

ほぞんばん
保存版



ちえぶくろ
JKの知恵袋2



じしん お だいじょうぶ ざいたくひなん まめちしき
地震が起きても大丈夫！在宅避難をのりきる豆知識

ていでんじ れいそうこ
停電時の冷蔵庫は…？

このポスターを
れいそうこは
冷蔵庫に貼ってね！

- ドアを開けなければ2～3時間冷えを保つことができる
- 常温で保存できるものは取りだして冷蔵効率をUP
- 消費期限の短い食品から早めに食べてしまう
- 冷凍食品や保冷剤を冷蔵庫に移し替えて保冷する
- 日頃から庫内は整理整頓



ざいたくひなん まめちしき こー
在宅避難の豆知識へGO!→

びちく
備蓄にオススメ！

しょうみきげん なが しょくひん
賞味期限の長い食品

- 缶詰 2～3年
- レトルト食品 1年
- 乾パン(缶詰) 5年
- 乾麺やパスタ 1～3年
- チョコレート 1年 マシュマロ 1年
- アルファ米 5年
- カップ麺 半年 (←意外と短い)

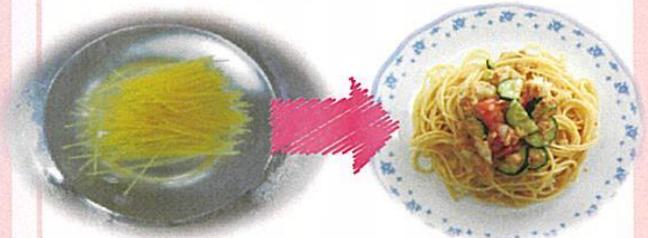


ふだんから食べ慣れて
みくとよい

ほかにもまだまだ
あります！



みず つく
水でパスタが作れる？！



つめ みず もど やく ぶん
冷たい水で戻すと約40分
いつも食べている硬さに！

さいがいちよくご だんき
災害直後の電気
ガスなしレシピは
こちら！



安心に！
快適に！

在宅避難をのりきる豆知識



在宅避難では避難所で過ごすのとは異なり、困難な状態の中で、すべてのことを自分たちで行わなくてはなりません。そんな在宅避難に役立つ豆知識を紹介します！



① ペットボトルと懐中電灯でよい明るく

ラベルをはがしたペットボトルに水を入れて、下から懐中電灯を当てると光が乱反射して、周囲をよい明るくできる！

- ・ロウソクによる**火事の心配がいない**
- ・ペットボトルの代わりに**半透明のレジ袋**をかぶせてもよい
- ・**小さなライトでもコップ**に入れて、その上にペットボトルをのせればもっと明るくできる

