

防災食 グルメ缶詰の調理と試食会

- ◆日時: 2016 年 11 月 30 日(水) 11:00～14:00
- ◆場所: 中山地区センター(横浜市緑区)調理室
- ◆参加者: 池田、石川、伊藤、片山、北原、佐々木、白井、諏訪部、田中、中島、英、三浦、吉開(13 名)
- ◆指導: 吉開真理子さん(緑区食生活等改善推進員＝緑区ヘルスメイト)

高知県黒潮町は「津波被害の事前復興まちづくり」に取り組んでおられ、今回試食する防災グルメ缶詰はその一環事業として生産されている商品です。

この食材を用いて被災時にどのように活用できるかを体験するため、調理・試食会行いました。

指導いただいた吉開さんには「惣菜缶詰の味覚を引き出して、他の食材と調和させること」に配慮いただきました。

番号	缶 詰	他の食材	調理法
1	野菜とひじきの甘辛煮缶	お米	五目ご飯
2	すき焼缶(2 種類)	お米	ご飯に添えてすき焼丼
3	つぶつぶコーンと野菜スープ缶	スープの素	スープ
4	トマトで煮込んだカツオとキノコ缶	レタス	野菜サラダ
5	3 種のお豆とサラダ缶	レタス	お豆のサラダ
6	カツオの和だし生姜煮凝り風缶	なす	蒸しなすとカツオの和え物
7	サワラと旬のアヒージョ缶	ミニトマト、ニンニク、オリーブ油	フライパンで加熱
8	お魚のパテ缶	フランスパン	肴のパテトースト
9	栗ぜんざい	白玉団子	白玉ぜんざい
10	野菜の甘辛煮シイラ入り缶		そのまま食す

- コメント: ①個別世帯用として適したものです(避難所向けとしては、費用面で課題があります)。
 ②この容器は食器として有効活用が可能です(容器を積み上げても安定)。

2016 年 12 月 5 日

まちづくりネットワーク緑
 わいわい広っば
 防災塾・だるま
 中島光明

