

# 地産地消災害食レシピ集





## はじめに

東日本大震災以降、災害への備えが叫ばれ、各地域でも多くの取組が見受けられるようになりましたが、地震や津波、台風などの災害はいつ来るのか予想することができません。災害時は3日間生活するための災害食の備蓄が必要と言われてはいますが、必要以上に備えている家庭は少ないと言われています。行政が準備する災害食も限りがあり、基本的には各家庭で用意するのが原則と言われております。

そこで、今回「地産地消」をテーマに災害食レシピコンクールを実施しました。「地産地消」の取組は、地場農林水産物の消費拡大や流通にかかる距離を短くするとともに、地球温暖化などの環境問題にも貢献するなど期待されています。特に、地域の食材に目を向けることは昔から保存・備蓄する知恵に長けた伝統的な食文化の継承につながります。

本レシピ集に載せましたレシピの他にも多くの「地産地消」の食物がございます。ぜひ、それらも皆様のアレンジにより、災害時でも美味しく調理できる料理へと変わるアイデアのきっかけになればと思います。ご家庭ででき、減災・防災意識向上も含んだ内容ではありますが、食を通じたコミュニケーションや心の癒しにもつながりますのでぜひご活用ください。

なお、本レシピ集の作成にあたり、ほくとう総研様より助成金をいただき、作成することができました。感謝申し上げます。

東北福祉大学  
学生生活支援センター  
センター長・教授  
梶原 洋

## 第1回 地産地消災害食レシピコンクールが開催されました。

日時：平成27年8月9日（日）10:00～14:00

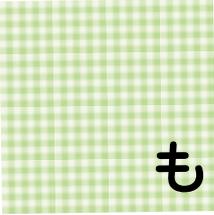
場所：東北福祉大学 国見キャンパス

この度、地産地消災害食レシピコンクールには15品のレシピの申し込みがあり、その中から6品のレシピが選ばれ、審査員約200名の試食・投票を行いました。

本レシピ6品の中から「優秀賞」1件、「奨励賞」2件、「特別賞」3件が選ばれ、地産地消の食材の活用性について啓蒙啓発や意見交換が行われました。

各賞	作品名	団体名
優秀賞	ベジタブルだんご	JA 栗っこ女性部
奨励賞	湯川米 de ごちそうおやき	室井つな子
奨励賞	びん詰め保存していた枝豆コンフィチュールで、ずんだおはぎ	みやぎの食を伝える会 庄子みつ子及び会員
特別賞	味噌を使って→練り味噌→簡単シソ巻き	みやぎの食を伝える会 小畑美枝子及び会員
特別賞	ワカメのサラダとジャードレッシング	安達茂子・木村宮子
特別賞	乾物の豆でつくる！早エコ調理で簡単に豆ごはん！	仙台市地域防災リーダー(SBL) 防災士 若生彩





# もくじ

ベジタブルだんご JA栗っこ女性部（宮城県）	4
湯川米 de ごちそうおやき（主食と主菜を兼ねたもの） 室井つな子（福島県）	6
びんづめ保存しておいた枝豆コンフィチュールで、ずんだおはぎ みやぎの食を伝える会 庄子みつ子及び会員（宮城県）	8
味噌を使って→練り味噌→簡単シソ巻き みやぎの食を伝える会 小畑美枝子及び会員（宮城県）	10
ワカメのサラダとジャードレッシング 安達茂子・木村宮子（宮城県）	12
乾物の豆で作る！ 早エコ調理で 簡単に豆ごはん！ 仙台地域防災リーダー（SBL）防災士 若生 彩（宮城県）	14
乾燥大豆を使って→炊込み御飯・ふりかけ みやぎの食を伝える会 小畑美枝子及び会員（宮城県）	16
小麦粉を使って→はっと→おやつ みやぎの食を伝える会 原田みどり及び会員（宮城県）	18
即席もちで仙台ふうーカナッペ わしん倶楽部 副代表 減災コーディネーター 福田宏子（防災士）（宮城県）	20
仙台みそとバターとマカロニと 仙台市青葉消防署国見出張所 斎藤純也及びその仲間達	22
東北復興！ -みやぎの海の幸・内陸の幸・山の幸- わしん倶楽部 副代表 減災コーディネーター 田中勢子（防災士）（宮城県）	24
米粉団子とみかんと黒豆と 平田るみ子（宮城県）	26
切り干し大根とツナ缶と乾燥ワカメと糸寒天のサラダ 平田るみ子（宮城県）	28
切干大根入り米粉パンケーキ 平田るみ子（宮城県）	30
甘酒と米麴入り米粉パンケーキ 平田るみ子（宮城県）	32

