

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

仙台市泉地区婦人防火クラブ連絡協議会 の取り組み

目次

『サバ・メシ』コンテストの内容

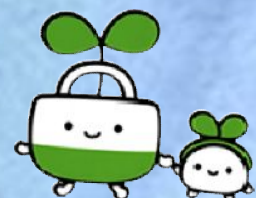
* 「サバ・メシ」とは??

さかなの「さば」を使った料理ではなく、「サバイバル・飯炊き」これを略して「サバ・メシ」といいます。
コンセプトは、災害時に必要な「非常食」を身近にある食材を使って、簡単に、安く、しかもよりおいしくするためのメニューにすることです。

印刷頁数

中央支部	メニュー (アルファ米使用)「帆立てごはん」	1
	メニュー (カンパン使用)「ホットケーキ」	2
南光台支部	メニュー (アルファ米使用)「カレーピラフ」	3
	メニュー (アルファ米添付わかめ使用)「わかめサラダ」	4
	メニュー (カンパン使用)「ハンバーグ」	
	メニュー (カンパン使用)「カンパンサラダ」	5
加茂支部	メニュー (アルファ米使用)「炊き込みごはん」	6
	メニュー (アルファ米添付わかめ使用)「わかめスープ」	7
	メニュー (カンパン使用)「フロランタン風お菓子」	
松陵支部	メニュー (アルファ米使用)「ライスバーガー」	10
	メニュー (カンパン使用)「かりんとう」	
	メニュー (保存食として)「切干しきゅうりの漬物」	11
高森支部	メニュー (アルファ米使用)「切干し大根の炊き込みご飯」	12
	メニュー (アルファ米使用)「豆カレー」	13
	メニュー (カンパン使用)「乾パンしるこ」	14
	メニュー (カンパン使用)「豆腐ヒジキハンバーグ」	15
根白石支部	メニュー (アルファ米&カンパン使用)「ライス風ピザ」	16
~事務局から~「サバ・メシ」コンテスト 審査表 審査員代表・板橋予防課長から/今野会長から一言 優勝：高森支部の作品		18

「コンセプト」
「アピールポイント」
「工夫した点」に注目！！



平成27年度婦人防火クラブ長研修
食を通じた防災訓練～『サバ・メシ』コンテスト～

❀❀❀ レシピ集 ❀❀❀



仙台市泉地区婦人防火クラブ連絡協議会

【『サバ・メシ』コンテストの内容】

- 各支部対抗戦であること。
- 非常食（アルファ米・カンパン）を食材として利用した料理であること。
- 45分以内にカセットコンロ1台で調理できる、もしくは火器を使用しない料理であること。
- 参加者全員（40名程度）が試食できる量を調理すること。
- 各支部の材料費は3,000円以内とすること。

○開催日時：平成27年7月10日（金）10時から12時

○会場：将監市民センター

※ 「サバ・メシ」とは??

さかなの「さば」を使った料理ではなく、「サバイバル・飯炊き」これを略して「サバ・メシ」といいます。

コンセプトは、災害時に必要な「非常食」を身近にある食材を使って、簡単に、安く、しかもよりおいしくするためのメニューにすることです。

中央支部

☆☆コンセプト☆☆

- ①保存食品を使う。 ②包丁・まな板を使用しない。
- ③洗い物は極力少なく。 ④簡単でおいしい。

メニュー①(アルファ米使用)「帆立てごはん」

《材料》

- アルファ米……………800g
- 水……………1. 360ml(帆立缶の汁含む)
- ④ 帆立缶(130g入り)……………2缶
- コンソメ……………3個(好みに調整)
- なめ茸 385g……………1瓶
- きざみのり……………適量

※参考:アルファ米 100gに対して水 170ml、なめ茸 50g、帆立缶 4分の1



《作り方》

- ①④の材料を鍋に入れ、カセットコンロに点火し、煮立たせ、味をなじませる。
- ②①へ分量のアルファ米を入れ、よく混ぜ合わせ、再沸騰させてから火を止める。蓋をして、15分~20分置く。(その時、鍋を新聞紙やバスタオルで包むと、保温効果がup!)
- ③試食皿に約50g程を盛り、彩りにきざみのりをかけて出来上がり♪



