

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

日本赤十字社東京都支部  
〒169-8540 東京都新宿区大久保1-2-15  
☎03-5273-6751  
<https://www.tokyo.jrc.or.jp>  
<https://www.facebook.com/redcrosstokyo>



公式HP



Facebook



減災アピール月間

災害時にこそ  
あったかい  
ご飯を

～ 家庭でできる非常炊き出し ～

3.11 あの大震災を忘れない



日本赤十字社 東京都支部  
Japanese Red Cross Society

# 家庭でできる非常炊き出し

東日本大震災などの大規模災害時にはライフラインが停止して、普段通りの調理はできなくなります。そうした状況下でも“あったかいご飯”が食べられる方法を身につけましょう。



## 材料

- ・米 } 同量
- ・水 }

## 必要なもの

- ・卓上カセットコンロ
- ・炊飯袋※
- ・輪ゴム
- ・水
- ・鍋

※炊飯袋はインターネット等で購入可能。同様に食品保存用ポリ袋でも炊飯できます。

## 作り方

### 入れる



炊飯袋の目盛りを目安に、同量の米と水を入れます。  
※無洗米の場合、水を2〜3割多く

### しばる



たたんだ袋の口(上部)を折り返し、袋の中の空気を十分に抜いてから、輪ゴムでしっかりと密封します。

### 煮る



沸騰したお湯の中に静かに入れ、蓋をして30分〜40分煮ます。  
(注)炊飯袋がお鍋の縁に長時間ふれ

### 食べる



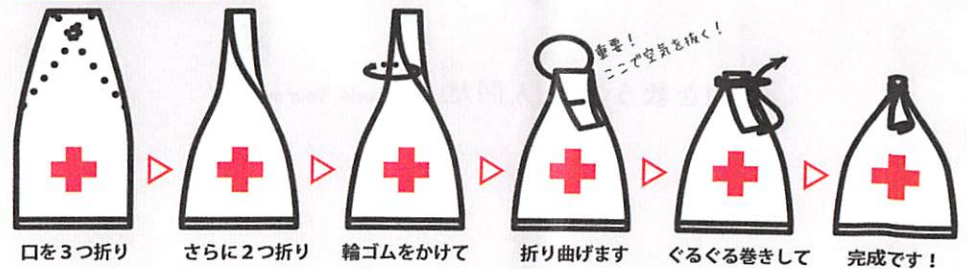
お鍋から取り出して10分程度蒸らしたら、あったかい♪ご飯の完成です!

## 炊き出しの利点

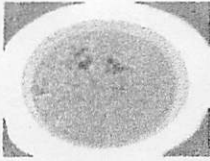
- 1 最小限の材料で作ることができる
- 2 持ち運びに便利で、どこでも食べられる
- 3 直接、手を触れずに食べられ箸や食器が不要※
- 4 鍋の水は雨水、風呂の残り湯などでも可能※

※災害時に貴重な水を余分に使わずに済みます

## しばり方のコツ



① トマトリゾット(40分) 【①～④材料はすべて4人分】



【材料】 米(無洗米)1/2カップ、トマト1個、ハム4枚、長ネギ1/2本、  
バター大さじ1、コンソメ1袋、水1カップ、塩、こしょう

【作り方】

- ① トマトとハムは角切り、長ネギは小口切りにしておく。
- ② ポリ袋の中に、①とその他の材料を入れ、空気を抜き輪ゴムで止める。
- ③ 沸騰したお湯で40分煮る。

② 蒸しケーキ(30分)



【材料】 ホットケーキミックス 100g、バター 10g、卵 1個  
牛乳 100ml、レースン 大さじ2、(ココア 大さじ2)

【作り方】

- ① ポリ袋にバターを入れ、少し湯につける。
- ② ①に卵を入れ、ポリ袋の上からもみほぐす。
- ③ 牛乳、ホットケーキミックスを入れ、粉がダマにならないようによくもみほぐす。
- ④ レースンに小麦粉をまぶし、③に加える。  
(または、ココアを③に加える。)
- ⑤ 空気を抜き、輪ゴムで止め、沸騰した湯に入れ、フタをして30分煮る。

③ 茶碗蒸し(5分)



【材料】 卵 3個、だし汁400cc、薄口しょうゆ、大さじ1 & 1/2、みりん大さじ1  
具材: 海老、鶏肉、かまぼこ、椎茸

【作り方】

- ① だし汁を作り、薄口しょうゆとみりんを入れる。
- ② 卵をよく溶き、①と混ぜる。
- ③ ポリ袋に1/4量を入れ、具材を入れ、空気を抜き、輪ゴムで止める。
- ④ 沸騰した湯で3～4分煮る。

④ 和風ソーセージ(15分)



【材料】 豚ひき肉 200g、卵 1個、梅干し2個、  
パン粉1/2カップ、塩、砂糖、しょうゆ

【作り方】

- ① 梅干しは種を取り、果肉をよくほぐしておく。
- ② 豚ひき肉、卵、パン粉、①の梅干し、調味料をポリ袋に入れ、よくもみこむ。
- ③ 薄く平らになるようにし、空気を抜き、輪ゴムで止め、沸騰した湯に入れ、15分煮る。