## ベジタブルだんご

栗原市は平成20年の岩手・宮城内陸地震・震度6強と平成23年東日本大震災・震度7の地震を3年間で2度も経験しました。水・電気・ガスが途絶えてしまい大変な苦勞をしあらためてライフラインの大切さを痛感いたしました。ただラッキーだったのは栗原市には米・野菜・花・畜産物など組合員が生産した農畜産物や自家野菜が豊富だったことと地域のコミュニケーション、連携が良かったことです。人間どんな時でも食べなければ生きていけません。今後の備えとして震災の経験を基に考案したメニューで現在まだ試作中ですが、地元で採れた農産物を使い、水が無くてもできる「ベジタブルだんご」を紹介します。

野菜によって食感がいろいろで人の好みで感想もいろいろでしたが試食していただいた方からは好評でした。今回は栗原市で産地拡大を目指しているズッキーニを使用してみました。



JA栗っこ女性部（宮城県）

■使用する食材と分量（4人分） \*地元食材には「◎」印

- ◎ズッキーニ（すりおろしたもの）…200g（大根・ニンジンなどでもOK）
- ◎ズッキーニ……………1/3（飾り用）
- ◎かぼちゃ……………適宜（飾り用）
- スライスチーズ……………2枚  
（好みでスライス・とろけるチーズどちらでもOK）
- こめ油……………大さじ1～2  
（なければサラダ油またはオリーブオイルでもOK）
- ◎だんご粉（栗っこ産使用）……………200g
- 塩……………少々
- （A）醤油……………大さじ2 砂糖……………大さじ2

調理時間 30分～40分

■作り方

- ① ボウルに（A）を混ぜておく。
- ② ズッキーニをすりおろす。
- ③ ズッキーニを2～3mm幅の輪切りにする。（4枚 飾り用）
- ④ かぼちゃを2～3mm幅の一口サイズに切る。（4枚 飾り用）
- ⑤ とろけるチーズ1枚を4等分にする（角型に）
- ⑥ だんご粉に塩少々（一つまみ程度）、②を加えてよく練る。（耳たぶ程度に）  
注意）ズッキーニは一度に入れず生地を加減を見ながら入れる。
- ⑦ ⑥を8等分して丸型に形を整える。生地の中央にスライスチーズ・ズッキーニまたはかぼちゃをのせる。（好みでチーズを生地の中に入れてもよい。）
- ⑧ フライパンにこめ油大さじ1～2を入れる⑦を並べ蓋をして両面をじっくり焼く。  
※焼き始めのフライパンは熱くなくてもOK。弱火でじっくり焼くのがコツです。
- ⑨ 焼き色がついたら火を止め①を回し入れからめる。
- ⑩ 器に盛り付ける。

食べ方……………好みで焼のりや刻みのりを巻いてもよい

夏は大葉を塩漬けしたものを巻いてもおいしい

野菜はどんな野菜でもできそうです。野菜そのものの色・香りが楽しめます。作り方は野菜が違うだけで同じです。ただし野菜の水分によっては水と調整するものもありましたのでご注意ください。冬は「大根のだんご」や「ごぼうのだんご」など香りもよくおいしいです。

## 湯川米deごちそうおやき (主食と主菜を兼ねたもの)

私の勤務する福島県湯川村は、おいしい米どころです!! 平成26年と27年にふるさと納税の米だけで1億円を突破しました。3.11の東日本大震災時以降、米を保存食として加工し、災害時にスピーディに使えるようにするため、干飯(ほしい)にしました。今回はその干飯に黒米をプラスして仕上げ、会津地鶏の照り焼き真空パックと会津地方の乾物(切り干し大根、高野豆腐、干し柿、長ネギ)をミックスし、今話題のじゅうねんみそで味付けしておやき風に香ばしく焼き上げました!



室井つな子 (福島県)

■使用する食材と分量（4人分） \*地元食材には「◎」印

- ◎湯川米と湯川産黒米で作った干飯……………200g
- ペットボトルの水……………400cc
- ◎会津地方の切り干し大根、高野豆腐、干し柿、長ネギ……各20g（乾物で）
- ペットボトルの水……………200cc
- ◎会津地方のじゅうねんみそ（保存用、自家製、ビン詰めのもの）  
……………大さじ4
- ◎会津地鶏の照り焼き真空パック……………160g

