

3 知っておくと便利な料理

災害発生時からの時系列別（「フェイズ*」）及びライフラインの種類別（水道・電気・ガス等）を想定して、フェイズ0では栄養バランスを考えた非常食等を利用した組み合わせ例、フェイズ1以降は主食、副菜、主菜の簡単な料理例を掲載しました。

なお、各料理は、災害時ばかりではなく忙しいときにもご利用できます。

フェイズ0:災害発生後24時間(1日)以内
フェイズ1:災害発生後72時間(3日)以内
フェイズ2:災害発生後4日目から1ヶ月まで
フェイズ3:災害発生後1ヶ月以降

*フェイズ:災害救護で使用される経過を表す言葉で、災害直後から各期に分けています。

フェイズ0:災害発生後24時間(1日)以内

この時期には、ライフライン（水道・電気・ガス等）が使えないことが予想されますので、熱を加えなくてもよい食品、調理しなくてもよい食品（乾パン・缶詰・レトルトパウチ食品（以下レトルトと記載）・菓子類・ペットボトル（紙パック）の水や飲料等を優先的に活用します。

こんな時こそ、「備えあれば憂いなし!」です。

(1)非常食編

◎ライフライン(水道・電気・ガス)が使えない場合

(備蓄食品を組み合わせた例)

(主食)パン(缶)
(主菜)コンビーフ(缶)
(果物)果物(缶)
(牛乳)ロングライフ牛乳

エネルギー 823kcal
塩分 2.8g

*ロングライフ牛乳:常温で長期保存可能な牛乳です。



(主食)クラッカー(乾パン)
(副菜)+ (主菜)
クリームシチュー(レトルト)
(副菜)野菜ジュース
(果物)果物(缶)

エネルギー 610kcal
塩分 3.1g

*野菜ジュースは飲んだ重量のおよそ半分を野菜の量として、計算します。



◎水があるとき

(主食)五目ご飯(アルファーマイ)
(汁物)卵スープ
(果物)果物(缶)

エネルギー 535kcal
塩分 3.0g

*アルファーマイは水で戻ります。



◎ライフライン(電気またはガス)が使えるとき

(主食)ごはん(パック)
(主菜)鮭(野菜入り)味付(缶)
* 1/2缶

(果物)果物(缶)
(水分)お茶
エネルギー 538kcal
塩分 1.3g



◎ライフライン(電気またはガス)が使えるとき

(主食)ごはん(パック)

(主菜)+(副菜)ビーフカレー(レトルト)

(果物)果物(缶)

(水分)水

エネルギー 618kcal

塩分 2.5g



フェイズ1:災害発生後72時間(3日)以内

- ◎水～自治体や自衛隊の給水車の支援が考えられますが、配給量が限られるので、食材や食器を洗う水はまだ十分ではないことが考えられます。
- ◎電気～ライフラインの中で、一番早く復旧することが考えられます。
- ◎ガス～プロパンガス・都市ガスの種類により復旧の程度が違います。
- ◎食事～缶詰、レトルト食品を中心に組み合わせますが、加熱することができれば(電気・ガス)、在庫の食品や素材缶詰を使って調理できるようになります。

→知っておくと便利な料理参照

フェイズ2:災害発生後4日目から1ヶ月まで

- ◎ライフラインは、徐々に復旧しますが、後片づけで忙しかったり、疲れが出てくる時期ですので、時間をかけずに簡単にできる料理が中心です。ただし、新鮮な食材が手にはいるようになったら、調理ができるようになります。

→知っておくと便利な料理参照

フェイズ3:災害発生後1ヶ月以降

- ◎ライフラインは、ほとんど復旧するので、災害前の食事に戻ることができます。特に食事の配慮が必要な方は、少しでも早く以前の食事に戻し、体調の管理に努めることが大切です。ただし、被災状況によっては、仮設住宅に入居することも考えられますので、設備に合わせた調理の工夫が必要になります。

→知っておくと便利な料理参照

(2) 主食編

主食は、力を出す素、エネルギー源として需要です。

ごはん、めん類、パン類などです。

食 品	一 口 メ モ
ご はん 類	<p>○水・電気・ガスが使えない場合は、難しいです。</p> <p>○水・電気が使えると、ごはんを炊くことができます。</p> <p>また、市販の炊き込みごはんの素に他の食材(コーン缶・大豆缶・きのこ類)を加えることで、風味が増します。</p> <p>ご家庭でつくる「災害時・非常時・忙しいときの簡単料理」のアンケートでは、「炊きこみごはん」と回答された方が何人かいらっしゃいました。たしかに、主食・副菜・主菜がとれる便利な料理です。</p> <p>○病気などでごはんが食べられない場合は、水分を多くすることでおかゆを作ることができます。また、おにぎりやおじややおかゆを作ること出来ます。</p> <p>* 全がゆ=米1カップ:水5カップ</p> <p>* ごはんでおかゆを作るときは、水はごはんの2倍くらいにします。(水の量は加減してください。)</p>
め ん 類	<p>○水・電気・ガスが使えない場合は、難しいです。</p> <p>○水・電気・ガスが使えるときは、カップめんも利用できます。</p> <p>○ガスが使えるようになると、乾めんも利用できます。めん類は、のどごしがよいので、食欲のない時にも食べやすい一品です。</p> <p>市販のめんのたれやソースも保存のきくものが多いので、備蓄しておく便利です。</p>
パ ン 類 そ の 他	<p>○水・電気・ガスが使用できないとき場合は、乾パン、クラッカー、ビスケット、缶詰のパンが利用できます。</p>

