

玄海防災プログラム

衣 食 住	活動名	防災クッキング		時間	1時間～1時間30分
ねらい	○	知識 思考・判断	自然災害等の現状、原因及び減災等についての理解を深め、現在及び将来に直面する災害に対して、的確な思考・判断に基づく適切な意志決定や行動選択ができる。		
		危険予測 主体的な行動	地震、台風の発生等に伴う危険を理解・予測し、自らの安全を確保するための行動ができるようにするとともに、日常的な備えができる。		
		社会貢献 支援者の基礎	自他の生命を尊重し、安全で安心な社会づくりの重要性を認識して、学校、家庭及び地域社会の安全生活に進んで参加・協力し、貢献できる。		
活動内容		身近にあるレトルト食品や缶詰などの食材、カセットコンロなどの調理器具を用いて、災害時においても簡単にできる調理法を体験する。			
対 象	小学校4年生以上 ※但し親子で行う場合を除く		活動可能 人数	カセットコンロ等の器具の 準備が可能な人数	
展 開 例	1 事前指導 - 避難所生活等での炊き出しの様子の写真などを見せながら、活動の目的や意義を説明する。 - 作り方の手順を説明する。（作り方、別紙参照） - 身支度（三角巾・マスク・エプロン） - 手洗い、うがい。 - 食器、調理器具等の消毒。 2 調理体験及び食事 - 手順をもとに、ケガや火傷に気を付けて調理体験を行う。 3 後片付け - 火傷等に気をつけながら、協力して後片付けを行う。 4 事後指導 - 実際に調理・食事を体験しての感想を出し合う。 - 食料品の備蓄等、日常的な災害に対する備えについて考える。				
実施上の留意点	○活動に必要な食材・道具・器具（カセットボンベ、カセットコンロ等）の確認を団体と確実に確認しておく。 ○単なる調理体験ではなく、災害時に生きていくための調理体験という活動の目的を確実に伝える。 ○食中毒対策として、身支度、手洗い・食器等の消毒を徹底する。 ○活動の最後にはふり返りを行い、感じたこと、学んだことなどを出し合い、今後の生活に生かせるようにする。				
「玄海の家」で準備する物	・カセットコンロ、調理セット、3点食器、フライパン 等 ※人数に合わせて、フライパン、カセットコンロの数を要相談				
団体で準備する物	・エプロン、マスク、三角巾 ・カセットボンベ、調理に必要な食材 ・ふきん、台拭き、洗剤 等				

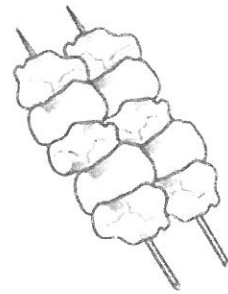
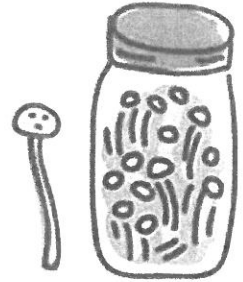
※事前打合せ時に準備物を要確認

※事前打合せ時に準備物を要確認

なめたけと焼き鳥の炊き込みごはん

材料（5人分）

米・・・3合
瓶詰なめたけ・・・1瓶
焼き鳥缶・・・2缶
人参・・・2分の1本



作り方

- ①米を洗う。
- ②人参をみじん切りにする。
- ③飯盒に米、瓶詰なめたけ、焼き鳥缶、みじん切りにした人参、水（350cc）を入れる。
※なめたけと焼き鳥は汁ごと入れる。
- ④強めの火で炊く。
- ⑤泡が出てきたら、火を弱めて炊く。
（10分）

蒸らしてできあがり！

乾物炊き込みご飯

材料（7人分）

米	4合
しょうゆ	大さじ7
ビーフジャーキー	4枚
干しいたけ	4個
わけぎ（ねぎ）	3袋
ひじき	大さじ4
水	第2関節より多め



作り方

- ①米を研いで水を入れる。
- ②ビーフジャーキーをはさみで小さく切って飯盒に入れる。
- ③干しシイタケは手で小さく砕きながら飯盒に入れる。
- ④わけぎ、ひじきはそのまま入れる。
- ⑤火にかけて沸騰するまで強火で湯気が出たら弱火にして15分くらい待つ。
- ⑥少し蒸らしたら出来上がり。

