

日頃の備えから、いざという  
在宅避難の時まで、役立つレシピ満載

読売クック・ブック  
513  
らくま  
レシピ

# おいしい 防災レシピ

停電・断水でも  
いつもの食事を!



かんたん  
おいしい!

今月のデザート

スイートポテト



定番を極める

イワシの  
かば焼き



読売新聞社PR誌

## 災害時の節水ワザ

災害時は断水になることもしばしば。近年の自然災害では、復旧までに1か月以上かかった地域もあります。貴重な水の使用量を最小限に抑えられるワザ、を身につけましょう。

### 包丁、まな板はなるべく使わない

キッチンばさみやピーラーを使って食材をカットすれば、包丁とまな板をいちいち洗う必要がありません。手でちぎる、ポリ袋の上からめん棒でたたいてもOK。使った道具や手はアルコールスプレーや除菌ウェットティッシュなどでふくと、衛生的にも安心です。



### アルミホイルやラップで洗い物を減らす

フライパンにアルミホイルを敷いて蒸し焼きにすると、油汚れやこびりつきを防げます。器にもアルミホイルやラップをかぶせてから料理を盛ると、そのつど洗わなくて済み、紙皿でもくり返し使えて、ゴミを減らせます。



### 食材の水分を利用して無水調理

水が使えない時でも、食材が持つ水分を利用すれば蒸し焼き、蒸し煮といった無水調理が可能です。蒸気を逃がさないよう、ふたのできる鍋、フライパンがおすすめ。無水調理は素材のうまみを引き出す調理法なので、災害時であってもおいしく食べられるメリットも。



### ここに注意!

鍋底にふきんを敷いてポリ袋が鍋に直接ふれると、熱で破れることがあるので、鍋底にふきんや耐熱皿を敷きましょう。



### 加熱調理は耐熱性のポリ袋で

加熱調理に使うポリ袋は、食品用であること、素材は高密度ポリエチレンで、耐熱温度が110度以上または「湯せんOK」の表示があることを確認しましょう。透明な袋や、低密度ポリエチレンの表示があるものはNGです。



このポリ袋を3名の方にプレゼント(詳しくはP61をご覧ください)

湯せん調理にも、ラップ代わりに也使えるポリ袋。  
アイストップ/岩谷マテリアルお客様相談室 ☎03-3555-3214

貴重な水と燃料を上手に使う

# 災害時の調理のポイント

非常食やレトルト食品、缶詰などを食べることが多い災害時。

そればかりでは味気なく、栄養も偏りがちに。

少しでも温かいもの、食べ慣れた味のものが食べられるとホッとします。

制限のある状況で役立つ、災害時の調理のポイントをご紹介します。

## 災害時に役立つポリ袋調理

停電、断水など、制限のある災害時でも、手軽に料理を作ることができる方法が「ポリ袋調理」。鍋に沸かした湯に、ポリ袋に入れた食材と調味料を浸して加熱します。

温かい料理がかんたんに作れる、貴重な水や燃料を節約できる、ご飯とおかずを同時に調理できるなど、多くのメリットがあります。

調理自体はかんたんですが、慣れていないと、いざという時に戸惑うこともあるので、まず日常で作ってみましょう。

### 洗い物が減らせて節水に役立つ

食材や調味料を入れて、混ぜたり、こねたりできるので、ボウルの代わりに大活躍。袋の上から作業できるため、手や菜箸、スプーンも汚しません。できあがったらポリ袋ごと器にのせれば、食器を洗う水も節約できます。



### 調理方法はかんたん、テクニック不要

食材を切ってポリ袋に入れ、調味料を混ぜて鍋のお湯に浸し、加熱するだけ。特別な道具やむずかしいテクニックは必要ないので、料理に不慣れな人でもかんたんです。災害時だけでなく、ふだんから実践している人も。

### お湯が使い回せる・複数の料理を同時に作れる

食材を個別にポリ袋に入れるため、鍋のお湯は汚れず、何度も使えます。また、味つけの異なる料理や、ご飯とおかずなど、複数の料理を同時に加熱することもできるので、燃料も節約できます。



## 基本の熱源はカセットコンロ

災害時、電気やガスが止まると、炊飯器、電子レンジ、ガスコンロなどは使えません。そこで活躍するのがカセットコンロ。カセットボンベも忘れずに用意しておきましょう。



カセットボンベは1人あたり1週間でおよそ6本が目安。日頃から鍋料理などに使うことで、ローリングストックを。

## まず冷蔵庫の食材から使って

停電すると、冷蔵庫にある食品が心配です。停電直後から2～3時間は低温を保てるものの、扉を開けると庫内の温度は一気に上昇します。停電中はむやみに扉を開けないこと。常温の食品を追加で入れないことを心がけましょう。

肉や魚などの生ものは、できるだけ早く加熱調理しましょう。火を通すだけで、保存期間は多少長くなります。冷蔵庫の食品、冷凍庫の食品、常温保存食品の順で使っていくとよいでしょう。



## 田辺聖子の万葉散歩



田辺聖子 著 本体1600円(税別)

千年変わらぬ人の心情。万葉集の中から百五十首を取り上げ、作家ならではのまなざしで紹介するエッセイ集。初単行本!

