

平成が終わろうとしています。想定外という言葉が当てはまらない程、災害が多い時代となりました。そこでFグループは、家に備えている災害食を点検し、それぞれ持参し、試食をしてみようという事になりました。

さて、各家庭では、どんな防災食があるのでしょうか。



これは今日の防災食試食の持ち寄りです（一部その他あり）。

持ち寄った防災食を試食して

井元美佐代

手作り、市販品、それぞれの防災食を持ち寄り食べてみました。

パンをスライスして冷凍でストックされたもの。玄米ご飯を炊いておにぎりにして冷凍したもの。皿うどん。揚げ麺はそのまま食べることができるので、これをベースにひよこまめ、缶詰のシーチキン、塩昆布、ちりめんじゃこをトッピングしたもの。くるみトマト、チーズをトッピングしたもの。トッピングはどれも、乾物、そのときある素材を使うものでした。4時間水で戻したパスタにジェノベーゼソースで和えたもの。常温保存の干し芋、ピーナッツ豆腐。水かお湯で戻せる五目ご飯と山菜おこわ、水で戻すきな粉餅。

それぞれの工夫と手軽さ、そして、どれも防災食と思えない美味しさです。被災をした時こそ、元気になる楽しい食事を。それぞれの工夫と知恵をもっと皆さんと共有したいと思いました。また色々なアイデアを集めて、防災食を考える機会があってもいいなと感じました。

我が家は、定年過ぎても仕事と付き合いに忙しい主人と、1 人事務所であれもこれも地域活動も含めて自分がやらないと何も進まない立場の私との 2 人暮らしです。

そんな我が家のウィークデイの夕飯メニューは、その場の状況に合わせて、そこにあるもので、早くできて身体にも良いものであればオーケー、ということにしています。まあ、ワインと！美味しい漬物やチーズがあれば、あと 1、2 品作ればオンのジということで・・・笑。というわけで、我が家の常備品は、そのまま防災食にもなります。

以下、具体的にあげてみると、クルミ、レーズン、クランベリー、アーモンド等のミックスナッツ。お手軽チーズ各種。鯖缶、オイルサーディン、豆缶などの缶詰。定期的に作り置きしている私味の漬け物や薬味、キャベツと白菜 のザワークラウト。ピクルスの類い。建設会社をしている主人の友人が盆暮れに贈ってくれるアルファ米ご飯の数々。今日披露(笑笑)した乾麺の類い。海苔、乾燥ワカメ、高野豆腐、乾燥シジミ、乾燥キノコなどのお湯かければスープにもなるもの。そして、チョコとアラレ、コーヒー。

これらにワインとお水、コンロ、燃料、保冷剤、クーラーボックス があれば、10 日くらいはしのげるのでは？

問題は、暑さ寒さをどうしのぐか。耐震だけでなく、特に高齢者には住まいの温熱環境が課題です。冬は寝袋と毛布でなんとかなるとしても夏はどうしのぐ？

やはり、ある程度の広さや緑陰、生野菜供給源の畑が欲しいですね。

内藤廣さんが、戦中の暮らしにはエコの本質があると言っていました。防災にもつながりますよね。



私の防災リュックは、2 階の寝室に置いています。そこから食料を探したら、なんと、1 つしかない！お湯でも水でもOKの「ライスるん」。試食用にもらったものだ。しかも、賞味期限が2014年！以前、アルファ米の炊き込みご飯や乾パンなど準備していましたが、期限が過ぎ、処分したままだったのです。気持ちのどこかに、「まだ、大丈夫～」という、甘い考えが潜んでいます。

この際だから、防災食に取り組むことにしました。

まず、我が家は、避難場所の田無小学校まで徒歩3分なので、急場の2日間切り抜ければ何とかかなるだろうと考えました。6食×2人分＝12食の準備です。素麺は沸騰時間が少なくなくて良いと思いましたが、煮炊きなどできない最悪の状況を想定して、火は使わず、すぐ食べられるもの、ということの基本にしました。早速、スーパーに電話して、パンなどの防災食が店頭にあるのか問い合わせると、乾パン以外は置いていないとのこと。Netで注文するしかありません。ならば、わざわざ、防災食を購入するのではなく、キッチンの保存食で対応することにしました。そして、毎年9月1日に入れ替えることを決めました。

