

# アルファ米のアレンジレシピ集

和合町自主防災隊

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。

防災訓練時に物資部の人が炊き出し訓練をして、参加者に配布しているのがこのアルファ米です。

今回皆さんに1袋1人前100gを配布いたします。

食べたことがある方はご存じだと思いますが、いつものご飯と比べると少しポソポソした感じは

否めません。そこで、スタッフが美味しく食べるためのレシピを検討し、試食してみました。

ぜひ一度作ってみてください。(かなりいけます…スタッフの感想)

## 1. アルファ米のケチャップライス (2人前)



(材料)

アルファ米 200g

トマトジュース 200ml(野菜ジュースでも美味しくできます。)

水 120ml

ツナ缶 (1缶70g) または焼き鳥の缶詰 (塩味 70g)

塩 少々

コショウ 少々

(作り方)

- ① お鍋にトマトジュース 200ml と水 120ml、ツナ缶 (油も全部) を入れて沸騰させます。
- ② 沸騰したらアルファ米 200g を入れて混ぜます。
- ③ お鍋に蓋をして15分置いておきます。
- ④ 蓋を取り、塩コショウで味を調えながら混ぜると完成。

## 2. アルファ米の焼き鳥ごはん (2人前)

(材料)

アルファ米 200g

水 320ml

焼き鳥の缶詰 (1缶、たれ味 70g)

(作り方)

- ① お鍋に水 320ml と焼き鳥の缶 (たれも全部) を入れて沸騰させる。
- ② 沸騰したらアルファ米 200g を入れて混ぜます。
- ③ お鍋に蓋をして15分置いておきます。
- ④ 蓋を取り、混ぜると完成。
- ⑤ 味をみて、薄いようなら、焼き肉のたれやウナギのたれをかけて味を調べてください。



### 3. アルファ米のわかめスープ御飯（2人前）



(材料)

- アルファ米 200g
- 水 320ml
- わかめスープの素 1袋

(作り方)

- ① お鍋に水 320ml と わかめスープの素 1袋 を入れて沸騰させる。
- ② 沸騰したらアルファ米 200g を入れて混ぜます。
- ③ お鍋に蓋をして 15分置いておきます。
- ④ 蓋を取り、混ぜると完成。
- ⑤ 味を見て、塩や、味の素などで味を調整してください。

### 4. パスタソースでアルファ米リゾット

アルファ米に水またはお湯を注ぎ白米ができたなら、パスタソースを入れて混ぜる。

パスタソースの代わりにレトルトカレーを使ってカレーリゾット、コーンスープの素を使ってコーンリゾット、お水の代わりに牛乳を使ってのミルクリゾットなど、アレンジしてみてください。(とろけるチーズや粉チーズを加えると、さらにおいしくなります。)



色々なレシピを紹介しましたが、基本はお湯または水にアルファ米を入れて混ぜて蓋をし、お湯なら 15分、水なら 1時間置いておくことができます。

お湯にスープの素をいれてみたり、インスタントの味噌汁を入れてみたりと、アレンジは本当に簡単にできます。いざというとき、自宅にあるもので、少し工夫して美味しく食べることができます。

挑戦してみてね