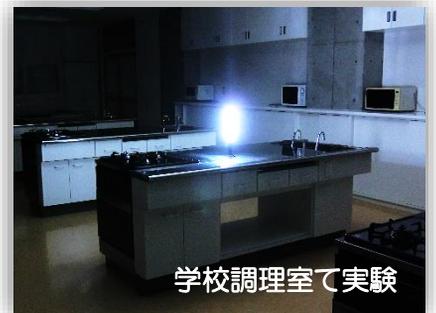
こんな小さなペンでも →



厚紙などでコップに固定して →



ペットボトルをのせ、ライトをつける →



学校調理室で実験

② 新聞紙で暖が取れる

新聞紙には保温効果があるので上から羽織っただけで体温を逃がさないようにすることができる！

新聞紙でスリッパを作れば地震などでガラスが割れていても**足を守る**ことができる

〈備蓄であつたらいいもの〉

マスク 医療品 生理用品 カイロ
ウェットティッシュ ラップ ポリ袋 軍手
ラジオ モバイルバッテリー 懐中電灯 など



停電になったら冷蔵庫をどうする？

冷蔵庫の温度上昇を抑えるためにできること！

冷蔵庫の開閉をひかえる

ドアを開けなければ約2～3時間、庫内の冷えを保つことができる。

冷凍食品や保冷剤を冷蔵庫に移す

冷蔵庫の1番上の棚に、袋に入れた氷や冷凍食品などを、水滴の染み出しを防ぐ新聞紙の上に置き、上方から冷気を降ろす。

冷蔵庫に物を入れすぎない

食品を入れすぎると冷気が均等に行きわたらないので、常温保存できるものは冷蔵庫から出す。



地震が起きても大丈夫な 冷蔵庫の整理方法



1.見える

死角を作らないようにして、食材をつめ込みすぎないことが大切！

2.まとめる

同時に使うものや、種類が同じものを1か所に！

3.取り出しやすくする

かごやトレーなどを利用して、冷蔵庫内の空間を有効活用



収納ケース！

収納ケースで整理すれば、地震が起きても、ズレや傾きを防止することができます。

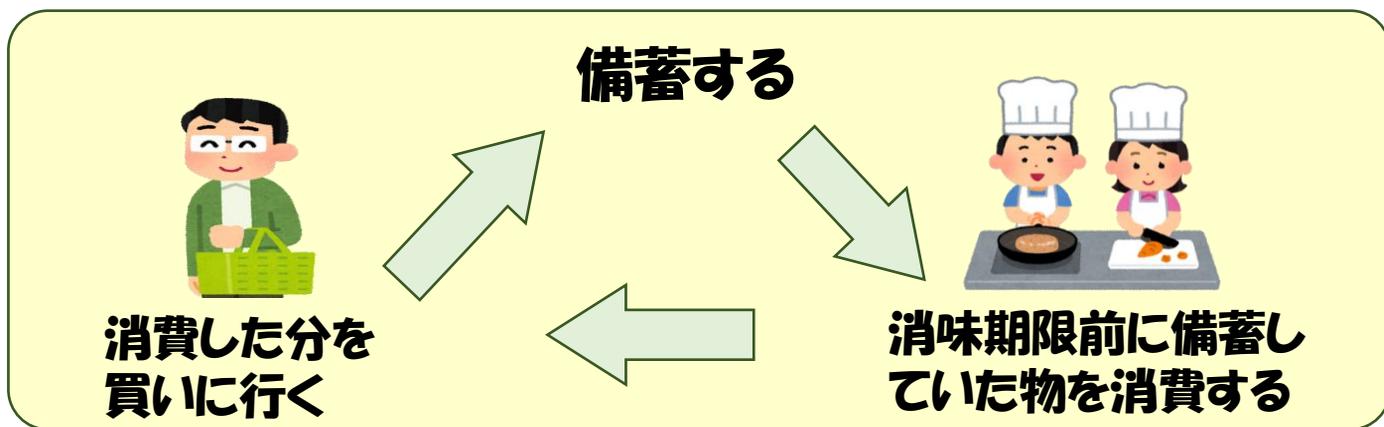
普段から
見やすく！
使いやすく！



滑り止め！

残り物を入れた皿や容器を滑り止めの上に置けば、滑りによる散乱が防げます。

備蓄する際は、ローリングストックを心がける



☆ローリングストックとは、上の図のように消費した分を買い足すというサイクルのこと。

☆このサイクルにより、食品ロスを防ぐことができる。

☆また、普段から防災食を食べておくことで、万が一の時もいつも通り安心して食べることができる。

【備蓄におすすめ!賞味期限の長い食品】

主食

- ・真空パックご飯 1年
- ・アルファ米 5年
- ・乾麺・パスタ 1~3年
- ・インスタント麺 6カ月

缶詰

- ・スパム 3年
- ・ツナ・さば缶 2~3年
- ・くだもの・野菜 2年

お菓子

- ・チョコレート 1年
- ・マシュマロ 1年
- ・ようかん 1年
- ・ドライフルーツ 数年

インスタント食品

- ・フリーズドライ味噌汁 5年
- ・インスタント生味噌汁 1年

レトルト食品

- ・ビーフカレー 2年
- ・ミートソース 1年

豆類

- ・豆乳(未開封) 6ヶ月
- ・あずき 2~3年

乾燥食品

- ・乾燥わかめ 1年
- ・かつお節 1年
- ・のり 9~15カ月
- ・切り干し大根 6ヶ月~1年



電気・ガスなしレシピ

切り干し大根 中華風

※切り干し大根の分量は乾燥時の重量です。

【材料】 2人分

- ・切り干し大根 20g
- ・カニかまぼこ 3本
- ・にんじん 4cm
- ・きゅうり 2/3本
- ・☆砂糖 大1
- ・☆酢 大1と1/2
- ・☆ゴマ油 大1
- ・☆めんつゆ 大1
- ・☆水 大1
- ・ラー油 お好みで



【作り方】

- ①水でもどした切り干し大根の水分をよくしぼる。
- ②きゅうりとにんじんを2ミリ程度のたんざく切りにする。
- ③ポリ袋に☆調味料を入れて、①の大根、②のきゅうり・にんじん、手でさいたカニかまぼこの順に入れる。
- ④ポリ袋の中で、まぜて全体に味をなじませたら完成!



豆知識: 乾麺と切り干し大根の吸水実験



切り干し大根

お湯でも、水でももどす時間は変わらず約15分で食べごろ



※水でもどすと辛みが出る



スパゲッティ(細麺)

水でもとすと約30分でいつも食べているかたさになる



※もどした後にオリーブオイルなど油をからめるとおいしさUP!



この実験をもとにレシピを考えてみました!

