

パッコクッキング アイリスおすすめ レシピ

第1集



神前女性防災の会「アイリス」

パッククッキング「アイリスおすすめレシピ第1集」発行によせて

神前女性防災の会「アイリス」は、平成31年3月に発足しました。前年（平成30年）に開催された「神前女性防災セミナー」に参加し、岡部梨恵子先生に初めてパッククッキングを教えていただきました。その時に、女性しかできない防災があることを知り、「神前地区の女性として、災害時に何かできないか。」「災害が起きる前に何かできないか。」と考える有志18名が集い、「神前女性防災の会『アイリス』」を立ち上げました。

「アイリス」には、防災の専門家はいません。でも、「防災には『仲間づくり』『つながりづくり』が大切だ。」と考える人がいっぱいいます。

そこで考えたのが、最初に教えてもらった「パッククッキング講習会」です。今の自分たちができることはこれしかないし、自分たちがしたいのは、学校の勉強のような防災学習ではなく、「集まった人とおしゃべりしながら仲良くなり」、そして「楽しく」「おいしく」、さらに「防災についても考えることができるようにしたい。」と思ったからです。

令和元年度には、神前地区3地区において100名近くの方々に参加していただいて、パッククッキング講習会を開催しました。参加されたみなさん方と調理し、試食しながらいろいろなことが話せて、とても喜んでいただけました。ところが、コロナ感染症が拡大し、活動は中止せざるをえなくなりました。令和2年、3年、4年と地域の方々と集まる研修会は開催できませんでした。

令和5年になって、やっと少しずつ再開できるようになりましたが、いざ再開しようとしてもなかなか今までのようにいきません。そこで、今まで作ってきたパッククッキングのメニューの中で、「アイリスのおすすめ」をまとめようということになりました。

「アイリスおすすめレシピ第1集」として、主食5品、主菜・副菜7品、デザート3品を取り上げました。ぜひ一度ご家庭で作っていただき、ご家族、子どもさんの意見を聞いてみてください。災害時にも食べることができることが分かれば、ちょっと安心できますね。

アイリスは、これからも神前地区の防災を女性の目線で取り組んでいきます。仲間を募集しています。女性の方、ぜひご参加ください。（男性会員もお待ちしております。）



防災視察研修（自主防災協議会の方々と共に）

神前女性防災の会「アイリス」

代表 佐野しのぶ

竹内 明美

竹本 孝子

アイリス パッククッキングおすすめレシピ第1集 目次

パッククッキングとは？	……	1
パッククッキングの基本	……	2
レシピ① 白米	(基本中の基本！)	…… 3
レシピ② 親子丼	(定番中の定番！)	…… 4
レシピ③ ひじきご飯	(混ぜご飯の定番！)	…… 5
レシピ④ きのことツナの Pasta	(Pastaの基本！)	…… 6
レシピ⑤ カレーうどん	(乾麺の基本！)	…… 7
レシピ⑥ サバカレー	(カレーの基本！)	…… 8
レシピ⑦ ツナシチュー	(最高のご飯のお共！)	…… 9
レシピ⑧ 茶わん蒸し	(体も心もホットする！)	…… 10
レシピ⑨ 切り干し大根サラダ	(体を守る！)	…… 11
レシピ⑩ なら玉	(栄養満点、体力温存！)	…… 12
レシピ⑪ さつまいものオレンジ煮	(おしゃれスイーツ！)	…… 13
レシピ⑫ コーヒーいろいろ	(大人のお菓子！)	…… 14
レシピ⑬ じゃがりこサラダ	(えっ！お菓子じゃないの！)	…… 15
レシピ⑭ 蒸しパン	(ホットケーキは無理だけど！)	…… 16
レシピ⑮ アンパンがゆ	(パンもおかゆに大変身！)	…… 17

今回は、以上の15品を「おすすめ」としてご紹介します。
これからアイリス自身も様々なレシピにチャレンジしていくつもりです。
また第2集としてご紹介できればと思っております。