調理時間 35分

■作り方

1. ①の干飯を水で戻す。→すりこ木棒などで半つきにする。
2. ②の乾物野菜などを水で戻す。（あらかじめ、すぐに使えるように切ってから茹でて干してあるためすぐに使える）
3. 2. とじゅうねんみそを合わせ1. とよく混ぜて、使い捨て手袋で楕円に丸め、カセットコンロにフライパンをのせクッキングシートをしいた上に並べて両面を焼く。
4. 会津地鶏の照り焼きをスライスしたものを3. のおやきの上に等分にのせて串に刺していただく。

## びんづめ保存しておいた枝豆コンフィチュールで、 ずんだおはぎ

震災の時はお店で食料品を買うことが困難なので、日頃から、旬の食材を使った保存食づくりが大切です。わが家では、生海苔の佃煮や食用菊の酢漬けなどは白いご飯のおかずとして重宝しました。友人からお米をいただいたときは瓶詰めを差し上げたりし、喜ばれました。

ずんだおはぎは、枝豆の季節でないときでも瓶詰めを利用し、甘いおやつとして喜ばれる。食パンがあればサンドイッチは簡単にできます。

また、ラップを使って丸めるので、調理の時も配膳の時も衛生的に行うことができます。

ずんだおはぎは宮城の郷土料理です。災害時に食べることができたら、多くの方々に喜んでもらえることと思います。

【枝豆コンフィチュール】

【ずんだおはぎ】



みやぎの食を伝える会 庄子みつ子及び会員（宮城県）

■使用する食材と分量（4人分×2粉） \*地元食材には「◎」印

びんづめ保存しておいた枝豆コンフィチュール……200g

◎仙台チャマメ(薄皮をむいて)……120g

◎牛乳……90g

●グラニュー糖……28g

●塩……小さじ1/4

おはぎ(8個分)

◎もち米……1.6合

◎うるち米……0.8合

●水……260cc

調理時間 1時間30分

■作り方

【作り方 A：瓶詰め枝豆コンフィチュール（枝豆が豊富に出回る時期に加工しておく）】

1. 仙台チャマメを茹でてサヤから豆を取り出し薄皮をむく。
2. 枝豆と牛乳、グラニュー糖、塩を鍋に入れて2分ほど中火で煮る。
3. ミキサーでトロトロにし、殺菌しておいた保存びんにつめ、熱いうちに蓋をきつく閉め、冷めてから冷蔵庫で保存する。(調理時間 11分)

【作り方 B】(調理時間 70分)

1. もち米とうるち米をといで1時間、水に浸し、ザルにあげて分量の水でたく。(炊飯器が使えないので)鍋で炊く。
2. 炊きあがったら、はんごろしにし、1個分(約40g)の量を丸めてバットに並べておく。
3. 枝豆コンフィチュールをビンから空けて8等分しておく。
4. ラップを使ってずんだあんを平らにのばし、2.のおはぎをくるんで形を整える。

## 味噌を使って→練り味噌→簡単シソ巻き

味噌は、ほとんどの家庭に常備されている調味料のひとつです。昔から、「米と味噌さえあれば……」と、急場をしのがく食材の代名詞にもなっており、その裏付けとなる栄養価、機能が近年解明されています。

災害時には、味噌そのものでも大変重宝ですが、練り味噌を作っておくと、バリエーションがひろがります。簡単シソ巻きは、青シソの葉で練り味噌を挟むだけ。揚げないのでヘルシー。そのうえ、廃油も出ません！



みやぎの食を伝える会 小畑美枝子及び会員（宮城県）

■使用する食材と分量

\*地元食材には「◎」印

【練り味噌】

- ◎味噌……460g
- 砂糖……110g
- ◎酒………大さじ4

【簡単シソ巻き(20個分)】

- 練り味噌……120g
- ◎青シソの葉…20枚
- ◎青唐辛子……1/3本
- 小麦粉………大さじ2
- 油………適量

※巻かないで挟むだけ。

※揚げないので、通常のシソ巻きよりも少量の油でよい

調理時間 30分弱

■作り方

【練り味噌】

1. 味噌・砂糖・酒を鍋に入れ、全体をなじませる。
2. 弱火で照りが出るまで練り上げる。

※これをベースに、ユズ味噌、クルミ味噌、ネギ味噌などなど、混ぜ込むものによって、バリエーションがひろがる。

【簡単シソ巻き】

1. 青シソの葉を洗って水気を拭き取っておく。
2. 練り味噌に刻んだ青唐辛子と小麦粉を加えて混ぜる。
3. シソの葉の表を下にして2. を小さじ1/2ほどのせて半分に折る。
4. フライパンに多目の油を敷き、3. を重ならないように並べる。
5. 弱火で両面をゆっくり焼く。