## 流人道中記(上・下)



浅田次郎 著 本体各1700円(税別)

切腹を拒み、流罪となった旗本。ろくでなしのはずなのに、「弱者」を見捨てぬ振る舞いは、誇り高き武士そのもの。この男、本当に罪人なのか?

## 気がつけば、終着駅



佐藤愛子 著 本体1200円(税別)

離婚を推奨した1960年代から簡単に結婚し別れる現代まで、この世の変化を総ざらい。初エッセイから55年。これでおしま!



From the TABLE 掲載の  
8名の方にプレゼント!

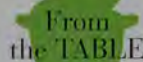


愛読者のページ「From the TABLE」に、おたよりや写真、イラストを掲載させていただいた方5名に鋳物風鍋「フェザーウェイト・ココット」(P58でも紹介)、3名に熱湯調理、冷凍、電子レンジ使用可の「アイラップ」(P7でも紹介)4種をさしあげます。どちらになるかは編集部におまかせください。グリーンパン「フェザーウェイト・ココット ラウンド22cm」(本体:アルミニウム合金。本体価格15,000円) 岩谷マテリアル「アイラップ」「アイラップミニ」「アイラップ100エンボス加工」「アイラップ小さなふくろ」(素材:ポリエチレン。本体価格:138~225円) 問い合わせ先:フェザーウェイト・ココット/ワイ・ヨット ☎0584-69-4773 アイラップ/東急ハンズ銀座店 ☎03-3538-0109

『読売クック・ブック』を  
毎月ご愛読ください!

『読売クック・ブック』は「らくうまレシピ」をテーマに、家族みんなが楽しめて、毎日の食卓に役立つメニューをご紹介します。読売新聞が毎月、無料でお届けしています。お近くのYC(読売新聞販売店)へお早めにお申し込みください(在庫切れの場合はご容赦ください。一部、取り扱わない販売店もございます)。

◆読売新聞のお申し込み方法  
お近くのYCまたは ☎0120-4343-81  
読売新聞オンラインでもお申し込みいただけます。  
<https://www.yomiuri.co.jp/>



## コロナ太りを予防

息子(テニサー)、孫(4月より社会人の予定が自宅待機)の3人暮らしです。2人がコロナ太りにならないように食事に気をつけて、サラダを多くしていた矢先、「おかずサラダ」が届きました。助かったと思いき、毎日クック・ブックを見て作っています。

2人とも野菜、果物が大好きで、生でも煮ても焼いても食べてくれます。肉、魚、乳製品でバランスを取り、少し

「From the TABLE」では、  
皆さまからのおたよりとメールを  
お待ちしております。

◇クック・ブックへのご感想やご意見 ◇とって  
おきの料理の写真やイラスト ◇わが家の自慢  
レシピ、郷土料理など、どしどしお寄せください。  
掲載させていただいた方には、P61の鋳物鍋ま  
たはポリ袋セットをさしあげます。  
締切は9月18日(金)必着、あて先はこちらです。  
〒100-0004 KDDI大手町ビル内  
郵便局留「読売クック・ブック」  
9月号係

メール: [cookbook@chuko.co.jp](mailto:cookbook@chuko.co.jp)

- ※必ず郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記してください。
- ※メールで画像を送る場合はJPEG画像にしてお送りください。
- ※メールの件名は「クック・ブック9月号」としてください。
- ※おたよりの掲載にあたっては、一部内容を編集する場合があります。また、いただいたおたより、写真、イラスト等は返却できませんのでご了承ください。
- ※個人情報、本欄への掲載、原稿内容の問い合わせ、プレゼントの送付以外には使用いたしません。

## 料理の基礎固め

社会人1年目ですが、新型コロナウィルスの影響で自宅待機に。家族のご飯を3食用意するようになって早1か月半です。486号からためておいたクック・ブックを読み込み、読み返し、日々の献立作りの参考にしています。

でも免疫力を上げて……と思いき、毎日がんばっています。  
千葉県船橋市 石井伸子さん(82歳)

## 料理初心者の私が特によく見るのは

「定番を極める」。一度は名前を聞いたことのあるメニューを基礎から学べるコーナーです。508号の「鶏の照り焼き」は、甘辛ダレとお肉、ご飯の3者が絶妙にからみ合い、「これは定食屋さんが開けちゃうよ!!」と父母ともに大絶賛でした(笑)。

時間がある時だからこそ基礎を大事に、土台をしっかり固めながら、少しずつレパートリーを増やしていきたいです。これからも幅広いジャンルのレシピを心から楽しんでいます。



たくましい再生力  
三重県津市  
東 真梨子さん(62歳)

相模原市 岩城つづみさん(22歳)