パッククッキングとは？

パッククッキングとは、「耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする」調理方法です。

機能的なメリットとして、次の点があります。

① 普段の食品が使えること

わざわざ「防災食」と言われる食品を揃える必要はありません。

② 加熱に使った水が汚れないので再利用できること

災害時には、水はとっても貴重品。でも、料理に使ったりして体に摂取する以外に、茹で湯として使ったり調理器具を洗ったりと、普段何かと使う場面は多いはず。そのように大切な水を節約・再利用することができます。

③ 個別に一人分ずつ、また何種類でも一度に作れること

ポリ袋に一人分ずつ作ります。一人ずつ味を変えることもできますし、中身を少しずつ変えることもできます。全く違うものでも一度に調理できます。

④ 食中毒予防ができること。

災害時の食中毒予防は、何より重要です。食品に加熱することができますし、袋に入れたまま食器によそえば、食器を汚さないようにすることもできます。

しかし、もっと大切なことは、メンタルな面でのメリットです。災害等で普段と違う状況になったとき、人は「温かい食事」で心が落ち着くことがあります。特に小さなお子さんや高齢の方々は、ほっとする食事が一番の安らぎになるのではないのでしょうか。



パッククッキングは、普段からすることでさらに有効になります。

パッククッキングは「災害時調理法」ではありません。

工程がシンプルで調理が簡単な上、袋ごとに違う料理を一度に作れるので、時短テクニックとして普段からも役立ちます。

普段から、冷蔵庫や備蓄庫にあるいろいろな食材を使って、いろんなお料理をパッククッキングで調理してみましょう。

万が一の時でも、普段から食べていた温かいお料理を食べることができれば、災害時のストレスやプレッシャーが少しは和らぐと思います。お子さんたちとお菓子作りもいいですね。



そんな時「アイリスおすすめレシピ」をご活用ください。

神前女性防災の会「アイリス」は、パッククッキングの専門家ではありません。6年前（令和元年）から学び始めました。いろいろ経験しているうちに、ちょっぴりレシピも増えました。みなさんも楽しみながら一緒にレシピを増やし、防災についても少しずつ考えていきましょう。



パッククッキングの基本

1 道具

パッククッキングに必要な道具は、カセットコンロ（ガスボンベ）と鍋、水とポリ袋です。

これらの準備物は、防災用として準備するのではなく、普段使いの調理器具として、常備してほしい道具です。

ポリ袋も耐熱性を準備してほしいのですが、特に用意するのではなく、普段何かと利用するために使うものとして用意していただくと、それが役に立ちます。

水も原則どんな水でも構いません。汚れては衛生上良くないですが、汚れていなければ、飲料水でない川の水でも井戸の水でも構いません。



2 材料

パッククッキングでは、普段お家に備蓄している物を使って料理することが基本となっています。備蓄品は、「ローリングストック法」で使いまわすようにします。

例えば、「水（飲料水）」を初め2ℓペットボトルで10本買います。そして、2本使ったら2本買い足します。つまり常に家には10本のペットボトルがあり、常に新しい水に交換されています。

これを「ローリングストック法」と言います。生鮮食品では難しいですが、乾物（乾麺や干し野菜等）や缶詰、根菜（ジャガイモやにんじん等）では「このローリングストック法」が使えます。



3 計量

普段のお料理では計量カップや大さじ小さじを使って計量しますが、災害時にはなかなかその余裕がありません。できれば「目分量」を覚えましょう。そのためにも普段から「目分量」でお料理していただき、「このぐらいかな。」という量を覚えていただくことが大切だと思います。それが不安な方は、例えば、200g（cc）どれぐらいかを普段使っているコップであらかじめ計っておくとよいです。その他お米1合はどれぐらいになるのか、缶詰によって何g入っているのか、等に気を付けるようにしましょう。



