

日常の食材で災害食

「ローリングストック」テーマに講座

「災害時対応セミナー」の第2回が10月19日、リードあしやで開かれた。今回のテーマは「ローリングストック」。日頃食べないものは、災害時にも食べない」との考えから生まれた備蓄方法で、防災レシピーを家にある材料で考えるのが特徴だ。備蓄し続けるのではなく、1カ月に1回程度、家族で食べ、食べた分を買い足し補充する。講師の藤井智生さん（コープこうべ第2地区本部）の話は、防災についての支援体制や逃げ方にも及び、備蓄やローリングストックをはじめ、自助・共助につ



いても学ぶ機会となった。参加者は幼稚園から70代で、内容に共感を得たようだった。避難所には食料

があると思われるが、市のホームページには「あらかじめ各自で食料、飲料水等、最低限必要なものは

各自で準備してください」との記載があり、驚きつつも「確かにアレルギーなど疾患がある人は配慮が必要」と納得していた。また、紙皿を折るワークシヨップでは、70代男性のフオローをする女子高生の姿が場を和ませた。

芦屋市宮川町の井垣眞由美さんは「普段の食材が災害食として使い、おいしい食事ができることがわかった。備蓄に対する考え方が変わりました」と話した。

ポリ袋調理を体験 湯せんでだけふっくらごはん



セミナーでは、災害時を想定し、カセットコンロを使つて簡単にできる調理法も体験した。

講師の藤井智生さんはコンロと鍋で、お米を炊く方法を紹介。ポリ袋に米50gと水80gを入れ、空気を抜くようにして口を輪ゴムで縛り、火にかけて鍋の中で25分間、湯せん。その後、火を止めて10分間蒸らすと、ふっくらと炊けた。ポイントは「湯せんが

可能な高密度ポリエチレンの袋を使うこと」という。

同様に、缶詰のミックス豆や冷凍食品のミックス野菜、ケチャップなどを袋の中で混ぜて湯せんをし、おかずもつくった。藤井さんはポリ袋クッキングの利点として、主食とおかずが同時に調理できることや衛生的で洗いがでないことなどを挙げ、「ネットで検索すれば多くのレシピが見つかる」とアドバイスした。