

● パッククッキングで ● 災害時でも温かいご飯

災害時は、電気・ガス・水道などのライフラインがストップすることもあるので、自宅に水やカセットコンロを備えておきましょう。パッククッキングとは、**耐熱性のポリ袋（※）**に食材を入れ、袋のまま鍋で加熱する調理法です。

【注意点】

※ 必ず耐熱性の高密度ポリエチレン製のものを使用しましょう

パッククッキングのメリット

- ・水を節約できる
- ・衛生管理や後片付けが楽
- ・袋ごとに違う料理を1度に作れるので時短になる



調理の手順

1 食材と調味料をポリ袋
中でよく混ぜる



2 中身を平らにし、ポリ袋
の空気を抜くようにねじ
りながら結ぶ



3 鍋でお湯を沸かし、ポ
リ袋を加熱する



4 加熱したポリ袋をトン
グ等で取り出し、結び目を
切って、盛り付ける



鍋底に耐熱皿やクッキングシートを敷いておくことで、ポリ袋が破れにくくなります

袋のまま盛り付けるとお皿も汚れません！

災害時でも、ローリングストックの食材を使っておいしいご飯が食べれるように、日頃からレシピ集掲載の料理を作って、お気に入りのレシピを見つけてみましょう。



食べとう？KOBÉ 防災レシピコンテスト

阪神・淡路大震災から30年となる2025年1月に災害の備えを推進し、防災の関心を高めるため開催されました。応募作品58作品の中から1次審査を通過した11作品で調理・試食による2次審査を行いました。



食べとう？KOBÉとは

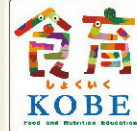
神戸市内に本社を構える食品関連企業等9社により結成された市民の食課題解決のためのプロジェクトチーム

参画企業

エム・シーシー食品株式会社
オリバーソース株式会社
カネテツデリカフーズ株式会社
ケンミン食品株式会社
生活協同組合コープこうべ

フジッコ株式会社
株式会社プロアクティブ
株式会社マルヤナギ小倉屋
六甲バター株式会社
(50音順)

食でつながろう！笑顔と健康



BE KOBÉ
震災30年を
未来につなぐ

【編集・発行】
神戸市健康局保健課

食べとう？KOBÉ

防災レシピ 受賞作品集



30年前の阪神淡路大震災では、非常食や支援物資が手元に届いても、冷たいままで食べなければならず、食べても元気がでない、不調が続く・固くて食べられない状況がありました。この作品集には、災害時の「生きる力」につながる元気のでる料理のアイディアがつまっています。節約や時短にもつながるので、日頃の食生活にも活用ください。

食べとう？KOBÉ・  KOBÉ

● 簡単！ローリングストック法で ● 7day備蓄！

ポイントは普段の食品を多めに買い置きして、賞味期限の古いものから消費する！だけ。

災害時1～3日目

冷凍・冷蔵庫にあるものから食べる。

災害時4～7日目

常温保存している缶詰・レトルト食品、乾麺、乾物、フリーズドライ食品などを使う。

これだと1週間分として考えられますね。



最低でも3日分、できれば1週間分の食品を備蓄しましょう

備蓄食品について
もっと知りたい
方はこちら▶



● アレルギーをお持ちの方

災害時は、アレルギー対応食品など特殊食品が手に入りにくくなります。いつも使用している食品をできれば**2週間程度**備蓄しておきましょう。



実際に災害が起こったら

- ◎アレルギー表示の確認
- ◎炊き出しや支援物資のアレルゲンの有無の確認
- ◎食物アレルギーがあることを周囲に知らせる

乳幼児の災害備蓄について
もっと知りたい方ははこちら▶



ユニバーサル賞

食べる甘酒！



作り方

考案者 | BE HAPPY! きらくえん食堂さま

1 ポリ袋にレトルトのお粥を入れ、袋の上からはん粒をつぶすようにして揉みこみ、袋の口をしぼる。

2 ポリ袋ごと湯煎で 5 分ほど温める。

3 フリーズドライの甘酒 1 個につき 100ml のお湯を注ぐ。

4 甘酒に温めたお粥を入れて混ぜ合わせる。

エム・シーシー食品賞

クラムチャゾット



作り方

考案者 | ∞ (エイト)さま

1 ポリ袋にパックご飯、クラムチャウダー、マッシュルーム缶、あさり(水煮)を入れる。

2 味が染み込むようによく揉みこんだ後、ポリ袋の中の空気を抜き、袋の口をしぼる。

3 沸騰したお湯に入れ、20 分程度加熱する。

4 パセリをかける。

オリバーソース賞

ミートリゾット



作り方

考案者 | 空飛ぶゴリラさま

1 ポリ袋にパックごはん(十五穀)、ミックスベジタブル、ミートソースを入れて、できるだけ空気を抜き、袋の口をしぼる。

2 沸騰したお湯の中に入れ、5 分加熱する。

3 袋の中に、バターをひとかけら入れて混ぜる。

4 あれば、粉チーズを適量かける。

ケンミン食品賞

サバ味噌ひとくち餃子



作り方

考案者 | 安井有希音さま

1 ポリ袋にサバの水煮、コーン、ミックスビーンズ、グリーンピース、豆腐を入れて、よく揉みこむ。

2 ライスペーパーを 4 等分にして、少量の水をつけてふやかす。

3 1 のポリ袋の端を少し切り、広げたライスペーパーに絞り出して包む。

4 フライパンに包み終わりを下にして焼き、焼き目がついたら返して焼く。

最優秀賞

災害時でも作れる！ローリングストックの食材とポリ袋を使った簡単レシピ／

ソースの香りで元気アップ↑「神戸そばめし」



保冷バックの保温効果を利用して！

考案者 | 桜が丘防災のまちづくりチームさま

材料(4人分)