サバキャンおこわ

材料 ※この分量で二つ作る

- ・米 3合
- ・おかき 3枚
- ・やきとり缶 2個
- ・乾燥ひじき スプーン2杯
- ・干しいたけ 3個
- ・めんつゆ スプーン3杯



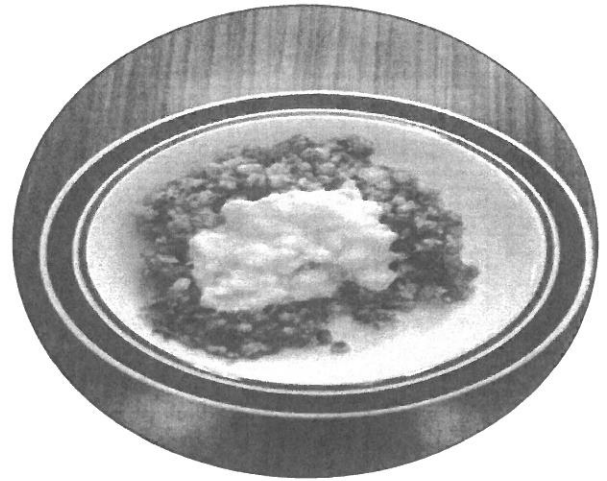
作り方

- ①乾燥ひじきを水につける。
- ②米をとぎ、水につけておく。
(水はいつもより多め)
- ③干しいたけをキッチンばさみで細かく切って、飯ごうに入れる。
(いしづきは取る。)
- ④おかきを粉々に砕いて、飯ごうに入れる。
- ⑤ひじきを飯ごうに入れて、強火で炊く。
- ⑥吹きこぼれたら、弱火で15分炊く。
- ⑦ふたを開け、よくかき混ぜる。
- ⑧もう一度ふたをして、蒸らせばできあがり。

レトルトdeミートソースリゾット

材料（2人分）

レトルトご飯（2食分）
ツナ缶（1缶）
レトルトミートソース（2食分）
粉チーズ（適量）



作り方

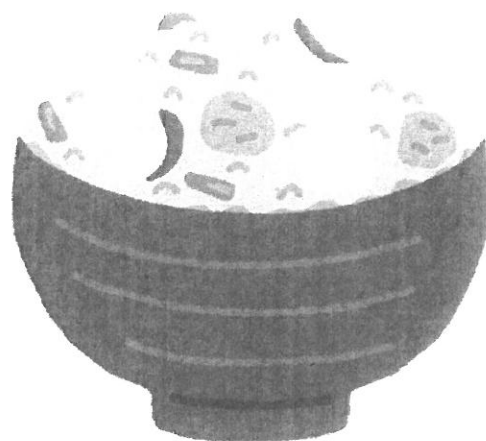
- ①ツナを油ごとフライパンに入れて、炒める。
※ツナを入れた後に、火を付ける。
先にフライパンを熱すると、油が飛ぶので注意！
- ②①の中にレトルトミートソースを入れ、全体が温まるまで炒める。
- ③②にレトルトご飯を入れ、ほぐしながら混ぜる。
- ④ご飯に火が通るまでしっかり炒める。
- ⑤炒めあがったら、火を止めて、粉チーズをのせ、アルミホイルをかぶせる。

