

作ってみよう、防災献立レシピ



切り干し大根のケチャップ煮

長期保存ができる切り干し大根は、食物繊維やカルシウムが豊富。乾物は、野菜不足になりやすい被災時に活躍する食材です。

作り方

- 1 切り干し大根ははさみで短く切ってポリ袋に入れ、水を加えて戻す。
- 2 フライパンに、切り干し大根をつけ汁ごと入れて炒める。
- 3 切り干し大根が透き通ってきたら、(A)の調味料を入れ、煮汁がなくなったらできあがり。パセリのみじん切りを散らす。

材料(2人分)

- 切り干し大根 …… 20g (戻して80g)
 水(切り干し大根の戻し汁) …… 1カップ
 パセリのみじん切り …… 少々
 トマトケチャップ …… 大さじ2
 油 …… 小さじ1/2
 しょうゆ …… 少々
 こしょう …… 少々

(A)

(出典：坂本 廣子、坂本 佳奈著「台所防災術」)

調理器具の備えも



カセットコンロ・ボンベ

いつもの食で災害に備える

ローリングストック法をやってみよう

ローリングストック法とは、備蓄している食糧を普段の食事で使いながら、消費した分を買い足す方法です。

日頃から食べて、買い足すことで、短い期間で新しいものに入れ替わります。3年、5年といった長期間保存しなくて良いのがローリングストック法の特徴です。



① 蓄える

缶詰やインスタント食品など、日持ちのする物も含めて、普段使う食糧を少し多めに準備しておきます。

ココがポイント!

- 費用・時間の面で、普段の買い物範囲でできる
- 買い置きスペースを少し増やすだけで済む



備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分

※できれば1週間分を備えましょう

② 食べる

備蓄している食糧を日頃から食べます。好みに合うものはどれか試してみましょ。

ココがポイント!

- 災害時に、食べ慣れている物を食べられる
- 扱い慣れている食糧だと、おいしく調理できる



③ 補充する

消費した分の食糧を補充します。食べてみた結果を基に、好みに合ったものをそろえましょ。



ココがポイント!

- 賞味期限切れを防げる
- 日常的な補充で保存期間の短い食糧を選べる