

「防災いのぐ記者」災害食調理研修

[いのぐ：土佐弁で「しのぐ」「生きのびる」の意味]

(公社) 高知県栄養士会
会長 森田 陽子

平成 29 年 9 月 23 日、高知市文化プラザかるぼーと調理室で、高知新聞の防災いのぐ記者（14 名の中学生が参加）による災害食調理研修が行われ、高知県栄養士会からは 5 名の管理栄養士がアドバイザーとして参加しました。

災害発生時にはライフラインの寸断が予想されます。そのため、次のような想定と制約を決めて研修を開始しました。

<想定>

土曜日の午前 9 時 45 分、大規模な地震が発生。自宅で家族と一緒にいた防災いのぐ記者たちは、揺れからなんとか身を守ることができた。自宅は倒壊や浸水の被害はなく、建物の中で生活が出来る状態。だが、電気、ガス、水道などは止まっている。昼食もとれず、おなかはぺこぺこ、熱源はカセットコンロのみ。暗くなる前に、冷蔵庫などにある食材や備蓄していた水を使って、家族 5 人分の食事を作ることになった。

<制約>

- 使えるのはガスコンロ 1 口
- 水の使用は 1 人 1L まで
- 事前に用意された食材と調味料、防災いのぐ記者が持ってきた物(1 人 1 品)を使う
- 調理器具は自由に使える
- 調理時間は 1 時間半

防災いのぐ記者が持参した食材は、A 班のメンバーは干しシイタケ、マカロニ、大豆の水煮缶。B 班は乾燥ワカメ、ツナ缶、春雨。C 班は魚肉ソーセージ、餅、カレールー。D 班は麩、サバ缶、かつおぶし。中学生がどんな食材を持ってくるのだろうかと非常に楽しみにしていましたが、期待を裏切ることなく興味深い食材で、これを使ってどんな料理が出来るのだろうかワクワクしながら見守ることに。

そして、出来上がった料理のプレゼンと管理栄養士からの講評タイムです。A 班は干しシイタケの炒め物、大豆の煮物、マカロニサラダなど。限られた水を無駄にせず干しシイタケのもどし汁を大豆の煮物に使い、干しシイタケを炒め物にする発想に感心。B 班はラップおにぎり、サラダ、春雨のなんちゃって煮物など。災害で下がっているテンションを上げる色どりや一口サイズのおにぎりをラップで包み食中毒を防ぐ工夫に感心。C 班は三色ごはんカレー、魚肉ソーセージ入りニラ玉、餅のベーコン巻など。フライパンにクッキングペーパーを敷いて餅を焼き、ベーコンで巻く発想や「ほっ」とさせるおしゃれな盛り付け。D 班は麩の卵とじ、サバ缶の混ぜご飯、サバ缶のマーボー豆腐、麩のフレンチトーストなど。麩とサバ缶をフル活用して災害時に不足しがちなたんぱく源を確保するなどで☆3 つに輝きました。

中学生の柔軟な発想に私達も学ぶことが多かったですし、調理力もたいしたもの、とても頼もしく思いました。津野美保コーディネーターによる災害時の食事や調理についての講話を熱心に聞き入る防災いのぐ記者の姿を見て、高知県の将来は明るいと感じた研修会でした。

今回のような想定や制約を自分達で作りながら災害訓練をするのも一つの方法だと思います。ぜひ試してみませんか。