ビーフジャーキーの炊き込みご飯

材料（1班分）

- 米 5合（2.5合）
- ビーフジャーキー 100g（半分）
- 玉ねぎ 1個（半分）
- めんつゆ スプーン6杯（3杯）

※飯ごう2つに分けて炊く
（ ）は1つの飯ごうの量



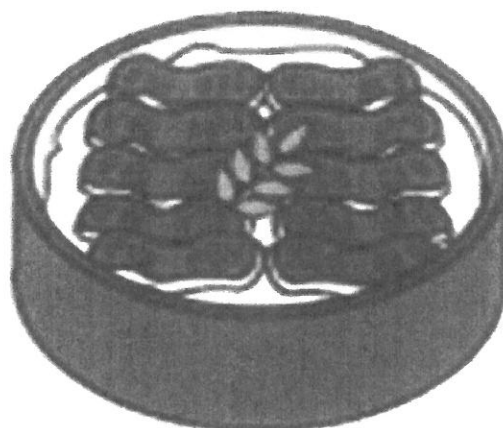
作り方

- ①玉ねぎを切る。（くし切り）
- ②ビーフジャーキーをできるだけ小さく切る。（キッチンばさみを使おう！）
- ③洗った米、玉ねぎ、ビーフジャーキー、めんつゆ、水を飯ごうに入れて炊く。
- ④沸騰したら、弱火で10分ほど炊く。
- ⑤蒸らしてできあがり！

さんまの蒲焼飯ひつまぶし風

材料（1人分）

○レトルトご飯（1パック）
○さんまの蒲焼缶（1缶）
○味付け海苔（2枚）
○ごま油（大さじ1）



作り方

①ごま油をひいたフライパンに、ご飯を加え、強火で約4分間ほぐすようにいためる。

※レトルトご飯をほぐしながらフライパンに入れるのがポイント。

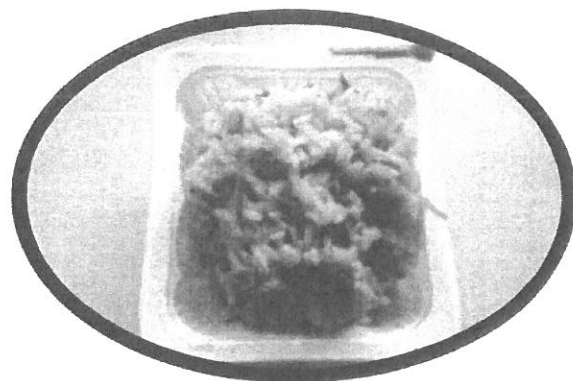
②さんまの蒲焼缶をタレごと加え、ほぐしながら炒める。

③レトルトご飯の入れ物によそい、のりを小さく刻みかけたらできあがり。

なめたけとシーチキンのうまうまごはん

材料（1人分）

レトルトごはん	1パック
なめたけ	1/2瓶
シーチキン	1/2 缶



作り方

①フライパンにシーチキンとなめたけを入れ、弱火でいためる。

※シーチキンの油がはねないように、具を入れてから火をつけよう！

②シーチキンとなめたけが混ざったら、レトルトごはんをスプーンでほぐしながら入れ、中火でいためる。

※レトルトごはんのトレーは器として使うのでとっておこう！

③ごはんには調味料がからまり、全体に火が通ったら出来上がり。

【アレンジ例】

なめたけをレトルトのミートソースやカレー（ごはん2人前に1袋）に変えると、簡単リゾットに変身！他にもいろいろ試してみよう♪

タラコーンもみもみチャーハン

材料（1人分）

タラコスパゲティの素	1食分
（ペーストタイプ）	
スイートコーン	適量
ツナ缶	適量
レトルトごはん	1食分



作り方

- ①もみほぐしたレトルトごはんをフライパンに入れる。

（※ごはんの容器はとっておく）



- ②フライパンに、ごはん、タラコペースト、コーン、ツナを入れる。



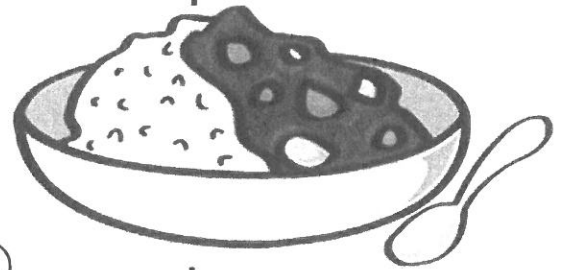
- ③タラコの色が白くなるまで中火で炒める。

- ④レトルトごはんの容器に盛り、タラコペーストに添付されているきざみのりをふりかけて完成。

ビーフジャーキーカレー

材料（1班分）

- ビーフジャーキー 1.5袋
- たまねぎ 2玉
- ジャがいも 2個
- にんじん 1本
- カレールー 6個
- 水800ml（カレー皿4杯分）
- 米（量は相談しよう）



