

私たちが考案した 非常食レシピ集 VOL.1



私たちが調べた
「木のくべ方」や
「火起こし方法」も
載せました！！



私たちのイチオシメニュー満載☆



<非常食レシピ考案・資料作成者>

令和元年度 鹿児島県立鹿児島水産高等学校 食品工学科2年
揚野 晃司, 有園 龍, 有田 桃花, 池 拓実, 岩館 瑛仁, 新屋敷 優大,
園田 舞佳, 花木 悠李, 前田 龍希, 松久保 乃瑚, 吉永 旭

1 はじめに

日本は台風や地震などの自然災害が非常に多い国です。近年では、2011年3月に東北地方で起こった「東日本大震災」、2016年4月に熊本県で発生した「熊本地震」、2018年6月下旬から7月上旬にかけて西日本を中心に発生した「西日本豪雨」があり、さらに今年度は台風による甚大な被害も出ています。災害が起こった際、避難生活を余儀なくされている方々を一番勇気づけていたのは、ボランティアの方々が炊き出しで提供してくれた「食事」だと聞きました。

私たち鹿児島水産高等学校は、平成30年度に文部科学省からSPH（スーパー・プロフェッショナル・ハイスクール）の指定を受けました。そこで、各科・コース（海洋科海洋技術コース、海洋科機関コース、海洋科栽培工学コース、情報通信科、食品工学科）が「地域の災害に備える取り組み」と「地域の産業を支える取り組み」について7つのテーマに分かれ、課題を見つけ研究に励んでいます。私たちは「防災かまどベンチを使用した非常食レシピの開発」について取り組んでおり、日本赤十字社が作成している「ハイゼックス」を使用した非常食レシピの開発を行っています。

どんなときも、食事は大切です。わたしたちが考案したレシピ集で、被災者の方、特に子供やお年寄り、アレルギーを持つ方など災害弱者と呼ばれる方々に笑顔になってほしいと思っています。

どのようなときでも、おいしく食べることは生きる力につながります。被災者の不安や恐怖を少しでも紛らわせるお手伝いできればと考え、このようなレシピを作りました。

鹿児島県立鹿児島水産高等学校 食品工学科

2 かまどベンチとは？

かまどベンチとは、「人が腰掛ける機能」だけでなく、板状の座面の下に災害発生時の「炊き出しに使うかまどの機能」を兼ね備えたベンチです。阪神大震災や東日本大震災を教訓に、全国に普及しています。自治体の公園だけでなく、民間マンションの敷地などに設けられる例も増えています。近隣の市町村では、現在、南九州市に1個（矢筈岳）、南さつま市に3個（南さつま市役所）設置されています。



南九州市颯娃町(矢筈岳)



南さつま市(南さつま市役所前)

3 ハイゼックスについて

(1) ハイゼックスとは？

ハイゼックスとは日本赤十字社が災害時に使用できるように考案した災害用炊飯袋で、災害時に調理に使う最小限の水でご飯やおかゆなどを作るための炊飯袋です。鍋やフライパンの代わりに、災害用炊飯袋（ハイゼックス袋）に材料を入れて茹でることで美味しく温かい料理が食べられます。この炊飯袋を使用した非常食のレシピを考案しました。



ハイゼックス炊飯袋

(2) ハイゼックスを使用した調理方法について

近辺にある草や木を集め、燃えやすい形を作り、マッチやライターで火を起し木をくべながら熱源を保ち、調理に必要な湯を沸かすことなどに利用します。木の組み立て方も数種類ありますが、私たちはキャンプなどにもよく利用されている「合掌(がっしょう)型」で火を起しました。「合掌型」とは真ん中に燃えやすい草を入れ、その草を囲むように木を円錐形に並べる方法です。



①草や木を集める



②木を組み立てる



③木をくべる



④湯を沸かす



⑦完成

⑤ハイゼックスに具材を入れる

⑥木をくべながら茹でる

も く じ

- 1 はじめに・・・・・・・・・・ 1
- 2 かまどベンチとは？・・・・ 1
- 3 ハイゼックスについて・・・・ 2

非常食レシピ～おかず編～

- 1 ポトフ・・・・・・・・・・ 5
- 2 ポトフ(和風)・・・・・・・・ 5
- 3 ドライカレー・・・・・・・・ 6
- 4 ミネストローネ・・・・・・・・ 6
- 5 カルボナーラ・・・・・・・・ 7
- 6 トマトジュースパスタ・・・・ 7

非常食レシピ～おかゆ編～

- 1 おかゆ(昆布味)・・・・・・・・ 9
- 2 おかゆ(かつお節味)・・・・ 9
- 3 おかゆ(お茶味)・・・・・・・・ 9
- 4 おかゆ(昆布+かつお節味)・・・ 10
- 5 おかゆ(昆布+お茶味)・・・・ 10
- 6 おかゆ(お茶+かつお節味)・・・・ 10

