

防災通信

No.36号

2022年4月1日

県ドリームハイツ防災隊 教育広報部

TEL&FAX 045-851-2596

災害発生時、特にドリームハイツでは**在宅避難**が基本であり、その重要性和必要な事前準備の概要を前号(No.35号)で掲載しました。

災害時、在宅避難に勝る環境はありません。まずは在宅避難ができる準備(※)が最重要です。

(※ 基本インフラ;電気・ガス・水道(上水/下水)・固定電話の欠如を前提として事前に準備しておく)

在宅避難するための主な準備事項は下図(図1)のとおりですが、具体的活用方法を本号以降の防災通信で紹介していきます。

本号では「湯煎調理袋による簡易調理」(図1 **食料の確保** ☆印)を紹介します。

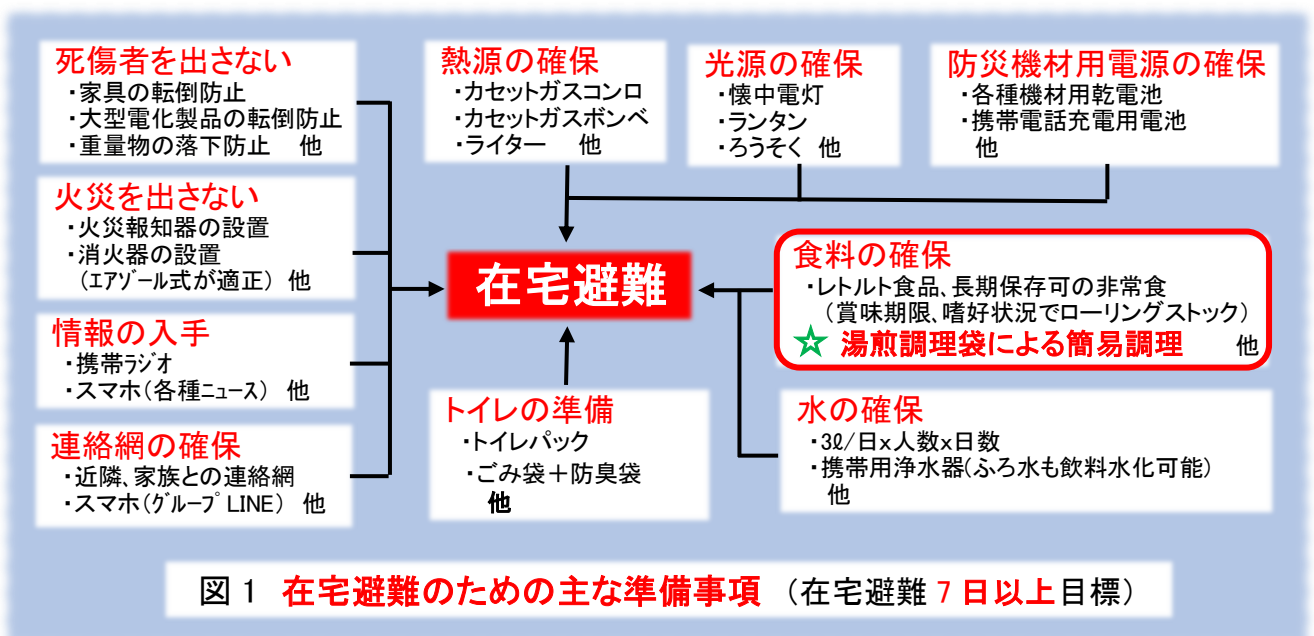


図1 在宅避難のための主な準備事項 (在宅避難7日以上目標)

写真1

[湯煎調理袋による簡易調理]

1. 湯煎調理袋による調理のメリット

- ① 温かい料理が湯煎でできる。
- ② ご飯、パスタ、煮物、蒸し物、汁物などが誰でも簡単にできる。
- ③ 栄養素が逃げず食材にしみこみ、食材本来のうま味が増す。
- ④ 手持ちの食材が有効に活用できる。