ちなみに 1) ペットボトルのふたは7.5cc（大さじの半分、小さじの1.5倍）です。

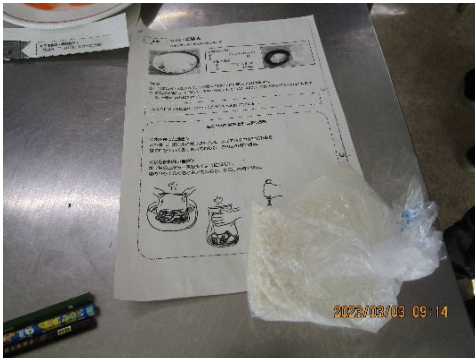
2) ガスボンベは連続で使用すると約1時間持ちます。 等

4 調理の「コツ」

- ① お米は「浸し」が大切 30分以上はポリ袋に水といっしょに入れておきましょう。
- ② 湯煎前は「結び」が大切 ポリ袋に材料を入れたら空気を抜いて一番上でしばります。
- ③ 湯煎後は「蒸らし」が大切 湯煎した後、ゆっくり蒸らすことが必要です。
- ④ 材料によっては、途中で袋の上から、こねたり揉んだりした方が良いものがあります。

☆アイリスがおすすめするポイント

温かいご飯が一番！パッククッキングの基本になります。白米づくりをマスターすれば、いろいろなお料理に応用ができます。



【材料】

- 米 70g
(一合が約140gなので1/2合になります。)
- 水 2/3カップ
(カップ1杯が200gなのでカップ2/3です。)
基本は、お米の1.5倍です。これを基準に、かた目・柔らかか目とお好みで量を調節してください。



【作り方】

- ① ポリ袋に、お米70gと水100gを入れて、30分ほど浸しておきます。
- ② 30分ぐらいたったら、中の空気をできるだけ抜いて、ポリ袋の上の方でしっかりきつくしばります。



※ パッククッキングここがポイント！

- 袋の中の空気をできるだけ抜くこと。
- 袋の上の方でしっかりきつくしばること。



- ③ 袋を沸騰したお湯の中に入れて、20分ぐらい加熱します。

※ 沸騰したお湯が跳ねるのを防止するために、鍋の底へお皿を敷くと安全です。



- ④ 20分経ったら出来上がりです。
おっと、あわててはいけません。10分間ぐらいそのまま置いておきます。
(いわゆる「蒸らし」という作業です。)

※ もちろんそのまま食べてもおいしいですが、いろいろなお料理と合わせるとますますおいしくなります。他のレシピも見てください。

☆ ちょっと一言

ご飯を炊くことができました。そうすると、備蓄品に「ご飯のお供」も用意しておくといいかもしれません。保存がきく、お好みの「お供」なら、災害時の体力温存にきっと役立つでしょう。「腹が減っては戦はできぬ」ですからね。モリモリ食べて、近助、共助に。復興・復旧にがんばりましょう。



☆アイリスがおすすめするポイント

災害時でも、本格的な親子丼を簡単に作ることができます。親子で楽しみながら調理するのも楽しいですよ。



【材料】

- ・米 75g (約1/2合)
- ・水 90g (約カップ1/2)
- ・焼き鳥缶 1缶 (たれがおすすめ! 塩でも可)
- ・卵 1個
- ・玉ねぎ 50g (中1/4個)
- お好みで 醤油、刻みのり、ネギ 等

【作り方】

- ① お米と水をポリ袋に入れて、30分ほど浸します。
※ これから先は、「①白米」のレシピ通りにお米を炊きます。
- ② 玉ねぎは千切りにします。
- ③ 玉ねぎ、焼き鳥、玉子をポリ袋に入れてもみ、袋の空気を抜いて上の方でしばります。
- ④ ①と③を別々に沸騰したお湯の中に入れて、30分ほど加熱します。
※ お米は20分、そして10分蒸らす。
具材は30分。ちょうど一緒にできますよ。
- ⑤ ①のご飯をお茶わんによそい、③の卵とじをその上に掛ければ、出来上がりです。

※ 具材の味を濃い目にしたい方は、しょうゆを小さじ2杯入れるといいです。



- ⑥ 本格「親子丼」の出来上がりです。

※ 焼き鳥缶は重宝ですね。保存にもよいし、味もちゃんとしているので、様々な料理に使えます。備蓄品としていいですね。でも、しまい込まず、使いながら備蓄しましょう。(ローリングストック法)



☆ちょっと一言

ご飯と具材を別々に作るのが面倒だという方は、①と③を一つのポリ袋に入れて湯煎してみましょう。親子丼というよりも、ピラフのような感じの食べ物になります。これもおいしかったです(実は実施済み)。他人丼にはなりますが、「ツナ缶」や「サバ缶」も使って、いろいろなどんぶりご飯を試してみましょう。