非常食レシピ～サラダ編～

- 1 サラダ①・・・・・・・・・・ 12
- 2 サラダ②・・・・・・・・・・ 12
- 3 サラダ③・・・・・・・・・・ 12

非常食レシピ ～おかず編～

1 ポトフ（1人前） カロリー：148.1kcal

(1) 材料

野菜・・・じゃがいも（1/4個）
たまねぎ（1/4個）
にんじん（1/4本）
ウィンナー・・・2本
水・・・200ml
塩こしょう・・・少々
コンソメ（顆粒）・・・小さじ2



(2) アレルゲン

ウィンナー・・・豚肉
コンソメ（顆粒）・・・小麦，乳，牛肉，大豆，鶏肉

(3) 作り方

- ア 野菜，ウィンナーをキッチンはさみで熱が通るような大きさに切る。
イ アをハイゼックス炊飯袋に入れ，漏れないように振りながら混ぜる。
ウ 口をしっかりと閉めて，約15分沸騰した湯に入れる。
エ 袋から取り出し，盛り付けて完成。

2 ポトフ（和風）（1人前） カロリー：156.6kcal

(1) 材料

野菜・・・じゃがいも（1/4個）
たまねぎ（1/4個）
にんじん（1/4本）
水・・・200ml
ウィンナー・・・2本
コンブ・・・2片
しいたけ・・・2片
塩こしょう・・・少々
コンソメ（顆粒）・・・小さじ2



(2) アレルゲン

ウィンナー・・・豚肉
コンソメ（顆粒）・・・小麦，乳，牛肉，大豆，鶏肉

(3) 作り方

- ア 野菜，ウィンナーをキッチンはさみで熱が通るような大きさに切る。
イ アをハイゼックス炊飯袋に入れ，漏れないように振りながら混ぜる。
ウ 口をしっかりと閉めて，約15分沸騰した湯に入れる。
エ 袋から取り出し，盛り付けて完成。

3 ドライカレー（1人前）

カロリー：kcal

(1) 材料

無洗米・・・1合
カレー粉（顆粒）・・・1袋
水・・・210ml

(2) アレルゲン

カレー粉・・・乳，ごま，
大豆，鶏肉，
豚肉，りんご
コンソメ・・・小麦，乳，牛肉，大豆，鶏肉



(3) 作り方

ア 材料をハイゼックス炊飯袋に入れ，漏れないように振りながら混ぜる。
イ 袋の口をしっかりと閉めて，約30分沸騰した湯に入れる。
ウ 袋から取り出し，盛り付けて完成。

4 ミネストローネ（1人前）

カロリー：160.1kcal

(1) 材料

野菜・・・じゃがいも（1/4個）
たまねぎ（1/4個）
にんじん（1/4本）
ウィンナー・・・2本
水・・・100ml
トマトジュース・・・100ml
塩こしょう・・・少々
コンソメ（顆粒）・・・小さじ2



(2) アレルゲン

ウィンナー・・・豚肉
コンソメ・・・小麦，乳，牛肉，大豆，鶏肉

(3) 作り方

ア 野菜，ウィンナーをキッチンはさみで熱が通るような大きさに切る。
イ アをハイゼックス炊飯袋に入れ，漏れないように振りながら混ぜる。
ウ 口をしっかりと閉めて，約15分沸騰した湯に入れる。
エ 袋から取り出し，盛り付けて完成。

5 カルボナーラ（1人前）

カロリー：782kcal

(1) 材料

- 袋A：スパゲティ・・・40g
- 袋B：生クリーム・・・150ml
- 卵・・・1個
- 粉チーズ・・・適量
- 塩こしょう・・・少々



(2) アレルゲン

- スパゲティ・・・小麦
- 生クリーム・・・乳，大豆
- 卵・・・卵
- 粉チーズ・・・乳

(3) 作り方

- ア スパゲティをハイゼックス炊飯袋に入るような長さに切って入れる。
- イ 袋Bの材料をハイゼックス炊飯袋に入れ，漏れないように混ぜる。
- ウ 袋Aと袋Bの口をしっかりと閉めて，約7分沸騰した湯に入れる。
- エ 袋Aと袋Bを混ぜ合わせて完成。

6 トマトジュースパスタ（1人前）

カロリー：138kcal

(1) 材料

- スパゲティ・・・40g
- トマトジュース・・・100ml
- コンソメ（顆粒）・・・小さじ2
- 塩こしょう・・・少々



(2) アレルゲン

- スパゲティ・・・小麦
- コンソメ・・・小麦，乳，牛肉，大豆，鶏肉

(3) 作り方

- ア 材料をハイゼックス炊飯袋に入れ，漏れないように振りながら混ぜる。
- イ 口をしっかりと閉めて，約15分沸騰した湯に入れる。
- ウ 袋から取り出し，盛り付けて完成。

