

時短・簡単・おいしい。防災食アレンジメニュー。

賞味期限が近づいてきた防災食をもっとおいしく食べたい!ということで定番のカンパンや缶詰など、お馴染みの防災食を使ったアレンジメニューをご紹介します。最近はおいしい防災食も手に入るようになりましたが、ちょっとひと手間かけておうちでつくってみるのもいろんな発見があって楽しめそう。素早くかんたんにおいしく食べられるレシピは、毎日のお料理のヒントにも。キャンプなどアウトドアでも子どもと一緒に作れそうなので、ご家庭毎のアイデアでさらにバージョンアップしてみてくださいね♪

カンパンだって、缶詰だって工夫次第で美味しくなる! 防災食レシピ

ポリ袋 でつくる エスニックライス



材料 (2人分)

- お米(あれば無洗米)..... 1cup
- 水..... 120cc
- チキンブイヨン..... 120cc
- ※市販のエスニックライスの元があれば他の香味野菜・調味料なしでOK
- にんにく..... 半カケ
- しょうが..... 少々
- パプリカ赤・黄..... 1/8ずつ
- 玉ねぎ..... 1/2
- シーチキン缶詰小..... 1個
- 高密度ポリエチレン袋(熱に強いもの)
- 中サイズの鍋
- 耐熱のガラスボールor 鍋底に敷くお皿

作り方

- 1] お米を洗いざるに上げておきます(あれば無洗米)。お鍋の7分目まで水を入れ、耐熱ガラスボールを入れ火にかけます。
- 2] にんにく・しょうがをみじん切りに、他野菜を粗みじん切りにして、すべての材料をポリ袋に入れます。ポリ袋の口を空気をしっかり抜きながらしばらく待ちます。(時間があれば30分置くとふっくら炊けます)
- 3] 鍋肌にポリ袋があたらないように、湯の中の耐熱ガラスボールに入れて30分湯煎します。取り出して10分ほど蒸らしたらできあがりです。

※塩味のやきと缶詰、パエリアの素やケチャップを使ってアレンジもいろいろ楽しめます。

Event Information

イベントの日時は変更になることがあります。

秋の爽りを楽しもう 山城ごはん『食農体験』

10月25日(日)・11月15日(日)
時間: 9:00~12:00
参加費用: 家族参加 1,500円
大人1人参加 1,000円
問合せ: 山城ごはん asuka.tutumi@gmail.com

鹿背山の里山で畑作業 & 収穫体験! 豊かな自然の中で食育やアート体験等、青空の下で思いっきり秋を楽しみましょう♪

木津川市のお野菜たっぷりメニュー わんこいん食堂

毎月第3火曜日
時間: 17:00~20:00
場所: 木津川市情報発信基地キチキチ kichi kichi cafe 理科準備室
費用: 大人500円 / 子ども100円
企画: kichi_lab_art



カンパン でつくる ビスコッティ



材料 (約10個分)

- カンパン..... 100g
- アーモンド..... 30g
- 卵..... 1個
- 砂糖..... 30g
- はちみつ..... 10g
- 牛乳..... 20cc
- ベーキングパウダー..... 小さじ2g
- オリーブオイル..... 適宜

作り方

- 1] オープンを180℃で予熱。厚めのビニール袋に入れてカンパンを麺棒などで細かく砕く。別の袋にアーモンドを入れ荒く砕く。
- 2] ボールに他の材料をすべて入れて混ぜ、さらに[1]を入れ混ぜる。オリーブオイルを手につけてひとまとめにする。
- 3] 天板にクッキングシートを敷き、厚さ約2cmの長方形に形を整え、180℃のオーブンで約15分焼く。
- 4] 一度取り出し網に乗せて冷まし、約1.5cmの厚みにカットし、さらにオープンシートの上に乗せて150℃のオーブンで20分焼いてできあがり。

缶詰 & 瓶詰 でつくる アンチョビーとネギのパスタ



材料 (1人分)

