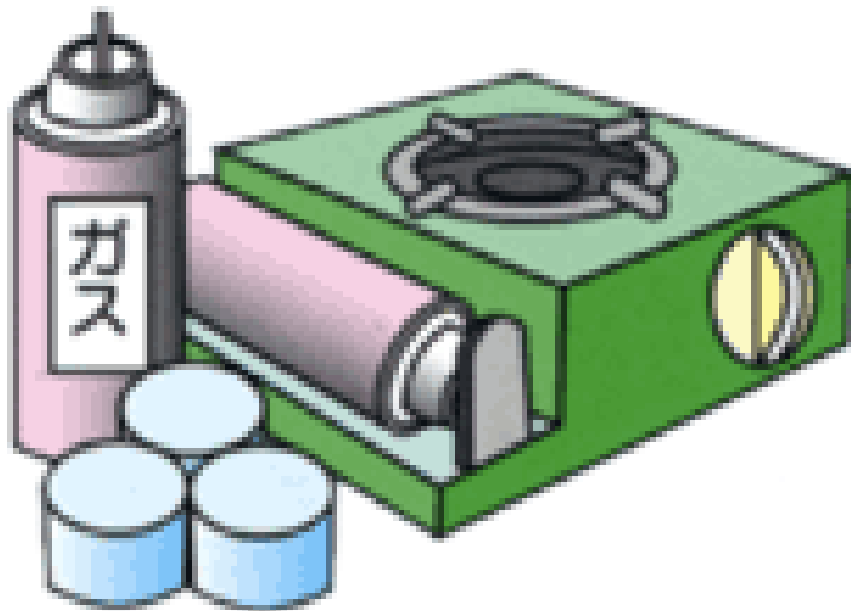


卓上コンロで作る！
かんたんレシピ
～サバイバル元気料理～



宮城地区婦人防火クラブ連絡協議会
第一支部

今回、宮城地区婦人防火クラブ第一支部では、卓上コンロを使用した避難時におけるサバイバル料理を作ることになりました。

過去の数ある避難生活の中から分かったことは、避難中は食事が偏り栄養不足が問題となっておりました。そこで、今回は「栄養」と「手軽さ」をメインに考え、どこの家にもある卓上コンロを利用して作ることとしました。

料理予算は、30人前で5,000円の予算。野菜と缶詰は必ず使用すること。卓上コンロは各班2台までとしました。

また、となりの班からの食材も譲り合うことができる「ご近所声掛け調達」も有りといいたしました。

最後には、最初に予定していたメニューが変更になったメニューもあり、まさに実践に即したサバイバル料理となりました。

アルファ米は、指定避難所にある50人分のものを使用しました。

一旦できあがった、白米を班ごとに分けてアレンジしてみました。

アレンジしてみると、いろいろな調理方法により、さらにおいしく食べることができ、新たな味の発見もありました。

避難生活は、ときには長く、料理も偏り単調になる傾向があります。このようにかんたんにアレンジするだけでも劇的に変わりますので、みなさんもためしてみたいかがでしょうか？

★★ レシピ一覧 ★★

(全品30人前の分量です)

さば汁

【材料】

サバ缶……………6缶
じゃがいも……8個
ごぼう……………長1本
大根……………1本
しょうが……………小1個
にんじん……………3本
ねぎ……………2本
白菜……………半分カット
だしの素……………適量
しょうゆ……………適量
酒……………適量
みりん……………適量



☆さばの缶詰には、栄養がたっぷり。それに、野菜と合わせると栄養抜群です。しょうがを加えることにより、臭みけしと温まる効果が得られます。

いなりごはん(アルファ米)

【材料】

アルファ米…1箱
いなりの皮…60枚
酢飯の素…8個
白ごま……………適量



ミネストローネ

【材料】

じゃがいも…10~20個
人参……………3本
あさり缶詰(小)…2缶
しめじ……………4個
キャベツ……………1個
トマト缶(水煮)…2缶
ベーコン(小)…3パック
コンソメ……………適量
塩、こしょう……………適量



フルーツポンチ

【材料】

りんご……………3個
バナナ……………一房
みかん缶詰……………2缶
パイナップル缶詰…2缶
サイダー(500ml)…4本



ソーダを入れてどんな
味になるんだろう？

久しぶりに
缶切りしたわ



正しく使おう！卓上カセットコンロ

カセットこんろによる爆発・引火事故が多発しており、死亡、重傷を負った人々は後を絶ちません。多くは誤使用や不注意が原因とみられます。正しい知識をもって、通常時、非常時に使用しましょう。

