



「災害時にも役立つ料理教室」を初開催！

～災害時を生き抜くための「防災知識」と「レシピ」を凝縮～

と き 2月27日(木) 午後1時～3時40分

ところ 石神井公園区民交流センター(練馬区石神井町2-14-1)

27日、石神井公園区民交流センターで「災害時にも役立つ料理教室」が開催され、29名が参加した。区が料理教室のスタイルで、防災の講習会を行うのは初めて。災害時の「食」を考えることで、普段の健康的な食生活も見直すことを目的に開催された。

テキストには、区民防災組織「心のあかりを灯す会」、「NPO法人楽膳倶楽部」と区の協働で作成した冊子『食と防災』を使用。ほぐしたサバ缶にカレー粉をまぜることで火を使わずに完成する「サバカレー」など、家庭にある食材を使い、災害時でも美味しく食べられるサバイバルレシピ4品目を調理した。

教室に参加した女性は「災害時の料理というテーマを意識させないくらい簡単なレシピで、料理もおいしかったです。ポリ袋を活用した調理や配膳など、衛生面に気を配っているのも印象的でした。味をアレンジして、家でも作ってみたいです。」と感想を話してくれた。



【料理教室の様子】

【当日の様子】

はじめに、区民防災組織「心のあかりを灯す会」の鈴木裕子(すずき ゆうこ)会長が、自らの阪神淡路大震災の被災体験をもとに、大地震が起きたときの家の中をイメージすることから話をすすめた。また、「心とモノの準備をしておかないと、いざという時に何もできなくなる。」と、普段の防災対策の重要性を話した。

その後、「NPO法人楽膳倶楽部」の清宮百合子(きよみや ゆりこ)理事長が、災害時でも、健康に配慮した食生活を送ることの重要性を話し、家にある食材を活用することの知恵や工夫、実際のレシピについて説明をした。

★作成メニュー★

「白いご飯」…米と水を入れた炊飯袋等を鍋の中で茹でて炊き上げる。

「ちゃかちやかプリン」…炊飯に使用したお湯を使って、ポリ袋に卵・牛乳・砂糖を入れて加熱調理する。

「サバカレー」…ほぐしたサバ缶にカレー粉をまぜることで火を使わずに完成する。

「わかめの酢のもの」…保存のきく常備品である、わかめ・缶詰・焼き海苔などの食材を活用した1品。

いずれも、少ない水や熱源を上手に使い、衛生面や栄養面にも気遣いをしているのがポイント。

【冊子「食と防災」について】

料理教室や配食サービスなどを行っている「NPO法人楽膳倶楽部」、区民防災組織「心のあかりを灯す会」と区が協働して、平成26年2月に作成した冊子。地域の様々な課題に対して、町会・自治会やNPO・ボランティア団体などの自由な発想や地域性、専門性、柔軟性を活かした事業を募集し、提案団体と区が、協働で課題の解決に取り組む「練馬区協働事業提案制度」で採択された。

各区立図書館や、区役所内で配布しているほか、区ホームページからも閲覧可能。



【問い合わせ】

防災と心のあかりを灯す会について) 危機管理室 防災課 区民防災第二係 電話: 03-5984-2605
健康づくりと楽膳倶楽部について) 健康部 健康推進課長 栄養指導担当係 電話: 03-5984-4679