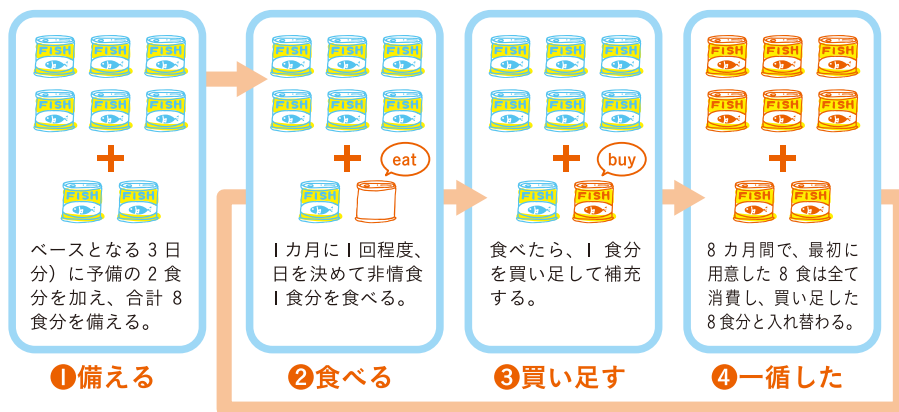


ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミにしてしまうことになります。そこで、ローリング（回転）させながらストック（備蓄）する方法を紹介します。食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分です。それを月に一度、食べては足していくようにします。

こうすると3年～5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。

ローリングストックの一例



協賛：イオン北海道株式会社 岩谷産業株式会社 サッポロビール株式会社
DCMホームマック株式会社 日糧製パン株式会社
ホクレン農業協同組合連合会 北海道コカ・コーラボトリング株式会社

協力：札幌市

発行：北海道 総務部 危機対策局 危機対策課

TEL：011-204-5900（直通）

mail：somu.bosai22@pref.hokkaido.lg.jp



もしもの時こそふだんの食事

北海道

『北の災害食』とは、 厳しい冬の避難生活でも健康に過ごすことができる、 食の宝庫「北海道」の強みを生かした食事



電気・ガス・水道などライフラインが途絶えた状態での避難生活は、乾パンなどの非常食、カップラーメンやおにぎりなどの支援物資を食べるだけでは、栄養の偏りや飽きからくる食欲減退など、身体だけではなく、心にも影響が大きいものです。避難生活の始まりから、ある程度日数が経った後は、「非常食」ではなく、手に入れやすい食材を活用してつくる、できる限り日常の食事に近

い「災害食」が必要とされています。北海道では、『北の災害食』レシピコンテストに応募のあった204作品の中から、『北の災害食』レシピづくり懇談会委員の審査により、北海道らしい災害食として認められた入賞作品をこのレシピ集に取りまとめました。北海道の食の力で、心身ともにストレスの大きい避難生活の質を高める『北の災害食』を皆さまの日ごろの備えに活用してください。

もくじ

一般部門

【優秀賞受賞作品】

- 03 | 北海道知事賞 | 体も心も温まる北海道自慢の三平汁
- 05 | 札幌市長賞 | 血液サラサラいわしの麦まるうどん
- 07 | 審査員特別賞 | ほっこり、にっこり！ポテトのミルク煮
- 09 | [コラム] 北海道のタカラモノ”北の災害食レシピ” (根本昌宏)
- 10 | [コラム] 応募して下さった子どもたちへ (佐々木貴子)

【入賞作品】

- 11 | 心も体も温まる十勝風彩りカレーそば
- 12 | 血液サラサラ釧路イワシのスープカレー
- 13 | カッテにできちゃうチートバご飯
- 14 | お鍋ひとつで！ゆり根とキャベツのとろとろにゅうめん
- 15 | コーン米粉パン／お豆たっぷり、あさりのクリームスープ
- 15 | 食べごたえ満点！そうめんと大豆のクラムチャウダーリゾット
- 17 | 「こうれん」と「ニシン」の『追分雑煮』
- 17 | 「こうれん」のおぜんざい
- 18 | こうれんを使った、おばあちゃんの『炊き込みご飯』
- 19 | ☆乾燥野菜deカレースープ
- 20 | 七変化スープ
- 21 | 和風スープ

- 22 | ポカポカ ミネストローネの味噌仕立て
- 23 | 乾物で作る！高野豆腐の煮物
- 24 | 子どもが大好き！モチモチ長芋パンケーキ

- 25 | [コラム] 簡単！誰でも作れる『北の災害食』！！ (貫田桂一)
- 26 | [コラム] 避難生活の実際と『北の災害食』 (百々瀬いづみ)

アレルギー対応食部門 ※特定原材料7品目（卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに）を除いたレシピです。

【優秀賞受賞作品】

- 27 | 北海道知事賞 | 棒たらと貯蔵野菜のカレー風味噌汁
- 29 | 札幌市長賞 | みんなであったか ツナ味噌雑炊
- 31 | 審査員特別賞 | おしるこ〜ん

【入賞作品】

- 33 | 野菜たっぷりまぐろ缶のスープライス
- 34 | お料理上手なうちのばあちゃんに誉められた大根小鉢
- 35 | 栄養満点！心も体もあったか北海道自慢の和だれトマトスープカレー
- 36 | 野菜ジュースで栄養満点、心も体もあったか和風リゾット
- 36 | このレシピ集の使い方
- 37 | まさかのために賢く備える／避難生活で気をつけたいこと
- 38 | 水が不足しているときの調理の工夫／編集後記



体も心も温まる北海道自慢の三平汁

| 考案者 | 浅野幾代さん (苫小牧市)



北海道
知事賞

【災害へのまなざし】起きてほしくないけれど、北海道で災害があった時のことを考えるならば、まずは防寒対策。そこで、体も心も温まる、北海道の食材をふんだんに使った汁物を、という観点から考えてみました。子どもからご年配の方まで楽しんでいただけるような、また、アレルギーのある食材も極力使わないものを考えてみました。

【コメント】おにぎりとの相性がよく、体も温まる。常温保存野菜と骨ごと食べられる缶詰を活用しているので、栄養価も高く、手早く調理できる。

材料	4人分	50人分	100人分
鮭水煮缶	1缶 (180g)	約12缶 (2.2kg)	25缶 (4.5kg)
昆布 (乾燥)	5cm×5cm (2g)	25g	50g
じゃがいも	2個ほど (250g)	25個 (3.1kg)	50個 (6.2kg)
大根	1/10本 (100g)	1本ほど (1.2kg)	2本ほど (2.5kg)
人参	1/10本 (20g)	1本ほど (250g)	2本ほど (500g)
長ねぎ	1/2本 (60g)	6本ほど (750g)	12本ほど (1.5kg)
甘酒 (缶)	1缶 (190g)	12缶ほど (2.3kg)	25缶 (4.7kg)
塩	小さじ1ほど (5g位)	大さじ4ほど (60g位)	大さじ8ほど (120g位)
飲料水	800ml	10リットル	20リットル

※甘酒は粉末を活用してもよい

作り方

- ①昆布は食べやすい大きさに切るか手で折る。
- ②鍋に飲料水、昆布を入れ、加熱する。
- ③じゃがいもは一口大に切り、大根、人参は半月切りかいちょう切りにする。長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ④長ねぎ以外の野菜を全て鍋に入れ、加熱して煮込む。
- ⑤鮭水煮を鍋に入れる。
- ⑥野菜に火が通っていることを確認し、甘酒を入れる。
- ⑦長ねぎを入れ、味を見ながら、塩で味を調べ、火を止めてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板