切り干し大根レシピ

※切り干し大根の分量は乾燥時の重量です。

～ カニマヨ大根 ～

【材料】2人分

- ・切り干し大根 20g
- ・にんじん 1cm
- ・カニかまぼこ 3本
- ・マヨネーズ 大1
- ・めんつゆ 小1

【作り方】

- ①にんじんはせん切り, 切り干し大根は食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズとめんつゆを合わせて, ①と手でさいたカニかまぼこを入れてまぜ合わせたら完成!

切り干し大根は硬めに戻すと歯ごたえがあってよりおいしい



～ サバみそ大根 ～

【材料】2人分

- ・切り干し大根 20g
- ・牛乳 50ml
- ・サバのみそ煮缶 1/2缶
- ・みそ 大1小1

【作り方】

- ①牛乳でといたみそと身をほぐしたサバ缶を汁ごとませる。
- ②①に食べやすい大きさに切った切り干し大根を入れ, よくまぜ合わせたら完成!

サバ缶はあまり細かくほぐさず, 形が残るくらいがおいしい



～ 万能たれ大根サラダ～

【材料】2人分

- ・切り干し大根 20g
- ・にんじん 1cm
- ・ピーマン 3個
- ・お好みの万能たれ

【作り方】

- ①ピーマン, にんじんを細切りにする。
- ②①と食べやすい大きさに切った切り干し大根, 調味料をまぜ合わせたら完成!

〈万能たれ アレンジ例〉

- 中華風 ・醤油 ・酢 ・ラー油
- マヨ七味 ・マヨネーズ ・七味
- 和え物① ・白だし ・ごま油 ・黒コショウ
- 和え物② ・めんつゆ ・ごま油





豆知識: 良いことづくし! 切り干し大根



食物繊維・・・便秘解消, 整腸作用

ビタミンB群や食物繊維・・・美肌づくり

カリウム・・・むくみや高血圧予防

鉄分やカルシウム・・・造血作用と健康な骨作り



ヨーグルト漬物

【材料】 2人分

- ・だいこん 2cm位
- ・きゅうり 1/2本
- ・ヨーグルト 大3
- ・にんじん 1/4本
- ・塩 小1/4
- ・味噌 大2

【作り方】

- ①ポリ袋に味噌とヨーグルトを入れまぜ合わせる。
- ②野菜を食べやすい大きさに切って, 塩をまんべんなくふり10分置く。
- ③野菜からでた水分を切り, ①に入れ, まんべんなくまぜ合わせます。
- ④袋に空気が入らないようにポリ袋の口をしぼり, 30分以上漬け込み, 味がついたら完成!



チョコクランチ

【材料】 5~6個用

- ・板チョコ 25g (1/2枚)
- ・ナッツ 10粒
- ・ミックスドライフルーツ 10粒
- ・乾パン 3個
- ・マシュマロ 3個

【作り方】

- ①ポリ袋に小さくしたチョコレートを入れ, 両手ではさんで手の温度でとかす。
- ②乾パン, ナッツ, ミックスドライフルーツ, マシュマロを小さくする。
- ③チョコレートがとけたら②をくわえ, 袋ごともんでよくまぜ合わせる。
- ④手早く一口大に形を整えながらクッキングシートにのせ, 固まったら完成!



チョコレートはできるだけ, ちいさくくだいた方が早くとけます!

スパゲッティ（細麺）

水に約40分浸すと食べられるやわらかさに戻ります！
それを使ったパスタレシピを紹介します！！

火を使わないパスタレシピ

～カレー風パスタ～

【材料】 2人分

- ・きゅうり 1本 ・トマト 1個 ・玉ねぎ 1個
- ・ツナ缶（汁ごと使う） 2缶（小さい缶）
- ・☆オリーブオイル 大1 ・☆カレー粉 小2
- ・☆塩 小1/2

【作り方】

- ①きゅうりは半月切り, トマトはさいの目切り, 玉ねぎはみじん切りにする。
- ②パスタ, きゅうり, トマト, 玉ねぎ, ツナ缶をまぜる。
- ③☆で味を整えたら完成!



～カルボナーラ～

【材料】 2人分

- ・ハム 70g ・ニンニクチューブ 適量
- ・☆卵黄 2個 ・☆牛乳 150cc
- ・☆味噌 小1 ・☆粉チーズ 大4
- ・☆黒コショウ 少々

【作り方】

- ①☆の材料をまぜ合わせる。
- ②①にハムとニンニクチューブを入れてまぜる。
- ③②にパスタをからめて完成!



～梅パスタ～

【材料】

- ・梅干し 3～4個 ・ゆかり 大1
- ・オリーブオイル 小2

〈アレンジ〉たくあんを刻んで加えると風味が増します!

【作り方】

- ①オリーブオイルに細かく刻んだ梅干しとゆかりを加えてまぜる。
- ②①にパスタをからめて, 梅干しをトッピングしたら完成!

