

自然災害がおきた今

9月8日から9日にかけて、猛烈な台風15号が千葉県に上陸し、本市も大きな被害を受けました。被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

台風上陸から数日経過したいまでも、停電や断水等に苦しんでいる人、復旧に向けて懸命に作業に取り組んでいる人がたくさんいます。

そのなかで、身の安全確保と共に、自身の健康も守り続けなければなりません。健康を守ることは、食事をしっかり食べることでもあります。

今回は、災害時でも、ある食材で調理できる“パッククッキング”を改めて紹介します。

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れ湯煎で火を通す調理法です。

パッククッキングのメリットは、

- ・少ない水、調味料で料理できる
- ・一つの鍋で数種類の料理を作ることができる
- ・衛生的である（袋のまま食べることができる、後片付けが簡単） などさまざまです。

準備するもの・基本の作り方・ご飯の作り方は、過去のコラム「災害時に備えて【パッククッキング】」をご覧ください。（下にスクロール）

パッククッキングの組み合わせは、自由です。

<食材>

- ・野菜
- ・缶詰（焼鳥缶、ツナ缶、アサリ水煮缶、豆缶、コーン缶など）
- ・乾物（マカロニ、海藻、切り干し大根、ごまなど）

<味付け>

- ・コンソメ、鶏がらスープの素、カレー・シチュールー、ふりかけ、焼肉のたれ
- ・緑茶、コーヒー、野菜ジュース、トマトジュース など

<レシピ例>

○切り干し大根の活用

ポリ袋に、適当な大きさに切った切り干し大根20gと水100ccを加え約30分間加熱します。

加熱時に焼鳥缶(たれ)を入れれば煮物風に、加熱後にふりかけ(ゆかりなど)で味付けをすればサラダになります。

災害時は食中毒予防も含めて安全・衛生的に食べることも大切です。

また食べ慣れた食事であることに、人は安心感を抱きます。

パッククッキングをいざという時に活用するためにも、一度ご自宅等で試してみてください。