

## 折尾西市民センターで 災害食レシピを無料配布しました



折尾西市民センターでは、東日本大震災の年よりチャリティコンサートを開催されています。

今年も、能登半島地震支援 ふくおか地域貢献活動サポート事業として、第17回震災チャリティコンサートが開催されました。

災害食はそのままでは食べにくく、栄養も炭水化物に偏っているため、九州女子大では災害食のアレンジレシピを開発しています。以前、レシピの試食会に折尾西市民センターの中村館長に参加して頂き、フレンチトーストが、子供から高齢者まで、どの年代の方でも食べやすいと、とても評価して頂きました。

今回災害チャリティコンサートに参加される方に提供し、家庭でできる災害食のリメイク術を知って頂きたい。九州女子大学で作成し、提供して頂けないかとご依頼がありました。

参加したのは栄養学科2年生の中島 琴葉さん、長 若菜さん、立石 詩歩さん。先輩のレシピを受け継いで調理しました。



フレンチトーストを作っている様子



出来上がり！！



入り口にはポスターを飾っていただき、チャリティー防災食 無料配布の案内もしていただきました



コンサートはとても楽しく、癒しの時間でした。

コンサート終了後、試食です。

作り方を参加者全員に配布し、試食していただきました。

「菓西のひだまりパン」を使ったレシピ  
フレンチトースト

「菓西のひだまりパン」1袋の栄養成分	
エネルギー	2327 kcal
たんぱく質	6.5g
糖質	132.8g
食塩相当量	0.9g
食塩含有率	0.7%
食塩当量	6.6g

↓

栄養成分	1袋分	1個分
エネルギー	595 kcal	9.9 kcal
たんぱく質	1.6g	0.1g
糖質	32.9g	0.5g
食塩相当量	0.3g	0.01g
食塩含有率	0.5%	0.1%
食塩当量	1.92mg	2.2mg

【材料】1袋で6個

- ひだまりパン 1袋
- スチームミルク
- 砂糖
- シナモンパウダー
- はちみつ

「菓西のひだまりパン」を使ったレシピ  
フレンチトースト

【作り方】

- ①ひだまりパンを6等分にカットする。
- ②ボウルにスチームミルクとお湯（水でも可）150ccを入れ混ぜ、①を両面浸しておく（5分程度）。
- ③油を敷いたフライパンで②のひだまりパンを中火で加熱する。
- ④お好みでパウダースユガー、シナモンパウダー、はちみつをトッピングする。





参加者からは、「とてもおいしい。簡単に作れそう!」と言ってもらい、学生はとても嬉しそうに配っており、とても有意義な一日を過ごすことができました。

### 学生の感想

フレンチトーストをきれいに美味しくできるか不安でしたが地域の皆さんに「おいしい」と言われてとても嬉しかったです。また、普段関わりのない折尾の地域の方と少しだけコミュニケーションが取れて楽しかったです。  
(長 若菜さん)

フレンチトーストを喜んでただけて、とても嬉しかったです。2年生なので、災害食についてまだよく知らなかったけれど、工夫次第で、食べやすく、美味しい食事を提供できることを学びました。(立石 詩歩さん)

地域のイベントに参加するのは初めてですがすごく楽しかったです。  
高齢の方が多く、フレンチトーストにあまり馴染みがなく、口に合わない方もいるかなと思いましたが、皆さんに美味しいと言ってもらって安心しました。  
(中島 琴葉さん)