

きみの は・と・ふる・たいむ

災害時
アウトドア
にも役立つ

ポリ袋 クッキングとは!?

【必ず役立つ震災食】より
編著 公益社団法人 石川県栄養士会
〒920-0963
石川県金沢市出羽町2-1 県庁出羽町分室
TEL・FAX 076-259-5061
発行 株式会社 北國新聞社
〒920-8588
石川県金沢市南町2-1
TEL 076-260-3587(出版局直通)
FAX 076-260-3423

災害が多発しています。どのような状況でも、欠かせないのが「食べる」ということ。限られた資材・食材を使って「生きる希望」をつなぐため 普及活動されている、石川県栄養士会のみなさんのレシピを紹介します。

ポリ袋について
「高密度ポリエチレン」と表記された半透明タイプのもの。
① 材料に油を加えて加熱すると袋が溶けるおそれあり。

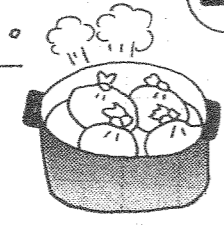
① ポリ袋に材料をすべて入れる。
水を張った鍋に袋を沈め袋の口から、空気を抜く。

② 空気が入らないように袋の口をくるくるねじる。
ひも状の部分をも、しっかり固結びする。



③ 水を張った鍋に②のポリ袋を入れ、鍋のフタをして加熱する。
沸とうしたら、火を弱める。

④ 鍋から取り出し、器に盛る。
災害時は、ポリ袋が食器代わりになる。



1つの鍋で
何品でも
同時に作れる!

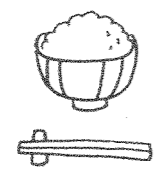
加熱中に
袋がひくらんでも
だいじょうぶ!

お湯はきれい!
使い回せる!

↓ 「ボランティア伝言板」に「ごはん」のレシピがあります。

ボランティア
伝言板

ポリ袋クッキング
はじめの一歩



ごはん

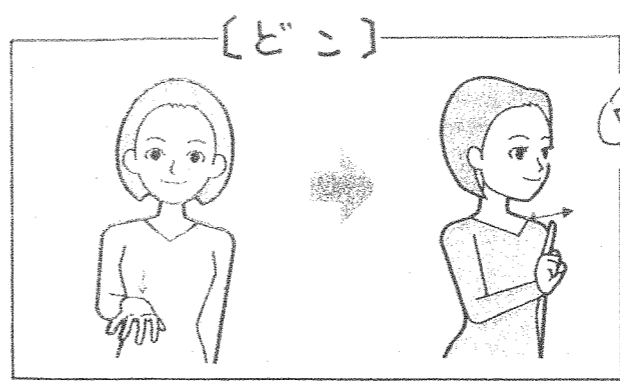
ひくら
モチモチ

材料 (1人分) 米 (無洗米)・・・80g (1/2カップ)
水・・・・・・・・・・120ml

作り方

- ① ポリ袋に材料を入れ、水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで30分以上おく。
- ② ①を火にかけて、沸とうしたら火をやや弱め沸とうを保つ。
- ③ 沸とう後20分で火を止め10分蒸らした後、器に盛る。

手話
うち



右手5指を折り曲げ、指を下に向けて軽く下ろし
右手差指を立て、胸前で左右に振る

「聞こえない」とは
外見から気づかれないため
・周囲の人々に聞こえないと伝わらぬ
・コミュニケーションが取りにくい
(通所付き合・役所での手続き
病院の受診
日常生活のいろいろな場面)で困る

紀美野町ボランティア連絡協議会

紀美野町災害ボランティア

合同研修会

災害時に役立つエコクッキング



災害はいつ起こるか分からない! いざという時の為に
今回、紹介している「ポリ袋クッキング」を実際に作ってみせながら、
500mlのペットボトルの水で色々作れます。

- <日時> 平成30年10月28日(日) 10:00 ~ 12:00
- <場所> 紀美野町総合福祉センター 2階 調理室
- <講師> 西谷 真子 氏 (管理栄養士)
- <対象> ボランティアされている方、関心のある方 どなたでも
- <持ち物> 500mlのペットボトル (きれいに洗った物、又は水入新品) スリッパ

<申し込み>

紀美野町社会福祉協議会
TEL 489-9962
(園田・調月(つかつき))

<キャンセル>

10月19日(金)まで。

ボランティアだより