※ゴマやクルミまたはミョウガなどの香味野菜を加えるとより一層おいしくなる。

特別賞

## ワカメのサラダとジャードレッシング

- ・ワカメサラダには、どんな具材も合います。寒天を入れたのは、避難時もお腹の調子を整えるため。
- ・ドレッシングもサラダ同様にアレンジ自在です。



安達茂子・木村宮子（宮城県）

■使用する食材と分量（4人分） \*地元食材には「◎」印

- ◎三陸産湯通し塩蔵わかめ(戻した状態で)……………80 g
- 糸寒天(戻した状態で)……………30 g
- ◎宮城県産笹かまぼこ……………2枚  
(ジャードレッシング)
- 砂糖……………大1
- すりごま……………大3
- 味噌……………大1
- すりおろししょうが……………大1
- 醤油……………大2
- 酢……………大2
- 水……………大2

調理時間 約20分

■作り方

1. 水で戻したワカメと笹かまぼこを切り、水で戻した糸寒天とあえる。
2. 空きびんに、ドレッシングの材料を全て入れ、フタをして振る。
3. 1.に2.をかけてできあがり。

## 乾物の豆で作る！ 早工コ調理で簡単に豆ごはん！

宮城県は米どころ、そして、大豆の作付面積は北海道について全国第2位です。

保存食として非常に優秀なお米と乾燥豆を使って、簡単に作れて元気の出る災害食を考えました。

また、限られた水や燃料を無駄にしないように、調理法を工夫しました。

乾物の大豆は一晚、水に漬けておかなくても、簡単にもどせること、ごはんは鍋だと、すぐに炊けること、途中でふたを開けて出来具合を確認しても大丈夫、ちゃんとおいしくできちゃうことを知っていただき、いざとう時や、普段のごはんに役立てていただきたいです。

大豆は畑の肉、とも言われています。

乾燥大豆には良質なたんぱく質や、ビタミンAやB1、B2、ビタミンEのほか、イソフラボン、葉酸、マグネシウム、豊富な食物繊維など、体に良い栄養素がたっぷり含まれています。

今回は、宮城のおせち料理の定番、ひたし豆でおなじみの青大豆で、彩りよく、おいしい豆ごはんを作りました。

ぜひ、おうちやキャンプ等で作ってみてください。



■使用する食材と分量

\*地元食材には「◎」印

- ◎乾物の青ばた豆（青大豆）……………100グラム
- ◎お米……………3合
- 水……………およそ800cc（500+300cc）
- 白だし……………50cc
- トッピング用にユカリ、ゴマ、塩こぶなど

■使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ザルほか

調理時間 1時間20分

■作り方

1. 鍋に豆が浸るくらいの熱湯を沸かし、火を止める。（およそ 500cc）
2. 豆をざっと洗い、鍋の熱湯につけて再加熱、沸騰したら火を止めて 40 分ほどおく。その後火を入れ煮立たせたら弱火にし、15 分ほど煮る。（お米は洗ってザルに上げておく。）
3. 2の鍋にお米と水およそ 300cc、白だし 50cc を加えて、沸騰したら弱火にして 14 分ほど炊き、火を止めて 10 分ほど蒸らす。
4. 盛り付けて、ユカリやゴマ、塩こぶなどをお好みでトッピングする。

※豆の固さはゆで時間で調整可。ごはんは水の量をふやすとやわらかく炊けます。

※ご飯を炊いた鍋はそのまま水を加えて、スープやおじやにすると、洗うのも楽チンです。

※乾燥の豆を短時間で戻せるので、煮大豆など、他のメニューにも応用できます。

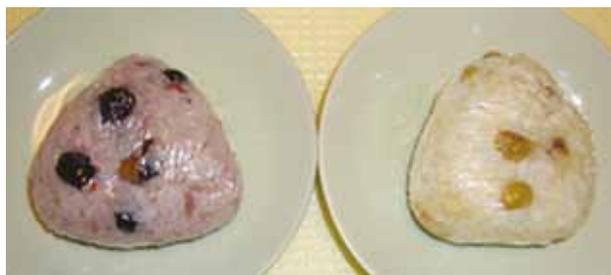
# 乾燥大豆を使って→炊込み御飯・ふりかけ

大豆は日頃から『畑の肉』と称されていますが、肉や魚や卵などが手に入りにくい災害時でも、タンパク質の摂取に役立つ貴重な食材です。

また、宮城県は全国第2位の生産量を誇っており、身近な食材として、県内各地に様々な食べ方が伝わっています。

ご飯が炊ける環境にあれば、是非ご飯と一緒にタンパク源として大豆を食べてほしいと思います。

【大豆の炊き込み御飯】



左：黒豆御飯 右：大豆御飯

【大豆と削り節のふりかけ】



みやぎの食を伝える会 小畑美枝子及び会員（宮城県）

■使用する食材と分量

\*地元食材には「◎」印

【炊き込み御飯】

- ◎大豆……………1/2 カップ(65g)
- ◎うるち米…2と1/2 合
- ◎もち米……………1/2 合
- 水……………650ml
- 塩……………小さじ1

