



# 美味しい防災

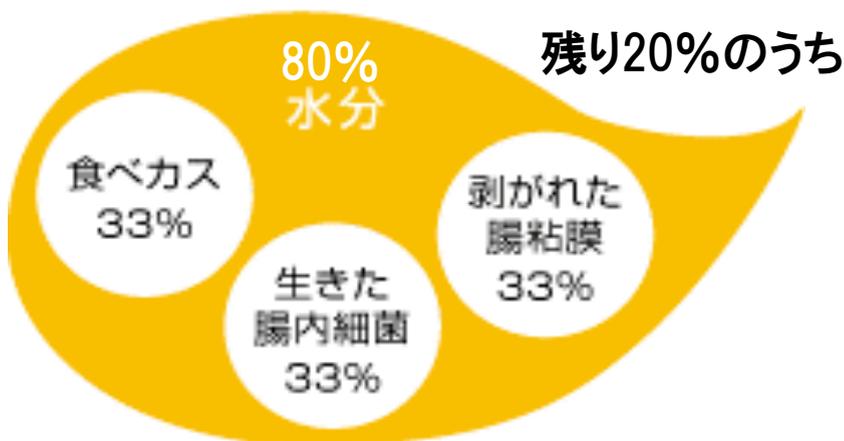
## 乾燥野菜のつくり方 活かし方

はたよしこ災害食研究会  
～エコは防災力を持高めます～

# 平時も非常時も生活の基本4原則



健康な人のうんち (重量比)



大鵬薬品ホームページから

# ふだんから バランス良く & 美味しく

家に有る物に○をつけてみましょう・・・  
プラス 1個・1本余分にストックする  
ことが、役立つ備蓄になります

## 主食

米・小麦粉・白玉粉・ホットケーキミックス・インスタントラーメン・麺類・パスタ。アルファ米、パン、

## 副菜

根菜類・干椎茸・切干大根・昆布類・梅干・芋類・ケチャップ・片栗粉・ポテト等乾燥野菜・芋

## 主菜

魚肉缶詰・豆缶・卵・干物・かつ節・佃煮・味噌・醤油・そばろ・納豆等・鮭瓶詰など

## 乳製品

エバミルク・スキムミルク・バター・マヨネーズ・チーズ・ヨーグルト等・乳飲料

## 果物

バナナ・みかん・リンゴ・ドライフルーツ・ジャム・ナッツ類・季節の果実ジュース

## 菓子飲料水

水・ジュース類・ビール・煎餅・飴・菓子類・クラッカー・焼酎等高アルコール類

## 油脂調味料

バター・マヨネーズ・オリーブオイル・ゴマ油・醤油・ケチャップ・塩・味噌・ソース・酢・

醤油・味噌・ゴマ油・酢など調味料は、上質な添加物の無い品を使いましょう。1滴でも美味しく風味が豊かです。それだけで美味しいことが大切です

## なぜ 乾燥野菜か

### 乾物は保存性に優れています。

先人の知恵と工夫に満ちた生活により育まれた保存食です。太陽や風の力で水分を抜き、長期の保存に耐える食品に変化します。湿気を帯びなければ長期間保存をすることができます。

### 乾物は救荒食です。

飢饉の時も作物が取れない年も、東北の厳しい冬を、南の暑い土地でも、大昔から日本に住み続けた人々の命を天災から守り、旅人の命をつなぎ健康を養ってきた救荒食でもあります。

### 乾物は栄養価が高まる食材です。

保存性だけではなく、栄養価が高まり機能性成分の高まりも評価され、全国で様々な伝統食を生みだしています。

### 乾物は防災食です

防災食として保存性高く、保管に場所を取らない、安価な季節に造り置きができる経済性にも優れています。厳しい被災後の環境下でも調理性に優れています。自分の好きな素材を保存できます

### 乾物は体内の運び屋です。

健康を維持する食事には、食べた物が身体を養い、不要な老廃物を対外に排泄をするという大切な役割があります。ミネラルや食物繊維が体内の細胞を養い、不要物質を体外に排泄運搬役となります。

### 乾物は災害食のベース食品

どんな時でも、食事は老若男女様々な個性を持つ人々の健康に即したメニューであることが求められます。調理が簡便で軟らかさなど、調理に多大なエネルギーを要せず対応可能です。何より、心を癒す美味さが大切です。

