

災害時における食・火起こし等の応用編

NPO法人アラスキッチンカー協会まとめ

災害時の食に関する事を下記のテーマでまとめてみました。

- ① 鍋で米を炊く
- ② 少ない食材を雑炊などで増やす方法
- ③ 火を起こす
- ④ 知っておくと便利なこと
 - (1) 缶詰めの開け方
 - (2) 灯り(明かり)を作る

①鍋で米を炊く

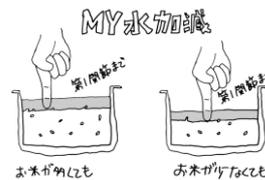
停電です！炊飯器が使いません！

でも、鍋があれば大丈夫です。

現在は無洗米が主流となっており、又、無洗米でなくても災害時は水が貴重なので米を研ぐ（洗う）作業は省略されていいと思います。

そして水加減が重要です。

水を入れて軽くかき回し、米の表面から中指の第一関節（3cm）位までになるように水の量を調節します。（米の量にかかわらず）



しばらく、米を水に慣らしてから炊飯にかかります。

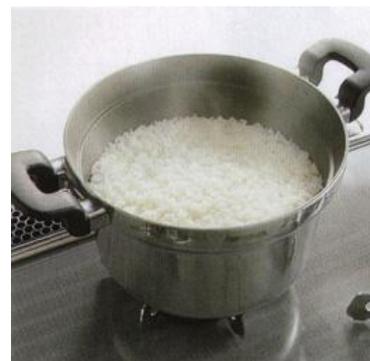
カセットコンロまたは火を起こして炊いてみましょう。

「始めちょろちょろ、中パッパッ、赤子泣いても蓋とるな」という格言があります。最初は弱火からはじめ、その後強火で蓋から泡が噴出して来たら、中火、弱火と移行。



泡の吹き出しが止まったら、火を消す、又は火から外してしばらく蒸らす。

その際鍋をひっくり返すと蒸らしが米全体に作用しておいしく炊き上がります。



最初から最後まで決して蓋を開けないことが大事です。

②少ない食材を雑炊などで増やす方法

☆「20人前の材料で50人前のラーメンを作る」☆

材料 即席ラーメン 20人前 付録 スープの素15人前使用
キャベツ半玉 ざく切り
玉ねぎ 2個 千切り
長ネギ 2本 ささ切り
もやし 1 k g

1. 寸胴に50人前分+アルファの水を入れ、沸騰させる。
2. 沸騰したら、まず、10人前分の粉末スープの素を入れる。
3. スープの味を確認する。薄めだがスープの元味にはなっている事を確認。
4. 1から5袋の粉末スープの素を味を確かめながら追加する。
5. スープの味を確認する。十分に味が出ていることを確認。
粉末スープの素の投入は終了。
6. 沸騰したスープの中に、玉ねぎ、少し時間をおいて、
キャベツ、長ネギ、もやしの順で野菜を投入。
7. ひと煮立ちしたら、スープの味を確認。野菜から甘味、うま味が出てくる。
8. 最終的に、塩、コショウ、うま味調味料、隠し味のごま油で味を調える。
9. スープ完成。
10. 別の寸胴で沸騰させたお湯で麺をゆでる。
11. 4等分に割って投入。
12. 大量の量を作るときは適正ゆで時間(3分~5分記載されている時間)よりも1分ほど
早めに揚げる。
13. 麺をお椀につき分ける。
14. 野菜スープを適量かけていく。
15. スープの温度で麺が程よい硬さに。
16. 付録のゴマを適量かけて出来上がりです。！



☆「中華風チーズリゾット」☆

予め、多めに作った残りのスープを使ってリゾットを作りました。

材料 : ライス25人前

玉ねぎ 2個 みじん切り

大根 二分の一本 みじん切り

ねぎ 2本 みじん切り

餅 1袋(4個入り) 角切り

里芋、ニンジン、小ぶり切り分けられたもの、6ピース位、

ツナ缶 4缶、 サバ缶1個、ビーンズ缶1缶、トマトソース缶1個

ベビーマカロニ1袋、 チーズ 300g ~ 400g

塩、コショウ、うま味調味料、ごま油

1. 余りのスープに玉ねぎ、大根、餅、サトイモ、ニンジン、ベビーマカロニ、などの野菜類を投入
2. 煮え方を見ながら、缶詰め類を投入、
3. 程よく煮立ったところでご飯の投入
4. かき混ぜながら味の確認
5. ごく少量の塩、コショウ、うま味調味料、ごま油で味を調える。
6. 最後にチーズを投入、ご飯にとろみが出て出来上がり！
7. 結果として、50人前以上のリゾットが出来上がりました。
8. サプライズ！当日台湾土産として頂いた、食べるラー油を提供いたしました。
9. 一味変わってより美味しくなったと若いスタッフさんたちは4杯位おかわりをされてました。



世田谷防災NPOアクション街中訓練
炊き出しシュミレーション次第

③火を起こす

カセットコンロがあれば問題ないのですが、ガスがない場合もありますよね。
ここでは火を起こすことを考えてみましょう。



火起こしでは、安定して、永く燃え続ける火が理想です。
それには最終的に、炭や大きな木材等に着火できればと考えます。

しかし、マッチやライター等の小さな炎では大きな木材等に
いきなり火を着けることはできません。
その為には、火の付きやすい固形着火材(キャンプ用品)を用意しておくの良いですね。