※黒大豆の場合は梅干し3個程度

※大豆が水戻ししなくても程よい  
軟らかさに炊ける。

※栄養価高く節水もできる。

【ふりかけ】

- ◎大豆……………1 カップ(130g)
- 削り節…30g
- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………大さじ5
- 醤油……………大さじ5
- 油……………大さじ3
- 白ゴマ…大さじ3

A

※栄養価高く、老若男女に好まれ  
手軽に食べられる。

調理時間 炊き込み御飯 40～50分      ふりかけ 約30分 (大豆を戻す時間除く)

■作り方

【炊き込み御飯】

1. 大豆を洗い、フライパンで表面が裂けるまで乾煎りする。
2. 米を洗って水を切り、水と塩、1.の大豆を加えて炊く。
3. 炊上ったら、全体を混ぜてできあがり。

※黒大豆の場合は塩を入れずに、炊上ったら梅干しの果肉を混ぜる  
(黒豆のアントシアニンで紫の御飯が炊けるが、梅干しの酸に反応して  
赤飯のような綺麗な色に変化する)。

【ふりかけ】

1. 大豆を水で戻して(約8時間)細かく刻む。
2. 1.をフライパンまたは鍋で炒り、削り節を加えて炒める。
3. Aで調味し、水分がなくなるまで炒め、白ゴマを加える。

※大豆は、3倍量の水で戻す。

## 小麦粉を使って→はっと→おやつ

小麦粉は、ほとんどの家庭で常備しており、普段はもとより、災害時にも主食やおやつにと、とても重宝ですが、小麦粉(できれば地粉=中力粉)と水だけでできる『はっと』は、まさに“先人の知恵”と言えます。

汁に放せば「はっと汁」、様々な餡やきな粉をからめれば主食にもおやつにもなります。

※溶かしたチョコレートにからめてもおいしいです。

【はっと】



【小豆はっと】



みやぎの食を伝える会 原田みどり及び会員 (宮城県)

■使用する食材と分量

\*地元食材には「◎」印

【はっと】

- ◎小麦粉…160g
- 水………100～120ml

※小麦粉と水だけで主食にも  
おやつにもなる万能食

【はっとでおやつ】

- ◎はっと………適量
- ◎小豆餡………適量
- ◎ずんだ餡………適量
- きな粉………適量

調理時間 20分

■作り方

【はっと】

1. ふるいにかけて小麦粉に少しずつ水を入れてかき混ぜる。
2. 耳たぶより少し軟らかめに練り、濡れ布巾をかけて2時間位寝かせる。  
※水は小麦粉の質や季節によって加減する(夏は少なめ)。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、2.を3～4cm大にできるだけ薄く伸ばしてちぎり、鍋に入れる。
4. 浮いてきたら、すくい上げて水気を切る。

【はっとでおやつ】

1. はっとに小豆餡をからめて「小豆ばっと」
2. はっとにずんだ餡をからめて「ずんだばっと」
3. はっとにきな粉(砂糖と塩で調味)をからめて「きな粉ばっと」

# 即席もちで仙台ふうーナッペ

仙台麩の上に即席もち、その上にトッピング！

即席もちは5年の賞味期限、仙台麩・トッピング材料は6か月の賞味期限。

循環備蓄をテーマに保存食を使い災害食を作ってみました。



わしん倶楽部 副代表 減災コーディネーター 福田宏子(防災士)(宮城県)

■使用する食材と分量（4人分） \*地元食材には「◎」印

- ◎即席もち 安心君（宮城県加美町） ……55g入り1袋
- 水 安心君用 ……100cc
- ◎仙台麩（油麩）宮城県登米産 ……5mmスライス
- オレンジドライフルーツ ……トッピング適量
- 生姜ドライフルーツ ……トッピング適量
- きりいか市販品 ……トッピング適量
- 素干えび市販品 ……トッピング適量
- ソース ……少々
- オリーブオイル（サラダ油でもOK） ……少々

調理時間 約25分

■作り方

1. 即席もち安心君に水 100cc とオリーブオイル2～3滴入れてませ成型、10分ねかせておく。
2. 仙台麩の上に即席もち、その上にオレンジをトッピング。同じように生姜も仙台麩の上に即席もち、その上にトッピングする。
3. 即席もちの上にソースをつけて、きりいか・干しエビ、トッピング。お好み焼きのイメージで、麩は有りでも無しでもお好みで…
4. トッピングが終わったら、フライパンにのせて軽く両面焼く。