そうこうしていると、災害が明日にも来るような気分になって、真剣になってきました。さあ、準備だ！

キッチンのストックから賞味期限が今年9月までの乾物をピックアップ。この作業は、期限切間近や期限切れの保存食の点検にもなりました。

疲れているだろうから、甘いモノも～と、ゆで小豆のレトルトパックも取り上げます。先月熊本でGetした干し納豆の「こる豆」も。昔、保存食だったとか。

玄米ご飯パックは、湯煎しなくても口に入れられそうだし、避難場所で湯煎できるかもー、それにご飯は、絶対食べたくなるよね、と一応、候補。

水(2L)が1本しかないことが分かり、もう1本必要だわ～と、近くのハックへ走る。

お店では、普段食べないプロテインバーが目に入り、手が汚れていても口に入れられる、急場のたんぱく質補給に良いかなと、購入。「植物繊維がたっぷり摂れる」という謳い文句につられてチョコレートも。甘いものだらけで、これでは、災害時に太りそ



う・・・。

というわけで、私オリジナルの防災食を並べたのが、この写真です。

一方、Netで缶詰のパンが、昔と違って進化し、パン屋さんくらいの味になったらしく、食べてみたい。そうそう、1月末日まで有効の割引ポイントがあることを思い出し、即、Net注文。無料で買えた。普段は、通販は大嫌いだけど、今回は、違う。急ぐのだ。災害は明日にもやってくる！那須のパン屋さんの品で、はじめて宇宙に行ったパンの缶詰だそう。届くのが楽しみです。



以前、防災用として乾パンやアルファ米など試しましたが、期限が切れたときに食べる気になれませんでした。捨てるのは申し訳ないからと、なんとか食べました。本当に困ったらそんなこと言っってはいただけないでしょうが、自治体などの備えとは違って、家庭用の備えは少し好き嫌いをしてよいでしょう。家が無事であれば、米や粉、乾物などのストックはあり、水と熱さえあれば数日はなんとかなりそうです。人数分の飲料水と、うちの熱源は七輪と炭—これだけは欠かさないよう気を付けています。

家の中と外にクーラーボックスをひとつずつ置き、食品類はそこに入れます。日の当たらない外には、長期用の水と缶ジュース類、紙皿・コップ・割箸・ラップ・ホイルなども。家の中のボックスは、保存期間の短い、日常使いまわしの食品類です。主食とおかず、調味料、そして気分転換のおやつになるものを取り混ぜて。

気分によって品ぞろえは変わります。基本は普段の食事に紛れ込ませておいしく食べられるものです。

今回チェックして、クラッカーと乾燥わかめが少しだけ期限アウトでした。さっそく何かと入れ替えます。それと、野菜が欲しいと思ったので、隣の畑を少し借りて、春から生きた根のある保存食を作ろうかと思えます。卵を産む鶏を飼えたらもっといいけれど、猫のおもちゃにされそう・・・



写真は今日現在のストック

- ①水（防災 5 年用）1.8ℓ ×6本
- ②水（日常用）1ℓ ×6本 ×2
- ③炭酸水 200ml 缶 ×12本
- ④トマトジュース 160g 缶 ×20本
- ⑤ 野菜ジュース 160g 缶 ×15本
- ⑥ 塩 100g ×1袋
- ⑦砂糖（てんさい糖・三温糖・グラニュー糖）1kg ×各1袋
- ⑧醤油 500ml ×1本
- ⑨油（オリーブオイル・米

油）400g ×各1本 ⑩ 防災用白がゆ 280g ×3袋 ⑪防災用アルファ米 3種 3袋 ⑫包装米飯 3パック ⑬スパゲッティ 5分茹で 1kg ×1袋・3分茹で 1kg ×2袋 ⑭乾麺 180g ×2袋・温麺 300g ×1袋 ⑮災害用クラッカー 88g ×1袋 ⑯レトルトカレー 200g ×4袋 ⑰即席みそ汁 30食入り ×1袋 ⑱乾燥わかめ小 ×1袋 ⑲乾燥しいたけ ×1袋 ⑳ 鰹節パック 3g ×8パック ㉑ 乾燥野菜 ×1袋 ㉒素焼きアーモンド 320g ㉓ 缶詰（ミートソース ×2、デミグラスソース ×2、ココナツミルク ×1、鯖水煮 ×2、イワシ ×5、ツナ ×5、牡蠣 ×1、コンビーフ ×2、コーン ×2、果物 ×3）