料理のコツ・ポイント

- 野菜を煮込むと、水分が蒸発して減るので、注意
- 野菜を薄く小さめに切ると、火が通りやすい
- 缶の種類により塩分量を最後に調整するとよい
- 野菜の皮は必ずしもむかなくてもよいが、じゃがいもの芽と皮の緑色になっている部分は取り除く

栄養価 (1人分)		脂質	4.0g
エネルギー	175kcal	炭水化物	22.8g
水分	320g※	食物繊維	2.0g
たんぱく質	11.8g	食塩相当量	1.6g

※水分は、2割蒸発するとして計算

血液サラサラいわしの麦まるうどん

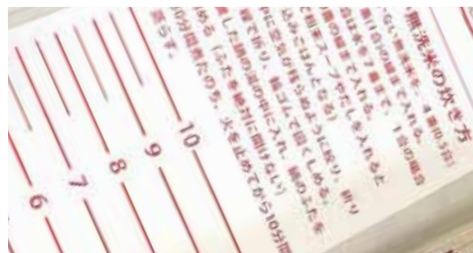
| 考案者 | 三島春花さん (北見市)



【災害へのまなざし】北見で製造されている麦まるごとうどんは、湯切りの必要がないツルツルもちもちのうどんです。賞味期限も長く、普段でも美味しく食べられますが、これを災害時にも食べられるように考えてみました。北見特産のたまねぎと釧路で採れたイワシの缶詰は相性が良く、汗が出るほど温まるうどんです。イワシ缶の液分のみで調理ができますので、調味料の心配も入りません。

【コメント】玉ねぎといわし缶を使うことで、血液をサラサラにする効果が期待できる。体を温め、鍋も汚さず、洗い物が出ないのもよい。

材料	1人分	50人分	100人分
麦まるごとうどん (乾麺)	1束 (70g)	50束	100束
玉ねぎ	1/2個 (70g)	25個	50個
釧路いわし缶	1/4缶 (37.5g)	12缶ほど	25缶
飲料水	250ml	12.5リットル	25リットル
煮沸用の水	適量	適量	適量



作り方

- ①玉ねぎは皮をむく。
- ②すべての具材をハイゼックス袋に入れる。
- ③袋の中でうどんを半分に折る。
- ④袋に飲料水を250ml入れ、袋の口を輪ゴムでしばる。
- ⑤水を沸騰させた鍋に④を入れて15分間加熱し、すぐに取り出す。
- ⑥器に移してできあがり。
※移さずに袋のまま紙コップなどに入れて食べることもできる。

使用する調理器具

カセットコンロ、ハイゼックス袋、鍋、包丁、まな板、輪ゴム

料理のコツ・ポイント

○できれば、湯切り不要のうどんを使用し、加熱後は速やかに取り出す

○直径40cmの鍋で10袋程度の調理が可能 ※ハイゼックス袋は1人分に1袋使用

栄養価 1人分

エネルギー	344kcal
水分	342.2g
たんぱく質	12.4g
脂質	4.8g
炭水化物	59.8g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	3.5g

ほっこり、にっこり！ポテトのミルク煮

| 考案者 | 佐藤貴子さん (網走市)



審査員
特別賞

【災害へのまなざし】東日本大震災の支援活動をしたとき、食事はパン、おにぎり、弁当等に偏ることが多く、ビタミン、ミネラルが不足しがちでした。限られた物資の中で、栄養が摂れるよう工夫しました。食べることは、楽しみの一つ。身体だけではなく、心の栄養も大切。食べ慣れた芋や牛乳が、湯気を立てて出てきたら、どんなに「ほっこり」笑顔でいられるだろう、そんな思いでメニュー名を考えました。

【コメント】スキムミルク（脱脂粉乳）やLL（ロングライフ）牛乳でカルシウムが手軽に摂れるとともに、やさしい味に仕上がる。

材料	4人分	50人分	100人分
じゃがいも	4個 (480g)	50個 (6kg)	100個 (12kg)
ぶなしめじ	1/2パック (48g)	6パックほど (600g)	12パックほど (1.2kg)
玉ねぎ	1/2個 (80g)	6個ほど (1kg)	12個ほど (2kg)
やきとり缶 (塩) ※缶汁含め	小2缶 (120g)	小25缶 (1.5kg)	小50缶 (3kg)
LL牛乳	600g	7.5kg	15kg
スキムミルク	大さじ2 (12g)	カップ1.7 (150g)	カップ3ほど (300g)
塩	小さじ1/2 (2.5g)	大さじ2 (30g)	大さじ4 (60g)
乾燥パセリ	少々	適量	適量

作り方

- ①じゃがいもは洗って一口大に切る。
- ②しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ③玉ねぎは5mm幅のくし形に切る。
- ④鍋に①～③の材料を入れ、牛乳、スキムミルク、塩を加え、火にかけて沸騰したら弱火で煮る。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、いったん、火を止め、やきとりを缶汁ごと入れる。再びさっと火を通しやきとりが温まったら、火を止める。
- ⑥器に盛り、乾燥パセリをふってできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ボウル、包丁、まな板、木べら

料理のコツ・ポイント

○焦がさないように、煮立ち始めたら弱火で煮る

栄養価 1人分

エネルギー	66kcal
水分	68.9g
たんぱく質	3.5g
脂質	2.1g
炭水化物	8.7g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.3g

北海道のタカラモノ “北の災害食レシピ”



『北の災害食』レシピづくり懇談会 座長
日本赤十字北海道看護大学 教授 根本 昌宏

避難生活の中で現れやすい疾患は、便秘、エコノミークラス症候群、高血圧等循環器疾患、ぜんそく、不眠、精神疾患が挙げられ、寒さが加わるとこれらすべての疾患が増加するばかりでなく低体温症やインフルエンザの蔓延が起こることも想定しなければなりません。また、食物アレルギーや慢性腎不全など食材に細心の注意を要する方は、出された食によって体調を崩すことがあります。咀嚼や嚥下（えんげ）が困難な方には流動食が必要ですし、食べた後、口腔衛生が保たれないと誤嚥（えん）性肺炎を起こすこともあります。そしておなかに赤ちゃんのいる妊婦さんには、他の方以上にしっかりと栄養を摂ってもらうことが大切です。万が一の時には、普段あまり意識していない観点が大切になり、これらを解決できるような食事を考えたいものです。

そのうえで、非常食を出せばよい、冷たいおにぎりやお弁当を配給すればよいという対策は災害急性期のみとしたい。少し落ち着きを取り戻したころからは、皆さまが考えられたような、身近にある食材で、サッと作れて、カラダがポカポカに温まって、食べている時だけでもホッとできるものをみんなで協働して作る。ただし塩分は控えめに。そして、ダイニングスペースを作って皆さんで団らんができるような空間としたい。私の理想です。

「北の災害食」をきっかけに、「食を創って、いのちを護る」、万が一に強い北海道が形作られていくことを願っています。

～応募して下さった子どもたちへ～



『北の災害食』レシピづくり懇談会 委員
北海道教育大学札幌校 教授 佐々木 貴子

災害時に、「食べる」ということは、とても大切なことです。大人の人々に「大きな地震の後に、自分の命が助かったとしたら、次に何をしますか？」とたずねると、多くの人々が「地震でこわれた物などを片付けます。」と言います。「余震などに備えて、まず食べ物を食べておきます。」と答える人はわずかです。たしかに、人は大きな地震でショックを受けたりすると、食べ物が食べられなくなってしまうことがあります。でも、エネルギーが不足しているのに、一生懸命に後片付けをしたりして体を動かし続けると、最後にはエネルギーが切れて動けなくなってしまい、ますます食べられなくなってしまうのです。だから、体を動かす時には、しっかり食べるのが大切です。