## 仙台みそとバターとマカロニと

「震災時にこそインスタント食品ではなく、おいしい料理を食べて笑顔になろうよ」を合言葉に、普段から冷蔵庫にある肉類と、よく余ってしまう野菜をふんだんに使って、仙台みそとバターなど和と洋の調味料により、子供から大人まで食べやすい味にしました。



仙台市青葉消防署国見出張所 齋藤純也及びその仲間達

■使用する食材と分量（4人分） \*地元食材には「◎」印

- ◎たまねぎ…………… 3個くらい
- ◎じゃがいも……………中が4個くらい
- ◎パプリカまたはピーマン…………… 2個くらい
- ◎仙台みそ……………大2
- マカロニ……………200グラムくらい
- 小麦粉……………20グラムくらい
- 洋練りからし（チューブ）……………適量
- 粉末パセリ、青のりなど……………適量
- バター……………大4
- チェダーチーズ……………200グラムくらい
- 牛乳……………600cc
- ばら肉またはベーコン……………適量
- 塩・コショウ……………適量
- あれば パン粉、パルメザンチーズ…適量

調理時間 30分

■作り方

ベーコン又はばら肉は一口大、たまねぎ、ピーマン（パプリカ）等の野菜はみじん切り、ジャガイモは1cmくらいのさいの目に切り少量の油で炒める。（ベーコンの場合は油なし）おおむね火が通ったら小麦粉とバターを加え、少しずつ牛乳を加えかき混ぜ（要するにホワイトソースを作る要領）、塩・コショウ・からしで味付けする。次にマカロニをそのまま入れ、仙台みそを加え調整する。マカロニが少し硬めの状態になるまで焦がさないように、何回か混ぜながら、さらにチーズを加え溶けるまで混ぜる。一応の完成ですが、余分なチーズとパン粉がある場合は、上の完成品にパン粉とチーズを乗せガスバーナーであぶり焦げ目がつければ、なおおいしいです。粉末のパセリや青のりなどで色付けを！

# 東北復興！

—みやぎの海の幸・内陸の幸・山の幸—

- ・日頃から活用している水筒（ポット）ですが、今回は宮城県内の海・内陸・山の幸を活用し災害時の非常食を作りました。



わしん倶楽部 代表 減災コーディネーター 田中勢子(防災士)(宮城県)

■使用する食材と分量（4人分） \*地元食材には「◎」印

- ◎温麺……………100g×4人前 宮城県白石市 白石市温麺
- ◎だし……………8g×2袋 宮城県仙台市 恵みだし（野菜）
- ◎なめこ……………3g 宮城県栗原市 なめこ屋さんのいつでもなめこ
- ◎人参……………4g 宮城県仙台市秋保 切干雪下人参
- ◎昆布……………5g 宮城県気仙沼 三陸産 すき昆布
- 水……………約2,000cc
- 500cc以上の容量の水筒（ポット） ……4人分

調理時間 約45分

■作り方

1. 湯を沸かしておく。
2. ポットに熱湯を注ぎ、温麺を一束入れ時々ふる。（水筒の容量により 20分～40分）
3. なめこ・昆布をだし汁につけ戻しておく。（30分～40分）〈水・ガスボンベに余裕がある時は、人参・なめこ・昆布をだしでよく煮込んでもOK〉
4. 温麺の戻し汁には相当塩分が出ていますし、非常時ですので戻し汁をそのまま活用し、好みの味にだし汁で調整します。（「恵みだし」は、粉のままでも活用できますので、だしパックを開け中身を調味料としても活用できます。）
5. 人参・なめこ・昆布を温麺の上にトッピングする。

## 米粉団子とみかんと黒豆と

3.11 の震災時、果物の入手も困難でした。みかんの缶詰などの果物の缶詰を備蓄していると、さっぱりしたものが食べたい時役立ちます。酢黒豆の大豆たんぱくが入ることで、ちょっとした軽食にもなります。酢黒豆（黒酢漬け黒豆）は、洗った乾燥黒豆をフライパンで乾炒りし、瓶に黒豆とはちみつと黒酢を入れて、冷蔵庫で1週間以上おいた常備菜です。黒酢はアミノ酸や有機酸、ビタミン・ミネラル類が豊富で疲労回復にぴったりです。



