

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。



「包丁いらず洗い物なし...ポリ袋で作る、失敗なしの絶品トロトロ親

子丼」

《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

親子丼の具

卵 2個

焼き鳥の缶詰 1/2

だし醤油+水 大さじ7

(パッケージの指示に従って薄めたもの。だし醤油 大さじ1.5、水 大さじ5.5)

七味 お好みで



《作り方》

鍋に湯を沸かす。

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。

ポリ袋にだし醤油、水、焼き鳥の缶詰を煮汁(おそらく煮こごり状)ごと入れる。
袋の口は開けたまま。



別のポリ袋に卵を2つとも割り入れ、外から揉んでとき卵の状態にする。
袋の口は縛る。

を袋の口を持ったまま鍋に入れ、中の出汁が沸いたら
の袋の角をハサミで切ってとき卵を沸いた出汁の中に少
しずつ注ぐ。

30 秒数えたら袋を鍋から取り出し袋の口を縛る。あとは
余熱でじゅうぶん。



の炊きあがったご飯を器に盛り、 のトロトロに仕上がった卵と出汁をご飯に
かけ、お好みで七味を振り入れる。



《工夫》

- ・包丁は不要。
- ・ご飯を炊きながら具も同時に調理できる。
- ・ポリ袋で作るので洗い物が出ないだけでなく、焦げ付くなどの失敗がない。
余熱調理のため、鍋で作るよりも失敗なしで美味しいトロトロの親子丼が作れる。

包丁、まな板いらず！



牛乳パックを開いてまな板の代用に、
キッチンバサミは包丁の代りになります。
野菜もチョキチョキ切れます。

2016.5 月