みなさんは、災害に備えて、何か準備をしている食べ物はありますか？そうそうみなさんは遠足に行く時に、リュックサックにおやつなどを詰め込んで持って行きますよね。そこで、提案です！遠足が終わったら、災害に備えて、リュックサックの中に、みなさんの好きなスナック菓子やチョコレート、クッキー、あめなどとハイゼックス袋、お米、水のペットボトル1本（500ml）を入れておいては、いかがでしょうか？遠足は、年に2回くらいあるでしょうから、ちょうど賞味期限が切れる頃に、入れ替えられると思います。みなさんは、もし、災害が起きたら、食べ物の入ったリュックサックを背負って避難しましょうね。自分の命は、自分で守ることが第一です！

心も体も温まる十勝風彩りカレーそば

| 考案者 | 千葉早苗さん (清水町)



材料 4人分

- 乾そば 4束 (320g)
- じゃがいも 中2個 (300g)
- 玉ねぎ 中1/2個 (75g)
- 人参 中1/2本 (100g)
- カレールウ 3かけ (60g)
- 黒豆茶 (煎り黒大豆) 大さじ4 (52g)
- 細切り昆布 大さじ1強 (8g)
- 長ねぎ 1/2本 (60g)
- カットトマト缶 1缶 (400g)
- こしょう 適量
- A コーン缶 大さじ4強 (44g)
- 鮭フレーク 大さじ4強
- 粉チーズ 小さじ2 (4g)
- 飲料水 1リットル
- 煮沸用の水 適量

作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎ、人参を小さめのサイコロ切りにし、刻んだカレールウと飲料水400mlとともにチャック付きポリ袋に入れ、ストローで袋の空気を抜き、封をする。鍋の水の中に沈めて蓋をし、野菜がやわらかくなるまで30分湯煎する。
- ②黒豆茶を飲料水300mlとともにチャック付きポリ袋に入れ、①と一緒に鍋で湯煎する。細切り昆布は飲料水300mlで戻し、長ねぎは小口に切っておく。
- ③野菜がやわらかくなったらトマト缶、黒豆茶の汁、昆布の汁を入れ、味見してこしょうで味を調える。再び湯の中で保温しておく(火は消して良い)。
- ④フライパンで乾そばを茹で、丼に移す。
- ⑤そばの上にカレー汁をかけて、黒豆、昆布、長ねぎとAを盛り付けてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、フライパン、鍋、ざる、ボウル、包丁、まな板、チャック付きポリ袋 (大・中)、ストロー

料理のコツ・ポイント

- 乾麺は沸騰した湯に投入後、軽くほぐし、再び沸き上がってから火を消して10分放置するとゆで上がるので、ざるで湯を切る
- 火を通りやすくするため、野菜は小さく切るとよい
- 好みで黒豆茶や温泉卵を添えてもよい

栄養価 (1人分)		脂質	11.6g
エネルギー	519kcal	炭水化物	81.7g
水分	616.5g	食物繊維	10.6g
たんぱく質	24.7g	食塩相当量	2.5g

【コメント】煎り豆を使うことにより、災害時に不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる。カレーの風味とトマト缶の酸味やカリウムは、減塩に役立つ。

血液サラサラ釧路イワシのスープカレー

| 考案者 | 大坂真矢さん (北見市)



材料 1人分

- 釧路いわし缶 身 3切 (75g)
- 汁 大さじ1
- じゃがいも 1/2個 (75g)
- 人参 1/4本 (50g)
- 玉ねぎ 1/4個 (37.5g)
- 無洗米 100g
- スープカレーペースト 30g
- 飲料水 350ml
- 煮沸用の水 適量

作り方

- ①じゃがいも、人参を洗い、4つに切る。
- ②玉ねぎは皮をむく。
- ③いわしと①、②をハイゼックス袋に入れる。
- ④③にスープカレーペーストと飲料水200mlを入れ、袋の口を輪ゴムでしばり、振り混ぜてペーストを溶かす。
- ⑤別の袋に無洗米100g、飲料水150mlを入れて袋の口を輪ゴムでしばる。
- ⑥水を沸騰させた鍋に④と⑤を入れて、30分間加熱し、10分間放置する。
- ⑦器に移してできあがり。※移さずに、袋のまま紙コップ等に入れても食べることができる。

使用する調理器具

カセットコンロ、ハイゼックス袋2枚、鍋、包丁、まな板、輪ゴム

料理のコツ・ポイント

- 直径40cmの鍋で10袋程度の調理が可能
- ※ハイゼックス袋は1人分に1袋使用

栄養価 1人分

エネルギー	654kcal
水分	542.9g
たんぱく質	21.1g
脂質	12.3g
炭水化物	110.6g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	4.2g

【コメント】ひとつの鍋で、ごはんとかレースープを一緒につくることができるため、エネルギーと時間の節約になる。

カッテにできちゃうチートバゴ飯

| 考案者 | 金子睦さん (釧路市)



材料 4人分 (2合分)

無洗米	2合 (180ml×2)
酢	大さじ2
鮭とば	30g (長さ20cm×2)
スキムミルク	50g (カップ1/2)
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ1
白ごま	小さじ1 (あれば)
飲料水	500ml

作り方

①鍋に無洗米、飲料水、酢を入れて、鮭とばはハサミで細かく切って入れ、30分ほど吸水させる。

②吸水後、スキムミルク、しょうゆ、塩、サラダ油を加えてよく混ぜ、ふたをして強火にかける。

③ふつふつと煮立ってきたのを確認したら中火にして10分間火にかける。

④10分後、火を止めて15分間蒸らす。

⑤ふたを開けて白ごまを加え、よく混ぜてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ハサミ

料理のコツ・ポイント

○無洗米に吸水させてから、調味料は炊く直前に加える

栄養価 1人分

エネルギー	381kcal
水分	127.2g※
たんぱく質	11.6g
脂質	4.7g
炭水化物	69.5g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	2.4g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】スキムミルクと酢でカッテージチーズが手軽にできる。保存性の高い鮭とばを使うことにより、たんぱく質を摂れる。

お鍋ひとつで！ゆり根とキャベツのとろとろにゆうめん

| 考案者 | 和田順子さん (札幌市)



材料 4人分

そうめん	4束 (200g)
キャベツ	4枚 (200g)
ゆり根	16片 (48g)
やきとり缶 (塩味)	4缶 (240g)
しょうゆ	少々 (小さじ2/3)
飲料水	1リットル

作り方

①鍋に飲料水を入れ、沸騰させる。

②ゆり根は、りん片をはがして洗う。キャベツを食べやすい大きさにちぎる。

③①にそうめんとキャベツ、ゆり根を入れる。

④2分ほど (そうめんの袋の表記の通り) 茹でたら麺と野菜と、適量のゆで汁を器に盛る。

⑤最後にやきとり缶をたれごとかける。

⑥かけた後にスープを味見し、味が薄ければしょうゆを足してできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋

料理のコツ・ポイント

○ゆり根とキャベツは、火の通りが早いので、そうめんと同時に入れる

○やきとりは、器に盛り付けた後に入れることで、鍋が油で汚れない

栄養価 1人分

エネルギー	311kcal
水分	348.9g
たんぱく質	17g
脂質	5.3g
炭水化物	47.4g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	3.4g

【コメント】そうめんを利用することで「時短」になり、胃への負担も少ない。

コーン米粉パン／お豆たっぷり、あさりのクリームスープ

| 考案者 | 中島たかこさん (札幌市)