・袋ラーメン	…1・1/3 袋	・塩こんぶ	…3 つまみ	・かつお節	…適量
・アルファ化米	…1・1/3 袋	・ソース	…適量	・青のり	…適量
・乾燥野菜	…大さじ8 (40g)	・サラダ油		・お湯	…370ml
・魚肉ソーセージ	…2・2/3 本		…大さじ 1 と 2/3		

作り方

1 ポリ袋にラーメンの麺を入れ、砕いてバラバラにする。

2 魚肉ソーセージをフィルムの上から指で押しつぶしながらちぎる。

3 ポリ袋にラーメンの麺、魚肉ソーセージ、アルファ化米、乾燥野菜、塩こんぶを入れて、沸かしたてのお湯を注ぐ。

4 保冷バックにポリ袋を入れ、そのまま 15 分放置。

5 ソースとサラダ油をかけて、よく混ぜる。

6 あれば、かつお節と青のりをかける。

子どもから大人まで大好きな神戸の郷土食であるそばめしを防災食に！そのまま食べると残りがちなアルファ化米を上手に活用しているレシピです。ソースの香りで食欲がわきます。

優秀賞

火も包丁も使わない！栄養満点！「切干大根と鯖味噌の和えサラダ」



使うのはポリ袋とキッチンバサミだけ！

考案者 | 角田美知留さま

材料(4人分)

・切り干し大根人参ミックス	…2袋 (60g)
・乾燥ワカメ	…大さじ2 (6g)
・鯖味噌(パウチ)	…2袋 (180g)
・ごまドレッシング	…大さじ2
・白ごま	…適量
・水(戻し用)	…1,000ml

作り方

1 ポリ袋に切り干し大根人参ミックスと乾燥ワカメと水を入れ、10 分戻す。

2 水気を絞り、1 のポリ袋の中でキッチンバサミを使い食べやすい大きさに切る。

3 ごまドレッシング、鯖味噌を汁ごと加えて、大きめに崩しながら全体を和える。

4 あれば、白ごまをかける。

乾物を使って、災害時に不足しがちな野菜が取れる美味しいサラダができました。



優秀賞

パクッと食べる、「おいなりビーフン」



湯煎だけでお寿司風に！

考案者 | レスキュー・プリキュアさま

材料(4人分)

・乾燥ビーフン	…1 個
・乾燥野菜	…大さじ 3 (15g)
・味付けいなり	…12 枚
・ベビーチーズ	…2 個
・刻みのり	…ひとつつまみ
・コーン	…大さじ 2
・水	…190mL

作り方

1 ポリ袋にビーフンと乾燥野菜、水を入れ、空気を抜いて袋の口をしぼる。

2 沸騰したお湯に入れ3分加熱する。

3 ビーフンをキッチンバサミで食べやすい長さに切る。

4 スプーンを使い、ビーフンをいなりに詰める。

5 チーズ、刻みのり、コーンをのせる。

味付きのおあげを使うことで、災害時でもお寿司風が味わえます。カルシウムが取れるチーズをトッピングし、味も見た目も楽しめるレシピです。



レシピの詳細についてはこちら▶

コープこうべ賞

栄養満点和風鮭うどん



作り方

考案者 | チーム嵐さま

1 ポリ袋に冷凍うどんと、浸かるぐらいの水を入れ、解凍し、水を捨てる。

2 別のポリ袋で、少し小さく砕いた乾燥わかめを水で戻す。

3 1 の袋に、ごま油、白だしの順に入れよく混ぜる。

4 3 に鮭フレーク、天かすも入れ良く混ぜる。

5 わかめ、干しえび、いりごまをかける。

フジッコ賞

ゆでゆで厚揚げサラダ



作り方

考案者 | 吉川千賀子さま

1 ツナは油分をきる。

2 とうみょう、厚揚げ、刻んだにんじんをポリ袋に入れ、10 分湯煎する。

3 厚揚げを取り出した 2 にツナ、マヨネーズ、塩こんぶを入れ混ぜる。

4 厚揚げの上に 3 をのせ、あれば、ごま、細切り唐辛子をかける。

プロアクティブ賞

ほっこり野菜蒸しパン



考案者 | BE HAPPY! きらくえん食堂さま

材料

- 野菜ジュース風
ホットケーキミックス、野菜ジュース、牛乳、砂糖、油、野菜シート(南瓜、人参)
- きな粉風
ホットケーキミックス、牛乳、きな粉、砂糖、油、野菜シート(南瓜、人参)

作り方

1 それぞれのポリ袋に全ての材料(●■)を入れ、袋の上から野菜シートが細くなるように手で揉んで混ぜる。

2 ポリ袋の空気を抜いて袋の口をしぼる。

3 沸騰したお湯に●、■それぞれのポリ袋を入れ、弱火で 20 分加熱する。

マルヤナギ小倉屋賞

ビーンズスープカレー



考案者 | レスキュー・プリキュアさま

作り方

1 ポリ袋に無洗米と水を入れる。

2 じゃがいも、にんじん、玉ねぎの皮を剥き、5mm の半月切りにする。ベーコンは 1cm 幅に、カレールーは薄く切る。

3 別のポリ袋に 2 と水を入れる。

4 両方のポリ袋の空気をしっかり抜いて口を結ぶ。

5 沸騰したお湯に両方のポリ袋を入れ、中火で 20 分加熱する。

6 加熱後は鍋から出し、ご飯のポリ袋は 10 分程蒸らす。カレーのポリ袋はしっかり揉んで混ぜる。

7 カレーにサラダ豆を盛り付ける。