平田るみ子（宮城県）

■使用する食材と分量（4人分団子20個） \*地元食材には「◎」印

- ◎米粉……………180グラム（ジュースの濃度により量を調整）
- みかんの缶詰
- 酢黒豆（常備菜）……………大さじ2杯分くらい
- スキムミルク……………大さじ2
- 野菜ジュース……………200cc
- 蜂蜜……………大さじ1

調理時間 30分以内

■作り方

1. ボールに米粉、スキムミルク、野菜ジュース、蜂蜜を入れてこねる。
2. 20個に丸める。
2. 鍋にお湯を沸かして、浮き上がるまでゆでる。
3. 水でぬめりをとるように洗い、ざるで水を切る。
4. みかんの缶詰を汁ごとと酢黒豆（常備菜）と米粉団子をあえる。

## 切り干し大根とツナ缶と乾燥ワカメと糸寒天のサラダ

乾物と缶詰で作る事ができて簡単です。調味料で変化がつかます。ドレッシングを手作りできれば、栄養的にもグレードアップすると思います。また、ツナ缶の他、冷蔵庫に残っているロースハム、魚肉ソーセージ、油揚げ、納豆などとも相性がよいので、サラダとはいえ、災害時は立派なおかずになります。切り干し大根以外の乾燥野菜を少し備蓄しておくとも色彩も栄養のバランスも豊かになります。



平田るみ子（宮城県）

■使用する食材と分量（4人分） \*地元食材には「◎」印

◎切り干し大根（乾いた状態）……………30グラム

◎乾燥ワカメ……………5グラム

◎乾燥パプリカ……………3グラム

●糸寒天……………3グラム

●水……………400cc

●ツナ缶……………1缶

◎きゅうり

●寿司酢……………大さじ3

●ゴマ油……………小さじ1

●醤油……………大さじ1

※自宅にあるお好みの調味料（マヨネーズ、中華ゴマドレッシング、寿司酢など）  
でお試してください。

調理時間 20分以内

■作り方

1. 材料を全部と水をボールに入れ浸す。
2. 乾物類が戻ったら、ザルで水をきる。
3. ビニール袋に水をきった2. の材料とツナ缶と調味料を入れあえる。  
※寿司酢・ゴマ油・醤油で味をつけました。ビニール袋を利用すると片付けも簡単です。

# 切干大根入り米粉パンケーキ

米粉は小麦アレルギーの方の代用食にもなり、小麦粉よりも油の吸収率が低く、人間に必要なアミノ酸のバランスが良い食品です。米の消費量が年々減少していますが、米も米粉も備蓄に適しているので、米粉メニューを日常から利用し、災害時の備えにしていきたいです。3.11の震災時に乳製品の入手が困難でしたので、スキムミルクも常備し、牛乳の代わりに使用。また、煮物・漬物・サラダなど様々な料理に使える栄養価の高い切り干し大根も普段から利用し、切らないように備蓄しており、宮城県産の切り干し大根の甘みはパンケーキにも合うはず！と、思い切って入れてみました。切り干し大根の太さ・柔らかさにもよりますが、柔らかく戻しすぎない方が食感を楽しめます。



平田るみ子（宮城県）

■使用する食材と分量（小4枚分） \*地元食材には「◎」印

- ◎米粉……………150グラム
- ◎切り干し大根（乾燥状態で）……………10グラム
- ◎卵……………1こ
- 水……………50cc
- 砂糖……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ1.5
- スキムミルク……………大さじ1
- 無塩トマトジュース……………100cc（乾物の戻り具合で調整）
- ベーキングパウダー（無でもOK）……………小さじ1

調理時間 1時間以内

#### ■作り方

1. ビニール袋を広げ、調理バサミで3ミリ位に刻んだ切り干し大根を落とし込んでいく。
2. 1. のビニール袋に水を入れ、軽く振り洗いし、水をしぼりだして捨てる。
3. 2. のビニール袋にジュースを入れ20分程度浸しておく。  
（切り干し大根が吸収し余ったジュースも4. に入れる）
4. ボールに卵と水 50cc と砂糖とサラダ油を入れ混ぜ合わせたら、米粉とスキムミルクとベーキングパウダーと3. の切り干し大根を入れ（切り干し大根を戻して余ったジュースで水分を加減する）泡だて器でよく混ぜる。
5. フライパンにクッキングシートを敷き、生地を1/4ずつ入れて焼く。表面がふつふつしてきたら、裏返して焼く。  
※ジュースはお好みの種類でお試し下さい。ジュースの色でパンケーキにもほんのり色がつきます。