非常食レシピ ～おかゆ編～

1 おかゆ（昆布味）（1人前）

カロリー：113.5kcal

- (1) 材料
無洗米・・・30ml
水・・・180ml
塩・・・ふたつまみ
昆布・・・ふたつまみ



- (2) アレルゲン なし

(3) 作り方

- ア 材料をハイゼックス炊飯袋に入れ、漏れないように振りながら混ぜる。
イ 口をしっかりと閉めて、約20分沸騰した湯に入れる。
ウ 袋から取り出し、盛り付けて完成。

2 おかゆ（かつお節味）（1人前）

カロリー：115kcal

- (1) 材料
無洗米・・・30ml
水・・・180ml
塩・・・ふたつまみ
かつお節・・・ふたつまみ



- (2) アレルゲン なし

(3) 作り方

- ア 材料をハイゼックス炊飯袋に入れ、漏れないように振りながら混ぜる。
イ 口をしっかりと閉めて、約20分沸騰した湯に入れる。
ウ 袋から取り出し、盛り付けて完成。

3 おかゆ（お茶味）（1人前）

カロリー：106kcal

- (1) 材料
無洗米・・・30ml
水・・・180ml
塩・・・ふたつまみ
茶っ葉・・・ふたつまみ



- (2) アレルゲン なし

(3) 作り方

- ア 材料をハイゼックス炊飯袋に入れ、漏れないように振りながら混ぜる。
イ 口をしっかりと閉めて、約20分沸騰した湯に入れる。
ウ 袋から取り出し、盛り付けて完成。

4 おかゆ（昆布＋かつお節味）（1人前） カロリー：133kcal

- (1) 材料
無洗米・・・30ml
水・・・180ml
塩・・・ふたつまみ
かつお節・・・ふたつまみ
昆布・・・ふたつまみ



(2) アレルゲン なし

(3) 作り方

- ア 材料をハイゼックス炊飯袋に入れ、漏れないように振りながら混ぜる。
イ 口をしっかりと閉めて、約20分沸騰した湯に入れる。
ウ 袋から取り出し、盛り付けて完成。

5 おかゆ（昆布＋お茶味）（1人前） カロリー：113.5kcal

- (1) 材料
無洗米・・・30ml
水・・・180ml
塩・・・ふたつまみ
茶っ葉・・・ふたつまみ
昆布・・・ふたつまみ



(2) アレルゲン なし

(3) 作り方

- ア 材料をハイゼックス炊飯袋に入れ、漏れないように振りながら混ぜる。
イ 口をしっかりと閉めて、約20分沸騰した湯に入れる。
ウ 袋から取り出し、盛り付けて完成。

6 おかゆ（お茶＋かつお節味）（1人前） カロリー：115kcal

- (1) 材料
無洗米・・・30ml
水・・・180ml
塩・・・ふたつまみ
茶っ葉・・・ふたつまみ
かつお節・・・ふたつまみ



(2) アレルゲン なし

(3) 作り方

- ア 材料をハイゼックス炊飯袋に入れ、漏れないように振りながら混ぜる。
イ 口をしっかりと閉めて、約20分沸騰した湯に入れる。
ウ 袋から取り出し、盛り付けて完成。

非常食レシピ ～サラダ編～

1 サラダ① (1人前)

カロリー：159.3kcal

- (1) 材料
キャベツ・・・1枚
シーチキン・・・小さじ2
マヨネーズ・・・適量
さけフレーク・・・小さじ4
うまい棒(チーズ味)・・・1/2本



- (2) アレルゲン
マヨネーズ・・・卵, 大豆
さけフレーク・・・さけ
うまい棒(チーズ味)・・・小麦, 乳成分, 大豆

- (3) 作り方
材料をポリ袋に入れて混ぜ、袋から取り出し、盛り付けて完成。

2 サラダ② (1人前)

カロリー：253.5kcal

- (1) 材料
キャベツ・・・1枚
いわしの蒲焼き・・・1/2匹
ポテトチップス・・・5枚
マヨネーズ・・・適量



- (2) アレルゲン
いわしの蒲焼き・・・小麦, 大豆
ポテトチップス・・・卵, 乳成分, 小麦, えび, かに
マヨネーズ・・・卵, 大豆

- (3) 作り方
材料をポリ袋に入れて混ぜ、袋から取り出し、盛り付けて完成。

3 サラダ③ (1人前)

カロリー：120.5kcal

- (1) 材料
キャベツ・・・1枚
ポテトチップス・・・4枚
ビスコ・・・2個
うまい棒(チーズ味)・・・1/2本



- (2) アレルゲン
ポテトチップス・・・卵, 乳成分, 小麦, えび, かに
ビスコ・・・乳成分, 小麦
うまい棒(チーズ味)・・・小麦, 乳成分, 大豆

- (3) 作り方
材料をポリ袋に入れて混ぜ、袋から取り出し、盛り付けて完成。