

手軽なポリ袋料理をクックパッドで公開 能登半島地震 被災した人々の食のヒントに

摂南大学（学長：久保康之）農学部食品栄養学科の今城安喜子講師（災害食）は、インフラが整わないなかでも手軽に作ることでできるポリ袋料理をレシピサイト「クックパッド」の「摂南大学農学部のキッチン」で公開しました。袋に材料を入れて湯せんするだけで、主菜や副菜が完成します。能登半島地震で被災した人々が温かい食を取り、健康を維持する一助につながればと願っています。

【本件のポイント】

- 能登半島地震の被災者が温かい食を作るヒントになるよう手軽な調理レシピを公開
- 耐熱性ポリ袋に材料を入れて湯せんするだけで複数の主菜や副菜が完成



ポリ袋に材料を入れて湯せん



焼き鳥の缶詰を使う親子丼

災害直後は電気、ガス、水道などのインフラが整わないため、避難所で入手できる食事は、ご飯やパン、インスタント麺など炭水化物が中心で、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足しがちです。また、避難所となっているのは学校の教室や体育館などで、冷たい床に直に寝たり座ったりしていることから体温が奪われ、低体温症になる懸念もあります。日常よりもストレスのかかる被災者にこそ、温かく栄養バランスの取れた食事が必要です。

今城講師は災害食や防災教育、ローリングストックなどをテーマに研究しています。地域で開く親子向けの防災イベントでは、耐熱性のポリ袋を使った料理も紹介しています。今回、クックパッドの「摂南大学農学部のキッチン」で災害食の親子丼やツナのクリーム煮、小松菜のナムル、プリンなど、主菜や副菜、デザートの6種類をアップしました。今後も追加を予定しています。

サイトは、学生の考案したレシピを紹介することを主目的として開設しているため、今回の災害食は3月末までの期間限定で公開します。

【摂南大学農学部のキッチン】

1. URL：<https://cookpad.com/kitchen/53065279>
2. レシピ：親子丼、ツナのクリーム煮、小松菜のナムルなど
3. 公開期間：2024年1月11日（木）～3月31日（日）

■内容に関するお問い合わせ先

摂南大学 農学部食品栄養学科 講師 今城安喜子
TEL:072-800-1879（不在の場合は広報室へ）

■本件発信部署・取材のお申し込み先

学校法人常翔学園 広報室（担当：石村、上田）TEL:06-6954-4026 Koho@joshu.ac.jp