

# 寺泊コミュニティまちづくり部会 災害食作りをしました！！



令和3年10月10日（日）

災害時を想定しての「災害食作り」体験をしました。

アイラップを使っての調理。「え？本当にご飯炊けるの？」「袋でカレーなんて作れるの？」初めて経験することばかり。わずか20分の湯煎で、なんとおいしいカレーができました。目から鱗の「災害食作り」体験でした。



アイラップの中に、お米と水を入れました。「お米を研がなくてもいいんですか？」という質問が多くあがりました。



キッチンバサミやピーラーを使って、材料を切りました。野菜が固く切るのに苦戦…災害時は包丁が使えないことも考えられます。



アイラップにカレーの材料を全部入れました。油を使わないからとってもヘルシー🎵





大きな鍋に、お米とカレーをドボン。20分湯煎にかけると出来上がりです。ガスが使えないことを想定してガスコンロで調理しました。



A4のチラシを使って立派なお皿を作りました。チラシがこんな立派なお皿になるなんてびっくり!



出来上がりました。災害食とは思えないほどおいしそうです。



災害時でも温かい食事と子供の笑顔がみたいです。

### ～参加者の声～

- ・思った以上においしかったです。
- ・水が大切だと分かりました。お米が20分で炊けるなんてびっくりしました。研がなくていいのにもびっくりです。
- ・我が家でもパッキングに必要な用具を準備し備えたいと思いました。
- ・災害時だけでなく、普段の料理にも使えそうだと思います。