

自主防災ニュース Vol.7

今回はライフラインが止まってしまった時にカセットコンロと耐熱ビニール袋で簡単に作れるおいしいお料理の作り方です。

まずは基本のご飯の炊き方から！

水道・ガス・電気が止まってしまった！ でも炊き立ての温かいご飯が食べたい！

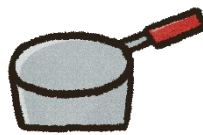
では一人分のご飯の炊き方です。

< 材料 >

白米 …… 1/2 カップ

水 …… 1/2 カップ

高密度ポリエチレンのビニール袋 …… 1 枚



< 手順 >

- ① 高密度ポリエチレンのビニール袋に白米を入れ、分量外の水も入れて軽くもみ洗いし、袋の口をすばませて研ぎ汁を捨てる。（米が流れ出てしまわないように注意！）
- ② 米が白っぽくなるまでしばらく放置してしっかり米に吸水させる。
- ③ 吸水が終わったら分量の水を加え、袋の空気を抜いて口を結ぶ。（ご飯は炊けるとふくらむので少し余裕をもって結ぶ。余裕がないと破裂してしまいます！）
- ④ お鍋にお湯を沸かし、袋を入れて弱めの中火で約20分加熱し、火を止めてそのまま10分ほど蒸らせばできあがり！

< 一口メモ >

- ・ 無洗米があれば洗米の手間が省けてそのまま炊けます！
- ・ 上記の分量は固めに炊き上がります。柔らかめが良ければ少し水の分量を増やしてください。
- ・ 水を倍量にすればお粥も炊けます。水がなければお茶で炊いてもいいし、野菜ジュースやトマトジュースで炊けばビタミン不足も解消できます。ちょっぴりイタリアン風味になります。
- ・ ビニール袋は必ず「高密度ポリエチレン」と書いてあるものを使ってください。100均ショップでも買えますし、スーパーでも「アイラップ」という商品が入手できます。-30℃~110℃まで対応できるものを選んでください。
- ・ 口を結ぶのが難しければ輪ゴムでしっかりしばっても大丈夫です。
- ・ 湯煎に使った水は汚れないのでまた再利用できます。お鍋も洗う必要がありません。おかずも別のビニール袋で作れば温かいご飯とおかずが同時にできあがります。一人分ずつ分けて作ればお皿でビニール袋を切り開いて食べられます。お皿も汚れず洗い物をする必要がなくなりますね♪



今回はご飯の炊き方だけでしたが、またおかずのレシピもお伝えします！