メニュー②(カンパン使用)「ホットケーキ」

《材料》

カンパン……………適量
ホットケーキミックス粉……………適量
牛乳……………500ml
ジャム……………適量
バター……………適量



《作り方》

- ①カンパンは袋へ入れて、たたいて砕く。
- ②①とホットケーキミックス粉と牛乳を混ぜ合わせ、フライパンで焼く。
- ③人数分に切り分け、試食皿に盛り、ジャムを添えて出来上がり♪



☆☆工夫した事☆☆

「帆立てごはん」・アルファ米 100gに対しての水加減

- ・「アルファ米①にお湯を入れる」から「アルファ米②を入れる」の発想転換
- ・帆立缶で高級感を出してみました。

「ホットケーキ」

- ・砕いて使用⇒食べ易く
- ・ビタミン補給に⇒いちごジャムを加える
- ・甘さを摂る事で、気分をリラックスさせる効果を考えました。

南光台支部

☆☆コンセプト☆☆

- ①常備野菜を使う。
- ②野菜を小さく切ることで、お湯を沸かす時間内で煮える。
- ③簡単で楽に♪

メニュー①(アルファ米使用)「カレーピラフ」

《材料》

アルファ米	50食分
水	適量
じゃがいも	適量
玉ねぎ	適量
にんじん	適量
ひき肉	適量
カレールー	適量



《作り方》

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎをみじん切りする。
- ②鍋に水と①のじゃがいも以外とひき肉を入れて、火にかける。
- ③カレールーを入れ、溶けたところにじゃがいもを入れる。
- ④20分たったら火からおろしてアルファ米と混ぜ合わせて蒸らして出来上がり♪



メニュー②(アルファ米添付わかめ使用)「わかめサラダ」

《材料》

わかめ……………適量
豆ふ……………適量
きゅうり……………適量

《作り方》

- ①わかめの塩抜きをする。
- ②豆ふを水にひたす。
- ③きゅうりを輪切りにする。
- ④わかめの塩加減で、②③とあえて出来上がり♪



メニュー③(カンパン使用)「ハンバーグ」

《材料》

カンパン……………5枚
玉ねぎ……………適量
ひき肉……………適量
卵……………2個
トマト缶……………1缶
調味料……………適量

《作り方》

- ①カンパンを細かく砕いて水にひたす。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③①と②に、ひき肉、卵2個、塩こしょう加えて混ぜる。
- ④フライパンにこねた③を入れて、両面に焼き目を付けるように焼く。
その際、片面を返したら、少しの焼き目でトマト缶とその他の調味料を加え、蒸し焼きにしたら出来上がり♪



メニュー④(カンパン使用)「カンパンサラダ」

《材料》

カンパン……………5枚
ドレッシング……………適量
コーン……………適量
干しブドウ……………2個



《作り方》

- ①カンパンを粗めに砕く。
- ②①にコーン、干しブドウを入れてあえ、ドレッシングを加えながら、しっといさせて出来上がり♪



☆☆工夫した事☆☆

・カンパンの使用方法

「ハンバーグ」のカンパンは細かく砕き、「カンパンサラダ」は粗く砕くことで、仕上がりに変化を持たせた。

・アルファ米添付のわかめ

わかめが思ったより塩辛かったので、塩抜きが大変時間がかかったが、サラダということで素材のままの状態にした。

加茂支部

☆☆メニュー全体のアピールポイント☆☆

- ① 災害のとき、不安の中で手の込んだ料理は精神的に無理なことを考え、アルファ米をお湯で戻すことなく簡単に一つの鍋で作れて、おかず無しでも食べられる「炊き込みご飯」にした。圧力鍋を使用することによって、調理時間短縮と、ガスの使用量も削減でき、アルファ米のため加圧の必要がない。
- ② 災害時に、甘いものが食べたかったことを思い出し、お菓子にした。いつもある材料で、調理時間も短く、カンパンの固さを生かした歯ごたえがあるおいしいお菓子に変身！

