

# 水 防 訓 練

**2023年5月13日（土）**

**於：清瀬市第六小学校**

**非常時のために、日頃からしておきたいこと。**

**ローリングストックとその料理法で、  
非常時でもあわてないで、対応できる！？**

**制作：六小地区自治会連合会（「うめのたけの集い」）**

# 基本：ポリ袋で、ご飯を炊く

# 【材料】

制作：うめのたけの集い

## ① 無洗米：1カップ



＊非常時にも、洗わずに炊ける無洗米で節水！！



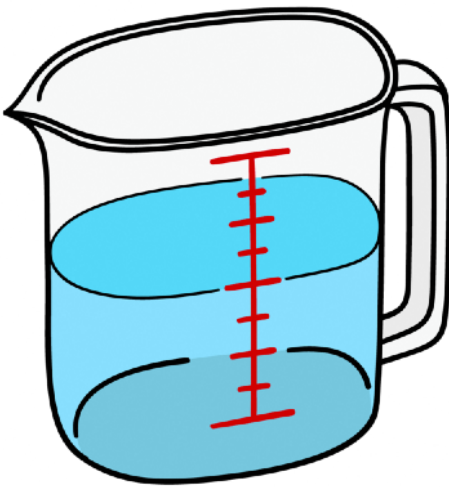
## ③ 調理用ポリ袋



## ④ たこ糸



## ② 水：1.2カップ



# 基本：ポリ袋でご飯を炊く【作り方】

制作：うめのたけの集い

- ①ポリ袋に水を入れ、1時間ほどひたす



- ② ポリ袋に、空気が残らないように、ねじりながら、硬く縛る



ポリ袋の隅を摘むようにして、空気を出す

- ③ 鍋にたっぷりの水を入れ、鍋底に皿などを敷き、ポリ袋が直接鍋に触れないようにする



- ④ 沸いたら米の入った袋を入れ、再沸騰後、20分ほど加熱したままにする



- ⑤ その後10分、火を止め蒸らす  
注！ 調理に使った水は捨てない

- ⑥ 食べる時まで、バスタオルなどに包み保温



バスタオル

- ⑦ 皿に、アルコール散布後ラップを敷く。

＊食後洗わずに済み、  
節水になる。

ラップを敷く



# 応 用：ポリ袋で「筍ご飯」を炊く

## 【作り方】

制作：うめのたけの集い

### ■材 料

|            |      |      |        |
|------------|------|------|--------|
| 1.アルファーマ   | 4袋   | 5.水  | 800cc  |
| 2.筍（茹でたもの） | 300g | 6.醤油 | 大さじ3杯  |
| 3.油揚げ（千切り） | 2枚   | 7.酒  | 大さじ1杯  |
| 4.昆布だし（理研） | 1パック | 8.昆布 | 3cm角1枚 |