作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。（小さ目）
2. ビーフジャーキーをキッチンばさみで切る。（かなり小さ目）
3. ^{なべ}鍋に水と材料を入れて^に煮る。
4. ルーを溶かしたらできあがり。

サバイバルパエリア

材料（2人分）

米	（2合）	コンソメ	（2個）
魚肉ソーセージ	（2本）	水	（2カップ）
玉ねぎ	（半個）	おろしにんにく	（少々）
にんじん	（1/4本）	オリーブオイル	（少々）
コーン缶	（半分）		

※具材については、いろいろ試してみよう。

作り方

- ① 米を洗って、ざるで水を切っておく。
- ② コンソメは水（お湯）にとかしておく。
- ③ ソーセージ、玉ねぎ、にんじんは みじん切りにし、細かくしておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、切った具をいためる。
- ⑤ 米をいれ、1分ほどいためる。
- ⑥ 火をとめて、コンソメスープをいれ、コーンをちらす。
- ⑦ 強火でふっとうさせる。その後、ふたをして、15分弱火にかけ、火を止め、5分ほったらかす。できあがり。

サバメシリゾット

材料（2人分）

レトルトご飯	（2食分）	サバ缶	（1缶）
コンソメ	（1個）	オリーブオイル	（少々）
水（お湯）	（250cc）	塩コショウ	（少々）

作り方

- ①水（お湯）にコンソメを入れて、しっかりとかし、スープを作っておく。
- ②オリーブオイルをフライパンに引き、ごはんを弱火で軽く炒め、コンソメスープを入れる。
- ③手早く缶詰の中身を入れて、塩コショウなどで、味を整えながら煮こむ。
- ④ご飯が「アルデンテ」になったら、できあがり。