メニュー①(アルファ米使用)「炊き込みごはん」

＜材料＞

アルファ米……………6合(6カップ)
にんじん……………中1本
ごぼう……………小1本(ささがき)
えのきだけ……………1袋
味付けしいたけ……………1袋
稲荷揚げ……………10枚
乾燥昆布……………適宜
粉末だし(小魚、昆布、鰹節など)…1パック
水……………6カップ
(醤油と味付けしいたけ、稲荷揚げの汁の分含む)
塩……………小さじ2
醤油……………40cc
みりん……………適宜



＜作り方＞

- 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材料を細かく刻み、アルファ米の上に入れる。
- ③乾燥昆布を入れる。(だし)
- ④水、稲荷揚げの汁、味付けしいたけの汁、醤油、みりん、塩を6カップ分圧力鍋に入れる。
- ⑤圧力鍋で炊き込む。8分くらい。
※アルファ米なので強火にしなくてよい。焦げ付く恐れあり。
- ⑥蒸気が出たら、火を止める。アルファ米のため加圧の必要なし。
- ⑦蒸気を抜いて圧力が下がるまで、放置。7分くらい。
- ⑧圧が下がったら、ふたを開け、昆布を取り出し、みじん切りにしてご飯に混ぜ合わせる。
昆布も捨てないで食べてしまう。彩りもよくなって出来上がり♪

メニュー②(アルファ米添付わかめ使用)「わかめスープ」

《材料》

わかめ……………小さじ1
刻みネギ……………適宜
お湯……………適量

《作り方》

- ①アルファ米に添付のわかめを利用して、小さじ1を紙コップに入れる。
- ②お湯を注いで、刻みネギをはなして出来上がり♪



メニュー③(カンパン使用)「フロランタン風お菓子」

《材料》

カンパン……………15枚
マーガリン……………250g
砂糖……………1カップ強
アーモンド……………50g(入れなくてもよい)
クッキングペーパー

《作り方》

- ①カンパンとアーモンドをそれぞれ保存袋に入れて、めん棒で小さく砕く。フライパンにクッキングペーパー(汚れを少なくすること、フライパン保護のため)を敷き、マーガリン、砂糖をキャラメル色になるまで熱する。(ガス使用10分弱)
- ②砕いたカンパンとアーモンドをフライパンに入れ、キャラメル状態にからめる。
- ③全体が絡まったなら火を止め、バッドに移す。
- ④冷やして固まるのを待つ。





☆☆工夫した事☆☆

「炊き込みご飯」

- ・ アルファ米をお湯で戻すことなく、ご飯の具と一緒に炊き込めること。
- ・ 圧力鍋使用により、時短料理。
- ・ すでに味付けされている稲荷揚げ、しいたけを使用したので調味料が少なく済み、安定した味に仕上がる。
- ・ だし昆布を捨てずに刻んで混ぜると彩にもなる。
- ・ 水加減はやや少なめ。

「フロランタン風お菓子」

- ・ カンパンの固さを生かし、歯ごたえのあるお菓子にした。
- ・ フライパンに焦げ付きやすいので、クッキングペーパーを敷いた。

松陵支部

☆☆メニュー全体のアピールポイント☆☆

① 「ライスバーガー」

- ・コンテストなので、普段食さない・チーム一丸となって作れるメニュー♪
- ・「おいしかった！」と喜んでもらえるメニュー♪
- ・子ども中心で家族みんなが楽しみながら(←バーガーの型取りなど)作れるメニュー♪
- ・ご飯とおかずと一緒に食べることができて、バランスのとれたメニュー♪
- ・水をほとんど使わずに作れるメニュー♪
- ・普段から家庭にある食材を使用できるメニュー♪(魚肉ソーセージやベーコンに変えてもOK)
(今回は、おいしい！を重視して高級な牛肉を使用しました♪)
- ・おにぎりや炊き込みご飯に飽きた頃に食べたくなるメニュー♪
- ・アルミホイルに包んであるので、食べるときに手が汚れていてもOKなメニュー♪

