

災害時に調理可能なサバイバル性の高いご飯！

サバ・メシ レシピ

アルファ米の炊き込みごはん



【材料】6合分

アルファ米：6合（6カップ）
人参：中1本
ごぼう：小1本（ささがき）
れんこん：小1個（なくてもよい）
味付けしいたけ：1袋
稲荷揚げ：10枚
乾燥昆布：適宜
小魚・昆布・鰹節などの粉末だし：1パック
水：6カップ弱（醤油と味付けしいたけ、稲荷揚げの汁の分、水を減らす）
醤油：40cc
塩：小さじ2
みりん：適宜



準備

- ・圧力鍋 4.5 リットル用を使用する
- ・材料を細かく刻む

通常、アルファ米を戻すには大量のお湯を沸かし、アルファ米の袋にお湯を入れて20分程置かなければならないが、圧力鍋で炊くと、1つの鍋で調理することと時間短縮ができる



- ①アルファ米を圧力鍋に入れ、添加物無しの粉末だしを混ぜる
- ②材料を、アルファ米の上に入れる
- ③だし用に乾燥昆布を入れる
- ④水、味付けしいたけの汁、稲荷揚げの汁、醤油、みりんを圧力鍋に入れる
- ⑤塩小さじ2程度を振りかける

あまり強火にせず、焦げつきに注意



- ⑥圧力鍋で9分程度炊き込む（アルファ米は焦げ付く恐れがあり強火にしなくてよい）
- ⑦蒸気が出たら火を止める（加圧なし）
- ⑧蒸気を抜いて圧力が下がるまで放置する（8分程度）

昆布も捨てずに食べよう！



- ⑨圧が下がったら、ふたを開け、だし用昆布を取り出し、みじん切りにしてご飯に混ぜ合わせる
- ⑩アルファ米（わかめごはん）の付属品・ワカメを利用して、小さじ1を紙コップにいれ、お湯を注いで「わかめスープ」の出来上がり！

（仙台市泉地区婦人防火クラブ加茂支部）