# 乾燥野菜の作り方・使い方事例：切干大根

## 切干大根

1年中出回る大根・人参は、乾燥野菜の優等生です。大根1本と人参1本を千切りにして、そのまま天日に干します。お天気が良ければ1日で随分乾燥はすすみます。

## 切干大根は優等生

切干大根は生に比べて、たんぱく質や炭水化物、カルシウムが大幅に増加し、特にカリウムの増加は体内の水分コントロール、高血圧予防や血中コレステロールを減らし、併せて整腸作用もあるとされています。被災後の食品として優等生と言えます。干し大根の戻し水には大根の糖分が含まれています。使いましょう

## 切干大根のレシピ

**酢漬け** 適量のお酢に切干大根を漬けこむだけ。お酢の具合はお好みで薄めてください。食べる時、炒り胡麻やジャコを添えたり、オリーブオイルやマヨネーズを添えても美味しいです。

**煮びたし** 4～5倍の水に浸し、戻ったら煮干・お醤油・みりんを添えて加熱し、ゴマ油を添えるだけで美味しいおかずになります。切干大根は戻し過ぎないのがコツです。

**切干大根のおやき** 切干大根を細かく切り、少しの水と卵、かつお節、ねぎのみじん切りや他の乾燥野菜を入れて混ぜる。それをフライパンで両面焼いて、お焼きにする。醤油・ソース・マヨネーズ・ケチャップお好みで味を添える。

**切干大根のパスタ** ポリ袋にパスタと水を入れておく。切干大根をトマト缶、ツナ缶と共にフライパンに移す。白くなったパスタもフライパンに入れて加熱する。加熱しながら混ぜて水分を飛ばす。いろどりに青菜の乾燥野菜を添えて仕上げとする。

## おひさまと仲良しになる

### 身近な乾物

身近に、鰹節や出し昆布、干芋、干し柿、干しブドウ、海苔、煮干、豆類、高野豆腐等乾燥させた食物がたくさんあります。

### 何でも干せる

乾燥野菜は、季節の野菜や使い残し、高価な素材など、天日に干すだけで栄養豊富な野菜に変化をして長く使うことができます。魚も、寒い時なら塊肉に塩を擦りこんで干すことができます。殺菌・脱水はおひさまのお力添えといえましょう。

### 使いやすい切り方・使い方は自分流

日々使っている野菜の残りを、「味噌汁の具」「カレーの具」「パスタの具」と大まかに切り方を決めて干して、「味噌汁」「カレー」「パスタ」「スープ」等の袋に保管すると、使い勝手が良くなります。薄めに切ると早く乾燥します。

### 多様なレシピに変化

乾燥したカレー用野菜を水に戻して加熱し、カレールーで味を整える。カレールーを、トマト缶と魚肉缶とするだけでイタリアン。スープの素を入れると具沢山のスープともなります。

### 大きなメリット

たくさんの野菜を、いつでも摂取できることです。調理に必要な加熱エネルギーが小さくて済むこと、洗う・切るという手間が省けることは、停電や断水時には大きなメリットです。

### 日常の生活を豊かにする

災害時以外にも、ふだんの生活の中で、作る・保管する・食べ続ける……。ストックが無駄にならない・いつでも在庫が十分ある安心・食卓が彩良くいつでも美味しいことはうれしいことです。

# 乾燥野菜を作る時

## 素材の汚れを予め落とす

根菜類を含めて購入後良く洗っておきます。葉物は葉物、根菜類は根菜類の特性に合った保存をいたします。

## あく抜き・下茹でをすると良い素材も

ジャガイモやナス、レンコン、サツマイモ等は、切った後に水に放ち、あく抜きをした後に干したり、軽く茹でた後乾燥させる場合もあります。多くは、そのまま干せる野菜や果物も沢山あります。

## 保存袋と乾燥材

よく乾燥させた後に、保存袋に乾燥剤と共に入れて保管します。素材の名称と、保存開始日を記載しておきます。

## 保存する場所と期間

保存袋に入れた後、涼しい収納場所や冷蔵庫の中などに保存しておきます。保存期間は保存状態にもよりますか、乾燥状態が良ければ長期間保存が可能です。私は春物は夏まで、夏野菜は秋までと、次のシーズンまで味を楽しむこととしています。

## 使いまわす

保存をすることが目的ではなく、長く味わいながら使いまわすことが大切です。時々在庫を確かめながら使いまわしましょう。野菜スープや野菜カレー、味噌汁の具、インスタントラーメンの具など、野菜ならではの便利さがあります。