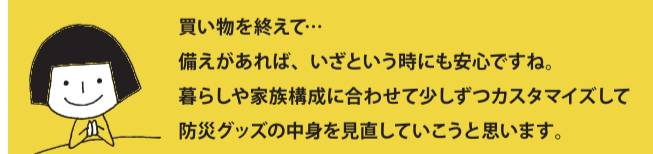
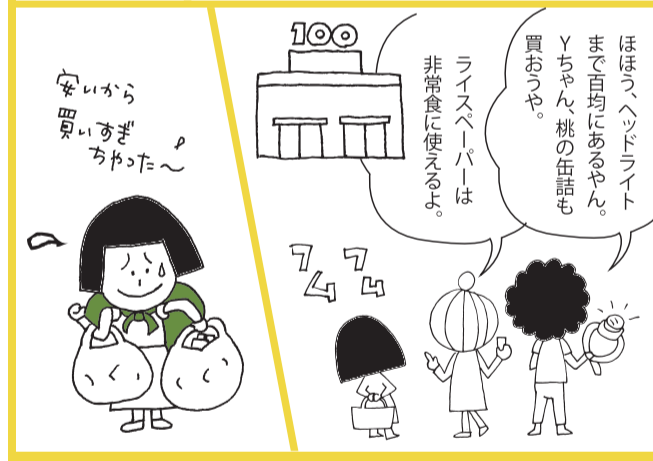
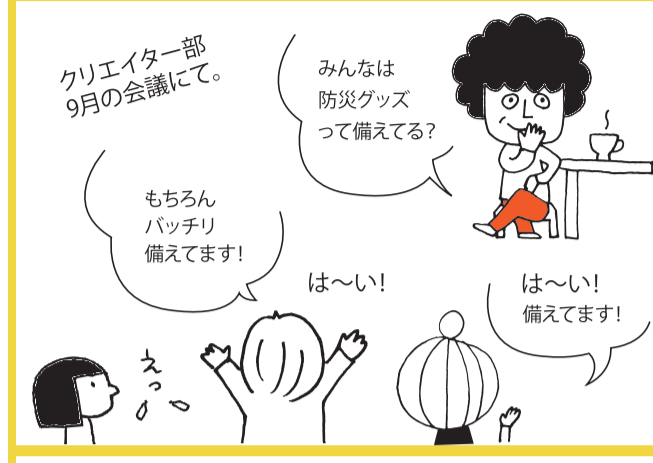
- 乾燥パスタ..... 100g
- アンチョビー缶詰..... 1缶
- 秋田農園さんのネギペース瓶詰..... 1瓶(50g)
- 塩コショウ..... 少々
- オリーブオイル..... 少々
- 水..... 適量
- 電子レンジでパスタを茹でる容器

作り方

- 1] パスタを茹でる容器に水とパスタを入れ、通常茹でる時間にプラス4分500Wで電子レンジで温める。
- 2] 茹で上がったパスタを器に入れ、オリーブオイル、アンチョビーとネギペースをいれて混ぜ合わせ、塩コショウで味を調える。

※秋田農園さんのネギペースは、バジルソースのネギ版。ニンニクとオリーブオイル、カシューナッツが入っているので、そのままパスタと和えるだけでパスタソースに。アンチョビーとの相性も抜群です。

木津川 クリエイター部 「防災グッズを買いに行く」の巻



日頃から、いざという時に必要なもの(非常用持ち出し品)をリュックサックなどに詰めておき、いつでもすぐに取り出せるようにしておきましょう。

今回選んだ防災グッズは、災害が起こったときに役立つものや持ち出して避難所で使うもの。それとは別に、備蓄品として自宅避難時に必要なお米やインスタント食品、水、ライフラインが止まった時のカセットコンロ用のボンベなども常時ストックしておくといいでしょう。目安としては最低3日分、可能なら1~2週間分の食材、水1人1日3L、を家族数に合わせて備蓄しておく目安です。まずは、毎日の生活に最低限必要な基本の防災グッズのリストを右にまとめてみました。ご参考ください。そして、コロナ対策として避難所が必要となってくるのが、マスクや消毒液などの感染症対策グッズです。あると便利なものとしては、水につけると膨らむ非常用圧縮タオルや使い捨て下着、携帯用ミニトイレやラップ、ビニール袋など。家族構成や生活スタイルに応じて、コンタクト用品やめがね、女性なら生理用品、赤ちゃんや介護の必要な方なら紙おむつや柔らかい食べもの、常備薬も準備ください。ベットを倒れているならロードやドッグフード、ベッドシーツも忘れずに。あと、食材でおすすなのがライスペーパー。保存が利いて軽く、ぬるま湯にくぐらせるだけで野菜などを巻いて食べられる優れものです。※防災グッズは100円ショップだけではなく、さまざまなお店やネットから購入することを想定して選んでいます。

食品の備蓄方法(ローリングストック法)を実践しよう! 普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買っていくことで、消費期限切れにならずに、常に一定量の食料を家に備蓄することができます。



自分のこととして 身近に防災のことを考える機会を

~京大生と学ぼう『木津川探究ワークショップ~川と防災』より~
講師: 京都大学 防災研究所 川池 健司 准教授
昨年キチキチで開催した、京大の先生と学生と一緒に、まちの子どもたちが木津川のことを調べて学んだワークショップ。川池先生から防災や川についての研究の一部を紹介いただき、参加した子どもたちも、取っつきにくかったテーマに少しずつ興味をわいてきました。サイフォンの現象を実験に試してみたり、数式から水の流れを探ってみたり、ハザードマップを確認したり、様々な課題にもグループで相談しながら積極的に取り組んでいました。ワークショップ終了後には「身近なところから子どもたちが防災について自ら考える機会になった」「今後も親子の間で防災について話し合いたい」との感想が寄せられました。

