
災害食 非常食班

GROUP C



発表内容

- 01 目的
- 02 状況設定・ターゲット
- 03 メニュー・材料
- 04 調理手順
- 05 改善した点・まとめ

01 目的

- 非常食を美味しく食べる

→非常食の中でも特にアルファ米(※)を使って美味しい災害食を作る。

- 作っても食べても楽しいメニューを考える。

(食事が災害時の楽しいイベントになるようにする。)



※アルファ米とは...

炊飯後に乾燥させて作った加工米のことで、炊かなくとも湯や水を注げば食べられる

02 状況設定・ターゲット

共通の設定

- 電気使用不可(カセットコンロ使用)
- 使用できる水は2Lまで

班独自の設定

- 災害後数日経過（冷蔵食材は底を尽きた）
- アルファ米と常温食材(缶詰・調味料)のみで調理

ターゲット

- 子供がいる家族
- 避難所生活で気が滅入ってしまう人

一回目トライを終えて…

より災害時の食事作りを楽しいイベントにする方法がないか考え、焚火をすることにした。



焚火の方法

①新聞紙で薪を作る

②新聞紙の薪にマッチやライターで火をつける

※このとき、紙にアルコールをしみこませた着火剤を入れると良い。

③火に拾ってきた枝や落ち葉等を入れながら火を維持する。

※炭があると火が長持ちする。



メニュー・材料



カレーピラフ

- アルファ米(1袋)
- カレー粉(10g)
- コーン缶(1/2缶)
- エリンギ缶(1/2缶)
- シーチキン缶(1缶)

おはぎ

- アルファ米(1袋)
- 砂糖(小さじ1)
- お湯(200ml)
- きな粉(適量)
- ごま(適量)
- あんこ(適量)

五平餅

餅

- アルファ米(1 袋)
- 砂糖(小さじ1)
- お湯(200ml)

たれ

- しょうゆ(大さじ2)
- 砂糖 } 大さじ4
- 水 }
- 片栗粉(小さじ1/2)

04 調理手順

カレーピラフ



1. フライパンをガスで熱する。
2. シーチキン缶の油で、しっかりと水を切ったエリンギをはさみで切り、次にシーチキン、コーンを加えて炒める
3. 2. 全体におおよそ火が回ったらアルファ米を加え、炒める
4. 炒めたアルファ米にカレー粉を加え炒める。
5. カレーピラフの粗熱が取れたらサランラップでおにぎりにする。

Total 23分（ガス利用は8分）

おはぎ



1. アルファ米にお湯と砂糖小さじ 1 杯を入れ米を戻す

2. 1. の米をポリ袋に入れ少し粒が残る程度つぶす

3. あんこを入れ成形する

4. きな粉とごまを適量まぶす

Total 40分



五平餅



1. アルファ米にお湯と砂糖小さじ 1 杯を入れ米を戻す
2. 1. の米をポリ袋に入れ餅状になるまでつぶす
3. 割り箸をさして成形する
4. 直火で餅を炙ってタレをつける

Total 40分

[五平餅 | 尾西のアルファ米レシピ集 | 尾西食品株式会社 \(onisifoods.co.jp\)](#)

05 改善した点・感想

改善した点

カレーピラフ

- 油の量を減らす
- おにぎりにする→皿不要、食べやすく
- 具を細かくする

おはぎ

- バリエーションを増やす（ごま）

まとめ

- 調理過程を楽しむことができる
 - 子供と一緒に作業が可能
 - 焚火により楽しさが倍増
- エコである
 - ガス使用時間・・・15分
 - 調理に使用した水・・・600ml