

## サバ・メシレシピ 袋で調理!

レシピ考案者: 佐藤 亜矢子

仙台市泉地区婦人防火クラブ・高森八丁目クラブ長  
防災リーダー(SBL)

大きな地震などの災害時、電気、ガス、水道のライフラインが止まったときに役に立つサバ・メシレシピをご紹介します。いざという時のために、卓上コンロとカセットガスは必需品ですね。水、乾物類、缶詰、レトルト食品、その他保存可能なものは普段から少し多めに備蓄しておきたいものです。日付の古いものから順番に消費していくローリングストック方式だと消費期限切れにならず、無駄なく回転できます。

水道が止まっているときに、不衛生なまな板や包丁を使っていると食中毒の原因になりかねませんので、ポリ袋やラップ、牛乳パック、キッチンばさみ等を使用すると便利です。ラップは食器の上に敷いて洗い物を無くし、牛乳パックは容器の代用や開いてまな板代わりに変身! キッチンばさみで野菜を切ることも可能です。



### 「袋で調理、ふわとろオムカレー」

《調理器具》卓上コンロ、カセットガス、鍋、水

《材料》(一人分)

ご飯

無洗米 2/3 カップ

水 2/3 カップ強

オムレツ

卵 2個

コーヒーフレッシュ 2個

水 50cc(1/4 カップ)

カレー

人参 2cm くらい

ジャガイモ 1/2 個~1/3 個

玉ねぎ 1/4 個

仙台油麩(または普通の麩)...2センチくらいの輪切り

(高野豆腐でもOK 小3個くらい、大なら1枚。水に戻しておく)

カレールー 1かけ(1皿分)

水 100cc



## 《作り方》

鍋に湯を沸かす。

ポリ袋に次の順番で材料を入れる。

- 1 輪切りの油麩(しっかり水分を含ませるために先に入れる)
- 2 小さめに切った人参、ジャガイモ、玉ねぎ
- 3 水
- 4 カレールー

空気が入らないように袋の口を縛る。

鍋に入れて 20 分～30 分で具に火が通ったら、カレールーが全体になじむように袋の外から揉んで出来上がり。



別のポリ袋に無洗米と同量の水を入れ、空気が入らないように袋の口を縛る。

鍋に入れ 15～20 分でご飯が炊きあがる。



別のポリ袋に卵を割り入れ外から揉んでとき卵にし、コーヒーフレッシュ、水(コーヒーフレッシュと水の代わりに、牛乳とバター、または牛乳のみ...または水だけでも OK)を入れて空気が入らないように袋の口を縛る。

鍋に入れ 15 分～20 分でふわとろオムレツの出来上がり。

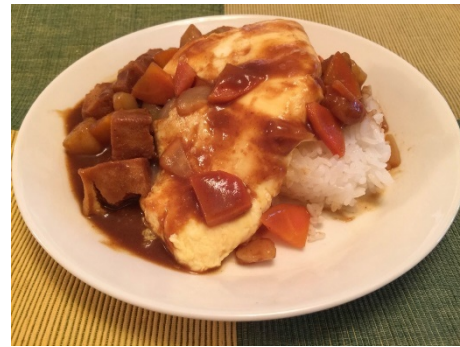
一つの鍋にご飯とカレーの袋を同時に入れる。卵は少し後に入れると good!  
お湯の中に 3 つ同時に入れるだけ!



の炊きあがったご飯を皿に盛り、 のふわとろオムレツをのせて、仕上げに のカレーをかけたら完成



油麩入り



高野豆腐入り

### 《工夫》

- ・ポリ袋でカレー、ご飯、オムレツを同時に調理できる。牛乳パックをまな板の代用で使うとさらに洗い物がでない。
- ・すぐに食べないときには鍋に入れたままにしておくで余熱で保温。冷めても湯を沸かせば再加熱できて温かい食事がとれる。
- ・乾物、根菜類、卵など常温で保存でき普段から家庭にあるもので栄養豊富な食事がとれる。