

災害用炊飯袋
を使用した



なかなか美味しい 防災食レシピ集



徳島県立那賀高等学校
防災クラブ

はじめに

私たち那賀高等学校防災クラブでは、平成28年度から、フードコーディネーター田中美和先生を招いて、災害用炊飯袋(ハイゼックス袋)を使用した防災食づくりに取り組んでいます。災害時においても、温かくて、美味しい、そして栄養価の高い食事を食べることができるよう、様々な工夫を重ね、考えてきました。今回、そのレシピを多くの人に知っていただきたくレシピ集を作成しました。ぜひみなさんも一度挑戦してみてください。

徳島県立那賀高等学校 防災クラブ



目次	
● はじめに	1
● 目次	2
● 災害用炊飯袋(ハイゼックス袋)について	3
● チキンライス風ごはん とろとろたまごON	5
● ポトフ	7
● コンビーフカレーピラフ	9
● かきませ寿司	11
● 小男鹿風蒸し菓子	13
● スパムじゃが	15
● みかん&パインゼリー	17
● 梅昆布そば米ごはん	19
● 高野豆腐と肉団子の煮もの	20
● キャベツとツナの重ね蒸し	21
● ソーセージと豆のスープ	22
● トロピカルフルーツケーキ	23
● そば米汁	24
● もろこし豆乳スープ	25
● ミックスビーンズわさびマヨサラダ	26
● 防災クラブの活動	27
● 田中美和先生の紹介	28
● おわりに	28

災害用炊飯袋 (ハイゼックス袋) について

災害用炊飯袋 (ハイゼックス袋) は、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。しかも、後片付けも、袋を捨てるだけなので簡単です。

これが災害用炊飯袋
(ハイゼックス袋) です！

工夫次第でいろいろな料理を
作ることができます。

炊きあがったご飯は密封状態で
できあがりとても衛生的です。

※「災害用炊飯袋」を、これ以後「ハイゼックス袋」と表記する。

ハイゼックス袋の使い方 (米1合分の炊き方)

1 米を1合, 袋に入れる。



米の線まで入れると、
ちょうど1合です。

2 水を線まで入れる。



3 空気を抜く。



4 袋の上の部分を輪ゴムでとめる。



5 30分ほどゆでる。



6 袋から出し, 盛り付けて, できあがり。



鍋の中にざるを入れて、
ハイゼックス袋が鍋に直
接触れないようにします。



チキンライス風ごはん とろとろたまごON

材 料(2人分)	分 量
ハイゼックス袋 輪ゴム	1枚 1本
米 水	100g 140ml
ハイゼックス袋 輪ゴム やきとり缶(たれ) トマトケチャップ たまねぎ 水	1枚 1本 1缶 大さじ2 1/4こ 小さじ1
ハイゼックス袋 輪ゴム 卵 牛乳 バター	1枚 1本 3こ 50ml 20g
お好みで 塩こしょう	少々



ポイント！

チキンライス風ごはんは、やきとり缶(たれ)とトマトケチャップで味付けします。調味料が加わると米に火が通りにくいので、別々に加熱してください。

卵は火加減が難しく、すぐに固くなってしまいますので、早めに鍋から取り出して、余熱で加熱すると良いでしょう。



<作り方>

- ① 米と水をハイゼックス袋に入れて、空気を抜き、輪ゴムでとめ、鍋で30分ゆでる。
- ② やきとりの缶詰、トマトケチャップ、たまねぎのみじん切り、水をハイゼックス袋に入れてもむ。中の空気を抜いて、袋の口を輪ゴムでとめる。鍋で30分ゆでる。
- ③ お皿に1と2を開けて混ぜる。
- ④ 卵を割りほぐし、牛乳を混ぜて、ハイゼックス袋の中に、バターと一緒に入れる。同じように、空気を抜いて袋の口を輪ゴムでとめる。鍋で5分ほどゆでる。
- ⑤ 固まってとろとろになるまでゆでたら、袋を開けてご飯の上にかける。
- ⑥ お好みで塩こしょうをふる。
- ⑦ パセリやトマトケチャップ、チーズがあれば添える。



ポトフ

材 料(1人分)	分 量
ハイゼックス袋	1枚
輪ゴム	1本
じゃがいも	1/2こ
にんじん	1/8こ
たまねぎ	1/8こ
しめじ	1/6株
キャベツ	1枚
ソーセージ	1本
コンソメ	1/2かけ
水	100ml
ローリエ	1枚
お好みで 塩こしょう	少々



