと人参の煮物缶	80g	
麩(ふ)	8g	
酒	8g	小さじ2弱
片栗粉	60g	山盛り大さじ4
油	80g	大さじ6と小さじ2
ホールトマト	320g	
水	40cc	
コンソメ	8g	固形2
片栗粉	4g	小さじ1強



エネルギー: 469Kcal
たんぱく質: 23g
脂質: 29g
炭水化物: 27g
食塩: 2.8g

作り方

※上記は1人分の数値です。

①たけのこと人参の煮物缶をみじん切りにする。サバをほぐす。麩(ふ)を砕く。



②①の具材と酒を混ぜる。



③②をしっかりと握って丸め、片栗粉をまんべんなくまぶす。



④油で熱したフライパンで揚げ焼きにする。



⑤ホールトマトを煮詰める。コンソメを加え、片栗粉と水でとろみをつける。



⑥サバボールにかけて完成。



しっかりと焼き目をつける。

コメント

サバみその缶詰をボール状にすることで食べやすく、被災中に摂取困難なたんぱく質を摂ることができるようにしました。また、トマト缶を加えることにより酸味が足されて食欲がアップします。

切り干し大根のカリカリあんかけ

材料(4人分)	分量	分量の目安
切り干し大根	40g	
油	160g	
たけのこと人参の煮物缶	80g	
乾燥ワカメ	2g	小さじ3強
濃口しょうゆ	20g	小さじ8
砂糖	40g	小さじ1と1/3
みりん風調味料	8g	小さじ1と3/5
酒	8g	小さじ1と3/5
酢	20g	小さじ4
うま味調味料	2.8g	少々
片栗粉	8g	小さじ1
水	200cc	大さじ1弱*



エネルギー: 115kcal
たんぱく質: 1g
脂質: 2g
炭水化物: 23g
食塩: 1.2g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

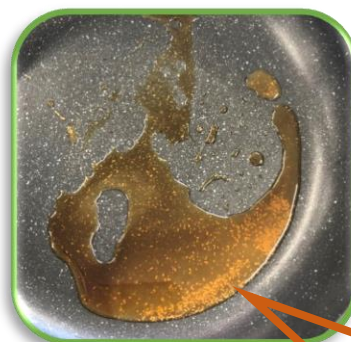
- ① 切り干し大根とワカメを戻す。切り干し大根をしっかり絞る。
- ② たけのこと人参の煮物缶を切る。
- ③ 切り干し大根を素早く揚げる。



④ 濃口しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、酢、うま味調味料、片栗粉、水であんを作る。

⑤ ②の具材を入れる。

⑥ ③に⑤のあんをかけて完成。



あらかじめ調味料を混ぜて加熱する。



☆コメント☆

このカリカリあんかけは切り干し大根をカリカリに揚げるのがポイントですが、時間が経つと黒くなりやすいため早めに取り出すのがポイントです。あんは味が濃くなりやすいため味を調節しながら作ったほうが、美味しく作ることができます。

切り干し大根のマヨネーズあえ

材料(4人分)	分量	分量の目安
切り干し大根	20g	
マヨネーズ	40g	大さじ3 1/3
からし	4g	小さじ1
青のり	0.2g	少々
ごま	8g	大さじ1弱
塩	2g	小さじ 1/3
コショウ	0.2g	少々



エネルギー: 99Kcal
たんぱく質: 1g
脂質 : 9g
炭水化物 : 5g
食塩 : 0.8g

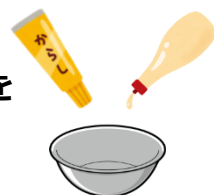
※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

①切り干し大根を水で戻して、絞る。



②マヨネーズ、からし、青のり、ごま、塩、コショウと切干大根を混ぜ合わせて完成。



☆コメント☆

切り干し大根には食物繊維、ビタミンB₁、カリウム、カルシウム、鉄等が含まれています。その中でもカリウム源となる野菜、果物が食べられない被災時にはカリウムを摂取することができます。マヨネーズのコクにより、減塩効果、食欲増進の効果も期待できます。



ケチャップ炒め

材料(4人分)

切り干し大根
焼き鳥缶詰
たけのこと人参の煮物缶
ケチャップ
ウスターソース
油

分量 分量の目安

40g
120g
120g
60g
4g
20g
タレは使わない
具材のみ使う
大さじ4(すいきり)
小さじ2強
小さじ4



エネルギー: 163Kcal
たんぱく質: 5g
脂質: 7g
炭水化物: 18g
食塩: 1.4g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