ア ごはんに具をまぜるだけの鮭ずし <電気または、ガスが使えるとき>

(材料4人分)

ごはん(パック) ----- 4パック
鮭フレーク(びん) -- 1びん(100g)
甘酢生姜 ----- 80g
ひじき煮(缶) ----- 1缶(110g)



(作り方)

- ①ごはん(パック)を温め、鮭フレーク、粗く刻んだ甘酢生姜、ひじき煮(缶詰)を混ぜます。
- ②酢の味が不足なら、すし酢を適宜、加えます。
★白ごまを入れると、風味がよくなります。

(1人分栄養量)

エネルギー 347kcal, 塩分1.3g

イ ごはんに具をのせるだけのとりそぼろ丼 <電気または、ガスが使えるとき>

(材料4人分)

ごはん(パック) ----- 4パック
とりそぼろ(びん) ----- 2びん(180g)
ひじき煮(缶) ----- 1缶(110g)
紅生姜 ----- 少々



(作り方)

- ごはん(パック)を温め、とりそぼろ(びん)、ひじき煮(缶詰)、紅生姜をのせます。
★牛肉そぼろなら、牛丼に、焼き鳥(缶)なら焼き鳥丼になります。

(1人分栄養量)

エネルギー 435kcal, 塩分2.8g

ウ さんまかば焼き丼 <電気または、ガスが使えるとき>

(材料4人分)

ごはん(パック) ----- 4パック
さんまかば焼き(缶) ----- 2缶
きんぴらごぼう(おそうざい) --- 2パック
(160g)
焼きのり ----- 少々



(作り方)

- ごはん(パック)を温め、おそうざいのきんぴらごぼう、さんまかば焼き(缶詰)、焼きのりをのせます。
★さんまかば焼きときんぴらごぼうをさっと煮て、卵でとじてもいいです。

(1人分栄養量)

エネルギー 445kcal, 塩分1.4g

エ なめ茸とツナの炊きこみごはん <電気または、ガスが使えるとき>

(材料4人分)

米(無洗米) ----- 2合
なめ茸(びん) ----- 1びん(90g)
ツナ(缶) ----- 2缶(160g)
紅生姜 ----- 少々



(作り方)

- ①お米になめ茸、ツナを入れて炊きます。(無洗米の時の水加減は、普通のお米1カップあたり大さじ1~2杯の水を多くします。)
- ③お茶碗に盛り、紅生姜をのせます。
★なめ茸(びん)のかわりに他のきのこ(しいたけ等)でもおいしいです。

(1人分栄養量)

エネルギー 403kcal, 塩分1.6g

オ 電気炊飯器で作るにんじんジュース入りホットケーキ <電気が使えるとき>

(材料4人分)

ホットケーキミックス ----- 1袋(200g)
にんじんジュース ----- 1缶(160cc)



(作り方)

- ①ホットケーキミックスとにんじんジュースをまぜ、電気炊飯器の内釜に入れご飯を炊くように「炊飯」スイッチを押します。
- ②出来上がりの合図があったら、竹串を使ってホットケーキをなぞり取り出します。取り出すときは、熱いので注意してください。
★お急ぎの時はフライパンでも焼けます。
★電気炊飯器で煮物もできます。
材料(野菜、いも類、肉、魚等)と、だし汁、調味料、アクとりシートをセットして、「炊飯」スイッチを押します。材料によっては、スイッチが切れても硬いときがあるので、その時は、再度、「炊飯」スイッチを押します。

(1人分栄養量)

エネルギー 202kcal, 塩分0.7g

* 便利な料理 * <電気やガスが使えるとき>

料理	材料
おじや	インスタントみそ汁+ごはん+卵
ドリア	ごはん+レトルトシチュー+粉チーズ
ひじきごはん	ごはん+ひじき煮のお惣菜
具たくさんラーメン	インスタントラーメン+白菜キムチ+カットわかめ+卵
スープスパゲッティ	スパゲッティ+あさりの缶詰+トマトジュース
ソウメン汁	ソウメン(乾麺)+インスタントお吸い物
お雑煮	おもち+インスタントお吸い物

(3)副菜編

副菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源として大切です。

野菜・海草・きのこ・こんにやくなどです。

ところが、野菜は、洗ったり、切ったり、加熱をしたりひと手間かかることから災害時・緊急時には、不足しがちです。

缶詰、乾物などの備蓄品を上手に利用して、不足しがちな栄養を補いましょう。

食品	一口メモ
ひじき 缶	○鉄分・カルシウム・食物繊維が豊富です。消化が良くないので、胃腸の弱い方はご注意ください。
コーン 缶	○食物繊維が多く、色もきれいなので、料理を引き立てます。
なめ茸(びん)	○食物繊維が豊富です。味がついているので、色々な野菜と和えるだけでもおいしいです。
切り干し大根	○水に戻せば、酢の物・煮物・炒め煮等に簡単に使えます。
おそうざい	○市販のおそうざいを上手に使いながら、不足しがちな栄養を補うことも一工夫です。なお、味付けが濃いめなので、ほとんどの場合、調味料の追加は必要ありません。