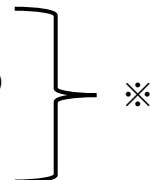
☆アイリスがおすすめするポイント

味ごはんはそれだけでごちそうになります。今回は「ひじき」を使いましたが、「ツナ缶」や「焼き鳥缶」を使ってみるのもおすすめです。



【材料】

- ・米 70g (約1/2合)
- ・水 90ml (約カップ1/2)
- ・ひじき 3g
- ・焼き鳥缶 40g (1缶の約半分)
- ・にんじん 10g (せん切りにする)
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・お酒 小さじ1



【作り方】

- ① ポリ袋の中にお米と水を入れて30分浸します。
- ② ①に材料を全部入れて、もんで混ぜます。
今回は、加熱する前に混ぜてもみます。
※ ちょっと濃いめが良い人は、しょうゆを小さじ2杯にします。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、一番上でしっかり結び、30分程お湯につけて加熱します。

※ パッククッキングの良いところは、一つの鍋で幾種類もの料理を同時にすることができることです。

- ④ 鍋から取り出し、そのまま10分間蒸らします。

※ お米料理は、最初の「浸し」と最後の「蒸らし」がおいしさを分けます。

- ⑤ 冷蔵庫にあるお野菜を上手に使って、よりおいしい「炊き込みごはん」を考えてみてください。



☆ちょっと一言

パッククッキングの基本は、「いかに備蓄品を使うか。」ということです。そのために、パッククッキングに使える食品を備蓄することです。一番は「缶詰」です。2番目は「乾物」。そして、備蓄しているだけでなく、普段から料理にいろいろ使いながらメニューを考えていくことで、災害時にもゆったりとした気持ちでいることができると思います。

☆アイリスがおすすめするポイント

乾麺の代表として「パスタ」があります。ナポリタンもミートソースもおいしいですが、今回は冷蔵庫のお野菜も使って作ることができるパスタです。



【材料】

・スパゲッティ	100g (約1束)
・乾燥ほうれん草	大さじ1
・干しシイタケ	5g
・顆粒だし	小さじ1
・水	200g (カップ1杯)
・ツナ缶	1缶
・しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① スパゲッティは半分に折ります。干しシイタケはスライスします。(初めからスライスしてある干しシイタケを買っておくと便利です。)
- ② スパゲッティ、乾燥ほうれん草、干しシイタケ、顆粒だし、水をポリ袋に入れ、なるべく空気を抜いて、上の方でしっかりしばります。
- ③ 沸騰したお湯の中に②を入れ、10分ほど加熱します。
- ④ 袋を取り出して、上をはさみで切り、中にツナ缶のツナとしょうゆを入れてかき混ぜれば出来上がりです。
- ⑤ 食事は盛り付けも大切ですね。でも、災害時にたくさんのお皿を使うと、後の「食器洗い」や片づけが大変です。工夫のしどころです

※ 紙のお皿も重宝ですが、後でかさ張るごみになるので処理が大変です。お皿の上にサランラップを引いてその上に盛り付けすると後が大変楽です。



☆ちょっと一言

麺類は、災害時にはとても良い非常食ですね。うどんやそばもよいですが、パスタが好きな子どもは多いかと思います。ちょっと子どもが食欲を失くしているときに、1人前だけでもできるので、パッククッキングでパスタ料理を作ってあげてはどうでしょうか。それも「非常食」ですよ。

☆アイリスがおすすめするポイント

みんな大好き、カレーです。今回は乾麺の「うどん」を使います。のど越しもよく食欲も進みます。災害時の栄養補給、気力回復にもってこいの食事です。



【材料】

- ・乾麺「うどん」 80g (1束の少なめ)
- ・焼き鳥缶 40g (1缶の約半分)
- ・玉ねぎ 50g (小の約半分)
- ・にんじん 30g (小の約半分)
- ・カレールー 20g (1かけぐらい)
- ・水 350g (カップ1杯半ぐらい)

