

災害時、あなたの**食の備え**にいかがですか？



災害時はライフラインが止まります。ライフラインが止まるということは、水も電気も使えません。物流も止まりますので、買い物もできません。

そして、むやみに排水もできません。

各家庭の備えは最低5日間。

冷蔵庫内の食材で、いつも食べなれている食材で災害時の困難や不安を温かいごはんで乗り切りましょう！

食材を余さず**最小限の水**で料理できる「**非常用炊出袋**」が便利です！

※調理の仕方は裏面をご覧ください

<非常用炊出袋の特徴>

- ①素材のうまみが逃げない
- ②栄養分、ビタミンの破壊が少ない
- ③調理時間半分、いっぺんに何種類も作れる

炊飯実習の企画など
ご相談に応じます。



<問合せ先>

公益社団法人SL災害ボランティアネットワーク


東京都千代田区九段北1-15-2 九段坂パークビル3階

電話：03-6822-9900 FAX：03-3556-8217

E-mail：sl@saigai.or.jp

【購入申込書】

2020.3.ver

 FAX. 03-3556-8217

公社) SL災害ボランティアネットワーク 宛

下記に必要事項をご記入の上、弊会事務局まで送信ください。

請求書は、商品発送時に同封いたします。

非常用炊出袋	単価	個数	計
1セット(22食分+輪ゴム25個)	300円	セット	円
※費用には別途送料がかかります。			※

◆購入者情報

氏名			
住所	〒		
連絡先	電話：	FAX：	

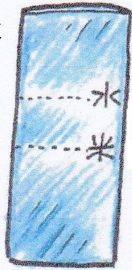
《炊出の基本》 足りないぐらいが丁度よい！ 災害時、あるだけの物を分け合う心が大切です。

災害時、限られた水を考えてお米を研がずに袋に入れ、ポイルして袋のまま配膳でき、食後も洗う必要がない炊出袋は、非常に重宝します。炊出袋はポリプロピレンで作られています。耐熱性に優れ、臭いや成分を通しません。ポイル作業の水は、ふる水などでも使用可能です！

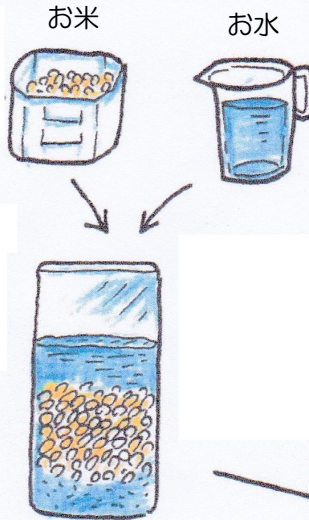
お米1合は約150gに相当し1回の食事では約3個のおにぎりが作れます。炊飯袋では最大で1.5合まで炊くことが可能です。しかし、訓練などでは、1人100gが食べ残しが出ない適量です。

非常用炊出袋の使い方

水の代わりにお茶、ウーロン茶、ジュースなどでも炊くことができます。



水の線
米の線



計量カップやロート（漏斗）をペットボトルで作り、炊出袋と一緒に保管しておく、とても便利です。



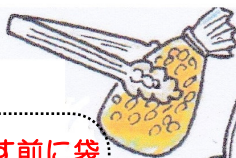
規定量の水を入れた後、袋の空気をよく抜き袋の口をしぼめて輪ゴムで10回以上しばります。（袋の上端を折らないこと）



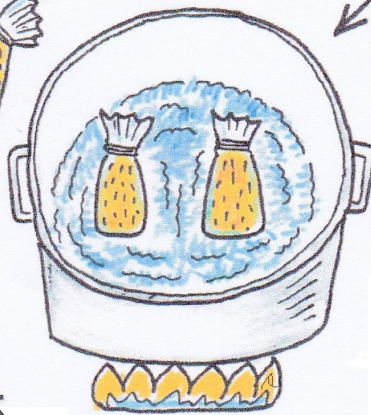
輪ゴムで口を縛った袋は、そのまま約20分間静かに置いておくと、お米が水を吸収してふっくら美味しく炊けます。



この炊出袋は約130度までの熱に耐える特殊な袋です。鍋から取り出す際は、火傷をしないために必ず「トンク」などを使用して下さい。



ゆであがり、蒸らす前に袋を止めている輪ゴムの下の部分を、ハサミで切り、口を少し開けてから蒸らすとお米がつぶれずに美味しく出来上がります。



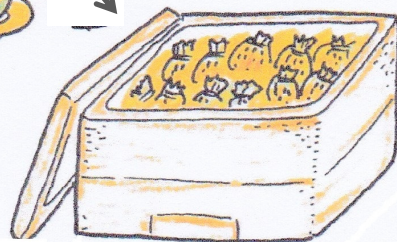
沸騰させた湯の中に入れて約25分から30分ゆでます。途中で火は消さないで下さい。また、一度に大量に袋をゆでると袋の中のお米に伝わる熱が一定にならずにムラが出るので、注意しましょう。



湯気を抜いてから、発砲スチロールの箱などで最低でも20分から30分は蒸らします。（十分な蒸らし作業がおいしくするコツ）時間を記録しておくとも良いでしょう。



注：輪ゴムは経年劣化することがあります。その場合は、別の輪ゴムを使ってください。



発砲スチロール箱がない場合には、バスタオルなどでつつんで段ボール箱の中に入れて保温しても良いです。

この袋で、ご飯のほかスパゲティー、マカロニ、ペンネのほか、ホットケーキミックス粉を使って蒸しケーキなどができます。

また、カレーや肉じゃがなどの副食もできます。いろいろと工夫して普段から使ってみてください♪

公益社団法人

SL災害ボランティアネットワーク

2020/03改定版