



じゃがいもずきん
「ききぼう」くん

『北の災害食』とは、北海道が2017年、事業として実施した「北の災害食」レシピコンテストに応募のあった204作品の中から審査の結果、北海道らしい災害食として認められた入賞作品のことです。無料配布していた冊子のレシピ集は、もう在庫がわずかでもらうことができなくなりましたが、インターネットでレシピをプリントしたり、見ることができます。

『北の災害食』は、厳しい冬の避難生活でも健康に過ごすことができる食の宝庫「北海道」の強みを生かした食事です。冬の災害時、特に食べなくなるカップラーメンは、今ではNG。カップラーメン1つで、塩分は6g。ただでさえストレスの多い避難生活の中、3食食べれば、もうアウト。健康な人でも病気になって当たり前。すぐに食べることができる非常食が色々販売されている時代ですが、ほんのりポカポカ心も体も温まる家庭的なできる限り日常に近い食事で、災害をのりきることが重要です。

もしもに備えて、『北の災害食』作りにチャレンジしてみませんか？



<http://kyouiku.bousai-hokkaido.jp/wordpress/kitano-saigaishoku/kitanosagaishoku-resipishu-top/>

災害時の炊き出しは、ハイゼックス（高密度ポリエチレンの一種の炊飯袋・炊き出し袋）という細長い袋（100枚で1300円くらい）や100円ショップで購入できる高密度ポリエチレンの袋（140枚で110円など）に食材を入れ、水を沸騰させた鍋に袋ごとに入れ加熱して作るがあります。ポリエチレンでも「高密度」と書いていない袋は、加熱中、鍋やふたに付くと熱で溶け、袋に穴があいてしまいます。こちらでも作れなくはありませんが、注意しましょう。

また、ハイゼックスの袋以外を使う場合は、鍋の底に皿を1枚敷きましょう。加熱中、プカプカ浮いてくる場合は、落としぶたを使うことをオススメします。



災害時、炊き出し担当になったら、気を付けること

作ったものは、みんなに喜んで食べてほしいですね！

災害時は、ストレスなどで身体がとても弱っています。食べてから数分もたたない内から、咳、かゆみ、湿疹、下痢、嘔吐などで楽しい場が一瞬で凍り付いてしまうこともあります。

不潔は大敵です。普段以上に衛生面に気を付け、清潔に調理しましょう。

また、現代病の代表格である「アレルギー」も要注意です。食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかで、アレルギー発症者数や症状の重症度の高い『**特定原材料** 7品目と『**特定原材料に準ずるもの**』21品目をしっかり覚えておき、食べる人が分かるように、大きく目立つように表示しましょう。

アレルギー表示対象の28品目

特定原材料 7品目	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に 準ずるもの 21品目	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド

詳しくは、総務課 防災係まで。