## 甘酒と米麴入り米粉パンケーキ

3.11 震災時、備蓄した水があったものの水の入手には苦労し、特に飲料水は貴重でした。今回は、ブドウ糖やビタミンが豊富な『飲む点滴』といわれる甘酒を水代わりに、甘麴を砂糖代わりに使いました。宮城県は、味噌や醤油、納豆、漬物、お酒など、全国的にも誇れる美味しい発酵食品の宝庫です。これら発酵食品を生み出す良質の米や水から作られる宮城県産の麴に注目し、地産地消の災害食レシピを考えた時、地元の食材を発酵食品や乾物、粉類などで保存したり、工夫が積み重なり、伝承されてきた郷土食のすばらしさに気付かされました。



平田るみ子（宮城県）

■使用する食材と分量（小2枚） \*地元食材には「◎」印

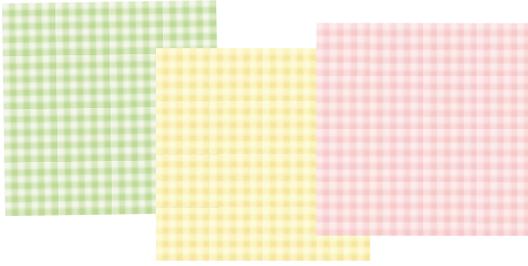
- ◎米粉……………80グラム
- ◎卵……………1こ
- スキムミルク……………大さじ2
- ◎甘酒……………100cc
- ◎甘麴……………30グラム
- ベーキングパウダー（無でもOK）……………3グラム
- サラダ油……………小さじ1

調理時間 30分以内

#### ■作り方

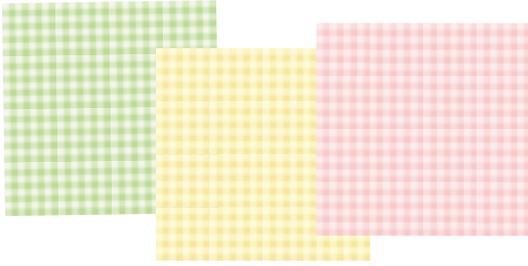
1. ボールに卵と甘酒と甘麴とサラダ油を入れ混ぜ合わせたら、米粉とスキムミルクとベーキングパウダーを全部いれて、泡だて器でよく混ぜる。
2. フライパンにクッキングシートを敷き、生地を1/2ずつ入れて焼く。
3. 表面がふつふつしてきたら、裏返して焼く。

※甘麴は、乾燥麴を保温容器にほぐしいれ、60度のお湯にお浸し、8時間程度60度の温度を保ったままにして作ります。消毒したビンに冷ましていれ冷蔵保存します。甘みがあるので砂糖の代わりになります。



## 試食品調理中





## 試食会場



## 地産地消災害食レシピコンクール アンケート結果

### 【一般参加者へのアンケート；一部抜粋】（有効回答数 99 件）

Q) 試食した結果、地場産品を用いた災害食への理解が深まりましたか

- ・とても深まった 48件（65%）
- ・多少深まった 25件（34%）
- ・あまり深まらなかった 1件（1%）

### 【出品者から寄せられた感想・意見】

- ◇東北福祉大学の新しい試みに感動でした。第2回3回と回を重ねて、地産地消災害食が普及することを（レシピ集ができますことを）希望します。
- ◇第1回目で、開催する側も参加する側も不慣れな感じがありましたが、回を重ねる毎によりよいコンクールになることを期待しております。
- ◇今回は第1回目ということもあってか、災害食としての取り扱い方に様々な解釈がありすぎたように思う。
- ◇初めてコンクールに参加し勉強になりました。
- ◇得意じゃない野菜の料理（他のチームの）を食べる事ができました。ありがとうございました。
- ◇ちょうどいい試食数だったと思いました。
- ◇他の方々の試食品がとても美味しく、災害時に食べられたら、とても嬉しいものばかりだったと思います。
- ◇講評などをいただけたらもっと良かったかと思えます。
- ◇さすが東北福祉大学らしい、すばらしい企画であると思ひ応募して正解でした。他の作品も含め、大変勉強になりました。スタッフの方まで丁寧で親切で嬉しかったです。
- ◇とても楽しく参加させていただきました。スタッフの皆様、お疲れさまでした。

### 地産地消災害食レシピ集

発行者 東北福祉大学 学生生活支援センター ボランティア支援課  
〒981-8522 宮城県仙台市青葉区国見1-8-1  
TEL 022-717-3321 FAX 022-301-0606  
E-mail ; volunt@tfu-mail.tfu.ac.jp  
発行所 株式会社廣濟堂 仙台市若林区舟丁18-2 廣濟堂仙台ビル  
発行日 平成27年8月 第1版第1刷発行