

# 選択フードデザイン「災害食」実習をしました。

R6.1.15

1月15日の実習では「災害食」ということでパッククッキングを実施しました。

<ビニール袋でごはん>

米 100g

水 130ml

大鍋にたっぷりの湯で20分。

袋の中の空気抜きと膨張したときのことを考えて袋の入口のほうできつく結ぶことができなかったり、ゆでるお湯が少なすぎてビニールが鍋底で溶けて穴が開いてしまったペアもありました。

<ツナカレー>

ニンジン 薄切り半月切り

玉ねぎ 薄切り

エリンギ 短冊切り

シーチキン 1/4缶

水 60~70ml

カレールー 1かけ 20分。

災害現場ではゆでる水が海水や川の水であることやありあわせの材料での工夫・ローリングストックなどについても説明しました。



食べる时候はお皿でもいいよと声掛けしましたが、「災害時の食べ方を体験したい」と、ご飯のビニールをお皿に開き、カレーをかけることでお皿を洗う必要がないので水の節約にもなる方法で試食する生徒も半数いました。

災害はいつ起こるかわかりません。普段から保存食の確認やビニール袋のストックもしておくべきと感じてもらえたようです。

味のほうは、とてもおいしく災害用の簡単食とは思えない味に仕上がりました。