(食材のローリングストックにより3~5日分の主食が作れる)

- ⑤ 洗い物がなく、水の節約ができる。
- ⑥ 湯煎水は風呂水等でも可

(詳細:裏面に続く)



湯煎調理袋 (商品例)

- ・価格:100円前後 (26cm×39cm×30枚入り)
- ・入手先:100均、ホームセンター 他 又は通信販売

2. 用意するもの

- ・カセットガスコンロ、カセットガス（注1）

注1:カセットガスは1本につき**中火**(湯煎調理)で**120分**くらい使用できます。

- ・**湯煎調理袋**（写真1;表面参照）

- ・鍋、中敷き皿(注2)

注2:湯煎調理袋が鍋底に直接接触すると破れる危険性があるので皿を敷く。

- ・食材、調理用水、調味料(適宜)、湯煎用水

3. 湯煎袋調理の例

(1) **ご飯**の作り方

a. 湯煎調理袋に**米 150g(1合)**、**水 200ml(1人前見当)**を入れ、空気を抜いて上部を輪ゴムで縛る。

b. 底に皿を敷き水を入れた鍋に上記の湯煎調理袋を入れて加熱する。(注3)

注3:鍋の水の量は湯煎調理袋の縛った首下程度まで、沸騰したとき鍋からこぼれない程度とする。

c. 沸騰後軽い沸騰が続く程度の中火で20分くらい加熱し、火を止めて10分蒸らす。

(2) **蒸しパン**の作り方

a. 湯煎調理袋に**ホットケーキミックス粉 100g**、**水 100ml(1人前見当)**を入れ、袋の上から揉んで混ぜ合わせる。

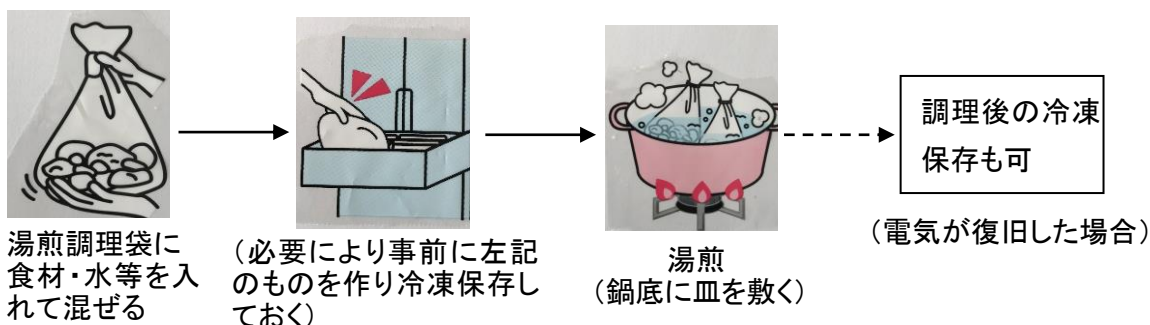
b. 空気を抜いて上部を輪ゴムで縛る。

c. 上記(ご飯の作り方 b.項)と同様の要領で加熱する。

d. 沸騰後30分くらい中火で加熱する。

(3) **その他**(煮物、蒸し物、汁物など)

上記同様な形で湯煎調理袋を使うことにより調理することができる。



次号防災通信の予定 ⇒ [トイレの準備／簡易トイレの活用](#)

《**防災隊ホームページ閲覧**のお勧め》

「**ドリーム燦燦**(サンサン)」 インターネットから 検索

(本HPは深谷台地域運営協議会および構成団体等から、地域への広報ツールとして運営)

標題ページ右下部「**県ドリームハイツ防災隊トップ**」ボタンをクリック ⇒ **防災隊のHP**が表示 → 防災隊の各種活動、防災マニュアル、防災通信などが掲載されています。