材料

4人分

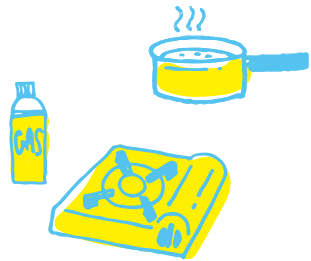
●米粉パン (ポリ袋1個分)

- A
- 米粉 (道産) カップ1 (110g)
 - ベーキングパウダー 小さじ1/3 (1.3g)
 - てん菜糖 大さじ1.5 (13.5g)
 - 豆乳 (無調整) 120~150ml
 - スイートコーン (粒) 60g (小型缶、パウチ相当)

●クリームスープ

- 玉ねぎ 1/8個
- 長いも 約5cm (120g)
- カラフルな豆のドライパック 40g
- コンソメ顆粒 小さじ1 (3g)
- こしょう 適量 (0.01g)
- 米粉 (道産) 大さじ1.5~2
- B
 - あさり水煮缶 約75g (水分込小1缶)
 - 豆乳 (無調整) カップ2 (400ml)
 - しょうゆ 小さじ1

- 煮沸用の水 適量



食べ応え満点！そうめんと大豆のクラムチャウダーリゾット

| 考案者 | 和田順子さん (札幌市)



材料

4人分

- そうめん 4束 (200g)
- 粉末クラムチャウダースープの素 4袋
- 煎り豆 (大豆、市販品) 大さじ4
- お湯 (飲料水) 720ml

栄養価 (1人分)		脂質	5.6g
エネルギー	306kcal	炭水化物	51.7g
水分	186.6g	食物繊維	3.8g
たんぱく質	11.1g	食塩相当量	3.2g

【コメント】お湯を沸かし、スープの素に細かく折ったそうめんと煎り大豆を入れて20分おくだけで、手軽にリゾット風になる。

作り方

●米粉パン

①ボウルにポリ袋の口を開いておき、A以外の材料を入れ、袋の口を押さえながら、てん菜糖を溶かすように軽く揉む。

②①にAを入れて袋の口を押さえながら、粉気がなくなるくらいに軽く揉んだ後、空気を抜いて袋の口を結ぶ。

●クリームスープ

③ボウルにポリ袋の口を開いておき、玉ねぎはみじん切り、長いもは1cm弱の角切りにしてから入れ、続けて豆、コンソメ、こしょうを入れる。

④③に米粉を入れ、袋の口を手で押さえながら粉を材料全体にまぶすように軽く振る。

⑤④にBを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。

●上記2つを同時に加熱

⑥水を入れた鍋に、②と⑤を入れて火にかける。しっかり沸騰してから、火を弱め、軽い沸騰が続く状態で15分程度火が通るまで加熱してできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ポリ袋 (11号位) 2枚、ボウル

料理のコツ・ポイント

○パンは、袋に入れたまま、熱いうちに丸形に整えるときれいに仕上がる

○スープの野菜の歯ごたえを残したいときは、パンより早めにお湯から出す

○あれば、ブロッコリーをスープに加えてもよい



栄養価

1人分

	米粉パン	クリームスープ
エネルギー	145kcal	130kcal
水分	47.1g	156.6g
たんぱく質	3.3g	10.2g
脂質	1.0g	3.0g
炭水化物	29.8g	15.3g
食物繊維	0.7g	2.3g
食塩相当量	0.2g	0.7g

【コメント】道産の米粉でもちもちしたパンととろみのあるスープの2品を一度に調理できる。

「こうれん」と「ニシン」の『追分雑煮』

| 考案者 | 吉田千織さん (江差町)



材料 4人分

- こうれん 4枚
- にしんの甘露煮 2枚
- 人参 1本 (200g)
- カット乾燥しいたけ 10g (3枚分程)
- 玉ねぎ 1個 (150g)
- だしの素 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 飲料水 1リットル

※こうれん
檜山南部に伝わるもち米でつくる干し餅

作り方

- ①鍋に飲料水を入れ、小さく切った人参、しいたけ、だしの素を入れて加熱し、沸騰させる。
- ②小さめに切った玉ねぎを入れ、砂糖、しょうゆを加えて5分程度煮る。
- ③こうれんを半分に割って加え、6～7分間さらに煮る。
- ④火を止め、器に盛り、1枚を半分に切ったにしんの甘露煮をのせたらできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板

料理のコツ・ポイント

○こうれんは、煮る時間で堅さが調整できる

○にしんの甘露煮は味付けされているので、汁は濃くなりすぎないように調整する

栄養価 (1人分)		脂質	4g
エネルギー	221kcal	炭水化物	39.3g
水分	294g※	食物繊維	3.2g
たんぱく質	7.3g	食塩相当量	2.5g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】地元の伝統食文化を災害時にもうまく活用する好事例

「こうれん」のおぜんざい

| 考案者 | 吉田千織さん (江差町)



材料 4人分

- こうれん 4枚
- ゆであずき缶詰 1缶 (200g)
- みかんの缶詰 1缶 (小1缶16房程度)
- 砂糖 大さじ1
- 飲料水 50ml

栄養価 (1人分)		脂質	0.6g
エネルギー	219kcal	炭水化物	49.4g
水分	55.5g	食物繊維	1.9g
たんぱく質	3.6g	食塩相当量	0.8g

【コメント】さっとお湯にくぐらせたこうれんに、あずき餡やみかん缶を盛ることでデザートになる。

こうれんを使った、おばあちゃんの『炊き込みご飯』 | 考案者 | 吉田千織さん (江差町)



材料 4人分

- こうれん 2枚
- にしんの甘露煮 1枚
- レトルトご飯 3パック (600g)
- 人参 1/4本 (50g)
- 味付けしいたけ (カット) 50g
- せん切りたけのこ 60g
- 味付き油揚げ (いなり用) 4枚
- しょうゆ・みりん 各25ml
- 飲料水 100ml

栄養価 (1人分)		脂質	4g
エネルギー	412.8kcal	炭水化物	80.6g
水分	170g	食物繊維	2.1g
たんぱく質	9.3g	食塩相当量	2.1g

【コメント】こうれんとレトルトご飯にお好みの野菜を入れて炊くことにより、モチモチ食感の炊き込み風ご飯になる。

☆乾燥野菜deカレースープ

| 考案者 | 高橋涼風さん(札幌市)



材料 4人分

乾燥野菜 (お好みの野菜で)

乾燥かぼちゃ	20 g
乾燥玉ねぎ	15 g
乾燥トマト	10 g
乾燥大豆	10 g
乾燥ごぼう	10 g
乾燥ピーマン	10 g
カレールウ	2かけ (40g)
カレー粉	大さじ1 (6g)
飲料水	1リットル

作り方

- ①鍋に飲料水を入れ、沸騰させる。
- ②乾燥野菜を加えて20分煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、カレールウとカレー粉を加えてできあがり。

【乾燥野菜の作り方】

野菜を食べやすい大きさに切り、ザルやネットに入れて干しておく。風通しのいい場所で数日ほど干すと1/10の大きさになる。(カビの発生に気を付けて)

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋

料理のコツ・ポイント

○乾燥野菜は、簡単で衛生的ですが、食中毒防止のため、沸騰したお湯で20分間しっかり茹でることが重要

○使う野菜はお好みのもので大丈夫

栄養価 1人分

エネルギー	117kcal
水分	202.1g※
たんぱく質	3.4g
脂質	4.2g
炭水化物	17.4g
食物繊維	4.8g
食塩相当量	1.1g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】家庭で余った野菜を乾燥させて備蓄するのはおすすめ。野菜を乾燥させると栄養分が凝縮され、うまみもアップする。味噌やしょうゆで味に変化がつけられる。

