

もしもの時も、  
明るく健康的に!

# 非常食クッキング講座

カセットコンロの料理+火を使わない料理+スペシャルメニュー! いざというときに役立ち、普段も使えます!



## 料理家：山脇りこ

東京・代官山で料理教室<リコズキッチン>を主宰。テレビや雑誌でも活躍中。生家は長崎の観光旅館。和食のだし、伝統的な製法で作られた調味料、旬と走りを大事にしたシンプルな料理に、現代的なエッセンスを加えて、“作る楽しみ”を大事に、日々、“今日の家庭料理”を提案している。

「今日の晩ごはんは明日のおべんとう」(家の光協会)、「野菜のたのしみ」(小学館)、「いとしの自家製 手がおいしくするもの。」(ぴあ)、「今日も明日もごきげんカレー」(小学館)、「明日から、料理上手」(小学館)、「昆布レシピ95」(JTBパブリッシング)など、著書多数。

2017.10.15(日)NHKハートフォーラム 尚絅学園

カセットコンロで、鍋一つ、乾物と缶詰で作るカレー2種

※材料は2~3人分の表示です。

### ① トマト缶とサバ缶のカレー

【材料】 トマト缶 1缶 (ダイスでもホールでも)  
さば缶 1缶 (150gほど。コンビーフでも)  
\* (カレー粉 (大さじ3)  
ケチャップ (大さじ2)  
塩 (小さじ1~好みで加減)  
酒 (大さじ1。みりんでも)

1. トマト缶はホールの場合、汁を切る。  
(この汁は、スープやご飯を炊くのに使うとよい。)  
サバ缶も汁気を切る。
  2. フライパン(鍋、なんでもよい)に、1と\*を入れて中火にかけ、ぐつぐつとわいてきたら全体をさっくりとまぜて、火を止める。
- ※加熱時間が長く取れる場合は、汁を切らずしばらく煮詰めると良い

### ② ひじきとコーンのカレー

【材料】 ひじき (10g。乾物。芽ひじきの方が使い勝手が良い)  
コーン缶 1缶 (80gほど)  
砂糖 (小さじ2。黒砂糖でも風味が増しておいしい)  
醤油 (大さじ2)  
\* (酒 (みりんでも、あれば大さじ1)  
塩 (適量)  
カレー粉 (大さじ3)

1. ひじきは、浸るくらいのぬるま湯か水につけてもどす。  
さっと洗ってざるにあげる。
2. 鍋に、1、コーン缶(汁ごと)、\*を入れて、中火にかけ炒め合わせる。  
ふつふつとわいてきたら、ホイルでおおうようにして2、3分煮る。  
カレー粉を加えてまぜ、味を見て塩で整える。

☆ほかに…アルファ米で変わりごはん

### ③ アルファ米 変わりごはん

【材料】 アルファ米 (1袋)  
レーズン (14, 5粒)  
塩ピーナッツ (10粒。クルミやカシュナッツでも)

1. アルファ米の袋に、レーズン、塩ピーナッツ(2つに割る)を入れてかるくまぜ、表示通りの水(または湯)をそそぐ。

### ④ ドライカレー風

【材料】 アルファ米 (1袋)  
カレー粉 (大さじ1)  
\* (ウスターソース (小さじ2。ケチャップでも)  
塩 (ひとつまみ)

1. 紙コップに\*をいれてよく混ぜる。  
アルファ米の袋に入れて、さっくりとまぜ、表示通りの水をそそぐ。

### ⑤ 塩こぶとすりごま (粉山椒でも)

【材料】 アルファ米 (1袋)  
塩こぶ (2g)  
すりごま (大さじ1)

1. アルファ米の袋に、塩こぶ、すりごまをいれ、さっくりまぜ、表示通りの水をそそぐ。

火を使わない副菜、ポリ保存袋で作り置き 冷蔵庫が止まってしまったときなど、残った野菜を延命できます。

## ⑥キャベツとマンゴーの浅漬け

※夏場以外は、常温2日大丈夫。夏場は袋ごと冷暗所で水につけておけばよい。  
※冷蔵庫で5日保存可能。

【材料】キャベツ (1/4個)  
酢 (大さじ2)

マンゴー (ドライフルーツならなんでも、杏子、レーズンなど3切)  
塩 (小さじ1弱)

1. キャベツは2、3センチにざく切りする。マンゴーも3センチ角に切る。
2. ポリ (保存) 袋に入れて、ほかの材料もすべて入れる。袋の外からもみ、2～3時間おく。
3. 汁気を切って食べる。

## ⑦甘酒味噌白菜・大根

※常温、冷暗所で2日、冷蔵庫で5日保存可能  
※甘酒味噌には、きゅうりや、にんじん、なすをつけても。

【材料】白菜 (1/4)  
味噌 (大さじ4)

大根 (5センチ分ほど)

甘酒 カップ1 (おいしい甘酒がいいが、缶のものでも)

1. ポリ (保存) 袋に甘酒と味噌を入れてもむ。
2. 白菜は食べやすい大きさに切る。大根は1.5センチ角に切る。
3. 1に2をいれて、外側からもみ、なじませて、保存する。

## 覚えておくと便利な、乾物うまみだしと甘酢づけ

### ⑧うまみ出汁

※常温で、24時間保存可能。冷蔵庫で48時間。  
※この出汁2：醤油1で煮物や、麺つゆにも。市販の麺つゆの希釈にもおすすめ。  
※昆布だけで作ればクセがなく、簡単にミネラル分もとれるので、飲むのもおすすめ。

【材料】水のペットボトル (500ml)

だし昆布 (名刺大1枚)

しいたけ (1個 好みで増やしても)

1. 昆布としいたけを、さっと拭き、ペットの口から入れられる大きさに切り、入れる。
2. 5～6時間後からだしとして使える。

### ⑨甘酢づけ

※火を使える場合は、火にかけるとさらに日持ちする。  
※生野菜を漬けた場合、完全に甘酢につかった状態で常温で1週間。清潔な出し入れを留意する。  
※昆布と炒り大豆の場合、常温で3週間。

【甘酢の分量】酢 (1カップ)

砂糖 (1/3カップ 約でよい。はちみつでも。)

1. 酢に砂糖を入れ、とけるまでよくまぜる。
2. かぶ、きゅうり、にんじん、だいこん、ゆで大豆、切り昆布など、食べやすい大きさに切ってつけ、瓶などに保存する。つけておくと箸休めやおやつになります。

### ⑩酢醤油づけ

【酢醤油の分量】醤油 (80cc)

酢 (60cc)

みりん (40cc)

1. 材料をよくまぜる。
2. かぶ、きゅうり、にんじん、だいこん、ゆで大豆、切り昆布など、食べやすい大きさに切ってつけ、瓶などに保存する。つけておくと箸休めやおやつになります。

メモ欄



社会福祉法人

NHK 厚生文化事業団