#### ①ポリ袋に水を入れ、1時間ほどひたす



#### ② ポリ袋に、空気が残らないように、ねじりながら、硬く縛る



ポリ袋の隅を摘むようにして、空気を出す

#### ③ 鍋にたっぷりの水を入れ、鍋底に皿などを敷き、ポリ袋が直接鍋に触れないようにする



#### ④ 沸いたら米の入った袋を入れ、再沸騰後、20分ほど加熱し、筍を茹で続ける



#### ⑤ その後10分、火を止め蒸らす

#### ⑥ 食べるときまで、バスタオルなどに包み保温



# 応 用：焼き鳥丼

## 【材 料】2人前

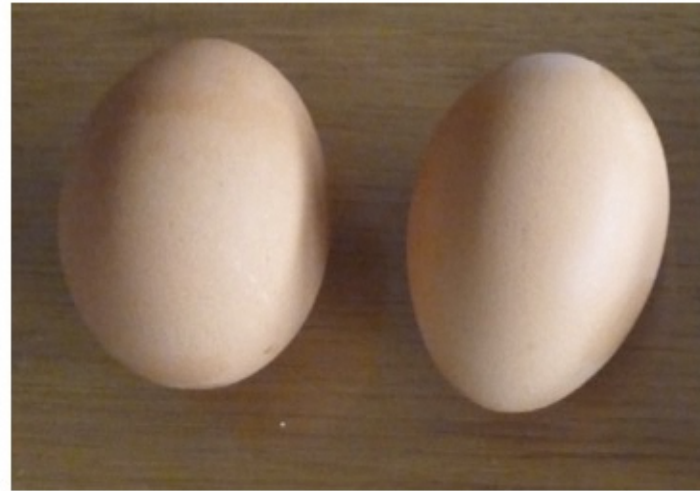
制作：うめのたけの集い

### ① 焼き鳥缶詰 (たれ)



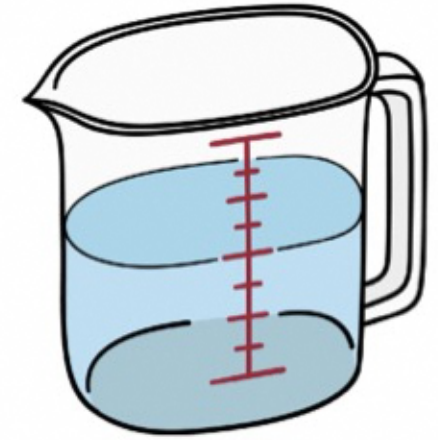
2缶

### ③ 卵 (スライス) 2個

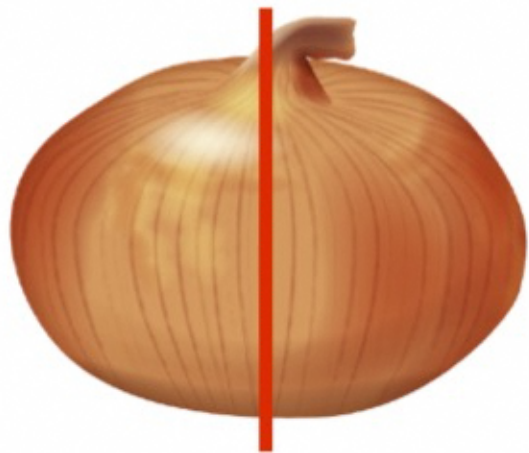


＊卵を割り、袋に入れ、もんでほぐす

### ⑤ 水 180cc



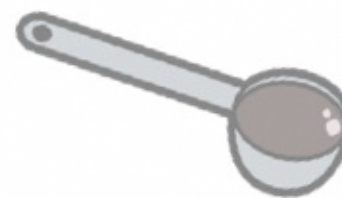
### ② 玉ねぎ (スライス)



