

備蓄食をおいしく食べよう!

みなさん、災害時に備えてストックしている食品を見直した時、「あっ賞味期限がもうすぐだ…」「同じ缶詰がたくさんある…」なんてことはありませんか。

食べるタイミングが合わず、どうしようか困っているとき、ちょっとひと工夫して食べてみませんか。簡単・時短でできるレシピを紹介します。

災害時に備えてどんな食品や物を備蓄していますか?

ちばインフォメーションのモニターさんに「備蓄している食品・物」を聞きました



1位 水 ※期限が切れた水も捨てずに洗顔や歯みがきなど生活用水として使っています。

2位 缶詰 サバ・ツナ・かば焼き・フルーツ・コンビーフ・あずきなど

3位 レトルト食品 カレー・パスタソース・ご飯・スープ

他に フリーズドライ食品 カップ麺
パックご飯 菓子類 (栄養補助食品・水ようかん・飴など)

他にこんな声もありました

防寒用も兼ねてレインコート・キャンプ用品・タオル・洋服・メモ用紙・現金・ヘッドライト・ベッドのそばに靴・トイレトペーパー・ティッシュ・生理用品・オムツなど

缶は熱くなるので気をつけてね!

備蓄食の活用レシピ

簡単・時短アウトドアでも使えるね!

サバ缶でアヒージョ



- ① 水煮缶の水を2/3取り除き、その分オリーブオイルを入れる。
- ② ニンニクチューブを多めに入れる (好みに調整してください)。
- ③ 缶詰の中で①、②を混ぜて、魚焼きグリルで温めて完成(今回はお皿に入れ替えました)。

★そのまま食べても、食べ残しのオリーブオイルをパンにかけて焼きガーリックトーストにしてもOK! 最後まで残さず食べられるよ!

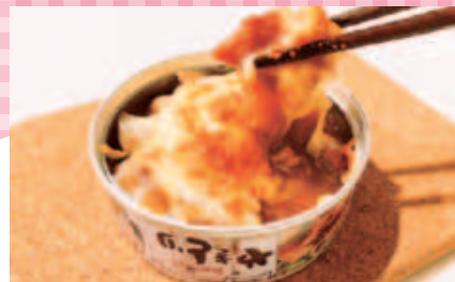
ツナ缶でディップ



- ① ツナ缶にマヨネーズをお好みで入れる (油もそのまま)。
- ② 混ぜて、粗びきコショウを多めに入れる。

★ビスケットやクラッカーに乗せて食べよう!

焼き鳥缶でチーズタッカルビ



- ① 焼き鳥缶にチーズを出るだけたくさんつけて、七味唐辛子をふる。
- ② 魚焼きグリルで温めたら完成。

★チーズがとろ〜り溶けておいしいよ!

かば焼き缶で卵とじ



- ① かば焼きの缶詰(さんまでもいわしでもOK)に、玉ねぎのみじん切りとかき混ぜた卵をあふれない程度に入れる。
- ② 魚焼きグリルで温め、卵が固まり始めたら出来上がり!

★お好みでチーズを入れても!

コンビーフ缶でポテト和え



- ① 一口大に切ったジャガイモをやわらかくなるまでゆでる。
- ② マヨネーズ、ニンニクチューブ(少量、お好みで)を入れて、ジャガイモが熱いうちに混ぜる。
- ③ 最後にコンビーフをほぐして和えたら出来上がり!

★玉ねぎやマッシュルームを炒めたものを混ぜてもOK!

レトルトカレーで焼きカレー



- ① レトルトカレーをレンジや湯煎などで温める。
- ② 耐熱皿にご飯を入れ、上に①をかける。
- ③ ②の上に野菜をトッピングする(お好みのもの)。
- ④ とろけるチーズをかけてオーブントースターで、チーズに少し焦げ目がついたら出来上がり!

★今回は、ナスとカボチャのスライスをおリーブオイルで炒めたもの、トマト、ゆでたブロッコリー、ゆで卵をトッピング。お好きな野菜で!

「食料」の備蓄としてローリングストックという方法があります

ローリングストックとは、普段食べ慣れている食品を多めに買い置き(ストック)、使って補充(ローリング)しながら非常時に備える、という方法です。賞味期限の近いものから使い、なくなった分を補充し、常に一定量の備えがある状態にします。日常のくらしの中で食料を備蓄し、災害時にも普段と同じような食事を用意することができます。

9月1日は「防災の日」です。定期的に備蓄品の見直しをして、災害に備えましょう。

問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)