

東日本大震災の被災地にお住まいの皆様の声をもとに、

**いつももしも**も簡単に、美味しく作れるレシピをご提案します。

第1弾のレシピは、岩手県釜石市保健福祉部の管理栄養士さま、食生活改善推進員の皆さまにご協力頂き、東日本大震災発災時の食事の状況を伺いました。

その中でたふちゃんが一番印象深かったのが、**冷凍品**です。



魚介類や市販の冷凍食品など  
冷凍ストックを発災後4~5日程度  
食べることができた。



浴槽の中に雪と一緒に  
冷凍品を入れ、長く保たせる  
ための工夫をした。



## 冷凍品にまつわるお話



普段から1週間程の食材をまとめて  
買い、下処理後冷凍していた。  
それらを反射式ストーブで調理  
し食べることができた。



トマトを刻んで冷凍したものを  
煮物やスープなどにしたり、大根  
の葉を刻み冷凍したものを料理に  
加えたりして、栄養を補った。



### 食中毒にならないために！

上記のお話は、東北の冬場の状況です。夏に停電した場合は冷凍庫の保冷時間は短くなります。保冷時間をのばす工夫も次のページにてご紹介します。

冷蔵庫・冷凍庫内のものは、停電後、時間の経過とともに腐敗します。

**まずは冷蔵庫内の食べられそうなもの、次に冷凍庫内のものを食べることを頭に入れておきましょう。**生ものなど火を通さないと食べられないものや、解凍されて時間が経ってしまった食品は、潔くあきらめましょう。食中毒にならないための注意が必要です。

停電後、冷蔵・冷凍庫内の食品を保冷するための工夫をご紹介します

## 停電後

### 冷蔵・冷凍庫内の食品を保冷するための工夫

- **できる限り冷凍庫を開閉しない。**⇒庫内の温度が上がるのを防ぎます。
- **冷凍可能なペットボトル飲料を、保冷剤代わりにストックしておく。**  
⇒暑い中停電してしまった時、冷凍したペットボトルは水分補給や、からだを冷やすことにも役立ちます。
- **食材や冷凍食品を隙間なく詰める。**  
⇒冷凍品がそれぞれに保冷剤の役割を果たし、冷凍効率が高まります。
- **冷蔵庫の容量は7割を目指し、詰め込まない**⇒冷気が循環しにくくなります。
- 停電時、冷蔵庫の一番上の棚に、保冷剤や凍らせたペットボトルを移し、冷気を冷蔵室内に行き渡らせる。

冷凍品の他に、満場一致で役に立ったアイテムが

**反射式ストーブ（石油ストーブ）**です。暖がとれて、調理もでき、灯りにもなる・・・電気・ガスが止まっている状況での救世主です！

ストーブの備蓄は難しい・・・そんな方も、**卓上コンロ**と**ガスボンベ**の備蓄をしましょう。お湯を沸かしたり、加熱をしたりできることで、食べられるものの幅が広がります。寒い冬に温かいものを食べられることは、心と体の健康のためにも重要です。

また、お湯を沸かすにも、調理をするにも、もちろん水分補給にも

**水は必要不可欠**ですので、**水**の備蓄もお忘れなく！



どれくらい備蓄したらいいの？は下記URLをご覧ください

[災害時に備えた食品ストックガイド（5）](https://www.maff.go.jp/)：農林水産省 ([maff.go.jp](https://www.maff.go.jp/))

## ポイント

一度火を通した調理済みの冷凍品は、加熱時間が少なく済み、ガスボンベの節約にもなります。地震発災後には余震の心配もあるため、状況が落ち着くまでは、**加熱をしなくても食べられるもの、加熱に時間のかからないもの**を想定し、準備しておくのが良いでしょう。

冷凍ストックを使った、時短レシピをご紹介します

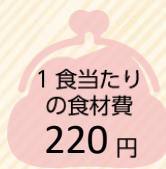
**冷凍ストック**は**もしも**の時だけでなく、日頃から**(いつも)**役立ち便利です♪  
気がついたら冷蔵庫の奥で食材が腐っていた・・・使い切るのがむずかしい・・・。  
そんなアナタにおすすめなのが**冷凍ストック**です！

## ☆ 冷凍ストックのメリット ☆

- ① 下処理したものを冷凍しておけば、いざという時、野菜を洗ったり、切ったりする手間が省け、時短できます。停電時には節水にもなります。
- ② 火を通した後に冷凍したものは、使う時の加熱時間が少なく済みます。
- ③ 新鮮なうちに冷凍すれば、野菜も栄養価が落ちにくく、1か月程度美味しく食べられます。
- ④ 使いたい時に、使いたいだけ料理に使えて便利です！