七変化スープ

| 考案者 | 庄司真美さん(網走市)



材料 4人分

玉ねぎ	1個 (150g)
人参	1本 (200g)
じゃがいも	2個 (300g)
大根	8cm (200g)
塩	ひとつまみ (小さじ1)
野菜ジュース	1本 (750ml)
飲料水	水分不足時に使用

作り方

- ①野菜は、下準備して小さめに切る。
- ②鍋に①を入れて塩を全体に混ぜる。
- ③5分くらいおくと、汗をかいたように水が出てきたら (もし出てくる水が少ない場合、飲料水を材料ひたひたまで足す) 弱～中火で加熱する。

④野菜がやわらかくなったら、野菜ジュースを入れ、温まったらできあがり。(ミネストローネ風スープになる)
※野菜の種類を変えても同様にできる。(葉野菜が多いと③でたくさん水が出る)

【七変化！応用編】④で入れる物を変えてみる。

- ・みそ → みそ汁風
- ・牛乳 → シチュー風
- ・しょうゆ → けんちん汁風
- ・缶詰類 → あっさり塩スープ
- ・カレー粉、カレールウ → カレースープ風

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板

料理のコツ・ポイント

○野菜の種類、野菜ジュースを変えると様々なスープに仕上がる

○野菜の水分を利用して煮込むので、節水になり、野菜のうまみも引き出せる

栄養価 1人分

エネルギー	132kcal
水分	367.1g
たんぱく質	3.3g
脂質	0.3g
炭水化物	31.5g
食物繊維	5g
食塩相当量	1.3g

【コメント】手に入りやすい根菜でつくるスープは、味付けや野菜で変化をつけやすく、体を温め、おなかにも優しい。

和風スープ

| 考案者 | 橋本真依さん (室蘭市)



材料 4人分

やきとり缶 (塩味)..... 3切れ (30g)
 人参..... 1/2本
 長ねぎ..... 1/3本
 えのき茸の醤油煮..... すりきり大さじ3 (60g)
 サラダ油..... 小さじ1
 片栗粉..... 大さじ1/2
 飲料水..... 600ml (水溶き片栗粉の分も含む)

作り方

①人参は5mm角に切る。長ねぎは3cm幅に切る (白い部分と緑の部分)。片栗粉は2倍量の飲料水で溶いておく。

②鍋にサラダ油を入れて人参を炒める。火が通ってきたら少し火を強めて長ねぎを入れ、こげ目がつくまで炒める。

③残りの飲料水、やきとりとえのき茸の醤油煮を入れて加熱し、ひと煮立ちさせる。

④水溶き片栗粉をよく混ぜて加え、ひと煮立ちさせて、とろみが出たらできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板、木べら

料理のコツ・ポイント

○長ねぎはしっかり炒めると甘みが出る

栄養価 1人分

エネルギー	56kcal
水分	167.5g※
たんぱく質	2.2g
脂質	1.7g
炭水化物	8.1g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.8g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】やきとりとえのき醤油煮の出汁で調味料がいらず、とろみをつけることにより冷めにくくなる。

ポカポカ ミネストローネの味噌仕立て

| 考案者 | 中村虎之助さん (江別市)



材料 4人分

トマト缶..... 1缶 (400g)
 大豆缶..... 1/2缶 (60g)※
 スイートコーン缶..... 1/4缶 (21.25g)※
 味噌..... 小さじ1 (6g)
 インスタントコーヒー..... 小さじ1/2

※は、お好みの量でよい

作り方

①鍋にトマト、大豆、スイートコーンの缶詰を汁ごと入れて加熱する。

②少し煮込んだら、味噌を溶かしながら入れる。

③インスタントコーヒーを入れ、味を見ながら 缶詰の汁を加えて水分を調節してできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、木べら

料理のコツ・ポイント

○缶詰の汁で味の調整ができる

○スイートコーンを多めに入れると甘みが出る

○インスタントコーヒーでコクが出る

栄養価 1人分

エネルギー	39kcal
水分	111.1g
たんぱく質	2.4g
脂質	0.9g
炭水化物	6.2g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	0.2g

【コメント】飲料水を使わず、缶詰だけで栄養豊富なミネストローネのスープができる。

乾物で作る！高野豆腐の煮物

| 考案者 | 戸崎蓉子さん (札幌市)



材料 4人分

- 高野豆腐 4個 (80g)
- A 干しいたけ 4枚 (10g)
- 切干大根 10g
- 細切り昆布 4g
- 乾燥ひじき 6g
- B 砂糖 大さじ5 (45g)
- みりん 大さじ2 (36g)
- しょうゆ 大さじ2 (36g)
- 塩 小さじ1/2 (2.5g)
- 鷹の爪 少々 (1本)
- 片栗粉 大さじ1 (9g)
- 飲料水 1300ml (水溶き片栗粉の分を含む)

作り方

- ①Aの乾物をもどす (もどし時間は30分)
- ②高野豆腐を400mlの水でもどす (5~10分)
- ③Bの調味料をポリ袋の中で混ぜ合わせておく。
- ④片栗粉を別のポリ袋の中で大さじ1の水と混ぜ合わせておく。
- ⑤高野豆腐の水を絞って抜き、手で1口大にちぎる。
- ⑥しいたけのじくを取って好きな大きさにちぎる。
- ⑦鍋にしいたけと昆布のだしを入れ、鷹の爪も加えた具をすべて入れて、③を加え、中火で5分ほど煮て、④を加え、とろみが出たらできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ポリ袋7枚

料理のコツ・ポイント

- 細切り昆布を塩昆布で代用する場合、塩は不要
- ポリ袋の中で乾物をもどす

【乾物のもどし方】

- ・干しいたけはポリ袋の中で100mlの水で洗い、水を捨てて250mlの水でもどす。
- ・昆布は250mlの水で、ひじきは100mlの水でもどす。
- ・切干大根は100mlの水で洗い、水を捨て100mlの水でもどす。

栄養価 (1人分)		脂質	7g
エネルギー	202kcal	炭水化物	23.4g
水分	212.9g※	食物繊維	3.3g
たんぱく質	11.8g	食塩相当量	2.3g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】災害時に不足しがちなたんぱく質やカルシウムを高野豆腐で摂れる。乾物だけでつくることができ、包丁を使わずに調理できる。

子どもが大好き！モチモチ長芋パンケーキ

| 考案者 | 和田順子さん (札幌市)



材料 4人分

- 長芋 12cm (約280g)
- ホットケーキミックス カップ1.2 (120g)
- コーン缶 カップ1/2強 (88g)
- 煮沸用のお湯 適量

作り方

- ①長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、お皿の底などを使ってつぶす。
- ②①にホットケーキミックスを入れる。粉っぽくならない程度の量にする。
- ③コーンを入れ、よくもみ合わせて、粉を残さないようにして生地にする。
- ④ポリ袋に入れたまま1cm程度の厚みに平たく伸ばして、袋の口をしぼる。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、沸騰させて④を入れる。浮いてこないようお皿などで重石をし、再度沸いたら、弱火で15分程度ゆでる。
- ⑥生地がふくらんで、火が通ったらできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ポリ袋、包丁、まな板

料理のコツ・ポイント

- 長芋は、平らな面を下に置き、側面を削ぐとあまり手を触れずに皮むきができる
- 長芋は、まず袋の上から手で割り、次にお皿の裏の平らの部分でつぶすとよい
- 長芋は、あらくつぶすとシャキシャキ感が残り、きちんとつぶせばモチモチ感が出る