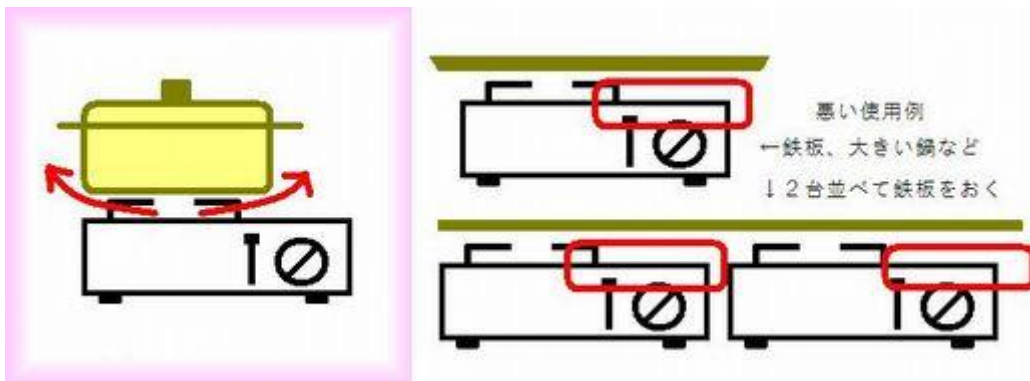
◆こんな使い方が危ない!!

【カセットコンロを並べて使って爆発!!】

カセットコンロを3つ並べて、鉄板を載せて、焼きそばを作っていましたが、突然、カセットコンロが爆発しました。

《原因》

3台並べると真ん中のコンロのガス容器が過熱されて危険な状態になっても、左右のコンロは燃焼継続していたため爆発した。



【五徳を逆さに使用して爆発!!】

バーベキュー中に、カセットこんろのカセットボンベが破裂し、怪我をした。

《原因》

五徳(円形の輪に3本または4本足が付いた鉄や真鍮、銅製の架台)を収納したまま裏返しで使用したため、カセットこんろとフライパンが接触状態で加熱され、カセットこんろ全体が過熱したことが原因。

【カセットをしっかりはめずに爆発!!】

カセットこんろから出火した。

《原因》

カセットボンベの「切り欠き」が正しく装着されていなかったため、ガスが漏れて引火したことが原因。

【火の近くでカセットのガス抜きをして爆発!!】

簡易コンロ用のガスボンベが爆発し、男性店員と近くにいた女性店員の2人が顔や腕などにやけどを負った。

《原因》

男性店員が使用済みボンベ約80本を廃棄するため、厨房(ちゅうぼう)内で穴を開けていた。近くで火を使用していたため、ガスボンベ内に残っていた可燃性ガスが充満し引火爆発したものである。

※ガスが入っているかどうか振ってみれば、ガスが入っていると、シャカシャカという音がします。

ガスは、ボンベの中では液体のため、残っていると、音がします。

その場合、火が燃え尽きるまで、ガスを使い切ってください。

～備 え～

標準的なカセットこんろ(2,800kcal/h)でカセットガスを使用した場合、強火での連続燃焼時間は約 70 分となります。

家族の人数にもよりますが、災害時に一日約 35 分調理に使用したとして、2 日で 1 本。

自宅避難生活 1 週間分の調理に使えるカセットボンベの数は、これを目安にストックしておくといでしょう。

カセットボンベは、保管場所は40℃を超えない場所で、立ててキャップをしたままが無難です。

カセットコンロでやってはいけないこと！

電磁調理器上で使用しない

大きな調理器具を使用しない

コンロに指定されてるボンベを使用する。カセットボンベの切り欠き部分が合わない場合もあるため。

調理以外の用途に使用しない2台以上並べて使用しない

カセットボンベは表示どおり正しくセットする

テントや車内では使用しないストーブの近くで使用しない

カセットボンベを 40 度以上になる車内等に置かない

カセットボンベを火の中に投げ入れない

ガスの再充填をしない

家具、壁、カーテンなどから離して使用する

各部の名称

ガスボンベを、コンロの「圧力感知安全装置」の「切り欠き部(凸部)」に、ボンベ側の凹部をあわせる。

あわせるとだいたい、説明文が上の来るように装着される。

圧力装置の凸部とボンベの凹部が重なる位置で、こんろの「カセットレバー」を下に下げると、「ボンベガイド」がボンベの底を前に押しやって、凹凸がかみ合い、確実にボンベ受け口に入る。



カセットボンベをごみとしての出し方！

使い切って、屋外の火気のない風通しのよい所で穴を開けて、中身を完全にカラにしてください。つぶさずにそのまま出してください。アルミ缶とスチール缶を機械で選別するため、つぶれているとうまく選別できません。(環境局ホームページより)

※中身が使い切れない場合は、メーカーに相談してください。

卓上コンロで作る！かんたんレシピ

～サバイバル元気料理～



宮城地区婦人防火クラブ連絡協議会 第一支部