1/2個

### ④ 麺つゆ

＊うどん、そば用で使うとき、  
2倍に薄めるもの



大さじ2杯



### ⑥ 海苔 1枚



＊きざんで、最後の仕上げに

# 応 用：焼き鳥丼

## 【 作り方 】

制作：うめのたけの集い

- ①卵を割り、  
ポリ袋に入れ、  
軽くもんでほぐす



- ②ポリ袋に、海苔  
以外の全ての  
材料を入れ、  
軽くもんで混ぜる



- ③空気を抜いて、  
皿を敷いた  
鍋で湯煎する。



- ④沸騰したら  
火を弱火にし、  
12分ほど  
そのままに。



- ⑤火を止め、ご飯の上に載せ、  
ちぎった海苔をかける。



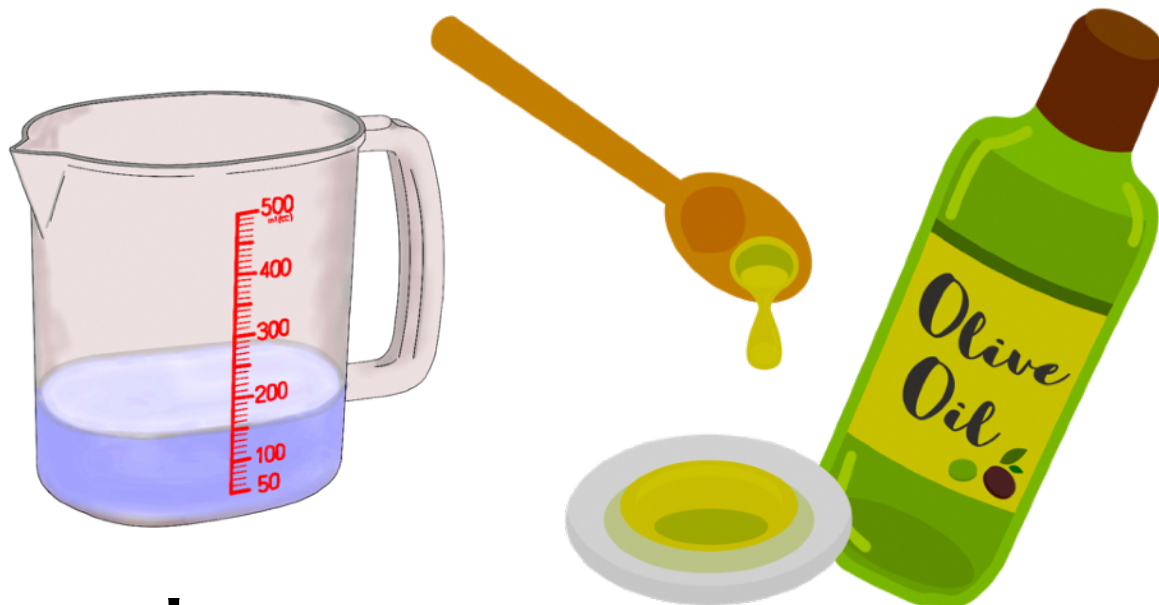
# 基本：パスタを茹でる 【材料】2人前

① スパゲティー 160g



② 水 280cc

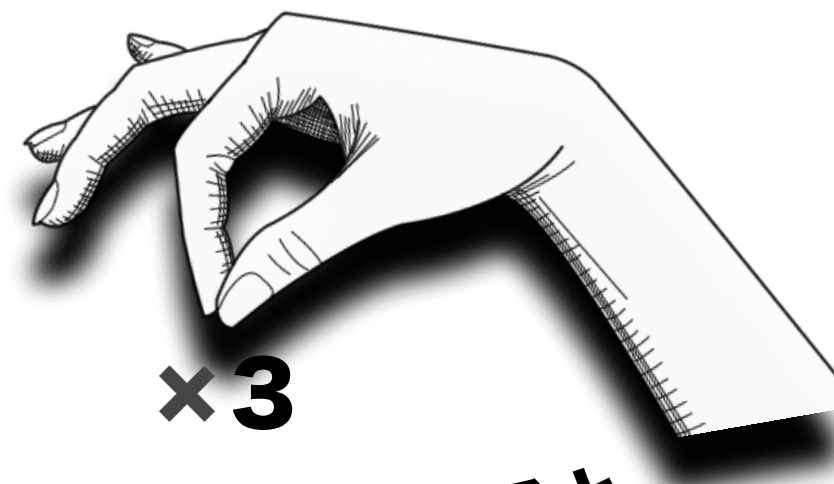
＊あれば、オリーブオイルを少量加える



水

オリーブオイル

③ 塩 3つまみ



(塩、忘れると、  
おいしくない！！)

茹で上がったスパゲティに、  
温めた市販のミートソースなどを  
スパゲティにかけ、  
チーズを軽く振りかける。

(次ページ参照)

# パスタを茹で、市販のミートソースをかける。

制作：うめのたけの集い

①スパゲッティを、半分に折る。



② ポリ袋に入れる。



③ 水と塩、オリーブオイルを注ぎ入れる。



スパゲッティ  
200g

ストローで  
空気を抜く

④ パスタと水を入れ、  
空気を抜き、固く縛る



⑤ 底に皿を敷いた深い  
鍋で、水を沸騰させる



＊指定された茹で時間  
+5分間、ゆでる

⑥ ゆで上がったら、  
2～3分保温し、  
手で揉みほぐす。

## ■ミートソース、完成です！



茹で上がったスパゲッティに、  
市販のミートソースを温め、  
かける。チーズなどを軽く  
振りかけるのもおすすめ。

# ご参考：その他のパスタ料理

市販レトルトのパスタ用ソースを湯煎で温め、和えれば、いろいろな味わいが！！



写真提供：キューピー

応 用：たとえば、サラダ野菜やツナ缶などを、マヨネーズなどとあえて、さまざまなパスタサラダになります



\*先ほど茹でたパスタを応用します。