- ① 切り干し大根を軽くもみ洗いし、水に浸けておく。
- ② たけのこと人参の煮物缶と焼き鳥缶詰を細かく刻む。
- ③ 油をひき、フライパンで切り干し大根と②を炒める。



約20分



水気を飛ばす

- ④ ケチャップ、ウスターソースを加え、味を整える。



☆コメント☆

このケチャップ炒めは麺の代替え食品としてあまり水を使用せずに調理できるようにしています。元々味がついている缶詰を使用するので、調味料を多くそろえることなくおいしく、簡単につくることができます。また、切干大根を多く使用しているため食物繊維を多く摂ることができます。

ナムル

材料(4分) 分量 分量の目安

切り干し大根	36g	
乾燥ワカメ	6g	
酢	16g	大さじ1強
濃口しょうゆ	16g	小さじ2と2/3
ごま油	2g	小さじ1/2
鶏がらだし	2g	小さじ2/3
ごま	2g	小さじ2/3



エネルギー: 39Kcal
たんぱく質: 1g
脂質: 1g
炭水化物: 7g
食塩: 1g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

①切り干し大根とワカメを
水で戻し水気を切る。



しっかり
絞らないと
薄くなる。



②切り干し大根を
5cm程度に切る。



③切り干し大根とワカメに
酢、濃口しょうゆ、ごま油、
鶏がらだしを加えて和える。



④③に最後に
ごまを振って完成。



☆コメント☆

切り干し大根やワカメは多くの栄養素が含まれており、栄養価の非常に高い食品です。切り干し大根の独特のえぐみを酢を使用することによって感じにくくし、さっぱりとした味付けなので子供から大人まで食べられる一品です。また、まな板や包丁を使わずにできるため災害時の貴重な水の使用量を抑えることができます。



すいとん

材料(4人分)	分量	分量の目安
たけのこと人参の煮物缶	160g	
小麦粉	80g	
水(団子用)	40cc	
ごま油	4g	小さじ1
水	800cc	
顆粒かつおだし	12g	小さじ4
濃口しょうゆ	20g	小さじ3 1/3
酒	4g	小さじ1



エネルギー: 111Kcal
たんぱく質: 3g
脂質: 1g
炭水化物: 21g
食塩: 1.2g

☆作り方☆

※上記は1人分の数値です。

- ①小麦粉、水(団子用)、ごま油を混ぜてこねて、1時間寝かせる。
- ②鍋で水を沸騰させ、①の生地を手で形を整えながら入れ、浮いてくるまで3分程度加熱する。
- ③たけのこと人参の煮物缶、顆粒かつおだしを加える。



④濃口しょうゆと酒で味を調える。

⑤お皿に盛り付けたら完成。



☆コメント☆

被災時においては、身体の保温対策が重要です。すいとんは、昔から食糧不足のときに作られており、身体を温める役割だけでなく、主食と一緒に食べることができるという利点があります。たけのこ・人参などの野菜、小麦粉で作った団子を加えるので、食べごたえのある汁物になっています。また、団子は小麦粉に対する水の分量を調節することで、硬さや大きさを変えられるので子供や高齢者のニーズにも合わせて作ることができます。



野菜スープ

材料(4人分) 分量 分量の目安

野菜ジュース	320cc	
水	440cc	
たけのこと人参の煮物缶	160g	
コンソメ	8g	固形1と3/5
コショウ	0.2g	少々
塩	0.2g	少々
うま味調味料	4g	少々
青のり	0.04g	少々



エネルギー: 42Kcal
たんぱく質: 1g
脂質: 0.2g
炭水化物: 11g
食塩: 2g

※上記は1人分の数値です。

☆作り方☆

① たけのこと人参の煮物缶をみじん切りにする。



② 鍋に野菜ジュース、水、①を加えて火にかける。



缶詰の煮汁は、使わない。

③ コンソメ、コショウ、塩、うま味調味料で味を整える。



沸騰したら火を止める。

④ 上から青のりをかけて完成。



☆コメント☆

災害時は、生野菜を食べることが難しいため、野菜ジュースを用いて不足しがちなビタミン・ミネラル類を補うようにしました。鍋一つで簡単に作ることができ、水分を食事からも摂れるので脱水予防にもなります。また、野菜ジュースに食物繊維が含まれているため便秘予防にもなります。

