



非常食を食卓で

備えながら、食べるために



非常食研究会

contents



はじめに p.3

さんま水煮缶どんぶり p.4

ツナ缶ベジ餃子 p.5

コーンビーフのゴーヤチャンプルー p.6

さんま蒲焼缶・生春巻き p.7

野菜ジュース&ミックスビーンズのリゾット p.8

アルファ米・オムライス p.9

アルファ米のポテトお焼き p.10

タイカレー缶詰&ミックスビーンズとエスニック風サラダ p.11

変わりご飯 p.12

かんぱんバナナチョコマフィン p.13

かんぱんチョコドーナツ p.14



はじめに

日本に暮らしている人は、自分の地域が被災した時にどうなるのか、とても心配していると思います。学校や職場から、家に帰れるでしょうか？避難所に入れるでしょうか？十分な食事はとれるでしょうか？介護やアレルギー、食事制限のある人への対応はどうしますか？

発災直後の3日間、72時間という言葉をよく耳にしたいと思います。この間は人命救助が最優先となるため、救援物資の到着が遅れがちになり、通常の食事が困難になることが予想されます。初期の被災生活への不安に対しては、「自助」として、できるだけ備えておく他には対策が立てられないのではないかと思います。

被災時の食事は、普段とあまりにもかけ離れているために、食欲が湧かなかったり、栄養バランスが偏ったりして、体調を崩す大きな要因にもなり、いわゆる「非常食」だけでは不十分であることが指摘されています。

一般家庭では、保存性よりも、栄養や味、好みを優先して備蓄する事ができます。かんぱんやアルファ米に限らず、缶詰はもとより、伝統的な乾物、干物、チーズや常温保存可能な飲料、シリアル、ドライフルーツ、ナッツなど普通の「日持ちのする」食品も非常食になります。こういった食品を日常生活で消費・補充をしていくことで、賞味期限切れによる廃棄をせずに、災害に備えることができます。

このレシピ集ではバルサミコ酢やココナツミルクなどみなさまが普段お持ちでない食材が使われているものもあると思います。他の食材で代用もできますが、こうした食材を取り入れることで、風味が良くなったり、見た目を華やかにすることが出来ます。被災時は気持ちが沈みがちですが、ひと手間加えることで、料理が華やかになり気持ちが和みます。

また、電子レンジや炊飯器を使った調理も、慣れていない人は挑戦してみてください。従来の調理法より手間が省ける場合が多く、忙しい人にとっては大変便利です。

このレシピ集が、そんな工夫のヒントとなれば幸いです。

非常食研究会 守 真弓

さんま水煮缶どんぶり



さんま水煮缶のイチオシは丼。そのまま使います。意外に塩分が強いので、調味料を足し過ぎないように。ポイントはバルサミコ酢。しつこさを緩和します。

作り方

- 1 水菜は3～4cmに切り、電子レンジで1～2分加熱する。
- 2 大葉・漬物をそれぞれ、みじん切りにする。
- 3 ごはんの上に、しんなりさせた水菜を敷き、みじん切りの大葉と漬物をちらし、さんまをのせる。
- 4 しょう油とバルサミコ酢（赤ワインでも可）をまぜ、2つの丼にかけ、あれば焼き海苔を飾って、完成。

材料（2人分）

さんま水煮缶詰……………1缶
水菜など……………2束
大葉……………1束（約10枚）
京菜など漬物……………10g
しょうゆ……………大さじ1
バルサミコ酢（赤ワインでも可）…大さじ1
炊いたご飯……………2膳分
焼き海苔（飾り用）……………適量



電子レンジを使い慣れていない人は普段から活用しましょう。
ライフラインのうち、ガスよりも電気が早く回復する可能性が高いです。
被災直後に備え、カセットコンロを用意しましょう。

ツナ缶ベジ餃子



ひき肉・ニラが定番の焼き餃子ですが、こんな餃子も美味しいです。ポイントは春菊。フードプロセサが便利ですが、なければ包丁でみじん切りにして。

作り方

- 1 春菊、キャベツを1.5cm程度に切り、フードプロセサで数回に分けてみじん切りにする。野菜がある程度細かくなったら、ツナ缶の汁を切り、野菜と一緒にフードプロセサにかける。
- 2 すりおろしたニンニク、片栗粉、コショウを1に加え、よく混ぜる。
- 3 餃子の皮に詰め、油をひいたフライパンで焼いて、完成。

