

火を使わずに作れる非常食

即席乾燥餅

あんこ餅 きなこ餅 いそべ餅



キャロット
3月2週
あんこ餅
きなこ餅
いそべ餅
各1袋ずつのセット
本体1,000円
税込1,080円
保存期間 5年

即席乾燥もちは、α化でんぷんを使用。細かな孔がたくさん空いていて、水を加えると糊化し、お餅に早変わりします。白玉粉でつくったお餅のように柔らかく、ツルっとした食感。硬いものが苦手な人や子どもにも食べやすいです。



即席乾燥餅のつくり方

【セットされているもの】
お餅10枚
たれ
割り箸1膳

【作り方】

① 袋から内容物を取り出します。トレーも必要なので捨てないで。

② トレーの片側に水を張り、餅を重ねないように1枚ずつ入れて1分待ちます。

③ 1分経ったら水を張っていない側に取り、付属のきなこや、たれをかけていただきます。

アルファ米

尾西の五目ごはん



キャロット
3月2週
五目ごはん、赤飯、白米
各1個ずつのセット
本体934円
税込1,008円
保存期間 5年

炊きたてのご飯を熱風で乾燥させたもので、再び水分を足すことで、ご飯に戻ります。水分含有量が低いので、微生物の繁殖、栄養成分の変化が起こりにくいのが特長です。コンパクトで軽いので、避難用持ち出し袋に入れておくのもおすすめです。



アルファ米のつくり方

【セットされているもの】
五目ごはんのもと
(水、またはお湯で戻して軽くお茶碗2杯分)
スプーン

【作り方】

① パッケージの封を開け、スプーンと脱酸素剤を取り出します。

② 水、またはお湯を入れます。袋の内側に注水線が書かれているので、計量しなくても適量わかります。

③ 熱湯で15～20分、水(15度)の場合約60分間待ち、よく混ぜてからいただきます。

美味しく食べるための point

お湯がある場合は、水で戻したものを約30秒間お湯に浸すと、温かいお餅を食べることができます(はじめからぬるま湯や熱湯で戻すと餅が戻りにくくなります)。お餅全体に水が行きわたったら取り出して、3分間ほどおくと水っぽくならず食べられます。

美味しく食べるための point

水、またはお湯を、注水線位置まで確実に入れたら、チャックをしっかりと閉め、温度が下がらないようにします。できあがったら味が均一になるようによくかき混ぜてから食べてください。

一宮市 ゆかりんさん



米

水でも調理できること、袋の中にスプーンが入っていることに驚きました。しっかり味がついていて、子ども喜んで食べました。●大垣市 ママサントさん

米

便利だと思いました。乾パンなどは用意していますが、やっぱりご飯があると嬉しいですね。それも、水を入れるだけでできるなんて感激です。●飛騨市 まっちゃんさん

岐阜市 ルーシーさん



米

水だけで?とっていましたが、普通のご飯を食べているようでした。●瑞穂市 いちごくまさん

餅

おいしい! 夫いわく「お餅というより、白玉団子を食べている感覚」。やわらかくて、舌触りもよく食べやすかったです。●各務原市 ぽっぽちゃんさん

餅

つるんと食べやすく、子ども向けにもOK! 高齢者は、喉に詰まらないよう配慮が必要かしら? 少量の水で作れるのも嬉しいです。●関市 めんちゃんさん

餅

想像より小ぶりでしたが、食べてみると意外に満腹感が得られました。●大垣市 はるままさん

可児市 三宅さん

岐阜市 みすたまさん

多治見市 りょうママさん

恵那市 りりさん

組合員さんに聞いてみました! 防災食の工夫

すぐに食べられるもの、水も不要なものがよいですね。乾パンは、高齢者にはちょっと無理かもしれません。●土岐市 本のおしさん

いろいろな味を揃えると、飽きないと思います。普段に使っているツナ缶や焼き鶏缶なども、持ち出し用に準備しています。●各務原市 ばうりんさん

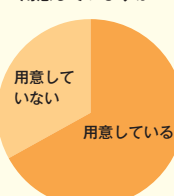
長期保存できるコモパンを箱で定期的に購入し、常備しています。●可児市 さつきちゃんさん

食品だけでなく、スプーンやハシ、皿、袋など、使い捨てできるものと一緒に保管しています。●関市 クレマチスさん

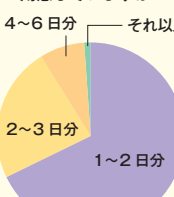
賞味期限の一覧表を、冷蔵庫に貼り、期限が近づいたら、試食会を兼ねて家族でいただいています。●恵那市 くわじさん

生協のドライ豆缶。長持ちし、レトルトのものに入れれば、いろいろな味に変化させられるので。●美濃市 ハッピーツインズさん

防災用食品を用意していますか



防災食は何日分を用意していますか



米

3歳の娘も「おいしい!」と喜んで食べてくれたので、災害時でも安心だと実感できました。●岐阜市 かにゃさん

おいしい!



水だけでできて、しかも美味しい!

食べてみたよ非常食!

みなさんは、災害時に備えて、非常食や水の準備をしていますか? 必要な非常食や水の備蓄は、3日間分ともいわれています。今回は、水だけで調理できるアルファ米と即席乾燥餅を、組合員みなさんが試食、感想をレポートしていただきました。