栄養価 (1人分)		脂質	1.5g
エネルギー	173kcal	炭水化物	36g
水分	78.4g	食物繊維	2g
たんぱく質	4.4g	食塩相当量	0.4g

【コメント】長芋は、食物繊維が豊富で、もちもち感とやさしい甘みが味わえる。小さな子どもでも手伝うことができ、食事にもおやつにもなる。

簡単！誰でも作れる「北の災害食」！！



『北の災害食』レシピづくり懇談会 委員
ヌキタ・ロフィスト 代表&フードディレクター 貫田 桂一

防災が楽しくなるような、おいしそうなおレシピがたくさん寄せられました。そして、予想以上に災害に対する熱いまなざしも感じました。その上位入賞作、食材は常温保管できるイワシ、サケなどの缶詰や棒ダラ、コンブなどの乾物を巧みに使っています。調味料は、みそや塩以外に缶詰の煮汁や甘酒、カレー粉などのほか、こしあんを活用する例もあり、とても興味深かったです。

これらを踏まえ、私も、「災害食の工夫」を考えてみました。まず、食材は、缶詰やレトルト品、乾燥した魚や野菜を主材にコメやご飯、パスタなどの乾麺に加えて、その時期、手に入る野菜を活用しましょう。調味料は、使い慣れた塩、しょうゆ、みそ、酢などのほか、道産の小麦粉、片栗粉、きな粉、スキムミルク、LL牛乳が便利。スイーツ用は砂糖や粉類に加え、レーズン、アンズなどのドライフルーツがビタミン確保になり、器材では、ポリ袋、ラップ、はさみ、ポリ手袋などを用意すると幅が広がります。応募作の分量は数名分でしたが、大量調理の際は、特に塩分を比率で計算するといいですよ。通常の食塩なら、ご飯のおかず（主菜）が0.75～1.0%で、副菜は0.5%ほどです。冬は体を冷やさないう、越冬野菜を摂って減塩し過ぎず、唐辛子、ニンニク、ショウガなどの薬味を使うと温まるようです。では、掲載レシピを参考に、地域の食品を生かしたご当地らしい簡単な災害食が各地に広がってゆくことを期待しています。

避難生活の実際と「北の災害食」



『北の災害食』レシピづくり懇談会 委員
札幌保健医療大学 准教授 百々瀬いづみ

実際の避難生活においては、支援物資が必ずしも自分たちに適したものとは限らず、また、量や調理手段等にも制限があります。そのような中であっても、しっかりと食べることができると、体と心が元気になります。

今回の作品の中には、入賞は逃したものの「袋に材料を入れて袋の上から混ぜて作る」蒸しパン、チジミ、団子類などは、「子どもでも作れる」「子どもが喜ぶ」と、特にストレスを受けやすい子どもたちに配慮されていた点で心が温かくなりました。乾パンを砕き、牛乳とドライフルーツを混ぜ合わせて固めたケーキや、「片栗粉、水、砂糖、甘納豆」を混ぜて加熱して出来た餅にきな粉をまぶした菓子など、甘い物で心に栄養補給できる料理にも惹かれました。北海道が生産量第1位の人参の「甘さ」に着目し人参だけを使った料理もありました。冬の災害時をイメージし、高野豆腐の伊達巻やさんま缶の昆布巻き等が詰まった「おせち」は、避難生活でもお正月気分をとという嬉しい配慮がありました。

その一方、残念だった作品は、ゆで物や缶詰を利用した際のゆで汁や缶詰の活用法の記載がなく捨ててしまうと思われた料理です。缶詰ごと使う工夫や、缶詰に乾物を入れて即席漬けをもう1品作った作品や、野菜のゆで汁の使いまわし（同時にゆでる、アクの少ない物からゆでる）、ゆで汁をスープに変身など、工夫した作品もありました。是非、ここでお伝えしたような工夫も参考にさせていただきたいです。

棒たらと貯蔵野菜のカレー風味噌汁

| 考案者 | 池田浩輝さん・永山陽子さん・渡部明賢さん (江別市)



北海道
知事賞

【災害食へのまなざし】北海道産食材の中でも比較的長期に保存可能でかつ家庭や給食施設でよく使われる食品を防災食に使用することを考えました。その結果、たんぱく質の供給源として棒たら、野菜はじゃがいも、玉ねぎ、にんじんを採用しました。これらの野菜は、家庭および給食施設で常備されており、棒たらを準備しておくことで、いつでも作ることができます。調理については、家庭では1つの鍋で作ることが可能であり、給食施設等では一度で大量に作ることができます。加えて、特定原材料7品目を除外し、アレルギーにも対応しました。

【コメント】棒たらの出汁とカレー粉は、減塩になるとともに風味よく仕上がる。

材料	4人分	50人分	100人分
棒たら	1/10尾 (40g)	1と1/4尾 (500g)	2と1/2尾 (1kg)
じゃがいも	1/2個 (80g)	6~7個 (1kg)	12~13個 (2kg)
人参	1/3本 (60g)	3~4本 (750g)	7~8本 (1.5kg)
玉ねぎ	1/2個 (60g)	5個 (750g)	10個 (1.5kg)
アレルギー対応味噌	大さじ2 (36g)	2カップ弱 (450g)	4カップ弱 (900g)
カレー粉	小さじ1/4 (0.5g)	大さじ1強 (6.25g)	大さじ2強 (12.5g)
飲料水	800ml	10リットル	20リットル

作り方

①棒たらの皮を剥ぎ、食べやすい大きさに切る。

②じゃがいもは食べやすい大きさに切り、人参はいちょう切りにする。玉ねぎは皮をむき幅5mm程度のくし切りにする。

③鍋に飲料水を入れ、棒たらを30分程度浸しておく。その後、じゃがいもと人参を加えて加熱する。

④じゃがいもと人参がやわらかくなったら、玉ねぎを加えて煮込む。

⑤味噌を入れて溶かし、最後にカレー粉を好みの量を加えてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板

料理のコツ・ポイント

○棒たらの皮を取り除くことで、臭みを抑えて食べやすくなる

○棒たらの浸水時間は30分がよい

栄養価

1人分

エネルギー	76kcal
水分	208.7g※
たんぱく質	9g
脂質	0.7g
炭水化物	8.3g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	1.5g

※水分は、2割蒸発するとして計算

みんなであったか ツナ味噌雑炊

｜考案者｜川合由希恵さん（札幌市）



【災害食へのまなざし】冬の災害を乗り越えるため、「あたたかく」「水分をしっかり」とれ「栄養バランスのいい」食事を考えました。卵や牛乳のアレルギーのある子ども、お年寄りも赤ちゃんも、みんなで一緒に食べられるレシピです。当たり前の日常を失った災害時において、体だけでなく心の支えにもなるように「いつもの味」を大切にしました。わが家には、アレルギー持ちの2歳児と、まだ離乳食の0歳児がいます。災害時でも、みんなで寄り添って一緒に食べたいアツアツの一皿です。

【コメント】小さく切る、すりつぶすことで、「時短」になり、食べやすい雑炊ができる。

材料	4人分	50人分	100人分
パックごはん	2個 (400g)	25個 (5kg)	50個 (10kg)
じゃがいも	1～2個 (200g)	17個 (2.5kg)	34個 (5kg)
玉ねぎ	1個 (150g)	12個 (1.8kg)	25個 (3.7kg)
人参	小1本 (160g)	10本 (2kg)	20本 (4kg)
ツナ缶	小1缶 (70g)	大6缶(大140g)ほど (875g)	大12缶ほど (1.7kg)
アレルギー対応の味噌	大さじ1と小さじ1 (24g)	カップ1.3強 (300g)	カップ2.6 (600g)
かつおぶし	小1袋 (2g)	25g	50g
飲料水	600ml	7.5リットル	15リットル

