



2021年12月12日号
和合町自主防災隊

11月21日和合町自主防災隊総合防災訓練が行われました。
町民の皆様には防災通信秋号（11月全戸配布済み）で個別の防災訓練をお願いいたしました。訓練は、うまくできましたか？

和合町自主防災隊では、非常食としてアルファ米を備蓄しています。アルファ米は加水加熱で、でんぷんをアルファ化（糊化）させてから、急速に乾燥させたお米です。長期保存がきき、賞味期限はおよそ5年。お湯かお水を注ぐだけで食べられます。例年、防災訓練時に物資部の人炊き出し訓練をし、訓練参加者に配布をしているアルファ米を、今回レシピと共に皆様に1袋1人前100gを配布いたします。

「防災食 アルファ米をフリーザーバックで作ってみましょう」

白米（1人前）の作り方

材料 アルファ米 100g
 熱湯 160ml（または、水 160ml）

作り方

- ① 配布されたフリーザーバックには100gのアルファ米がはいっています。
- ② 熱湯160mlをフリーザーバックに注ぎまぜます
- ③ フリーザーバックのチャックをして15分。
- ④ 開封して混ぜれば完成。



お湯の場合は15分でしたが、お水の場合は60分かかります。

お水よりは、お湯のほうが、美味しく召し上がれます

できた御飯に今回一緒に配布した「ゆかり」をかけるとゆかりご飯に、
お手持ちの混ぜご飯の素をかけても美味しく召し上がれます。

フリーザーバックを使って 短時間で簡単にでき、また、キッチン道具や、食器もいら
ないというこのやり方は、非常時には最適です。しかしアルファ米は、いつも食べている御飯と比べるとポソポソ感は否めません。ちょっとした工夫で他にもいろんなアレンジができそうです。レシピを紹介します。ぜひ、試してみてください。

アルファ米を使ったアレンジレシピ

1・アルファ米のバターコーンライス (1人前)

材料 アルファ米 100 g
コーンの缶詰 1 缶 小 (85 g)
バター 30 g
熱湯 160ml (今回は 水は お勧めしません)
塩 少々

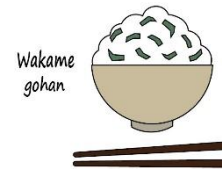


作り方

- ① フリーザーバッグにアルファ米 100 g とコーンの缶詰 (水分もすべて)、バターを入れます。
- ② ①のフリーザーバッグに熱湯 160ml を注ぎ、混ぜます。
- ③ フリーザーバッグのチャックをして15分。
- ④ チャックを開け、塩で味を調えながら混ぜ合わせると完成。

2・アルファ米のわかめ御飯

材料 アルファ米 100 g
わかめスープの素一袋
熱湯 160 ml



作り方

- ① フリーザーバッグにアルファ米 100 g とわかめスープの素を入れます。
- ② ①のフリーザーバッグに熱湯 160 ml を注ぎ混ぜます。
- ③ フリーザーバッグのチャックをして15分。
- ④ チャックを開けて混ぜ合わせると完成

スープの素はお手元にあるお好きなものをお使いください。

インスタントの味噌汁や、中華スープ、卵スープでもおいしく作れます。

和合町自主防災隊では毎月防災ニュースを発行しています。回覧板の他、和合町 HP からもご覧いただけます。これからもさまざまな情報を発信してまいります。

筆耕：和合町自主防災隊 防災コーディネーター 松山 美佐