



# 【防災】かんたん非常食メニュー

卓上ガス炊飯 ポリ袋を使って調理できます。

## B1 ツナカレー

## B2 ツナシチュー

### 材料

- ・米 ・にんじん ・たまねぎ ・じゃがいも
- ・カレールウ、シチュールウ ・ツナ缶 ・コーン缶
- ・切り干し大根 ・乾燥わかめ ・ドレッシング



### 作り方

#### 【ごはん】

- ① ポリ袋に1人分の米と米より少し多めの水を入れます。かたまりを作らないようにしながら、もむようにしてなじませます。
- ② 袋の空気を抜くようにして、ほどきやすいように輪を作って結びます。その上からもう一枚のポリ袋で同じように結び、しばらく吸水させます。
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。  
(約30分、ふっとうが続く程度の火力で)  
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ④ 火をとめて、袋は結んだままおわんの上でむらします。
- ⑤ 袋のまま器にかぶせていただきます。

#### 【カレー・シチュー】

- ① 野菜を1~2cm大に切ります。
- ② 二重にしたポリ袋に、切った野菜、ツナ、ルウ、水(100g程)を入れ、袋の空気を抜くようにして結びます。(コーンを入れてもOK) ※①と②はごはん加熱中にする
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。  
(約30分、ふっとうが続く程度の火力で)  
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ④ 袋のまま器にかぶせていただきます。

#### 【切り干し大根サラダ】

- ① 切干大根を短くちぎり、乾燥わかめ、コーン、少量の水をポリ袋入れよくもみます。(ツナを入れてもよい)
- ② 15分くらいおき、ポン酢をかけていただきます。

防災学習としてもおすすめ。



袋のまま器にかぶせると、洗う水が節約できます。



# 【防災】かんたん非常食メニュー

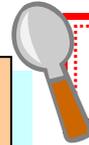
**B3**

## ピラフ・オムレツ

卓上ガス炊飯

### 材料

- ・米
- ・ミックスベジタブル
- ・バター
- ・塩コショウ
- ・たまご
- ・魚肉ソーセージ
- ・ツナ缶
- ・乾燥わかめ
- ・ドレッシング



難易度☆☆☆



### 作り方

#### 【ピラフ】

- ① ポリ袋に1人分の米と米より少し多めの水を入れます。そこにバターとミックスベジタブルと塩こしょうを加え、かたまりを作らないようにしながら、もむようにしてなじませます。
- ② 袋の空気を抜くようにして、ほどこやすいように輪を作って結びます。その上からもう一枚のポリ袋で同じように結び、しばらく吸水させます。
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。(約30分、ふっとうが続く程度の火力で)  
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ④ 火をとめて、袋は結んだままおわんの上でむらします。
- ⑤ 袋のまま器にかぶせていただきます。

#### 【オムレツ】

- ① ポリ袋に、たまごと魚肉ソーセージと塩こしょうを入れよくもみこみます。(ツナを入れてもOK)
- ② 袋の空気を抜くようにして結び、その上からもう一枚のポリ袋で同じように結びます。  
※①と②はピラフ加熱中にします。
- ③ ふっとうした湯に、袋ごと入れてゆでます。
- ④ (約20分、ふっとうが続く程度の火力で)  
※お湯が減らないよう、また、鍋のふちで袋がとけないよう、時々チェックします。
- ⑤ 袋のまま器にかぶせていただきます。

#### 【サラダ】

- ① ポリ袋に、乾燥わかめと少量の水を入れ、軽くもみます。
- ② 10分くらいおき、ドレッシングをかけていただきます。(ツナを入れてもよい)



**包丁はツナ缶のフタ!**



**ポリ袋で炊飯**



# レトルトメニュー (携帯ガス・卓上ガス炊飯)

自然の家で準備するもの

- ・卓上ガス or 携帯ガス2、コッヘル2、おたま1、どんぶり・はし (人数分)

団地で準備するもの (屋外で携帯ガスを使用する場合のみ)

- ・水を入れるペットボトル、火をつける道具 (チャッカマン等)

## R1

- ・レトルトごはん 1個
- ・レトルトカレー 1個
- ・インスタントスープ 1個



## R2

- ・レトルトごはん 1個
- ・レトルト中華丼 1個
- ・インスタントみそ汁1個



## R3

- ・レトルトかわりごはん 1個
- ・カップラーメン(小) 1個
- ・ソーセージ 1本



## R4

- ・ハンバーガー用パン 1個
- ・レトルトハンバーグ 1個
- ・コーンスープ 1個



携帯ガスを使うと、場所を問わず炊飯が可能です。卓上ガスを使っての炊飯も可能です。朝、昼、夜のいつでも簡単に炊飯することができます。



卓上ガスコンロ



携帯ガスコンロ

## ●携帯ガス炊飯について●

- ◇活用シーン
- ①金峰山や鎧ヶ峰、母狩登山と合わせて、金峰山頂で炊飯活動をする場合。
  - ②ビバーク (野宿) 体験の活動と合わせて、現地で炊飯活動をする場合。
  - ③常設テント泊で冒険の森で炊飯をする場合。

- ◇利用人数の制限
- 1班に携帯ガス2つを1セットとし、10セットまで  
(1班の人数を6人と見て、60人程度利用可能です。)

- ◇1日1団体まで
- 用具の数の関係上、1日1団体の利用が限度となります。また活動の内容によっては用具が返却されるまで時間がかかる場合がありますので、同日程の団体との調整が必要になります。

# 弁当・登山おやつについて

## カップル弁当



お茶缶・はし付き

### ◇活用シーン

- ①活動の時間を十分確保したい時の昼食
- ②由良・海浜自然の家での海浜活動時の昼食

※登山時の携帯はできません。

☆ 由良での海活動で弁当を利用する場合、弁当は11:30頃に由良コミセン事務室前に配達になります。団体で食事場所まで運んでいただきます。

## 登山弁当



### ◇活用シーン

- ①金峯山登山、山頂での昼食
- ②野外ゲームなどアクティブな活動中の昼食

## おにぎりパック



はし付き

### ◇活用シーン

- ①周辺の活動中の昼食（しそ・わかめ各1個）
- ②いも煮と合わせて
- ③バウムクーヘンと合わせて

## 登山おやつ

### ◇活用シーン

- ①活動中に好きな場所で食べたい場合
- ②登山でおにぎりパックや登山弁当と合わせて持っていきたい場合



### 【登山おやつの内容(1人分)】

- ・ビタミン入りゼリー飲料
- ・ドライフルーツ(プルーン)
- ・ミニドーナツ ・チョコレート
- ・あめ玉