ポテチっとスープ

材料（2人分）

水（300cc）
ポテトチップス
（14枚くらい）
コンソメ（1個）
塩コショウ（少々）

作り方

- ①水をふっとうさせる。
- ②コンソメスープを入れる。
- ③ポテトチップスをくだいて、30秒くらいにる。
- ④塩コショウで味を整えて、できあがり。

ベジップスープ

材料（1人分）

オニオンスープ粉末	1袋
ベジップス	4、5人で1袋
粉チーズ	適量



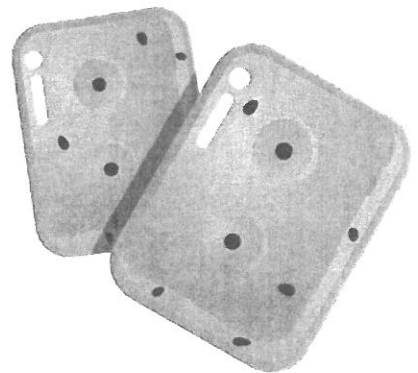
作り方

- ①紙コップにオニオンスープ粉末と砕いたベジップスを入れる。
- ②やかんのお湯を注いだら完成。

乾パンかりんとう

材料（1人分）

乾パン	5個
砂糖	大さじ1
水	大さじ1



作り方

- ①フライパンにアルミホイルを十字に敷く。
- ②砂糖、水を入れて煮立たせる。
- ③とろみがついてきたら乾パンを入れてからませたら完成。

缶詰汁

材料（7人分）

にんじん	1本半
大根	1／3本
ごぼう	1／2本
〇〇缶詰	3缶
みそ（だし入り）	大さじ6
乾燥わけぎ	7袋



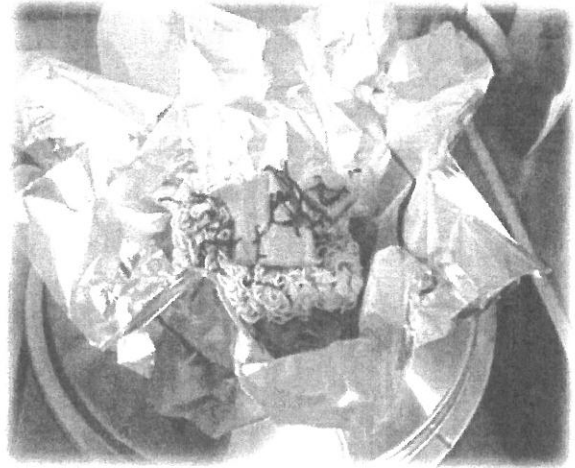
作り方

- ①にんじん、大根、ごぼうを適当な大きさに切る。
- ②鍋に切った具材と缶詰の中身を入れ、中火で炒める。
- ③具材が軽く炒められたら水を加え、ふたをして煮込む。
- ④具材が柔らかくなったら、みそを加える。
- ⑤お椀につぎ分けてわけぎを入れたら出来上がり。

サバイバルホイル蒸しラーメン

材料（1人分）

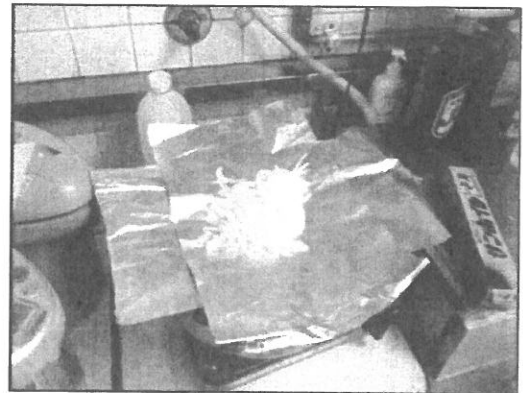
たまねぎ	1 / 2個
インスタントラーメン	1袋
乾燥きくらげ	適量
ベーコン	2枚



作り方

①玉ねぎを細く切る。

②アルミホイル50cmくらい
2枚を十字になるように置
き、玉ねぎをのせる。



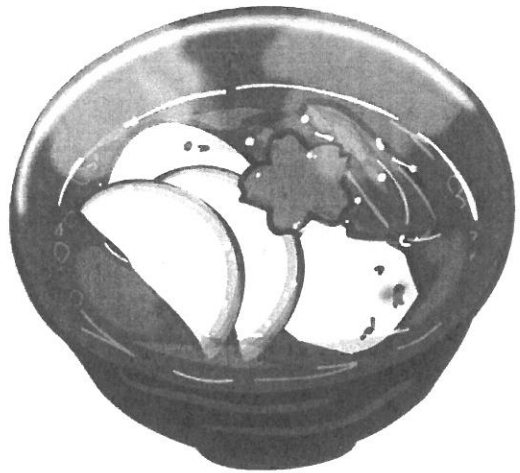
③玉ねぎの上にラーメン、その他の具材を乗せ、
スープの粉を袋の3分の2入れ、水を170ml
加えたらしっかりとホイルを閉じてふたをする。
※隙間なくふたを閉じることがコツ

④人数分を金鍋に入れて8分間火にかけたら完成。
皿の上にのせてホイルを開けたら軽くまぜて食
べましょう。

サバイバル雑煮

材料（7人分）

丸もち	14個
カット干し椎茸	適量
水	1L
こんぶだし	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2



作り方

- ①すべてを鍋に入れてふたをしたら火にかけ、もちが柔らかくなったらできあがり。

※状況に応じて具材は増やすことも可能です。

サバキャン焼き

材料（7人分）

小麦粉	1袋
卵	8個
キャベツ	1／2玉
干しエビ	1袋
ベビーハム	4個
マヨネーズ	適量
お好みソース	適量
めんつゆ	適量
鰹節	4袋
油	適量



作り方

※ひっくり返すときはやけどに注意！

※うすめに作ろう！

- ①キャベツは千切り、ベビーハムは角切りにする。
- ②小麦粉をボールに入れ、水を少しずついれながらだまができないようにかき混ぜる。
- ③キャベツ、干しエビ、ベビーハムを入れる。
- ④かくし味に、めんつゆとマヨネーズをスプーン3ばい入れる。
- ⑤人数分に分けて三点食器に入れる。
- ⑥フライパンに油を入れて、1枚ずつ焼く。
- ⑦裏面が焼きあがったらひっくり返す。
- ⑧両面が焼きあがったらできあがり。