しかし、それが無い場合はどうしましょう。

災害時に火を起こそうとしたときに手に入りやすい物の中で燃えやすい物は
紙類や木材片でしょう。

しかし、着火し易い物は早く燃えますが早く消えてしまいます。
着火しにくい物はいったん着火すると安定して燃え続けます。

テクニックとしては、燃えやすいものから燃えにくい物へ、順に火を移していきます。



イメージでは理解されていても、キャンプなどに行って火起こしをしてみると失敗してしまうケースも多く見受けられます。

多くのケースは紙を軽く丸めただけで着火しようとする事です。これだと次の物に火が移る前に炎が消えてしまう事が多いのです。

そこで火起こしを上手に行うに為のコツを紹介します
まずはマッチの種火を移す最初の工程です。

まず、”失敗しない初期着火物”を作ります
この作り方次第で火起こしの成功の大半が決まります。

炭がある場合は、袋等に入れてから金槌などで細かくし、新聞紙に出来るだけ散らばらせてから丸めた物を作ります。



炭がない場合は、紙（新聞紙・広告等）で “ねじり棒”を作る方法があります
30cm角ぐらい（適当でいいです）の紙をまずクシャクシャにし、また広げてから、15cmぐらいの幅に折り畳み、ロール状に軽く巻いていきます。そのあと固くねじります。固くが大事です。



その他、燃えやすい物で比較的長く燃え続ける物に牛乳パック等（パック物はほとんど）があります。紙にロウのような物が塗ってあるために燃える時間が長いのです。短冊状に切って使えば初期着火に非常に適した材料になります。



これらの初期着火物を複数作り、真ん中に積み上げます。その周りに木枝や割りばし等の中間木材を組みさらにその周りに最終的に着火させたい大きな木材を組みます。熱は真上に上がっていきます。そのため組みあがった形は平たい形より、背の高い形の方が効果的です。円錐状に組めれば最高です。



この時に周りに壁があれば組みやすいです。

石などを利用して3方壁を作る方法や
一斗缶やバケツ等を利用して仮設コンロを作る方法もあります。

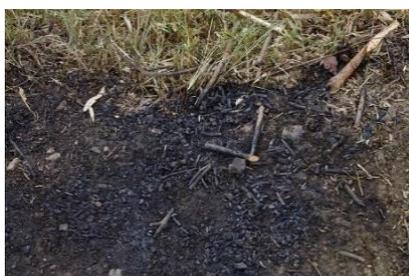


風を送る空気窓（大事！）

火起こしの際の注意！

- ①必ず消火用の水を用意する。
- ②周りに燃え易い物が無いか十分に確認する。
- ③火を起こしている時はその場を決して離れない。
- ④風の向き、又、風の強さを確認する。
- ⑤舞い上がる小さな火の粉が飛び火しない様に十分に注意する

消化した後の木片は乾燥させれば炭として使用できますので
災害時には貴重な材料になるでしょう。



④知っておくと便利なこと

(1) 缶詰めの開け方

最近はプルトップ式の缶詰が多いので問題はないのですが
ここでは昔ながらの缶詰の開け方を考えます
若者の中で缶切りを知らない方もおられるので一応紹介します



◎缶切りの使い方

写真のように缶にセットして前後に缶切りを食い込ませながら開いてゆく。



◎缶切りを使わないで開ける方法・その1（スプーン）

大き目のスプーンの先を缶詰の端にあて、
力を入れてスプーンの先端を缶詰のふちに
擦り付けるようにして穴をあける。



缶詰のふちに沿って、穴を広げていく。



スプーンを使って切り離された蓋を持ち上げて開く。

◎缶切りを使わないで開ける方法・その2（コンクリート）

駐車場の車輪止めなど、平らなコンクリートを探す。



コンクリートの上に、缶詰を逆さまにして置く。



缶詰を上から押さえつけるようにして握り、力強くコンクリートに擦り付ける。（30cmほどの幅で左右に10往復程度）



上蓋にできた隙間に、ナイフなど先のとがったものを差し込んで、そのまま上に開ける。



(2) 灯り(明かり)を作る

停電の夜。就寝までの時間真っ暗な状況は不安感を増長します。
よって電灯類は必携アイテムです。
ここでは、ランプを作ってみましょう。



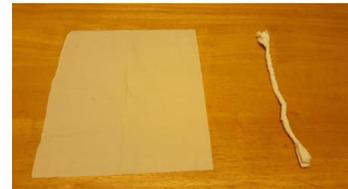
ツナ缶ランプの作り方

準備するもの

- ・ツナ缶（油漬けのものを使う。水煮は不可）
- ・ティッシュ
- ・缶に穴を開けるための器具（釘とカナヅチ、ドリル、キリ、キッチンバサミなど）



1. ティッシュを指でねじりながら、こよりを作るようにひも状にして芯をつくる。



2. ツナ缶の高さの約2.5倍程度の長さにする。



3. ツナ缶の上部中央に芯が刺さる大きさの穴を開ける。



4. 穴に芯を通して、芯の頭が1cm程度出るように押し込む。



5. そのまま数分置き、芯の先端まで油が染み込んだことを確認して、ライターなどで火をつける。



※ 数時間燃え続けます。写真の185gの缶で6時間以上燃え続けました



※ 燃焼後、缶詰の中身は美味しくいただくことができます



オイルサーディン等の油の缶詰めなら何でもOKです。
サラダ油等を使って同様なこともできます。
くれぐれも火事にならない様に気をつけてください！