【作り方】

- ① 干しうどんは半分に折ります。
玉ねぎは1mmのくし切りにします。
にんじんは1mmのいちょう切りにします。
- ② すべての材料をポリ袋に入れて、ポリ袋の空気を抜き、上の方でしっかり結びます。
- ③ 沸騰したお湯の中に②を入れて加熱します。
- ④ 5分後と10分後にポリ袋をお湯から取り出し、ポリ袋の上から麺をほぐしてさらに加熱します。この「ほぐし」がおいしくさせます。
- ⑤ さらに5分経ったらポリ袋を取り出して、麺が柔らかくなっているか確かめましょう。まだかたければ、再度適当な時間加熱します。
- ⑥ 今回の試作では水を400gでしたので、どんぶりにあふれるほどになりました。少し多いということで350gにしましたが、お家でお好みの味に作ってください。



☆ちょっと一言

カレーと言えば「お肉」ですよね。今回は「焼き鳥缶」を使いましたが、魚なら「ツナ缶」や「サバ缶」、牛なら「コンビーフ」を使ってもおいしいと思います。お家でいっぱい試作して、「わが家のレシピ」を作ってください。(サバカレーは「6」で紹介します。)

☆アイリスがおすすめするポイント

カレーライスを作ります。レシピ①の「白米」とセットにすると、おいしいカレーライスになります。今回は「サバ」を使います。



【材料】

- ・サバの水煮缶 1缶
- ・しめじ 半パック（好きな方は多めに）
- ・カレールー 30g（ひとかけら）
- ・水 200g（約1カップ）

※いつものカレーにしたい方は、ニンジン、ジャガイモ、玉ねぎをご用意ください。

【作り方】

- ① ポリ袋に材料をすべて入れます。
空気を抜いて、上の方でしっかり結びます。
- ② 10分程お湯につけて加熱します。
- ③ 5分後にポリ袋を出して、サバがほぐれているか確認します。していなければ、少しもんでほぐします。

※ にんじん : 1mmのいちよう切り
玉ねぎ : 1mmのくし切り
ジャガイモ : 2mmのいちよう切り
加熱時間を15分から
20分ぐらいにします。



- ④ 白米（ご飯）の上にかければ、カレーライスの出来上がり。器は災害時仕様で考えましょう。

※ 今回はサバの水煮缶を使いましたが、味のついている缶詰でもおいしくできます。好みがありますから、あらかじめ作って、わが家に合う味かどうか確かめておきましょう。

☆ちょっと一言

味付き缶詰を使うと、それぞれに味がついているので、いつものカレーや親子丼とはちがった味になります。それもまたおいしいのですが、好みがあるので、特に子どもさんやご高齢の方がいるお家では、事前につくってみて確かめた方が良いでしょう。



☆アイリスがおすすめするポイント

シチューはとっても温まります。寒いときにはぜひお試しください。野菜もざく切りでいいんです。とっても柔らかくなりますよ。



【材料】

- ・ジャガイモ 50g (小半分ぐらい)
- ・にんじん 20g (小1/4ぐらい)
- ・玉ねぎ 50g (小半分ぐらい)
- ・コーン缶 20g (1缶の半分ぐらい)
- ・ツナ缶(水煮) 20g (1缶の半分ぐらい)
- ・シチュールー 30g (1かけら)
- ・水 80g (カップ半分ぐらい)

【作り方】

- ① ジャガイモ、にんじんは、小さめの乱切りにし、玉ねぎはざく切りにします。
- ② ポリ袋に①とコーン、ツナ、シチュールー、水を入れ、全体をなじませます。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、上の方でしっかりしばります。
- ④ 沸騰したお湯の中に入れて、20分ほど加熱します。

※ 袋の上から野菜にさわってみて、かたかったらもう少し湯煎します。



おいしかったね



- ⑤ 器に開けて、出来上がりです。温かいうちに食べましょう。

☆ちょっと一言

シチューなどの煮込み料理は、体も心もほっと温まる料理です。被災時の体や心を温めてくれます。支援物資の食べ物もありがたいですが、ちょっと気を付けて工夫することで、みんなが生きる勇気や希望をもつことができるようになります。食べることで、とても大切だと分かりますね。