② 「かいんとう」

- ・少しの水で素早く作ることができる。・疲れたときに素早く作ることができる。
- ・子ども用やお年寄りには小さくカットして調理することもできる。

③ 「切干しきゅうりの漬物」

- ・きゅうりを天日干しすることで、歯触りがよくなる。・酢を使うため、日保ちがいい。
- ・おかずなしでも、食がすすむ。



メニュー①(アルファ米使用)「ライスバーガー」

《材料》

アルファ米……………2.5kg
熱湯……………4ℓ
焼肉のたれ……………適量
片栗粉……………大さじ13杯
牛肉……………700g
玉ねぎ……………大 4個
塩こしょう……………適量
にんにく……………少々
スライスチーズ……………20枚
ごま油……………適量



《作り方》

- ①4ℓのお湯を沸かす。(アルファ米の準備をしておく。)
- ②玉ねぎを薄くスライスする。(縦半分にし根を取り横半分にカット)
- ③フライパンを熱し、油を入れ、にんにく、玉ねぎ、牛肉を炒め、塩こしょうと焼肉のたれで味を付ける。
- ④お湯が沸いたら、アルファ米にお湯を注ぎ15分間蒸らす。
- ⑤15分後、アルファ米に焼肉のたれと片栗粉を混ぜる。
- ⑥ラップを敷き、ライスバーガー型にご飯を詰める。
- ⑦フライパンを熱し、ごま油を入れ、ごはんの片面を焼く。
- ⑧焼きあがった片面にスライスチーズ、焼肉の具をのせ、もう片方にスライスチーズをのせ、サンドして出来上がり♪

メニュー②(カンパン使用)「かいんどう」

《材料》

カンパン……………15枚
黒砂糖……………450g
水……………60cc

《作り方》

- ①カンパンを包丁で3等分にする。
(包丁は上から水平にカット)
- ②中くらいの鍋に黒砂糖と水を入れ、弱火で溶かす。
- ③砂糖が溶けて、小さな泡が出てきて30秒くらいしたら、火を止め、カンパンを入れる。
- ④黒砂糖が固まるまで混ぜる。
- ⑤パッドに広げて出来上がり。



メニュー③(保存食として)「切干しきゅういの漬物」

《材料》

きゅうい……………3本
しょうゆ……………100cc
酢……………100cc
ごま油……………適量
砂糖……………好みで適量
花椒……………適量
赤唐辛子……………適量



《作り方》

- ①きゅういを斜め切りし、天日干しを5時間する。
- ②調味料をすべて混ぜ合わせてきゅういを漬け込み出来上がり♪



☆☆工夫した事☆☆

食がすすむように、色取りを添えるために、フチトマトをフラスしてパック詰めをしました。
一人一人に配布することができるよう、アルファ米炊き出しセットに添付されている、「透明パック」、「輪ゴム」、「割りばし」を捨てずに利用できるようにしました。
ライスバーガーの型取りやフライパンでのライス焼き、透明パックへのメニュー詰めに時間を要することを踏まえ、支部内の役割分担を明確にしました。

高森支部

☆☆メニュー全体のアピールポイント☆☆

- ① ポリ袋を調理器具として使用することで、
 - ・ほとんど洗い物を出さず、非常時に貴重な水を無駄に使わなくて済む。
 - ・ひとつの鍋で何種類もの加熱調理ができる。(ごはん、しるこ 等)
 - ・鍋で炊くよりも手軽に、焦がさずにご飯を炊くことができ、同時に2種類以上の味のご飯ができる。
- ② ゴム手袋や牛乳パックを使用することで、洗い物を出さず、衛生的に調理できる。
- ③ そのままでも食べることができ、常温で長期保存の様々な缶詰や乾物を組み合わせて利用することで、限られた条件の中でも不足しがちな栄養バランスの取れた食事ができる。
- ④ ご飯もの2種類、おかず、汁ものを兼ねたおやつ・・・と、バランスのよいメニューとした。
- ⑤ 非常時にも普段から食べなれたものを作ることができるよう、調理が簡単で、平常時から日常のメニューとしても取り入れられるものをこころがけた。