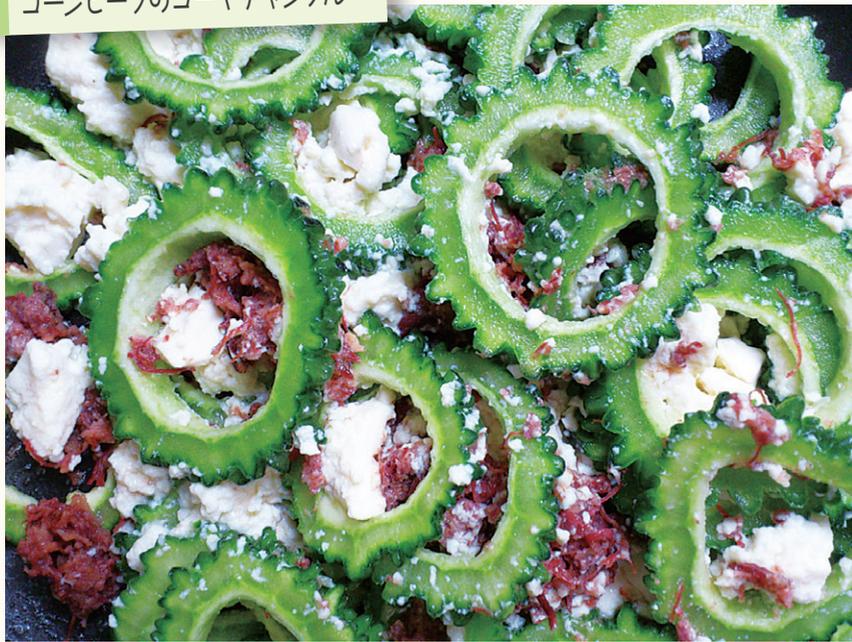
材料（約40個分）

餃子の皮（大）……………40枚
ツナ缶詰……………1缶
春菊……………1束
キャベツ……………1/6玉
ニンニク……………2、3片
片栗粉……………大さじ1
コショウ……………少々
油……………大さじ1



被災直後の生活では野菜が不足して、野菜嫌いの人でも食べたくなるといいます。
野菜ジュース、野菜の缶詰や乾燥野菜を備蓄しましょう。

コーンビーフのゴーヤチャンプルー



ゴーヤを水にさらしても、さらさなくても、実は苦味はあまり変わりません。コツは白い部分をよく削り取ること。コーンビーフの脂分・塩分を利用して。

作り方

- 1 コーンビーフを大きめに切り、フライパンで、ほぐしながら弱火で炒める。油が出て来たらOK。
- 2 ゴーヤの中身の白い部分をスプーンなどで、丁寧に取り。2、3mmにスライスする。(写真はリンゴの芯抜きを利用)
- 3 フライパンに、豆腐を入れ、箸でざっとくずし、ゴーヤを入れ、よく混ぜ、中火にしてフタ(合うフタがない場合はアルミホイルなどを使う)をする。2～3分でゴーヤに火が通ったら、水分をよく飛ばして、完成。

材料(2人分)

ゴーヤ……………|本
コーンビーフ缶詰……………|缶
焼き豆腐……………|パック



コーンビーフはポトフのように野菜と一緒に煮て作るアイリッシュ料理。ジャガイモ、キャベツとの相性がとても良いです。焼きそばやパスタに使うレシピもあります。

さんま蒲焼缶・生春巻き



味が濃い代表の蒲焼缶。このまま、ベトナム春巻きにしてみました。色の濃い野菜を入れて。何もつけずに食べます。

作り方

- 1 好みの生野菜を用意。(このレシピでは、サラダ菜、わさび菜、大根、パプリカ)
- 2 缶詰は粗くほぐす。
- 3 ライスペーパーを水でぬらして、具材を巻いて、完成。

材料(20～22個程度)

ライスペーパー……………20～22枚
(1パック)
さんま蒲焼缶詰……………2缶
好みの生野菜……………適量
パプリカ……………大2個



蒲焼缶のほか、しょう油煮缶、味噌煮缶などでも。ライスペーパーも常備しておくと良いと思います。

野菜ジュース&ミックスビーンズのリゾット



野菜ジュースは常温保存できるので常備しましょう。
ミックスビーンズは缶とドライパックが出ています。
このレシピは炊飯器を利用して簡単に。

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りする。
- 2 米をといで炊飯器に入れ、野菜ジュースを目盛りの「2」まで入れる。
- 3 ミックスビーンズ、玉ねぎを入れ、スイッチを入れて炊く。
- 4 炊き上がったら、塩・コショウ（あればハーブ・ペッパーとハーブ・ソルト）で味を調える。
- 5 盛り付けたら、粉チーズをふって完成。