作り方

- ①飲料水とパックごはんを鍋に入れる。
- ②じゃがいもを5mmくらいの角切り、玉ねぎを細切りにして鍋に入れてから、人参を鍋に直接すりおろし、ツナ缶を入れて加熱する。
- ③野菜に火が通るまで煮たら、味噌を入れる。
- ④お皿によそい、かつおぶしを散らしてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板、おろし金

料理のコツ・ポイント

○人参を鍋に直接すりおろすことで、洗い物が減る

栄養価 1人分

エネルギー	295kcal
水分	300.1g※
たんぱく質	8.2g
脂質	4.6g
炭水化物	54g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	0.9g

※水分は、2割蒸発するとして計算

おしるこ〜ん

| 考案者 | 山口由華さん (札幌市)

審査員
特別賞

【災害食へのまなざし】悲しい気持ちや辛い思いがたくさんの災害時でも、笑顔をお忘れなさいという思いを込め「おしるこ〜ん」という料理名にしました。少しの塩分と、甘くて温かい「おしるこ〜ん」は小さなお子様からご年配の方まで幅広い年齢層の方が食べられるよう、アレルギー食材を使用していません。誰もが一度は食べたことのある味でなつかしさを感じられ、災害時という状況でも笑顔と会話が生まれるようにと願って作りました。

【コメント】スイートコーンといももちでやさしい甘みのおしるこができる。

材料	4人分	50人分	100人分
じゃがいも	中3個 (450g)	中38個ほど (5.6kg)	中75個 (11.2kg)
人参	中1/2本 (100g)	中6本ほど (1.2kg)	中12本ほど (2.5kg)
玉ねぎ	中1/2個 (75g)	中6個ほど (937.5g)	中12個ほど (1.8kg)
スイートコーン缶	2缶 (460g)	25缶 (5.7kg)	50缶 (11.5kg)
こしあん (あんこに対し水分0.8倍)	350g	4.4kg	8.8kg
片栗粉	大さじ5 (45g)	カップ4強 (560g)	カップ8強 (1.1g)
アレルギー対応の油	大さじ1 (12g)	カップ0.8 (150g)	カップ1.7 (300g)
飲料水	600ml程度	7リットル	14リットル

※飲料水は、鍋に材料が浸るまで、水量を加減するとよい

作り方

①じゃがいもと人参は1cm角のサイコロ状に、玉ねぎはみじん切りにする。スイートコーン缶は実と汁に分けておく。

②鍋にじゃがいもと人参、飲料水を浸る程度入れて加熱する。沸騰したら、玉ねぎを加え15分ほど煮て、柔らかくなったら火を止め、中身をざるにあけて鍋に戻し、煮汁はボウルにとっておく。

③②にスイートコーンの実を入れて火にかけ、余分な水分を飛ばし、ボウルにあけ、熱いうちにスプーンでつぶす。

④片栗粉を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、直径5cmほどの平らな団子を作る。

⑤フライパンに油をひき④を並べ、焼き色が付くまで両面を焼く。

⑥鍋にあんこと①の缶汁、②の煮汁を入れて加熱し、沸騰させて少し煮詰める。

⑦器に⑤の団子と⑥を盛り付けてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、フライパン、包丁、まな板、木べら、ざる、ボウル、スプーン

料理のコツ・ポイント

○具材を小さめに切ると、水やガスを節約可能

○スイートコーン缶の汁や煮汁も使い、栄養分を無駄なく摂取

○ブロッコリーがあれば、入れてもよい

栄養価 1人分

エネルギー	437kcal
水分	289g
たんぱく質	8.7g
脂質	4.1g
炭水化物	92.4g
食物繊維	9.8g
食塩相当量	0.5g

※水分は、蒸発分を考慮済み

野菜たっぷりまぐろ缶のスープライス

| 考案者 | 五十嵐愛さん(北見市)



材料 1人分

無洗米	2/3合 (100g)
塊タイプのまぐろ水煮缶	1/2缶 (87.5g)
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	1/2個
人参	1/4本
アレルギー対応ブイヨン	1包 (4.5g)
飲料水	400ml
煮沸用の水	適量

作り方

- ①玉ねぎは皮をむく。じゃがいも、人参は4等分にする。
- ②すべての具材をハイゼックス袋に入れる。
- ③②の中に飲料水250mlを入れてから袋の口を輪ゴムでしばり、振り混ぜてブイヨンを溶かす。
- ④別の袋に無洗米と飲料水150mlを入れ、袋の口を輪ゴムでしばる。
- ⑤水を沸騰させた鍋に③と④を入れて、30分間加熱し、10分間放置する。
- ⑥器に移してできあがり。
※移さずに袋のまま紙コップ等に入れて食べることもできる。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ハイゼックス袋2枚、包丁、まな板、輪ゴム

料理のコツ・ポイント

○アレルギー対応の缶詰を使用すれば、バリエーションが増える

○直径40cmの鍋で4人分(8袋分)の調理が可能

※ハイゼックス袋は1人分に1袋使用

栄養価 1人分

エネルギー	711kcal
水分	602g
たんぱく質	24.8g
脂質	22g
炭水化物	100.7g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	2.8g

【コメント】特定原材料27品目不使用。ご飯をスープに長めに浸すと雑炊風になり、やわらかく食べやすい。

お料理上手なうちのばあちゃんに誉められた大根小鉢

| 考案者 | 吉田夏鼓さん(札幌市)



材料 4人分

切干大根	15g
切干人参	5g
赤しそふりかけ	少々 (0.8g)
飲料水	200ml

作り方

- ①切干大根、切干人参、飲料水100mlを袋に入れ、袋ごとよく揉む。
- ②一度しばって水気を切り、さらに飲料水100mlを入れてもう1度しばってしっかりと水気を切る。
- ③②をハサミであらく切る。
- ④お好みの量の赤しそふりかけを入れて、よく混ぜ合わせるように揉んでできあがり。

使用する調理器具

ジッパー付袋Sサイズ1枚、ハサミ

料理のコツ・ポイント

○カット済みの野菜を使用することで調理時間が短くてすむ

栄養価 1人分

エネルギー	15kcal
水分	15.4g
たんぱく質	0.5g
脂質	0g
炭水化物	3.6g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.1g

【コメント】加熱不要で、赤しそふりかけを活用して簡単に味付けができる。

栄養満点！心も体もあったか北海道自慢の和だしトマトスープカレー

| 考案者 | 浅野幾代さん(苫小牧市)



材料 4人分

塊タイプのまぐろ水煮缶	2缶 (55g)
じゃがいも	2個 (150g)
人参	1/3本 (40g)
かぶ	1個 (120g)
玉ねぎ	小1個 (80g)
かぶの葉	適量 (50g)
アレルギー対応の油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩昆布	10g
野菜ジュース	1缶 (190g)
塩	小さじ1/2
砂糖	ひとつまみ
飲料水	800ml

作り方

①じゃがいも、人参、かぶは、1cm角位の粗みじん切りにする。玉ねぎは皮をむいて1cm角の粗みじん切りにする。

②鍋に油を入れて加熱し、①の野菜とカレー粉を軽く炒める。

③ 飲料水と塩昆布、野菜ジュースを鍋に入れて、煮込む。

④まぐろ水煮を鍋に入れて加熱し、5分ほど煮込む。野菜に火が通っていることを確認できたら、2cm位に切ったかぶの葉を入れ、さっと火を通す。

⑤味をみながら、塩と砂糖で味を調え、火を止めてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板、木べら

