保存食 楽しく回そう

食材庫や押し入れの奥のほう、ひっそりとして非常食が眠ってませんか？　10年前の東日本大震災を機に、非常食を買いためた人も多いはず。でも、災害が来ないうちにどこに収納したか忘れた、なんてことも起こりがち。県などは、日常的に保存食を使いながら備えていく「ローリングストック」を推奨している。食欲の秋に、賢い“回し方”を考えてみませんか。

県など「ローリングストック」推奨

「まず食べてみて、が大事」

上砕いたキュウリと姫カツオをポリ袋に入れて振る学生ら（いずれも高知市池の高知県立大）　中ポリ袋で湯煎すれば卵とじも簡単　下普通においしい。完成した災害食を楽しむ学生ら

■「即ローテ入り」

高知市稲荷町のスーパー「サンシャインクラージュ」。啓発ゾングの流れる一角に備蓄品の等設コーナーが設けられ、カセットこんろ用のボンベやパックごはん、カップ麺など10種以上が並んでいる。

市内の公文賀子さん(50)が品定めしていた。「こうち減災女子部」という防災組織で活動しているという。

「備蓄というか、涼しくなったから、こんろで鍋でもしょっかな？という感覚。アルファ化米は苦手だから、レトルトごはんで。好みの食品しか家に置いてません」

新商品はまず食べてみる。「おいしければ即ローテ入り」し、自宅に常備しているカップ麺やパスタ、サバ缶などに加える。食べた分だけ買い足しているという、典型的なローリングストックの実践者だ。

ローリング―は、賞味期限が5年もあるような非常食をためこむことではない。むしろ逆で、少し保存ができて、普段から親しんでいる食材を使う。その食材を①少し多めに買う②賞味期限を見つつ食べる③食べた分を補充する―を繰り返す。

このやり方は、災害時に向けた訓練を日常に組み込んでいるところがミソ。県も「カセットこんろがあれば、普段食べている物が備蓄品になる」と推奨。9月から「ローリングストックの歌」を公開して普及中だ＝QRコード参照。

■「もう生活習慣」

災害時には、保存食に加えて、1人につき1日3リットルの水も必要になってくる。県内には水のローリング実践者もいる。

「ほら。これを20年以上やってるの。もう生活習慣。ほほっ」。高知市知寄町(82)が、自宅の台所をしてカラカラ笑う。

蛇口の横に、2リットルのペットボトルが4本並ぶ。この水を鍋ややかんに移し、1日の料理やお茶に使う。空いたボトルは蛇口から補充し、奥に置いていく。これを回す。

1人暮らしで1日に使うのは2、3本。だから4本がちょうどよくて、古い水が放置されることもない。

これとは別に、洗面所に12本、トイレには5本を置いている。

30年前、東京で暮らしていて断水を経験した。1日で水道は復旧したが、水が突然無くなる恐怖は忘れられないという。「こうすると、いざという時に助けになるわよ」

■「普段」意識して

いずれ本県を襲う南海トラフ地震では、県外から支援物資が届くのは4日目以降とされる。なので、各家庭は最低3日分以上を備蓄しておくことが望ましい。

しかし県の昨年度の調査では、食料を備蓄している家庭は37・9％、水は32・6％にとどまる。ローリングの実践率はさらに少ないと想定され、いざというときに食事が取れるのか不安が残る。

そこで、初心者でも試しやすいローリングストックの調理法について、災害食に詳しい県立大の島田郁子講師(56)に教えてもらった。

使ったのは、カセットこんろと鍋、そしてポリ袋だ。そこに卵と缶詰のサバを入れて湯煎したり、キュウリを入れてパキパキ砕いたり…。40分ほどで、彩り豊かな6品が仕上がった＝レシピ参照。

ポリ袋を駆使した調理は「パックッキング」といい、災害時に有効という。湯煎する際も、複数の料理を同時に作れるし、アレルギーがある人は袋を分けることもできる。

野菜ジュースをドボドボ入れて戻したアルファ化米は、チキンライスのよう。即席みそ汁には乾燥キャベツを入れた。「災害時に不足しがちなビタミンCもこうすれば取れる」と島田講師。

一緒に作った学生らは「アルファ化米は甘酸っぱくておいしい」「キャベツを入れると食感がいいし、野菜を食べている充実感がある」と好評だった。

島田講師は「乾燥野菜は直販所や道の駅に売っているので、身近な食材で始めて」と強調したのは、普段の食事を意識することと。栄養士として東日本大震災や熊本地震の被災者を支え、食との関係を痛感したからだという。

「ストレスのかかった災害時は、食べたことがある物しか口に入れたくなくなる。必ず口に合う物を備蓄しておいて。災害食だからと、変にハードルを上げたりしないで」

ローリングストックとは、日常から離れずに繰り返すこと。たまには、あえてカセットこんろで調理したり、家族でレシピを考えたりして、楽しく災害に備えませんか。（村上和陽）

かんたん、おいしい災害食

キュウリのあえ物

材料

キュウリ、姫カツオか、カツオしょうが煮の缶詰

作り方

キュウリを耐熱性のポリ袋に入れ、手や缶詰で砕く。次に、姫カツオ（カツオしょうが煮）を入れてよく振れば、出来上がり。

サバ缶の卵とじ

材料

サバみそ缶、卵、タマネギ、乾燥シイタケ

作り方

カセットこんろに鍋をかけてお湯を沸かす。ポリ袋に、スライスしたタマネギと乾燥シイタケ、割った卵を入れてもむ。その後サバを入れてからめる。水を張ったボウルに袋を入れ、空気を抜いて上をしばる。ポリ袋が溶けないように、皿を敷いた鍋につけて、様子を見ながら30分ほど湯煎する。

高野豆腐の含め煮

材料

高野豆腐、オクラ、千切り大根、ひじき、だしの素

作り方

カセットこんろで鍋に湯を沸かす。ポリ袋に高野豆腐と切ったオクラ、千切り大根、ひじき、だしの素とお湯をひたるくらい入れる。あとは「サバ缶の卵とじ」と同じ手順で完成。

野菜ジュースごはん

材料

アルファ化米、野菜ジュース

作り方

アルファ化米は五目ごはんやえびピラフ、ドライカレーがお勧め。袋を開け、野菜ジュースを定量入れるだけ。よく混ぜることがポイント。

2021年10月20日（水）　高知新聞掲載記事