

笑顔いっぱい

西町公民館便り

令和7年

12月号

第10回西町防災講座を開催しました

11月16日(日)に第10回西町防災講座を開催しました。今回は、被災時の炊き出し体験をメインにしてパッククッキングに挑戦してみました。9組の宮坂さんの指示に従い調理を行いました。(と言っても女性陣が食材

切るなど下準備をしてくださっていたのでパックの口を縛ったりするだけでした。)

加熱中に村田さんや宮坂さんから防災や食材のストック等についてお話ししていただきました。なるほどといつも思います。

パッククッキングをやってみよう

パッククッキングの利点
災害時でも温かい物が食べられる
袋の中で調理するので、旨味や栄養素を逃がさない
節水でエコ
(1つの鍋で一度に様々な料理ができる。水は何回でも使える)
多種多様(主食からデザートまで作ることができる)
ポリ袋のまま保存ができる(調理前も調理後も)
簡単(材料を切って入れるだけでできる。袋が食器代わりになる)

パッククッキングに必要な物
カセットコンロ
ガスボンベ
鍋
ザル(皿)
ポリ袋(耐熱130度の物が望ましい)
水

あと便利な物
牛乳パック(切り開いてまな板に。切って器に)
キッチンバサミ
トンガ

本日のレシピ

ごはん(参考)

米	40g(1/4カップ)
水	70ml

全粥の場合
米 30g(大さじ3)
水 150ml

カレー

ウインナー	2本
じゃが芋	40g
玉ねぎ	30g
にんじん	15g
カレールー	20g
水	100ml

① 食材は薄く切る
② 食材を全て袋に入れて、よく混ぜ、中の空気を抜くように口を縛る
③ 湯が沸騰している中に②を入れて30分加熱する

南瓜のあんこ煮

南瓜	40g
あんこ	20g

① 南瓜は薄く切り、あんこと共に、袋に入れる
② 中の空気を抜くように口を縛り、沸騰した湯の中で30分加熱する

ゼリー(参考)

果物缶(固形量400g位の物)	1缶
粉寒天	4g
水	大さじ2

① 袋に寒天と水を入れて、よく混ぜる
② ①の袋に果物缶を汁毎加えて、中の空気を抜くように口を縛り、沸騰した湯の中で15分加熱する

これだけは注意して(必ず)
必ずポリ袋(高圧)の中身に油の多い物には不向き
たくさん作りたい時は、1度にたくさん入れるのではなく、袋数を増やす

2025/11/26 06:20

村田さんの「知識を得ること、日頃から備えること。これがないといざという時に何もできない。」という言葉、宮坂さんの「災害が起きる前から備えておこう～ローリングストック～」についてのお話、どちらも心に響きました。できることから始めなきゃと思いました。来年も西町防災講座を開催する予定です。よろしくお願いします。