## 交換をする楽しみも

沢山できた場合には近所に差しあげます。雪国に住む友人に雪見舞いにお送りしたり、友人と物々交換をしたりしています。南北に長い日本では、旬の季節が異なりますので、乾燥野菜は軽く・かさ張らないので交換も手軽にできます。

# 災害時の健康維持

## 酢漬け

日本では塩漬けにしたり、酢漬け、味噌漬けにして保存性を高めることも可能です。特に酢漬け等は健康にも良くそのまま食べる事ができるなど、大きな特性があります。

## 被災地での要望

野菜を食べたい・・・漬物や酢の物が食べたいとお聞きしました。身体が求めているのだと思います。「口がさっぱりしない。漬物や梅干しが欲しい、口がさっぱりしない」と。一口だけでも、きりっとした味の品を食べたいご様子です。

## 災害時でも健康維持を

大規模地震災害時には、家屋への被害程度の違いや、避難先の環境の違いは一様ではありません。

## 快便を主眼にした食生活を

関連死の要因に、水分摂取の不足やトイレ環境の悪化があげられています。トイレ環境の悪化には以下の要因も含まれます。

- ① トイレが汚れている・水が出ない・紙がない・手すりが無く使いにくい物理的な環境の悪化
- ② 歩けない、トイレが遠い、暗くて危険で行けない。
- ③ トイレをもよおしても、便秘して排便が困難。

様々な要因で排便・排尿が困難になる状況は、脳梗塞や肺塞栓、血圧があがるなど直ちに健康被害につながる恐れが指摘されています。**自助努力**には、心地よく排泄行為が継続できる飲食の管理や、自分用の照明器具持参など優先されなければならぬと考えます。

**平時も災害時も野菜・果物を摂れるように備えましょう**

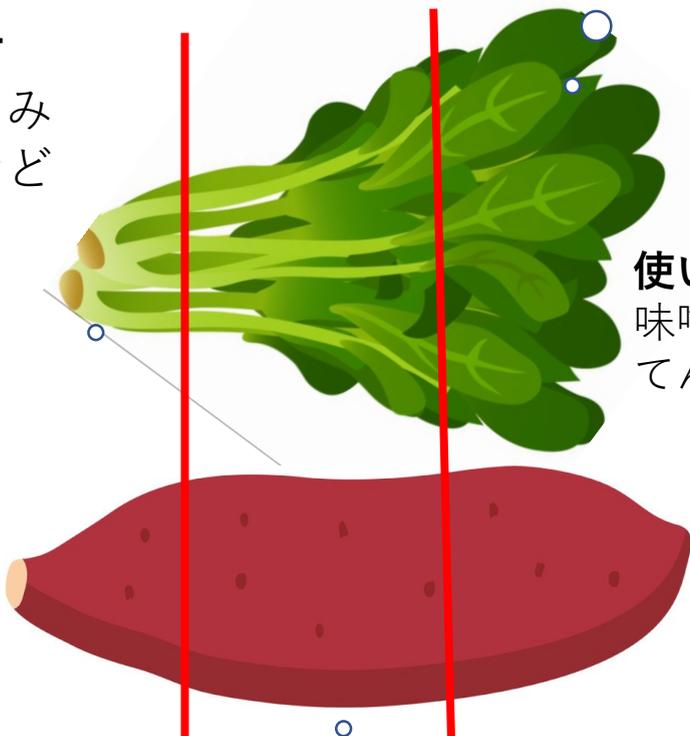
# 野菜を 3度おいしく 活かす技

葉先・薄切り  
にして乾燥

お浸し等

使い方

炊きこみ  
ご飯など



使い方

味噌汁の具や  
てんぷらなど

煮物  
てんぷら等

みじん切り  
にして干す

今日食べる  
ところ

# 水を活かす

風呂場で 水道水を40ℓポリ袋に汲み置き、翌日使う水のローリングストック方法も有効

- ペットボトルで保存
- 水道水を保存
- 風呂水を活かす
- トイレの水槽水を活かす
- 河川の水を活かす
- 雨水を活かす
  - 浄水器を使う
  - 炭を使う
  - 濾過をする

飲料水・  
調理用水  
として活用

身体のケア、  
野菜を洗う水  
食器洗浄用水、  
洗濯など  
どんな水も  
貴重な水です

間接用水  
生活用水  
加熱飲料水



コツ：野菜は  
購入後きれいに  
洗っておく  
習慣を

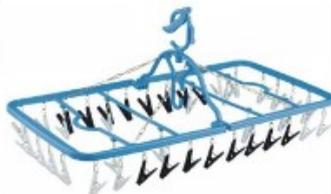
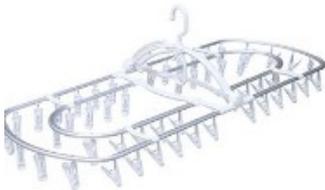
**上手な手抜きが防災力を高めます**