※出来上がったお好み焼きからみんなで分けて食べていくようにする。

サバキャンなべ

材料（5～6人分）

- にんじん 1/2本
- ジャガイモ 2個
- 大根 1/3本
- ウィンナー 適量
- マロニー 適量
- 水 2L
- しょうゆ
- 食塩
- 砂糖
- 昆布 10cm程度
- 乾燥しいたけ 適量



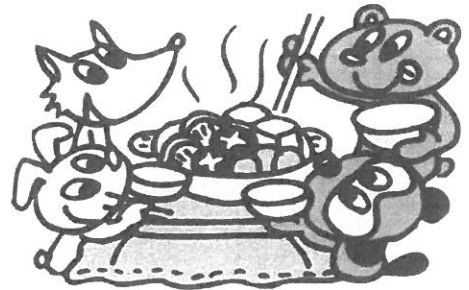
作り方

1. なべに水（2L程度）を入れる。
2. 昆布・シイタケを入れてふっとうさせる。
※マロニーは水につけておく。
3. 大根、にんじんをうすく切って、なべに入れる。
4. ジャガイモは、皮をむいて、うすく切り、なべに入れる。
5. 5分くらいにこむ。
6. 味付けする。
しょうゆ→お玉・1ぱい
砂糖→カレースプーン・1ぱい半
塩→1つまみ から始めて、お好みで調整。
7. マロニーを入れる。
8. ウィンナーを入れる。
9. マロニーがやわらかくなるまで、煮たら、できあがり。

サバキャンぞうすい

材料

- レトルトごはん
- サバ缶
- たまご
- (食塩)



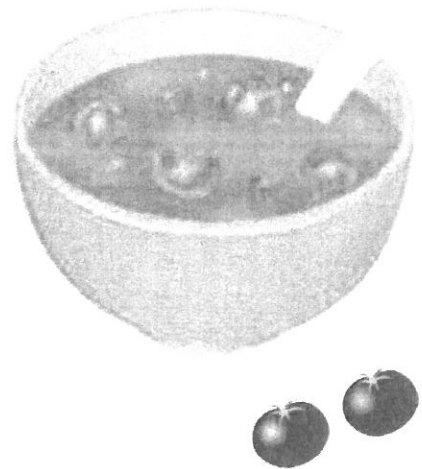
作り方

1. サバキャンなべはスープをできるだけ残しておく。
2. 残ったスープに、ご飯を入れ、ほぐす。
3. 水を足し、スープの量を調整する。
4. サバ缶を入れて、軽くほぐす。
5. 5分くらいにこむ。
6. 味をみる。
うすかったら、塩で調整。
7. たまごをといて、回しかけ、ふたをする。
8. 2分ほどにたら、火を止めて、ワクワクして待つ。
9. できあがり。

トマトスープ

材料（7人分）

- | | |
|------------|--------|
| ・ トマト水煮缶 | 2缶 |
| ・ インゲン豆水煮缶 | 2缶 |
| ・ 人参 | 2分の1本 |
| ・ 玉ねぎ | 1個 |
| ・ ウィンナー | 2本×人数分 |
| ・ 固形コンソメ | 3個 |
| ・ 水 | 適量 |



作り方

- ①野菜を1cm角に切り、鍋に入れる。
- ②トマト水煮缶、インゲン豆水煮缶、ウィンナー、固形コンソメ、水を加える。
- ③野菜に火が通るまで煮る。

完成！

フライパンDE^{くんせい}燻製

材料（1人分）

- | | |
|----------|----|
| ・ちくわ | 1本 |
| ・魚肉ソーセージ | 1本 |
| ・ししゃも | 2本 |
| ・チーズ | 1個 |