## 冷凍ストックを使った主食レシピ

卓上コンロ使用



## トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん

このレシピは、電気・ガス・水道が止まった状況での調理を想定しています。  
水道が使える場合は、ゆでたうどんを冷水で冷やして食べると一層美味しいです。  
電気が使える場合は、うどんは電子レンジ加熱OK！さらに時短・節水できます。

※冷凍する時間は含まれません。

汁まで含む塩分量です。  
優しい味付けで安心して  
完食できます。



材料 (1人前)

エネルギー 295 kcal たんぱく質 20.8g 塩分 2.6g

冷凍うどん	1袋 (180g)	A	無調整豆乳	100ml
冷凍トマト	1/2個分(75g)		めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
ツナ水煮缶	1缶 (70g)		鶏がらスープの素	小さじ1/2
冷凍小ねぎ	適量		ラー油	お好み
水	400ml			

※直径20cmの鍋を使用。鍋の大きさにより水量を調整してください。

- ① 器にAとツナ水煮缶の汁を入れて混ぜる。
- ② 鍋に水400mlを沸騰させ、冷凍うどんを入れて商品パッケージの時間の通りにゆでる。ザルにあけて水気をきり、①の器に入れて全体を混ぜ合わせる。
- ③ ②に冷凍トマト、ツナ水煮、冷凍小ねぎをのせ、お好みでラー油をたらす。

### ポイント

豆乳やツナ缶は、常温保存可能。皿にラップをひくと、食後ウェットティッシュで拭くだけで済み節水できます。うどんのゆで汁は、ツナ缶をゆすぐなど再利用できます。断水時は、後片付けへの配慮も大切です。

### 冷凍トマトの作り方

- ① トマトはくし切りにしたものを2～3等分に切る。
- ② 冷凍用ジップ付き袋に入れて平らにし、空気を抜いて、3時間ほど冷凍する。



# 冷凍ストックできる副菜レシピ



調理時間  
5分

1食当りの  
食材費  
47円

※冷凍する時間は含まれません。

## パプリカのピクルス

あと1品足りない！そんな時に、食べたい時に食べただけ使えて便利♪  
しっかり解凍してお召し上がりください。



※栄養成分は漬け汁を50%摂取するとして算出。

材料 (3食分)

エネルギー 48 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分 0.5 g

パプリカ (赤) ……1/2個 (70g)  
パプリカ (黄) ……1/2個 (70g)  
すし酢 …………… 大さじ3



- ①パプリカはヘタと種をのぞき、1cm幅に切る。
- ②冷凍用ジップ付き袋に①を入れ、すし酢を加え全体になじませるよう軽くもむ。
- ③②を平らにして空気を抜き、全体に調味液が浸かるようにして半日冷凍する。

冷蔵庫で解凍後、そのまま食べられます♪

**ポイント** お子様やご高齢の方へ向けには、パプリカの皮をむいて冷凍すると、食べやすくなります♪

### パプリカの皮を湯むきする方法

- ①パプリカは種とヘタをのぞき、縦4等分に切る。
- ②沸騰したお湯に①を入れ5分程加熱したら、冷水に浸け、皮をむく。

# 冷凍ストックできるデザートレシピ



調理時間  
5分

1食当りの  
食材費  
110円

※冷凍する時間は含まれません。

## キウイのはちみつシャーベット

お好みで、はちみつを調整してください。砂糖でもお作りいただけます。  
ビタミンが不足しがちな夏におすすめ♪ 炭酸水などのドリンクに入れても美味しいです。



材料 (2食分)

エネルギー 35 kcal たんぱく質 0.0 g 塩分 0.0 g

グリーンキウイ ……………2個 (200g)  
はちみつ ……………大さじ1

**ポイント** 熟したキウイだとつぶれやすく作りやすいです。  
ゴールデンキウイでもOK♪甘味アップ!

- ①キウイは皮をむいて一口大に切り、冷凍用ジップ付き袋に入れる。
- ②①のキウイをつぶして、果肉が少し残る程度になったら、平らにして空気を抜き3時間ほど冷凍する。

食べる際は、冷蔵庫で手でもみほぐせる硬さまで解凍し、器に盛り付け召し上がってください。