



じゃがいもずきん
「ききぼう」くん

非常時には調理道具が限られてしまいます。
ポリ袋を活用すれば洗い物が減らせて、一度に数種類を加熱することもできます。
食材をポリ袋に入れて温める際に使用する水は飲料水でなくても構いません。
今回は基本的な調理法としてポリ袋を使った米の炊き方を紹介します。
その他に麺類などにも応用できるので、ぜひ試してみてください。

用意する物

- ・カセットコンロ ・カセットボンベ ・鍋 ・はさみ
- ・ポリ袋（湯せん可能なもの） ・使用する食材（今回は米と水）



① 1人分の米（無洗米）100gと水120ccをポリ袋に入れ、30分ほど水につける。



② 水が入っているすぐ上を指で押さえ、もう片方の手で袋の上に向かってポリ袋を絞り、空気をできる限り抜く。



③ ポリ袋をきつく結ぶ。
複数人分を作る場合は、別のポリ袋を使って同様に準備する。



④ カセットコンロに鍋をのせて6分目ぐらいまで水を入れて沸騰させる。
③を入れて弱火で30分間加熱する。
※中にざるを置くと取りやすくなる。



⑤ 火を止めてポリ袋を取り出す。
そのまま10分間蒸らして、袋の結び目の下をはさみで切る。



⑥ ポリ袋を器にかぶせて食べる。
※ポリ袋を被せることで器が汚れない。

詳しくは、総務課 防災係まで。

令和5年度 陸・海・空自衛官等募集中

募集種目	応募資格	受付期間	試験 期 日	合格発表	そ の 他
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満	第3回 9月6日～11月30日	1次:12月9日(釧路) 2次:令和6年1月10日(釧路)	1次:12月22日 最終:令和6年1月29日	「曹」となる自衛官 1次試験(筆記試験の科目) 国語総合、英語Ⅰ、数学Ⅰおよび作文
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満	年間を通じて 行なっています。	受付時にお知らせします。		「任期制」の自衛官選抜試験で合格後「曹」も可能
予備自衛官補 (一般)	18歳以上 34歳未満				【教育訓練開始】 令和5年12月以降
予備自衛官補 (技術) (国家免許資格等 を有する者)	18歳以上 保有資格により異なる	※第2回 6月1日～9月21日	※第2回 9月23日～10月9日 (いずれか1日)	※第2回:11月9日	【招集手当】 8,800円/日 【その他】 所定の教育訓練終了後予備自衛官として任用 ※第1回で採用予定数を採用した場合は、第2回を実施しない場合あり。
高等工科大学	男子中卒 (見込含) 17歳未満	(推薦) 11月1日～12月1日 (一般) 11月1日～ 令和6年1月5日	令和6年1月6日～8日(内1日) (受験場所は受付時示す)	令和6年1月13日	身分 特別職国家公務員(自衛官ではない。) 生徒手当106,900円/月 期末手当年2回約180,000円/回 卒業資格(提携する通信制高等学校) 神奈川県立横浜修徳高等学校卒業



自衛隊帯広地方協力本部 中標津地域事務所
(中標津町東1条南1丁目7-1)
☎72-0120まで。