作り方

- ①アルミホイルをフライパンに敷き、その上に燻製用チップをのせる。
 - ②アルミホイルを丸めて同じ大きさのボールを3つ作りフライパンにのせ、その上にあみをのせる。
 - ③あみの上に、食材をのせる。
 - ④強火で、煙が出るまで熱を加える。
 - ⑤煙が出だしたら、フタをして弱火で熱を加える。
（ししゃも15分、ちくわとウィンナー10分、チーズ5分）
 - ⑥食材の色がきつね色に変わったらできあがり！
- ※チップが焦げたら新しいチップを追加しよう！

段ボールDEくん製

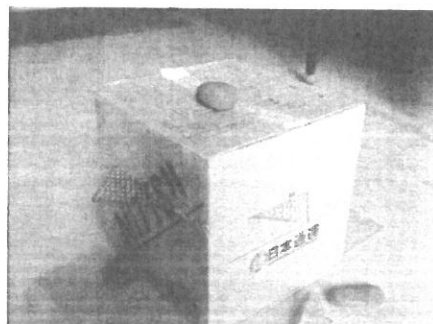
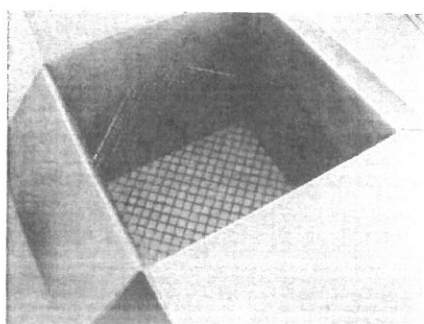
<材料>

段ボール・・・1箱
金網・・・1枚
スモークウッド・・・1個
段ボールカッター・・・1本
※カッターでも可
アルミ皿・・・1枚
ガムテープ・・・1本

<食材>

ウィンナー、チーズ、ちくわ、
かまぼこ、魚肉ソーセージ、
魚の干物など

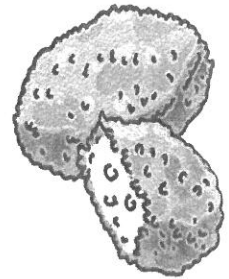
- ①段ボールに切れ目を入れる。
- ②切れ目に合わせて、金網をのせる。
- ③すきまがあれば、ガムテープで覆う。
（上のふたはそのまま）
- ④アルミ皿の上で、火をつけたスモーク
ウッドに段ボールをかぶせる。
- ⑤食材を金網の上にのせて、上のふたを閉
める。
- ⑥90分～180分間いぶす。
※いぶす時間は気温や食材によって調整
する。また、時々、中をチェックする。



ハンフライコロツケ

材料（6人分）

マッシュポテト100g
ポテトチップス1袋
ツナコーン缶1缶
魚肉ソーセージ3本
マヨネーズ 適量



作り方

- ①マッシュポテトの素に水を加えてマッシュポテトを作る。
- ②マッシュポテトをマヨネーズで味付けし、細かくちぎった魚肉ソーセージとツナコーン缶を入れる。
※ツナコーン缶の汁があまり入らないように！
- ③ラップの上にマッシュポテトをのせて形を整える。
- ④ポテトチップスを細かくつぶす。
- ⑤形を整えたマッシュポテトにつぶしたポテトチップスをかける。
- ⑥もう1度形を整えたら出来上がり。

へんてこマッシュポテト

材料（2人分）

じゃがりこ(好きな味)…1つ
お湯・・・少々

作り方

- ①やかんでお湯を沸かす。
- ②じゃがりこのふたを半分ほど開け、お湯を注ぐ。
(じゃがりこの半分より少ないくらい!)
- ③ふたをして、しばらく置いておく。
- ④しっかり混ぜて、できあがり。



缶詰汁

材料（7人分）

にんじん	1 本半
玉ねぎ	半個
サバ缶詰（水煮）	3缶
みそ（だし入り）	大さじ6

作り方

- ① にんじん、たまねぎを、食べやすい大きさに切る。
- ② なべに切った野菜と缶づめの中身を入れ、中火でいためる。
- ③ 軽くいためられたら水を入れ、ふたをしてにこむ。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、みそをとかす。
- ⑤ できあがり。