メニュー①(アルファ米使用)「切干し大根の炊き込みご飯」

【ポイント】 昨年度の「切り干し大根のお寿司」は高森東地区の防災訓練で調理し、地域の皆さんに試食してもらい大好評だった。

今年度はさらに工夫し、アルファ米の調理の際に具材を入れて味付けもできてしまう時短料理にした。乾物で不足しがちな野菜を摂取できる。お米でも水加減を多くして、加熱時間を長くするだけで、同様の料理ができる。米を使えば、平常時には炊飯器で炊ける。刻んだ油揚げなどを加えてもおいしい。

＜材料＞

- アルファ米……………2カップ(400cc)
→米で作る場合は2合(360cc)
切り干し大根(にんじん入り)……………1袋
だし醤油(麺つゆなど)……………大さじ3
(濃縮加減により違うので、表示に従って水で薄める)
水……………だし醤油を含めて2カップ(400cc)



＜作り方＞

- ① 切干し大根をポリ袋の中でキッチンばさみで切る。
- ② 表示に従って水で薄めただし醤油と①の切り干し大根をポリ袋の中でなじませる。
- ③ アルファ米もポリ袋に入れ、よく混ぜてなじませてから、空気が入らないように気を付けて袋の口を輪ゴムでしばる。
- ④ 鍋に水を入れ、②を入れる。沸騰して15分(米の場合は30分)で出来上がり♪

メニュー②(アルファ米使用)「豆カレー」

【ポイント】缶詰を利用。豆やツナを入れることで、タンパク質豊富な料理を。
カレーの味と香りは食欲を増進させ、香辛料は殺菌作用もある。
米でも水加減を多くして加熱時間を長くするだけで、同様の料理ができる。
米を使えば、同様のレシピで平常時には炊飯器でも調理できる。

《材料》

アルファ米……………2カップ(400cc)
→米で作る場合は2合(360cc)
ミックスビーンズ缶詰……………1缶
ツナ缶……………2缶
トマト缶詰……………大さじ2
コンソメスープの素……………適量
(2カップ分のスープができる量を表示に従って入れる)
カレールー……………3皿分
水……………2カップ(400cc)



《作り方》

- ①カレールーを袋の中で砕く。フレーク状のカレールーならそのままOK。
- ②他の材料もすべてポリ袋に入れ、よく混ぜてなじませてから、空気が入らないように気を付けて袋の口を輪ゴムでしばる。
- ③鍋に水を入れ、②を入れる。沸騰して15分(米の場合は30分)で出来上がり♪



メニュー③(カンパン使用)「乾パンしるこ」

【ポイント】汁物の工夫。カンパンにあまり手を加えずに作ることができ、高齢者や子どもにも食べやすい食感にする。甘いものを食べることで、疲労を和らげ、精神的に癒される効果もある。

