



令和8年1月
愛知県立一色高等学校

1月17日は「防災とボランティアの日」です。災害時に多くの人を支えたのは、医療や救助だけではありません。避難所で配られた温かい食事や、ボランティアによる炊き出しありも、人の心を支える大切な力でした。

もしものときの災害食レシピ

防災というと、避難や備えを思い浮かべがちですが、「食べる」「温まる」「栄養をとる」ことも大切な健康支援の一つです。食料品の備えについては、**ローリングストック**という方法が推奨されています、また、災害時に役立つ調理方法としては、**パック・クッキング法**というものがあります。レシピも紹介するので、いざという時のために、一度試してみてください。

ローリングストックって？

非常食を災害時だけのものにせず、普段の食事で使いながら、食べた分を買い足していく方法を「ローリングストック」といいます。

パック・クッキング法

ポリ袋とカセットコンロを使った、災害時に役立つ調理方法です。洗い物が少なく、温かい食事を簡単に作ることができます。

レシピ① 塩こんぶとコーンの炊き込みご飯

【材料（2人分）】

無洗米 160g／水 200cc／粒コーン 50g／塩こんぶ 20g

【作り方】

- ①材料をポリ袋に入れてなじませる
- ②空気を抜いて袋口を固く結ぶ
- ③鍋に皿と水を入れ、20分加熱+10分蒸らす

レシピ② さばのトマト煮

【材料（2人分）】

さば缶（水煮）1缶／トマト缶 1/2／固形コンソメ 1個／マッシュルーム 2個

【作り方】

- ①材料をすべてポリ袋に入れる
- ②空気を抜いて袋口を固く結ぶ
- ③鍋に皿と水を入れ、弱火で10分加熱する



今回紹介したレシピは、西尾市で令和元年に開催された【防災レシピコンテスト】のレシピ集に掲載されているものです。他にも参考になるレシピがたくさん載っているので、ぜひ見てみてください。