子育てママのつながる BOSAI 代表 川崎さんへ聞いてみました 親子で考える防災のポイント

まずは知ることから。自分で考えて、行動できる力を育てよう。
なぜ地震が起こるの? 洪水の時はどう避難するの? その基本的な知識について、私たちは意外に知らないことが多いです。まずは知ることが大切。きっかけは、地震の絵本やマンガを読んだり、ニュースを見たり、身近なところからあります。そして、もし自分のところで災害が起こったらどうする? というのを家族で話し合ってみましょう。小さなお子さんでも色分けされたカラフルなハザードマップは目をひくので、実際に見て自分の住んでいる場所や避難経路を家族で確認しておく目安です。できれば、実際にそのルートを歩いて体験すると、さまざまな発見があり心構えもできます。また、防災は家族構成や自分の家の構造、住んでいる場所によってもさまざま。何を準備して、どのように行動するかを各家庭で話し合ってください。お子さんが小さいときから防災意識を持つことは、生きていく上でとても重要なスキル。非常時に自分で考え行動し、自分を守る力は、これからの時代ますます求められると思います。

防災	これがないと困る
生活必需品:	通帳・現金・携帯電話・免許証などのコピー
情報グッズ:	携帯モバイルバッテリー・ラジオ
ライト:	懐中電灯・ランタン・ヘッドライト・ライター・マッチ・電池
衛生用品:	歯ブラシセット・除菌ウエットティッシュ・マスク・消毒液・携帯トイレ・携帯スリッパ・救急用品・常備薬
衣類:	着替用・圧縮タオル
消耗品:	ティッシュ・トイレペーパー・ペーパータオル・ラップ・ゴミ袋大&小
道具:	おはし・はさみ・カッター・万能ナイフ・ロープ・軍手・養生テープ・ブルーシート・筆記具
基本食料:	水・カンパン・インスタント食品・缶詰(自宅用備蓄品から選ぼう)



防災食として自宅に備蓄しておくもの

- 飲料: 水(1人1日3Lを目安に)・野菜ジュース・粉末スポーツドリンク・粉ミルク
炭水化物: 米(あれば保存期間の長いアールスメイク、水かお湯をかけるだけで食べられる)・パスタ・ライスペーパー・カンパン・缶入りパン・インスタントラーメン
おかず: 缶詰・インスタント味噌汁・パスタソース
甘いもの: ドロップ・カロリーメイト・ビスケット・チョコレート・ドライフルーツ・ナッツ類



木津川市のハザードマップはこちら

川崎あき(かわさきあき)
木津川市加茂町在住。3児の母。子どもの傷害予防リーダーとして、保育園や小学校、イベントなどで「子どもが自分で自分の身を守る 体験型の講座」を開催。京都新聞や木津川市の広報などで活動が紹介されている。木津川市を中心に奈良、神戸、福井など全国で講師活動中。「一度聞いた誰かに話したくなる講座」として有名。子育てママのつながる BOSAI foryou36524@hotmail.com

親子でたのしく学ぼう にじいろの森(看護編)

「子どもの免疫力をもりもりあげる子ども看護講座」

11月28日(土)
時間: 10:00~
場所: 木津川市情報発信基地キチキチ 1F相談室
講師: 看護師/新谷まさこ先生(子ども看護学)
費用: 500円
問合せ: キチキチ 090-6607-9191
企画: kichi_lab_art
子どもの体調の不調サインを知って、もりもり免疫力を上げるコツを学びましょう。

TOPICS 話題のわがまち情報!

ママグラファーによる写真展 catch a smile

10月18日(日)~23日(金)
時間: 10:00~16:00
場所: 木津川市情報発信基地キチキチ kichi kichi cafe 理科準備室
費用: 無料
問合せ: キチキチ 090-6607-9191
写真家の岡田貴子氏を講師に開催したママのための写真講座での作品をカフェ内に展示します。木津川市内の畑で大根ひきをしたり、鹿背山の里山でブルーベリー狩りをしたり。ママだから撮れる素敵な表情をご覧ください。

コロナ クリエイター部による 日めくりカレンダー作りました

一家にひとつ、トイレにひとつ。毎日めくってくすくす笑ってウィルス予防

ダウンロードしてお使いください。
イラスト: 福田藍
デザイン: すみかずき

<編集後記> 今回は防災について考えてみました。きっかけはコロナ禍の中で、確かな情報の不足。一方で様々なメディアから流れてくる、多くのニュースや噂話に不安や戸惑いを感じながら、日々を過ごしていたことからでした。知らない、分からないではいつまでも不安を抱えたいまま、これって天災も同じなのではないか? という話から、出来ることから始めてみようというクリエイター部のメンバーが簡単なことから、試してみて知るを実践してみました。