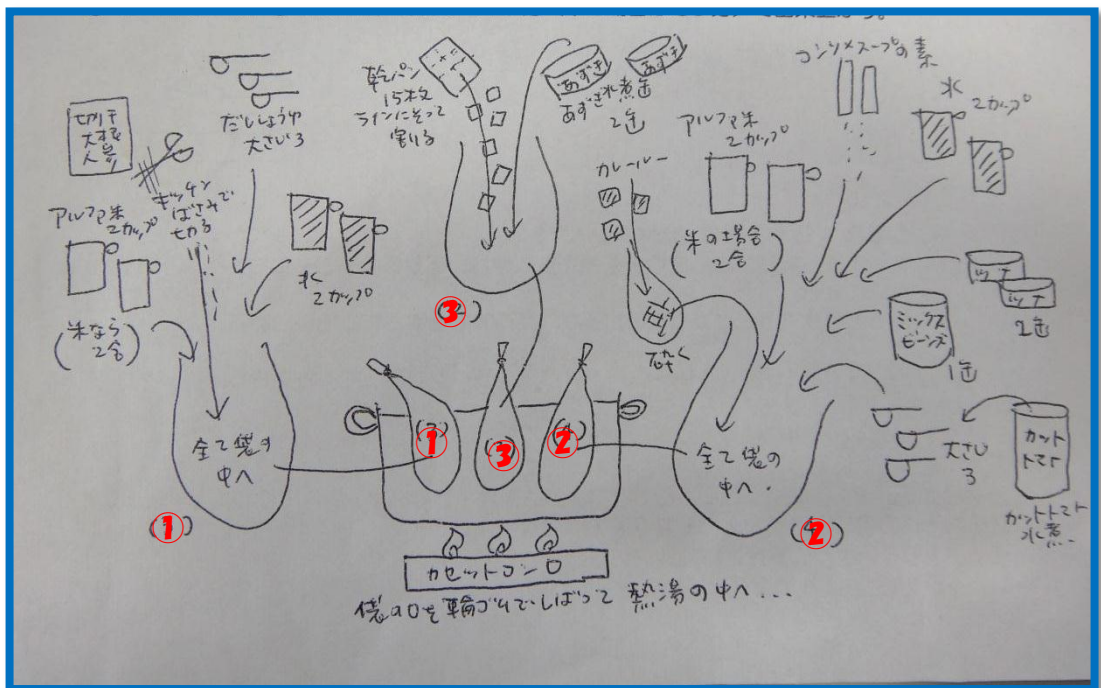
《材料》

- カンパン.....15枚くらい
- あずき水煮缶.....2缶
- 熱湯(または水).....少々



《作り方》

- ①カンパンをラインに沿って、1枚を6つに割っておく。
- ②あずき水煮缶を1つのポリ袋に1缶分ずつ入れ、熱湯(または水)少々でゆるめる。割ったカンパンをそれぞれの袋に半量ずつ入れてポリ袋の中でなじませる。
- ③空気が入らないように気を付けて袋の口を輪ゴムでしばる。
- ④15~20分程度、湯煎で保温しておくと、カンパンがほどよくやわらかくなって食べやすくなる。



メニュー④(カンパン使用)「豆腐ヒジキハンバーグ」

【ポイント】缶詰の利用。材料はすべて生で食べても大丈夫なものだが、火を通すことで弾力（歯ごたえ）がでて、食感もよくなり、満腹感が得られる。冷めてもおいしい。

材料を組み合わせることで、よりおいしくなり、栄養のバランスもよくなる。カンパンをパン粉にかえれば、ヘルシーメニューとして日常の食卓でも活躍。

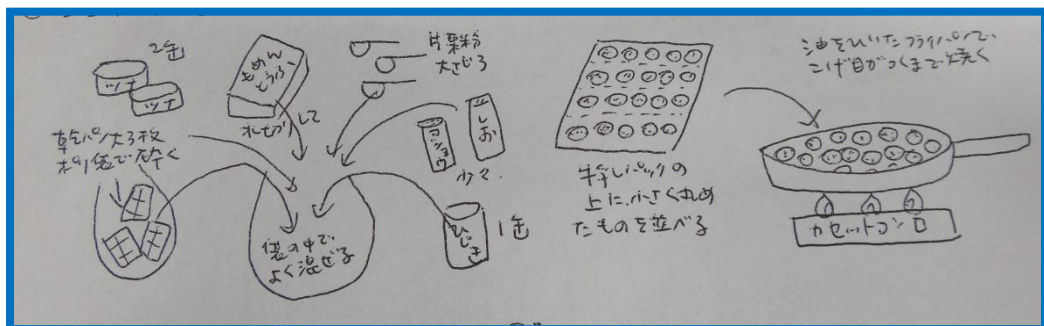
《材料》(小40個分)

豆腐……………1丁
ツナ缶……………2缶
ヒジキ缶詰……………1缶
片栗粉……………大さじ4
カンパン……………大3枚
塩・こしょう……………適量



《作り方》

- ①カンパンをポリ袋に入れ、ふきんをかけて缶詰などで叩いて砕く。
- ②別のポリ袋に水切りした豆腐、ツナはスープごと全部、ヒジキ、片栗粉、①の砕いたカンパンを入れ、塩こしょうで味付けし、ゴム手袋をはめた手でよく混ぜる。
- ③ゴム手袋をはめた手で、洗って開いた牛乳パックの上で、40個くらいに分け小さく丸めて並べる。
- ④フライパンに多めに油をひき、③を並べて平たく押し、裏表焦げ目がつくまで焼いて出来上がり♪



