

知っておどろく保存食！ 日本人の知恵

もしもの保存食 活用ブック

監修

金子美子

ほぞんしょく ひじょうしょく 保存食は非常食

むかし ほぞんしょく ひじょうじ しょくりょう かつよう
昔から保存食は、非常時の食料としても活用されてきました。

ほんきょうざい つく ほぞんしょく つく ほぞんしょく ひじょうじ た
本教材「3作る おいしい保存食」で作った保存食は非常時にもそのまま食べ
られますが、ガスや電気が使えれば、ひと工夫したメニューで保存食をおい
しく食べてみましょう。



PDF データを端末にダウンロードしておく、災害等で通信環境が悪い時にも閲覧できます。

全国視聴覚教育連盟が、子どもゆめ基金（独立行政法人 国立青少年教育振興機構）の助成金の交付を受けて制作しました。

つけもの 漬物チャーハン

つけもの 漬物でご飯^{はん た}を食べてもおいしいですが、つけもの 漬物をチャーハンの 具材^{ぐざい ちょうり}にして調理^{ちようみりよう}すると、調味料^{ちようみりよう}がなくてもおいしいチャーハン^{つく}が作れます。

活用レシピ

ざいりよう 【材料】

ごはん	てきりよう 適量
はくさいづ 白菜漬け	てきりよう 適量
あぶら 油	てきりよう 適量
しょうゆ ^ゆ	しょうりよう 少量

つく かた 【作り方】

- ① はくさいづ かる すいぶん こま きざ
白菜漬けは軽く水分をしばり、細かく刻む。
- ② あたた あぶら い はん いた
フライパンを温め、油を入れてご飯を炒める。
- ③ はくさいづ くわ さら いた し あ ゆ しょうりよう
白菜漬けを加えて更に炒め、仕上げにしょう油を少量
い ま あ ひ と
入れて混ぜ合わせて火を止める。
はくさいづ えんぶん ゆ ばあい はぶ
(白菜漬けに塩分があるので、しょう油がない場合は省
いてもよい)

けず ぶし やき さいご
* 削り節・じゃこ・いりごま・焼のりなどがあれば、最後に
くわ ふうみ ゆた
加えると風味が豊かになり、さらにおいしいです。

スモーク豆腐のお手軽みそ汁

スモーク豆腐の油分や旨みを生かして、自家製味噌で簡単においしいみそ汁を作りましょう。

活用レシピ

【材料】

一人分の分量

水	・ ・ ・ ・ ・	150ml
スモーク豆腐	・ ・ ・	30g
味噌	・ ・ ・ ・ ・	12g
カットわかめ	・ ・ ・	適量

【作り方】

- ① スモーク豆腐はひとくち位の角切りにする。
- ② 鍋に水とカットわかめと①を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら火を止め、みそを溶き入れる。

(味噌汁の味噌は火を消してから加えると、味噌に含まれる酵素をより多く体に取り入れることができる)

* 野菜やきのこを加えるとさらにおいしいです。

ほぞんしょく 保存食クレープ

こむぎこ こ じかせい
小麦粉やそば粉があれば、自家製のドライフルーツとジャムを
つか げんき で つく
使って、元気の出るスイーツが作れます。ドライフルーツには
だいちょう はたら しょくもつせんい ほうふ つう よ
大腸の働きを高める食物繊維が豊富なので、お通じも良くなりますよ。

かつよう 活用レシピ

ざいりょう 【材料】

- (A) 小麦粉 1カップ
(A) 塩 ひとつまみ
(A) 水 1カップ

- あぶら てきりょう
油 適量
ジャム てきりょう
. 適量
ドライフルーツ . . てきりょう
. 適量

つく かた 【作り方】

- ① Aをよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンを温め、薄く油をひき、1枚分の分量の①を
い うす ひろ や
入れ薄く広げて焼く。
- ③ 両面がこんがり焼きあがったら、ジャムを塗りドライフ
りょうめん や ぬ
ルーツをのせて半分に折る。(くるくる巻いてもよい)

こむぎこ こ こめこ ばあい
*小麦粉のかわりにそば粉・米粉でもできます。その場合は
みず ぶんりょう かげん
水の分量を加減してください。

地震や火災、洪水などの災害が発生すると、その地域の水や電気・ガスや通信などが止まってしまう、衛生環境が悪くなります。

■ 食事の前やトイレの後などは必ず手を洗う。

汚れやバイ菌をしっかりと洗い流して食中毒を防ぎましょう。
水が不足しているときには、おしぼりやウェットティッシュで汚れを落としましょう。

■ 調理するときの注意

- ・ 消毒用のアルコールや除菌スプレーがあれば、手指によくすり込んでから調理します。
- ・ ビニール袋やラップを活用して、食品には直接触らないように調理します。
- ・ 食材を混ぜたり和えるときは、ビニール袋の中に食材を入れて、袋をゆすったり、外からもんだりします。
- ・ キッチンばさみを使えば、包丁を使わずに袋の中の食材を切ることができます。
- ・ おにぎりなどは直接手で触らずに、ご飯をラップで包んで握ります。
- ・ 調理台やまな板には、アルミホイルやラップを敷いて、食材を直接置かないようにします。
- ・ 停電した冷蔵庫に入っていたものや鮮度があやしいものは、食べないようにしましょう。
- ・ 加熱器具が利用できる場合には、なるべく加熱してから食べましょう。
- ・ 大きい食材は加熱前に切り分けておきましょう。
- ・ フライパンにはクッキングシートを利用すると、油汚れが少なくて済みます。(節水)
- ・ 食器や鍋はティッシュなどで汚れをふき取ってから洗いましょう。(節水)
- ・ 食品は日のあたらない涼しい場所に保管します。(腐敗防止)