

# わんぱくだより 月号

## ★お家でできる“備蓄”★

9月1日は防災の日です。災害がいつ起こっても冷静に対応できるよう、日頃から災害について家族で話し合っておきましょう。今回は日頃から備えておくという観点から、お家でできる備蓄を取り上げます。

### 備蓄とは？

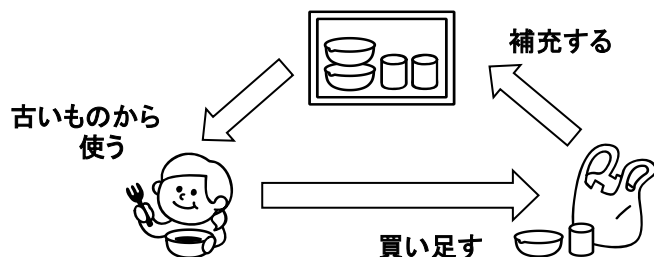
万が一の場合や将来にそなえ、たくわえておくこと。またそうしてたくわえたもの。(大辞林より)  
日頃から無理なく、万が一の災害に備えて蓄えておく、家庭でできる備蓄のひとつです。  
非常食の備蓄だけでなく、冷蔵庫なども活用し、1週間の食料を備えましょう。  
また、飲料水は1人1日3Lを準備しておきましょう。



### 備蓄の考え方“ローリングストック法”

定期的(1か月に1.2度)に食べて、食べた分を買いきり備蓄する方法。食べながら備えるため消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱え、普段の生活の中で無駄のない備蓄ができます。

- 1 普段買う2倍の量の食料品を購入します。この時買う食料品というのは、ストック可能な食材の米、レトルト食品、缶詰、お菓子、カップラーメン等です。
- 2 古いものから順に使っていき半分量を使ったら、使った分と同じ量を購入します。このように常に食料品が余分にある状態をキープするのがポイントです。余分買いうる食品は賞味期限がその期間内に消費可能なものにしましょう。



- 3 食料品の備蓄の他に生活用品のストックにも有効です。トイレトペーパーや衛生用品など、この方法を取り入れると災害時に対応ができて安心です。

使う予定のモノを先買しておくという考え方で、無駄がありません。  
また備蓄用の特別な食材を確保するためのスペースを考える必要もなく、古いものから順に使って、食料品を循環させられるため、常に新しい食料を備蓄するというメリットがあります。

## ★備蓄食材を使った料理★

備蓄している食料を日々の食事にも利用しましょう。その際は、賞味期限の古いものから先に使用し、あたたかい食料を補充しておきましょう。秋を少し先取りして、簡単に作れる料理をご紹介します。



さんまの炊き込みご飯

秋を先取りしてさんまの炊き込みご飯を缶詰を使って作ります。大豆はといった噛み噛みご飯です。

### <材料 4人分>

さんま缶…2缶(1缶100g)汁ごと使う  
米…2カップ(300g) 無洗米がよい  
水…2カップ(400g)  
大豆水煮…100g  
しょうが…1かけ(皮付き10g)  
酒…大さじ1  
塩…小さじ1/2  
ねぎ…少々

### <作り方>

- ① しょうがは千切りにしておく
- ② 洗米した米とねぎ以外のその他の材料をすべて入れて炊飯する
- ③ 小口切にしたねぎを散らす



サーモンバーグ

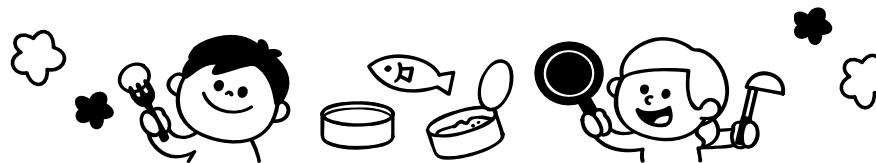
鮭の缶詰にとりミンチ肉と合わせてハンバーグにします。ポン酢でさっぱりいただきます。

### <材料 4人分>

鮭の缶詰…180g  
鶏ももミンチ肉…180g  
玉ねぎ…180g  
塩…小さじ1/2  
しょうが…少々  
大葉…4枚  
油・ポン酢…適量

### <作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする
- ② 鮭の缶詰、ミンチ肉、1と塩・しょうがを加えよくこねて、1人分ずつ形を整える
- ③ 油を敷いたフライパンで2を焼き、大葉の上のせポン酢をかける



缶詰の魚は骨ごと柔らかくなっているので、そのまま使用しカルシウム摂取も期待できます。味付きの缶詰は汁ごと使用して、料理の味付けをします。缶詰は年中を通じて比較的価格が安定しているので、備蓄食料として缶詰を上手に用い、日頃の食卓でも活用していきましょう。