材料 (2人分)

米……………1合
野菜ジュース… 炊飯器の目盛り2合分
ミックスビーンズ……………1缶
玉ネギ……………1/2個
コショウ（ハーブ・ペッパーがあれば
なお可）…………… 適量
塩（ハーブ・ソルトがあればなお可）… 適量
粉チーズ…………… 適量



電気だけで作る調理器具として、炊飯器は有効です。カレーやケーキも作れます。
炊飯器料理の本も出ています。

アルファ米・オムライス



非常食としては備蓄しておきたいアルファ米ですが、
賞味期限が来る前に使ってしまうためには、こんな工夫は
いかがでしょうか。

作り方

- 1 アルファ米のパッケージに熱湯を注ぎ、密封して15分。
- 2 残り10分で、玉ねぎをみじん切りにして、フライパンで炒める。
- 3 玉ネギ、焼き鳥缶詰の中身、トマトケチャップ、しょうゆ、コショウ、ペパーソースを加え混ぜる。
- 4 ごはんが温かいうちに、オムレツを焼いて、上に乗せて、ケチャップで飾って、完成。

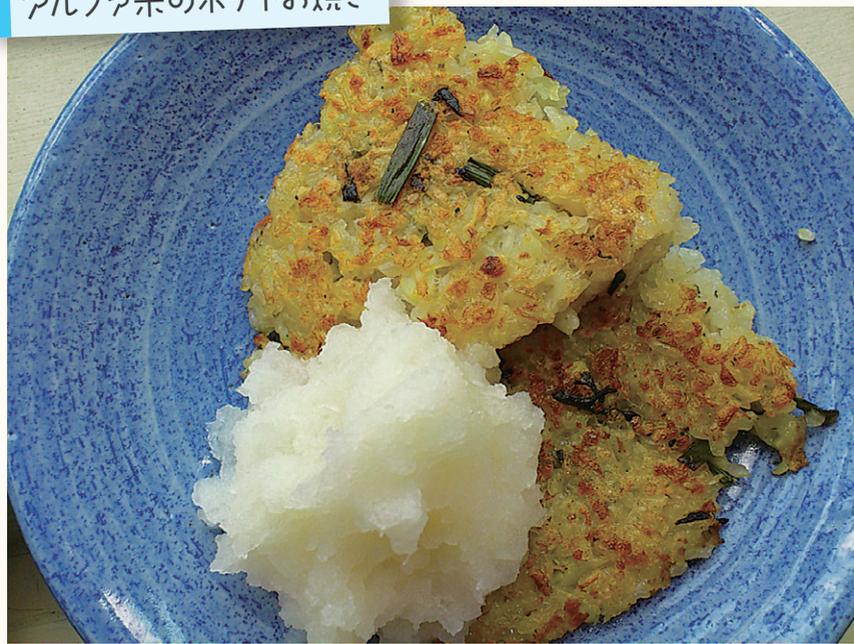
材料 (2人分)

アルファ米（白米）……………2パック
玉ネギ……………1/2個
焼き鳥缶詰（塩味）……………1缶
玉子……………4個
トマトケチャップ……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1/2
コショウ…………… 適量
ペパーソース…………… 適量
油…………… 大さじ1程度



コンビニでも売っている、レンジで温めるパックごはんも、保存期間は短めですが、使いながら備蓄をこころがければ有効です。パックごはんは、お湯でも温められます。

アルファ米のポテトお焼き



アルファ米の山菜おこわを付属の調味料の粉も使ってお焼きにしました。加えたのはジャガイモと薄力粉のみ。ポイントは、おろしポン酢。

作り方

- 1 アルファ米パッケージに熱湯を注ぎ、調味料を加え混ぜ、密封して15分。
- 2 この15分の間に、ジャガイモの皮を剥き、みじん切りにする。
- 3 山菜おこわが出来たら、ジャガイモ、小麦粉を加えよく混ぜる。
- 4 フライパンに油を入れ熱し、生地を伸ばす。フタをして（合うフタがない場合はアルミホイルなどを使ってフタをして）、弱火で約10分加熱。
- 5 様子を見て裏返し、5～6分焼く。この間に大根をおろす。焼けたら、盛り付けて、大根おろしを乗せ、おろしポン酢をかけて、完成。

材料 (2人分)

アルファ米 (山菜おこわ) ……1パック
 ジャガイモ……………中2個
 薄力粉……………大さじ1
 油……………大さじ1以下
 大根……………1/4
 ポン酢しょうゆ……………大さじ2