☆アイリスがおすすめするポイント

玉子とお出汁の風味で、心も温まるお料理です。つるんとした口当たりで、お子さんも高齢の方もしっかり栄養が取れるお料理です。



【材料】

- 玉子 1個
- しいたけ 1g (中1個)
- 焼き鳥缶 30g (1缶の半分ぐらい)
- 顆粒だし 小さじ1/3
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1/3
- 水 130g (カップ半分より多め)

【作り方】

- ① ポリ袋に玉子を割り入れ、もんでほぐします。
 - ② ポリ袋の中に、顆粒だし、塩、しょうゆ、水を入れ混ぜます。
 - ③ 最後に、しいたけ、焼き鳥を入れます。
※ しいたけはスライスしておきます。
※ 干しいたけでもできます。
 - ④ ポリ袋の空気を抜いて一番上でかたく結び、20分ほど加熱します。
※ 途中で玉子の様子を見て取り出します。
- ※ ぐつぐつと沸騰したお湯に入れると、玉子がぐちゃぐちゃになるので、沸騰後、弱火にして加熱します。
- ⑤ 器に出して、出来上がりです。温かいうちに食べましょう。



☆ちょっと一言

一見「玉子とじ」のようにも見えますが茶わん蒸しです。冷蔵庫にあるものをいろいろ具材として入れてみるとまた違ったおいしさが見つかると思います。「我が家の茶わん蒸し」を作ってください。



☆アイリスがおすすめするポイント

災害時の体調管理には、食物繊維をたっぷりと取ることが大切です。乾燥させた野菜には、食物繊維がたっぷりあるので、おいしくなるように考えました。



- 【材料】
- ・切り干し大根 1袋（40gぐらい）
 - ・にんじん 小1/4
 - ・玉ねぎ 小1/4
 - ・かいわれ大根 1/2パック
 - ・シーチキン 70g（1缶）
 - ・塩昆布 10g（ないときはお塩少々）
 - ・マヨネーズ 適宜



【作り方】

- ① 切り干し大根を食べやすい大きさにちぎります。（切ります。）
- ② にんじんは細かく千切り、玉ねぎはスライス、かいわれ大根はほぐしておきます。
- ③ ①②を袋に入れて、熱湯を加えかき混ぜます。
- ④ 袋の中のお湯だけを絞るように捨てます。その時、やけどに注意してください。
- ⑤ ④が熱いので、袋の中に水を入れて冷やします。
- ⑥ ⑤がある程度冷めたら、中身を出して水をしぼります。しっかりしぼったら、袋に戻します。



- ⑦ ⑥の中に残りの材料（シーチキン、塩昆布、マヨネーズ）を全部入れてしっかりもみほぐして、マヨネーズをなじませましょう。

☆ちょっと一言

切り干し大根以外の材料は何でも構いません。今回は、隠し味に塩昆布を入れてみました。他にも水菜やキュウリがおすすめです。食感がとても良いです。また違った風味でおいしいです。シーチキンの代わりに、魚肉ソーセージもおすすめです。あっさりしてまたこれもおいしいです。彩も良いです。ぜひお試しください。

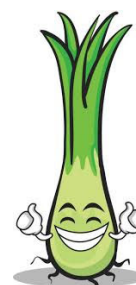
☆アイリスがおすすめするポイント

にらは、さまざまな栄養素を含みます。特に注目すべきは「アリシン」で、強い殺菌効果、抗酸化作用があり、ビタミンB1と結びつくと、糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助けるとも言われています。



【材料】

- | | |
|--------|---------------|
| • にら | 20g (1/5束ぐらい) |
| • 玉子 | 1個 |
| • 中華だし | 小さじ1/4 |
| • ごま油 | 大さじ1/4 |
| • 水 | 大さじ1 |



【作り方】

- ① にらは3cmぐらいに切ります。
※ 料理用ハサミを使うと便利です。災害時を考えて、普段から災害時にも使えるキッチン道具を使っているとよいですね。
(「フェーズフリー」と言います。)
- ② ポリ袋ににらと調味料すべてを入れて混ぜます。
- ③ ポリ袋に玉子を割り入れ、またよく混ぜます。
- ④ 袋の空気を抜いて上の方でしっかり結びます。
- ⑤ 沸騰したお湯の中に入れ、水面がふつふつする状態で10分ほど加熱します。
※ 沸騰させたままだと玉子が崩れます。
- ⑥ お皿に移して、出来上がりです。