# 干すための道具は多彩です

日の当たる場所に  
新聞紙を広げても、  
ザルや洗濯ハン  
ガーなど、  
工夫が楽しみです



慣れたら専用の干しカゴ  
を準備することをお勧め  
します。魚を虫から守り、  
十分干せます。



# 熱エネルギーを選び活かす

小さなエネルギーは

乾燥野菜の調理にぴったりです



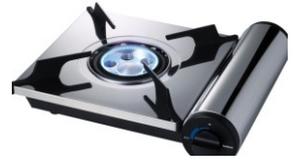
1ページずつ  
破いて丸め  
る・ねじる事  
で燃料に



**太陽光**を  
活かす  
洗濯水に  
行水用に

ローソク・  
キャンドルの  
熱で、ご飯も  
炊ける。エネ  
ルギーを活か  
す知恵

廃油処理  
済み燃料  
でも十分  
炊飯可能



カセットコンロ  
ガスを効率的に  
使う技を



黒い袋で覆っ  
たり、黒く塗  
ることで太陽  
熱を効率的に  
集めて活かす  
事ができます



てんぷら油を  
油処理剤で  
固めて燃料に



七輪+炭



焚火  
地域全体で  
の炊出し  
などに力を  
発揮する

**身の回りにあるエネルギー  
を意識してみましょ**

# お勧めはプランタートイレ

高齢者・マンション居住者にお勧め。  
臭気が無く ゴミにならず、自然に還す

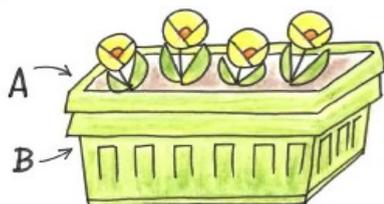
マンションのベランダで使える

## プランタートイレ

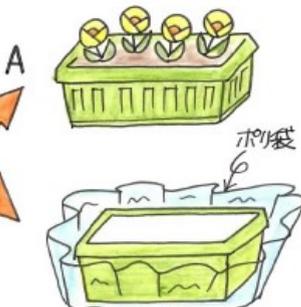
トイレ排管の破損の恐れがあります。  
確認ができるまでの仮のトイレです。

準備するもの ・ 野菜用プランター(2コ) ・ プランター用の土(2コ分)  
・ プランターをおおえるポリ袋 ・ 移植用スコップ

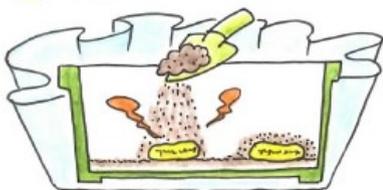
### ① 平常時はプランターとして使用



・ プランターを2コ重ねて使用  
(草花やゴーヤの緑のカーテンなどに使います) B 災害時のトイレ用



### ② 災害時のトイレに転用



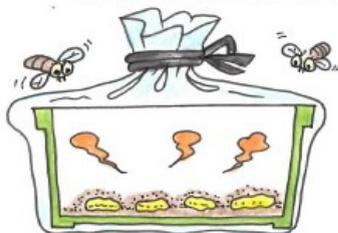
・ プランターを2コに分ける  
・ 空のプランターをポリ袋に入れ、  
少量の土を底に入れます。

※1人の標準的便は、バナナ1本程度

・ 排便をしたら、他方のプランターから  
土をすくって便だけをおおう。

(尿はトイレを使用、  
紙は別のポリ袋に入れておく。)

・ ポリ袋の口は結んでおく(臭気と虫よけ、雨水よけ)



### ③ 復旧後は、①にもどり草花を植える

災害時には、食料・水不足で  
被災者は苦労しています

日頃、野菜・果物などを干し  
保管しておきましょう

食べる・食べ続けることで、  
ゴミも少なく、家事労働の  
負担軽減にもなります

何より、お日さまと  
仲良くなることは、  
健康を維持に  
役に立ちます

**はた よしこ防災食研究会**

225-0024横浜市青葉区市ヶ尾町1641-11.

[hatayoshiko@nifty.com](mailto:hatayoshiko@nifty.com)