根白石支部

☆☆コンセプト☆☆

- ① 普段からどの家庭でも冷蔵庫にある食材 & 常備してある保存食材を使用。
- ② 子ども達と一緒に楽しく調理できる。

メニュー(アルファ米&カンパン使用)「ライス風ピザ」

＜材料＞

アルファ米	600g
湯	400cc
カンパン	10枚
牛乳	180cc
サニーレタス	1個
トマト	1個
玉ねぎ	1個
焼き鳥缶	3缶
ピザ用チーズ	適量
ピザソース	適量
塩・こしょう	適量
オリーブオイル	適量



＜作り方＞

- ① アルファ米に湯をそそぎ、15分もどす。
- ② カンパンをビニール(二・三重にしたもの)に入れ、めん棒などで叩く。細かくなったら牛乳を加えて混ぜ、15分寝かせる。
- ③ 玉ねぎ、トマトを薄くスライスする。サニーレタスを洗い、水気を切っておく。
- ④ 焼き鳥缶詰を開け、箸などでほぐす。
- ⑤ アルファ米、カンパンを大きめのビニール袋に入れて練り合わせる。④を加え、さらに混ぜる。
- ⑥ フライパンを熱し、オリーブオイルを引き、⑤の半分を薄くのぼし、こんがり色付いたら裏返し、ピザソース、玉ねぎ、トマト、チーズをのせて、チーズがとろけるまで焼く。皿に取り出し、食べやすい大きさにカット、レタスを巻いて盛り付けて出来上がり♪



☆☆工夫した事☆☆

食材として指定されたアルファ米とカンパンを同時に使用した料理にしました。
非常時には、水も使用できないので、調理器具の使用をなるべく少なくする調理方法を考えました。
また、子ども達と一緒に調理することを考えて、包丁ではなく、スライサーを使用するなど、楽しく調理する方法を考えました。



～事務局から～

今回の泉地区婦人防火クラブ連絡協議会で開催した「サバ・メシ」コンテストは、昨年度に引き続き第2回目ということで、各支部がどんなメニューを考案するのか、事務局も大変楽しみにしておりました。

しかも、アルファ米とカンパンを食材として使用したもの・・・という課題があり、どのようなレシピになるのか想像は膨らむばかりです。

いざ、調理がスタートすると、日頃から家庭で揮っている自慢の腕前を十分に発揮しながら、各支部の素晴らしいチームワークで、次々と素晴らしい作品が完成していきま

した。
試食した11名の職員は、婦人防火クラブ員の熱意と作品のおいしさに、とても感動しておりました。

「サバ・メシ」コンテスト 審査表

支部名 審査項	中央	南光台	加茂	松陵	高森	根白石
実用性	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
アイデア性	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
サバイバル性	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
材料	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
調理器具	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
得点						

審査基準

<p>【実用性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・災害時に調理可能なレシピである。 ・食する対象者の範囲が広い。 ・作る対象者の範囲が広い。 <p>【アイデア性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料理に工夫がある。 ・新しい視点のレシピである。 	<p>【サバイバル性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必要最小限で調理できるものである。 ・災害時に食したいレシピである。 <p>【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭内で常備されているものである。 <p>【調理器具】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・災害時に使用できそうなものである。 ・災害時を想定したものである。
---	---



今回使用した審査表です。
職員10名が審査させていただきました。

審査員代表 板橋予防課長から

食材や時間など限られた条件下にも関わらず、素晴らしい出来栄に感銘を受けました。

婦人防火クラブの活動の一環として、地域の皆様にも紹介してほしいと思います。



今野会長から一言

泉地区婦人防火クラブ員の皆さん、平成27年度のクラブ長研修「サバ・メシ」コンテストにご参加いただきまして、本当にありがとうございました。

今回、食材をアルファ米・カンパンに限定するという難題にも関わらず、各支部みんなで知恵を出し合って、素晴らしい作品が出来上がりました。

私は、楽しいことが大好きです。楽しい研修を通して、6つ（支部）のアイデアを共有できたことは、とても有意義な内容だったと思っています。

最後に、各支部のレシピに対する想いを詰め込んだレシピ集が出来上がりましたので、地域でもご活用いただきたいと思います。

会長 今野 なみい





優勝:高森支部の作品♪