平成28年1月9日（土）、高知学園短期大学で一般社団法人日本即席食品工業協会様の後援をいただき、公益社団法人日本栄養士会と共催で本セミナーを開催いたしました。

《調理実習・試食》

私たちの生活にすっかり根付いているインスタントラーメンを今一度見直して、栄養のバランスがとれていて、簡単でおいしく、しかも災害時にも役立つようなメニューを紹介し調理実習を行いました。

講師の
高知学園短期大学の
古屋美知准教授

いろいろ入っているけど、簡単に作れておいしそう！

塩味のラーメンと水をポリ袋に入れて、沸騰した湯で6～7分保温して作る「レスキューラーメンのパスタ風」

炒めた豚肉、キムチ、白菜などをみそ味ラーメンにのせ、その上に高知特産のしょうがの千切りとねぎをダブルトッピングした「からだぽっかぽかしょうが　ラーメン」

高知の特産の真空パックかつお、フルーツトマトなどをトッピングした「土佐っ子ラーメン」（しょうゆ味）

乾燥したままのラーメンを砕いて卵や桜えび、小麦粉、水など混ぜ、チヂミにした「ラーメンＤｅチヂミ」

《講演》
「おもしろ南極料理人の『災害時にも知恵と工夫で生きのびろ』」

講師　　西村　淳　氏　　南極料理人

海上保安庁在庁中に1989年（30次）1997年（38次）の2度、南極観測隊員に選ばれ、38次隊では地球上最も過酷といわれる平均気温−57℃のドームふじ基地」で越冬されました。「面白南極料理人」はその毎日を綴った爆笑エッセイで、堺雅人さん主演で映画化もされました。限られた設備、燃料、食材の中で、知恵を絞り工夫をして隊員の要望に添いいろいろな料理を提供した経験から「食べることは生きること」についてご講演をいただきました。

《ＤＶＤ上映・インスタントラーメン展示》

ＤＶＤ「インスタントラーメンをもっと！おいしくする話」の上映

インスタントラーメン展示では地方色を色濃く出しているものもあり、参加者の関心を集めていました。

「災害時に役立つインスタントラーメン活用術」レシピ

【材料は1人分です】

①レスキューラーメンのパスタ風

インスタントラーメン(塩味) 1袋
ポリ袋**
水1カップ（200ml）
パプリカ（赤）1/4個
ピーマン1/4個
ツナ缶 1/2缶
コーン缶 大さじ1
オリーブオイル小さじ1
粉末パセリ 適量
**「高密度ポリエチレン製」「食品包装用」の無地でマチのないもの

＜作り方＞

①ポリ袋にラーメン(粉末スープは入れない)と水を入れ、麺の全体に水が回るようにする。
②1cm角に切ったパプリカとピーマンも①に入れ、空気を抜くように口をしっかりしめる。
③鍋に湯を沸かし②のポリ袋を入れ、ふたをしてすぐ火を止める（保温で6～7分）。
（途中、袋の上下を混ぜると戻り具合が均等になる）
④ふたを開け、鍋から袋を取り出す。
⑤④のラーメンをボールに移し、粉末スープ1/2袋、ツナ、コーンを入れよく混ぜる。
⑥⑤のラーメンをお皿に盛り付け、最後にオリーブオイルとパセリをふる。

②土佐っこラーメン

インスタントラーメン(しょうゆ味) 1袋
真空パックかつお1/2本
フルーツトマト小1個
長ねぎ5cm
大葉2枚
かつお節 ひとつまみ
ごま2g

＜作り方＞

①ラーメンは袋通りに作る。
②トマトは一口大、長ねぎは白髪ねぎに、大葉はせん切りにする。
③①のラーメンに割いた真空パックかつおと②のトマトとねぎ、大葉、かつお節とごまをのせる。

③からだぽっかぽかしょうがラーメン

インスタントラーメン(みそ味) 1袋
白菜50g
豚肉30g
キムチ30g
油小さじ1
塩こしょう少々
しょうが1片（10g）
ねぎ10g

＜作り方＞

①ラーメンは袋通りに作る。
②白菜と豚肉、キムチは一口大に切り、フライパンに油を入れ塩こしょうで炒めておく。
③しょうがの皮をむきせん切り、ねぎは斜め切りにしておく。
④①のラーメンに②の炒めたキムチ野菜をのせ、最後に③のしょうがとねぎをのせる。

④ラーメンＤｅチヂミ

インスタントラーメン(とんこつ味) 1袋
ニラ40g
桜エビ大さじ2
卵2個
小麦粉大さじ2
水大さじ4
ごま油大さじ1
マヨネーズ適量

＜作り方＞

①ラーメンはゆでずにそのまま砕く。
②ボールに①のラーメンと粉末スープ、小口切りにしたニラ、桜エビ、卵、小麦粉、水を入れてよく混ぜる。
③フライパンにごま油を入れ②の生地を平らにのばし焼く。焦げ目がついたら、裏面も同様に焼く。
④1枚を5等分にし、最後にマヨネーズをお好みでかける。

W3C XHTML 1.0 W3Cの基準に準拠しアクセシビリティの配慮に努めます。
W3C CSS 適正なスタイルシートを使用し、アクセシビリティの確保に努めます。