☆ちょっと一言

災害時には食器を洗うのも困難です。パックスッキングではポリ袋を使っているため、そのまま食器の上へのせ、袋の上を切り開けば食器代わりになり、食べ終わってもポリ袋だけ処分すれば、洗い物になりません。いろいろ楽しんで「防災」しましょう。

☆アイリスがおすすめするポイント

困った時ほどゆったりしたほうが良い結果になります。そんな時程、デザートはいかがでしょうか。さつまいももちょっと工夫しておいしいスイーツに！



【材料】

- さつまいも 70g (中の半分ぐらい)
- オレンジジュース 50g
- 砂糖 5g

(計量のヒント)

小さじ1は5ml (cc) で、大さじ1はその3倍にあたる15ml (cc) です。ペットボトルのキャップは約7.5ml (cc) で、大さじの半分です。



【作り方】

- ① さつまいもを5mmの薄切りにします。(写真よりも薄く切る方が良いです。)
- ② さつまいも、オレンジジュース、砂糖をポリ袋に入れます。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、上の方でしっかり結びます。
- ④ 沸騰したお湯の中にポリ袋を入れて30分ほど加熱します。
※ 高齢者や幼児が食べる場合は、さつまいもが柔らかくなるまで加熱しましょう。
- ⑤ 袋から器に移して、出来上がり！



さつまいも料理

☆ちょっと一言

さつまいもは、主食にもなるし、このようなデザートにもなります。また、保存のきくお野菜としてとても便利です。さつまいものお料理をいろいろ考えておくだけでも、災害時にはとても助かると思います。お家にもいつも2, 3本保存しておくようにしましょう。オレンジジュースの他にもいろいろなジュースで試してみるのも楽しいですよ。

☆アイリスがおすすめするポイント

いろいろは、もちりとした口当たりでゆったりとした気分になれるデザートです。今回はちょっぴり大人のイメージでコーヒー味にしてみました。



砂糖・コーヒー・小麦粉

【材料】

- ・小麦粉 100g
- ・水 100g
- ・砂糖 大さじ2
- ・インスタントコーヒー 大さじ2



【作り方】

- ① すべての材料をポリ袋に入れてクチュクチュ混ぜます。
《注意!》小麦粉と水を混ぜる時、水を少しずつ入れてはクチュクチュしないと、玉になってしまいます。
- ② ポリ袋の空気を抜いて、上の方できつくしばります。
- ③ 沸騰したお湯の中に入れて15分ほど加熱します。
- ④ ポリ袋で作るので、形はちょっと変ですが、味はおいしいですよ。



☆ちょっと一言

今回はコーヒーを使って「大人の味」にしましたが、お子さま向き、高齢の方向きに抹茶やココア、はちみつやフルーツジュースなどを入れると、甘いスイーツになります。ご家族の好みに合わせていろいろな味を一度に作ることもできます。楽しみながらチャレンジしてみてください。

☆アイリスがおすすめするポイント

ちょっと目先を変えて、ポテトサラダはいかがですか。でもポテトがない。心配無用、「じゃがりこ」があればおいしいポテトサラダができますよ。



【材料】

- じゃがりこ 1個
- 水 100g (お湯がいいよ)
- ※ 「じゃがりこポテト」を研究している人が言うには、じゃがりこ1個につきお湯は115gが一番いいらしいです。



【作り方】

- ① じゃがりこ1個分をポリ袋に移します。
- ② じゃがりこを細かくつぶします。
※ 麺棒を使うと細かくできます。
※ サランラップの芯をとっておくと、麺棒の代わりに使うことができます。
- ③ 細かくつぶしたじゃがりこをもとのカップに戻します。
- ④ カップに水（お湯）を入れて粘りが出えるまでかき混ぜます。
- ⑤ お好みにマヨネーズやブラックペッパーを入れてお召し上がりください。



