FREE
2026AUTUMN

FUPPARI BOUSAI

THE NEWSLETTER OF THE SEASON
Vol.27

２０２６年１０月　　１０日　１０時より　　吹張自主防災会　炊飯訓練

災害はいつどこで起こるかわからず、地震や大雨、停電など、さまざまなリスクに日頃から備えておくことが大切です。最近では行政からの防災情報や避難に関する呼びかけも増え、家庭でも改めて備えを見直す動きが広がっています。

なかでも「食の備え」は、ライフラインが止まったときに大きな助けになります。そこで、電気や水道が使えない状況でも、カセットコンロがあれば温かい食事をとることができる「アイラップ」を使った“湯せん調理”を自主防災訓練にて体験して頂きたいと思います。

「アイラップ」を使った炊飯方法や、備蓄品で簡単に作れるレシピなど、災害時に役立つテクニックを紹介します。皆様の備えのお役に立てれば幸いです。

吹張自主防災会　奥山 忠平

災害時レシピ

ポリ袋を活用し、カセットコンロでお米を炊く方法



日常時でも、食べることは健康にとって、とても重要ですが、大規模災害が発生したときは、なおのこと。できるだけ、いつものようにおいしくいただくことは、いちばんといっていいほど大切です。湯せん調理は災害時だけでなく、日常時においてもとても便利な調理法です。いざというときに備えて、災害時の備蓄品にプラスして、湯せん調理に必要な道具も準備しておきましょう。湯せん用の水は何度も使いまわせるので、このための大量備蓄は不要です。

災害時は高齢者を中心に便秘が深刻な問題に。水分の摂取量が減り、食物繊維も不足しがちになるので、切り干し大根や高野豆腐など乾物の活用がオススメです。温かい食事や甘味は張りつめた気持ちをやわらげ、ストレスの軽減につながるので、たとえば乾パンを活用したフレンチトーストやミルクがゆなどに砂糖を加えてもいいです。

アイラップとは？

アイラップは、「袋のラップ」というキャッチフレーズでおなじみの食品用ポリ袋です。食品の湯せんや電子レンジ加熱、冷凍・冷蔵保存にも使え、料理に便利と評判に。耐熱性に優れた、万能キッチンアイテムです。



アイラップを使った「ごはんの炊き方」

◆材料（1合分）：

白米…1合（180ml）

水…1.2合（210～220ml目安）

（カセットコンロ、ガスボンベも準備しておきましょう）



◆ポイント：

・容量200mlの紙コップを用意しておくと、計量カップの代わりに使えて重宝します。アイラップと一緒に備えておくのがおすすめです。

◆炊き方

1.袋に米と水を入れる

アイラップに米を入れ、分量の水を注ぐ。**※水が貴重な災害時、米は研がなくても大丈夫。**

2.口を結び、浸水させる

袋の空気を抜いて先をくるくるとねじり、上のほうで結ぶ。20分おいて浸水させる。**※湯せんの際に袋が浮き上がってこないよう、空気を抜きます。**

3.水を張った鍋に入れる

鍋に水を入れ耐熱皿を敷き、2を入れる（水の量は米全体が浸かるくらいが目安）。**※袋が高温の鍋底に触れると溶けてしまう恐れがあるので、鍋底や鍋肌につかないように注意。災害時に耐熱皿がない場合は、ふきんやシリコン製のマット、金属製のざるなどで代用しても。**

4.炊く

ふたをして火にかけ、沸騰したらふたを取る。湯が軽くぼこぼこした状態の火加減で、25分ほど加熱する。

5.蒸らす

袋を取り出し、10分ほど蒸らす。※やけどに注意し、トングなどを使って取り出してください。

6.ほぐす

キッチンばさみで口を切り、ごはんをほぐす。

※災害時はアイラップごと皿に盛ると洗い物が出ないので節水に。



袋に米と水を入れる

アイラップに米を入れ、分量の水を注ぐ。
★水が貴重な災害時、米は研がなくても大丈夫。



口を結び、浸水させる

袋の空気を抜いて先をくるくるとねじり、上のほうで結ぶ。20分おいて浸水させる。
★湯せんの際に袋が浮き上がってこないよう、空気を抜きます。



水を張った鍋に入れる

鍋に水を入れて耐熱皿を敷き、②を入れる（水の量は米全体が浸かるくらいが目安）。
★袋が高温の鍋底に触れると溶けてしまう恐れがあるので、鍋底や鍋肌につかないように注意。災害時に耐熱皿がない場合は、ふきんやシリコン製のマット、金属製のざるなどで代用しても。



炊く

ふたをして火にかけ、沸騰したらふたを取る。湯が軽くぼこぼこした状態の火加減で、25分ほど加熱する。



蒸らす

袋を取り出し、10分ほど蒸らす。
★やけどに注意し、トングなどを使って取り出してください。



ほぐす

キッチンばさみで口を切り、ごはんをほぐす。

災害時はアイラップごと皿に盛ると、皿が汚れず、洗いものが出ないので節水に。炊飯と同時に、ほかの食材を温めることもでき、鍋も汚れないので湯を再利用することも可能です。いざというときに慌てないよう、ポリ袋での炊飯法をふだんから実践しておくのがおすすめです。



アイラップを使った備蓄レシピ

（１）缶詰でタンパク質やビタミンを補給
「さばトマパスタ」



◆材料（1分）：

A

○さば水煮缶 …
　大1缶（180～190g）

○トマト缶（カットタイプ）… 1/2 缶

○水 … 50ml （200g）

○塩 … 少々

○スパゲッティ（ゆで時間3分の物）

○こしょう…少々 … 100g

◆作りかた

1.スパゲッティは半分に折ってアイラップに入れ、Aを加え（さば缶は缶汁ごと使用）、20分おく。

2.袋の空気を抜いて先をねじり、上のほうで結ぶ。耐熱皿を敷いて湯を沸かした鍋に入れ、湯せんで10分ゆでる。

　取り出して口を開け、こしょう、好みで粉チーズをふる。

（２）スイーツでリラックス
「チョコレート蒸しパン」



◆材料（作りやすい分量）：

ホットケーキミックス … 100g

ココアパウダー（無糖） … 小さじ2

水 … 120ml

卵 … 1 個

サラダ油 … 大さじ1

◆作りかた

1.アイラップにすべての材料を入れ、よくもみこみながら混ぜ合わせる。

2.袋の空気を抜いて先をねじり、上のほうで結ぶ。耐熱皿を敷いて湯を沸かした鍋に入れ、ときどき返しながら湯せんで30分ゆでる。

皿が汚れない、手が汚れない。

災害時はアイラップごと皿に盛ると、お皿が汚れず洗わなくても何度も使えて節水に。アイラップを手袋がわりに使えば、手も汚れず、衛生的。



いざという時に「使い方がわからない」ということがないように、実際にやってみることが肝心です。

企画編集：奥山 忠平 携帯 09058303132 http://www.yuzawa.site/fuppari