料理のコツ・ポイント

○まぐろ水煮は、くずれないように最後に入れるとよい

○缶の種類により塩分量を最後に調整するとよい

栄養価 1人分

エネルギー	116kcal
水分	323.2g※
たんぱく質	7.2g
脂質	3.9g
炭水化物	14.6g
食物繊維	2.7g
食塩相当量	1.3g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】塩昆布と野菜ジュースで手軽に出汁をつくることできる。

野菜ジュースで栄養満点、心も体もあったか和風リゾット

| 考案者 | 浅野幾代さん(苫小牧市)



材料 4人分

レトルトごはん	2パック (400g)
玉ねぎ	1/4個
コーン缶	1/2缶
ツナ缶	1缶
かぶ	小1個
かぶの葉	数本 (1/2株分)
野菜ジュース	1缶 (190g)
飲料水	200ml
塩	小さじ1/2位
塩昆布	10g

栄養価 1人分

エネルギー	331kcal
水分	229.2g
たんぱく質	12.6g
脂質	11.5g
炭水化物	43.8g
食物繊維	2g
食塩相当量	1.5g

【コメント】塩昆布出汁と野菜ジュース、ツナ缶、好みの野菜で手軽にうまみを引き出した和風のリゾットができる。

【このレシピ集の使い方】

- 災害食のストーリー：レシピ考案者の思いを記載しています。
- コメント：懇談会委員※の視点から、レシピの評価ポイントを記載しています。
- 材料：一部のレシピには、大量調理の場合の分量を記載しています。
(大量調理の場合、最後に味を見てから塩分等を調整しましょう)
- 栄養価：1人分の栄養価を記載しています。

1日の摂取目標量については、下記を参照してください

【日本人の食事摂取基準(厚生労働省)】

URL : <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>

なお、紙面の都合上、複数入賞された方の作品は一部省略して紹介させていただきました。

※『北の災害食』レシピづくり懇談会委員

根本昌宏(日本赤十字北海道看護大学看護薬理学領域教授)、佐々木貴子(北海道教育大学札幌校教育学部教授)、貫田桂一(ヌキタ・ロフィスド代表&フードディレクター)、百々瀬いづみ(札幌保健医療大学栄養学科准教授)、田辺きよみ(北海道総務部危機対策局危機対策課防災教育担当課長)

まさかのために賢く備える：食に関する備え

「物」の備えは避難行動や避難生活に「心」の余裕をもたらします。



■非常持出品（避難時に持ち出すもの）

- ・クラッカー、アルファ米など火を使わずに食べられるもの
- ・チョコレート、クッキー、ようかんなど食べ慣れたもの
- ・飲料水（ペットボトル）
- ・紙食器、紙コップ、割り箸、ポリ袋、ラップ、ナイフ、ハサミ、缶切り、ウェットティッシュ、アルミホイル

■非常備蓄品（自宅や避難所での生活を支えるためのもの）

- ・レトルト食品、ドライフーズ、乾麺、切り餅、あめ、せんべい、栄養補助食品など
- ・缶詰（肉、魚、フルーツなど）、乾物、ホットケーキミックス、スープの素など
- ・常温保存できる野菜や乾燥野菜、無洗米、調味料 など
- ・飲料水（ペットボトル） … 1人1日3リットル×3日分が目安
- ・カセットコンロ又は携帯コンロ、予備のガスボンベや固形燃料、鍋、おたま

※ 定期的に賞味期限や有効期限等をチェックしましょう

※ 家族構成に合わせて、また、冬の寒さを想定した準備をしましょう

避難生活で気をつけたいこと

■多く見られる体調不良と栄養対策

○血圧上昇○便秘○下痢○貧血○風邪等感染症○低体温○脱水○誤嚥（えん）性肺炎

特に、次のような食事には注意が必要です

- ・調理済み食品の多い食事：塩分が多く、血圧が上昇しやすい
- ・炭水化物中心の食事：ビタミン・ミネラルが不足しやすい
- ・たんぱく質不足：筋肉量の低下や貧血のほか、血圧上昇にもつながる
- ・野菜不足：食物繊維の不足で便秘や血液の流れが悪くなりやすい
- ・水分不足：エコノミークラス症候群、便秘、血圧上昇のほか、様々な疾患の引き金となる
- ・固形物の多い食事（おにぎり等）：嚥下困難な高齢者では誤嚥性肺炎の原因となる

○血圧上昇の抑制には、カリウムの多い野菜や海藻類の摂取を

○便秘対策には、貯蔵野菜や缶詰、乾物等から食物繊維摂取を

○下痢対策には、水分、ビタミン、ミネラル補給し煮物など消化によい柔らかい食事を

○貧血には、肉・魚の缶詰、豆製品、乳製品でたんぱく質と鉄分の補給を

○風邪予防には、野菜ジュースや野菜でビタミン補給とおかゆやスープなど温かい食事を

○倦怠感の軽減には、肉・魚の缶詰、大豆やきなこ等豆製品によるビタミンB群補給を

○低体温予防には、糖分を含む温かい飲み物の摂取を（アルコールは体温を下げるので禁止）

○脱水予防には、飲料水のほか汁物や野菜料理などからも水分補給を

○嚥下（えんげ）の不自由な方には、流動食を提供して誤嚥（えん）性肺炎の予防を

■日ごろから配慮が必要な方

日ごろから食事の配慮が必要な高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦等の災害時要援護者、生活習慣病で治療中の方、食物アレルギーをお持ちの方は、災害時は、いつもの生活や食事ができないので、体調をくずしやすくなります。それぞれに合った備蓄を心がけましょう。たとえば、高齢者はのどの渇きを感じにくいため脱水になりやすく、ストレスにより食欲が低下しがちであり、低栄養にも注意が必要です。乳幼児は授乳や食事・おやつの回数はいつもどおりにした上で、脱水にも注意が必要です。妊産婦は栄養量の確保と十分な安静が必要で、栄養バランスや塩分にも注意が必要です。

水が不足しているときの調理の工夫

【調理】

- ・野菜をゆでるときは、同じ鍋でアクの少ない物から順にゆでる
- ・キッチンバサミで切ると、まな板が不要になる
- ・ポリ袋をボウル代わりに使い、食材の漬け込みや和え物などをする
- ・フライパンにクッキングシートを敷いて使うと、洗い物が減らせる
- ・無洗米を利用する

【盛りつけ】

- ・食器にラップやアルミホイルを敷いて使う
- ・紙で容器を作成する

【後片付け】

- ・まな板の除菌には、除菌スプレー、酢を活用
- ・ひどい汚れは、紙などで拭き取ってから洗う



【編集後記】多くの皆様にご応募いただき、感謝申し上げます。小学生を含む10代の方や男性からのご応募も多く、食を切り口にした防災対策への関心の高さを実感できました。「厳しい冬の北海道で災害が起きたときに、食の宝庫北海道だからこそできる防災対策を。」北の災害食レシピづくり懇談会では、そんなコンセプトで、議論を重ねてまいりました。地域色豊かな食材やアイデアあふれるメニューに感心しながら、皆さまの「熱い想い」を受け止め、レシピ集をまとめさせていただきました。この『北の災害食』の考え方が、皆さまの日ごろの備えに活用され、いざという時には避難所の自主運営に生かされることを願っています。

紙面の都合上掲載しきれなかったレシピは、ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

■ほっかいどうの防災教育 <http://kyouiku.bousai-hokkaido.jp/wordpress/>