☆ちょっと一言

このままでも十分おいしいですが、塩もみしたキュウリやハムを細かく切って混ぜると、本格的なポテトサラダになります。お子さんでもできますので、ぜひ一度お試しください。パッククッキングとちょっと違いますが、わかしたお湯で調理する前に作ってみると楽しくお料理できます。楽しさも大切ですね。

☆アイリスがおすすめするポイント

副菜としましたが、主食にしてもよいお料理です。ホットケーキミックスで作りますから、備蓄しておくとお助かりますよね。



【材料】

- ホットケーキミックス 100g
- 水（あれば牛乳・豆乳） 100g



【作り方】

- ① すべての材料をポリ袋に入れます。
- ② 袋の上から良くもんで混ぜます。
※ 小麦粉ほど玉にはなりません、できるだけ玉が残らないように気をつけましょう。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、上の方でしっかりしぼります。
- ④ 沸騰したお湯の中に入れて10分ほど加熱します。
- ⑤ 10分たったら上下ひっくり返してさらに10分加熱します。
※ やけどしないように気を付けましょう。
- ⑥ 袋から出して、出来上がりです。



☆ちょっと一言

今回はホットケーキミックスだけでしたので、甘さ控えめです。甘い方が良い方は、砂糖やはちみつを入れてください。また、バナナやフルーツ缶、コーン缶等を入れてみるのもおすすめです。水や牛乳の代わりに野菜ジュース等も使ってみると面白いです。お子さんといっしょにいろいろな蒸しパンを一度に作って食べ比べてみてください。

☆アイリスがおすすめするポイント

避難所の支援物資で一番多いのが「アンパン」です。もちろん「アンパン」もおいしいですが、目先を変えて「アンパンがゆ」がおすすめです。



【材料】

- ・アンパン 1個
- ・水（又は牛乳・豆乳）100g



【作り方】

- ① アンパン1個を適当な大きさにちぎってポリ袋に入れます。
- ② ポリ袋に水または牛乳か豆乳を入れ、少しもみます。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、上の方でしっかりしぼります。
- ④ 沸騰しているお湯に入れて15分ほど加熱します。
- ⑤ 袋から出して、出来上がりです。



☆ちょっと一言

アイリスでは試しにいろいろなパンで試してみました。「ジャムパン」もおいしかったです。「クリームパン」はちょっと(?)でした。見た目はちょっと引きませんが、味はなかなかのものです。高齢の方のおやつや赤ちゃんの離乳食にもなると思います。何パンがいいか家族で投票するのも楽しそうですね。

令和4年度 神前女性防災の会「アイリス」会員

会員	名前	出身	会員	名前	出身
代表	佐野しのぶ	美里ヶ丘	代表	竹内 明美	菅原町
代表	竹本 孝子	曾井町	会員	松野 幸子	菅原町
会員	奥 祥子	菅原町	会員	小林 勵子	寺方町1区
会員	服部 淑子	高角町	会員	川上 慶子	上名ヶ丘
会員	奥山 恵子	美里ヶ丘	会員	松田 美子	美里ヶ丘
会員	山路恵美子	美里ヶ丘	会員	間宮 尚子	美里ヶ丘
会員	生川 智子	美里ヶ丘	会員	久保百合子	美里ヶ丘
会員	古田 貞子	美里ヶ丘	会員	水野安由美	美里ヶ丘
サポーター	川村 艶子	曾井町	サポーター	田中芙紗子	上名ヶ丘
サポーター	川村あや子	曾井町	サポーター	福田かよ子	美里ヶ丘
サポーター	宮崎 寿子	美里ヶ丘	サポーター	中野サチ子	美里ヶ丘

パッククッキング アイリス「おすすめレシピ」第1集
2023年4月1日 発行

編集者 神前女性防災の会「アイリス」事務局
 発行者 神前女性防災の会「アイリス」
 神前地区市民センター内 神前地区団体事務局
 三重県四日市市高角町 2977 番地
 TEL 059-327-1501
 神前地区市民センター
 三重県四日市市高角町 2977 番地
 TEL 059-326-2751
 印刷所 フコク印刷工業有限会社
 三重県四日市市東日野町 2-8-1
 TEL 059-322-2022