 ジャガイモの代わりに、水綿豆腐をまぜても、ふわっとして美味しいです。

タイカレー缶詰&ミックスビーンズとエスニック風サラダ



非常時でも使えるレシピです。混ぜるだけ。エスニック風サラダは意外なソースがポイント。ピーナツバターは常備すると便利です。

作り方

- 1 タイカレー缶詰の中身と、ミックスビーンズを混ぜて、完成。
- 2 エスニックサラダのソースを作る。ピーナツバター、ウスターソース、バルサミコソースを混ぜる。
- 3 好みの野菜をソースで和えて、完成。

材料 (2人分)

タイカレーの缶詰……………1個
 ミックスビーンズ缶詰または
 ドライパック……………1個
 レタスなど野菜……………適量
 ピーナツバター……………大さじ1
 ウスターソース……………大さじ1
 バルサミコソース……………大さじ1

 ドライフルーツ、ピーナツやカシューナツなどのナツ類、ジャーキー、ハードタイプのチーズなど、外国の優秀な保存食も利用しましょう。

変わりご飯



乾燥食材を炊き込みご飯に。小エビご飯、さきいかご飯。味噌汁やスープの実としての乾燥野菜ですが、炊き込みご飯にしても。

作り方

- 1 米をとき、水を適切な量の目盛りまで入れる。
- 2 乾燥野菜、小エビ、またはさきいかを入れて普通に炊く。

材料 (2人分)

米……………| 合水……………| 合水
小エビ、さきいか or 乾燥野菜 …… 適量

 さきいかは、天ぷらやあえ物にも。

かんぱんバナナチョコマフィン



非常食研究会の代表レシピです。小麦粉の半量をカンパンにしています。バナナとココナツミルク、チョコの風味が良いお菓子です。

作り方

- 1 カンパンをジッパー付きポリ袋に入れて、できるだけ細かく押しつぶす。薄力粉、ベーキングパウダーと合わせて泡だて器で混ぜる。
- 2 バナナをフォークでつぶし、ハチミツ、ココナツミルクを入れて混ぜる。
- 3 オープンを180度で余熱スタート。
- 4 粉類を入れてざっくり混ぜ、砕いたチョコを混ぜ、型に入れ、180度で20分焼いて、完成。

材料 (5個分)

カンパン…………… 50g
薄力粉…………… 50g
ベーキングパウダー…………… 小さじ1/2
バナナ…………… 1本
ハチミツ…………… 大さじ1
ココナツミルク…………… 100cc
チョコレート…………… 30g

 ジッパー付きポリ袋は、水道水が利用できない場合に、調理用具としても利用しましょう。最近はポリ袋に材料を入れ、空気を抜いて湯せんをする調理法「ポリ袋料理」の本も出ています。

かんぱんチョコドーナツ



非常食の代表かんぱん。賞味期限が切れると捨てられる事が多いです。小麦粉をかんぱんに代えてお菓子作りに利用できます。

作り方

- 1 ドーナツ型にバターを薄くぬっておく。
- 2 乾パンをジッパー付きポリ袋に入れて、できるだけ細かく押しつぶす。
- 3 玉子と豆腐を加え、豆腐をつぶしながら、材料をよくこねる。9等分して、丸めてから中央に穴をあけるようにして、型に入れる。
- 4 180度のオーブンで9分焼く。型のまま冷ましてから、はずす。
- 5 チョコは耐熱容器に入れ、オープンの予熱で溶かすか、電子レンジで加熱する。
- 6 ドーナツをチョコの溶けた中へ上半分つけてコーティングする。
- 7 飾りのシュガーやナッツを載せて、冷まして、完成。

材料(ミニドーナツ型9個分)

かんぱん	70g
木綿豆腐	100g
玉子	1個
砂糖	大さじ1
ココア	大さじ1
チョコレート(飾り用)	30g
シュガー、ナッツなど(飾り用)	適量



かんぱんを入れてお菓子を焼く場合は、小麦粉と半々が目安です。このレシピは豆腐を入れているので、かんぱんだけで出来ます。



非常食研究会・・・NPO法人高度情報通信都市・計画シンクタンク会議の中の研究会。2つのテーマ「被災地の余剰産物を利用した非常食」「日常生活における非常食の備蓄・消費」を持ち、ITを活用しながら調査研究・普及活動を行っている。

<http://www.mmjp.or.jp/TELEPAC>

<http://www.facebook.com/HIJOSHOKU>