ポイント！

ポトフは、具たくさんで大変美味しいです。野菜は皮を剥かずに使用するのので、栄養価が高い上に生ゴミを減らすことができます。

加熱の際、高温になると袋が膨らみ破れやすくなります。空気をしっかり抜いて、時々様子を見ながらゆでてください。



<作り方>

- ① 食材を切る。

じゃがいも	4等分
にんじん	輪切りもしくは乱切り
たまねぎ	くし型切り
しめじ	小房に分ける
キャベツ	ざく切り
ソーセージ	1/2
- ② ハイゼックス袋に大きな野菜から入れていく。最後に、コンソメ・ローリエを入れ、空気を抜いて輪ゴムでとめる。
- ③ 鍋に入れて、25分ゆでる。
- ④ 皿に盛り付ける。ローリエを取り出す。お好みで塩こしょうをふる。



コンソメ味で大変美味しいです！
じゃがいもが柔らかくなればOK！



コンビーフカレーピラフ

材 料(2人分)	分 量
ハイゼックス袋 輪ゴム	1枚 1本
米 水 カレー粉 なめ茸 コンビーフ	1合 250ml 大さじ1/2強 1/2ビン(40g) 1/2缶
お好みで 塩こしょう	少々



ポイント！

コンビーフカレーピラフは、まな板や包丁を使わず、非常に簡単に作ることができます。また、材料には長期保存ができる缶詰を使用しています。カレー味なので、子供たちにも好評です。

カレー粉は、お好みで増減してください。このレシピは薄味です。



<作り方>

- ① ハイゼックス袋に米と水・カレー粉・なめ茸を入れてよく混ぜる。
- ② コンビーフ缶をあけて、①の中に入れ、しっかりと空気を抜いて、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ③ 鍋に入れて、30分程ゆでる。
- ④ 皿に盛り付ける。お好みで塩こしょうをふる。

※カレー粉はお好みで増減してください。

この日のメニューは、コンビーフカレーピラフとポトフ、小男鹿風蒸し菓子です。美味しくできあがりました。



かきませ寿司

材 料(2人分)	分 量
ハイゼックス袋	1枚
輪ゴム	1本
米	120g
かつおだし汁	220ml
薄口しょうゆ	大さじ1
本みりん	大さじ1
砂糖	大さじ半分
にんじん	40g
干しいたけ(水戻し)	10g
ちくわ	1/4本
高野豆腐(水戻し)	1/4枚
ゆず酢	大さじ2
塩	少々
ごま・ちりめんじゃこ	少々
きぬさやorサンド豆	2, 3枚
金時豆の甘煮	大さじ2
たまご	1こ
砂糖	小さじ1
塩	つまみ
サラダ油	小さじ2



ポイント！

かきませ寿司は、那賀町の郷土料理です。郷土料理も工夫するとハイゼックス袋で作ることができます。

味付けに使うゆず酢は、酸味が強いので、少しずつ加えて、味見をしてください。お好みの味付けになるように調節してください。

今回のレシピは、米と具材を1つのハイゼックス袋に入れて加熱していますが、米と具材を別の袋で加熱しても作ることができます。米の炊き方は4ページを参考にしてください。具材は、50ml程のだし汁を加えて加熱してください。

<作り方>

- ① 干しいたけと高野豆腐は水で戻す。
- ② 食材を切る。

にんじん	千切り
干しいたけ	千切り
ちくわ	小口切り
高野豆腐	千切り
- ③ ハイゼックス袋に米と具材と調味料を入れてよくもむ。
- ④ 水を入れてよく混ぜてから、しっかり空気を抜いて、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ⑤ 鍋で30分程度ゆでる。
- ⑥ きぬさやorサンド豆は、ハイゼックス袋に入れて、袋の口を輪ゴムでとめて、鍋で5分～10分ゆでる。
- ⑦ ハイゼックス袋に、卵・砂糖・塩・サラダ油を加えてよくもむ。ハイゼックス袋の口を輪ゴムでとめ、鍋で15分ほどゆでる。
- ⑧ ⑤をボールに取り出し、ゆず酢・塩・ごま・ちりめんじゃこ・きぬさやかサンド豆(ゆでた後、細切りにする)、金時豆を加えて混ぜ、皿に盛り付ける。
- ⑨ ゆでた卵を袋のままもみほぐす。⑧にのせればできあがり。



小男鹿風蒸し菓子

材 料(4人分)	分 量
ハイゼックス袋	1枚
輪ゴム	1本
だんごの粉	60g
さらしあん	30g
ベーキングパウダー	3g
卵	1こ (Lサイズ)
牛乳	50ml
砂糖	50g
長芋	50g
サラダ油	大さじ1/2
塩	1g
あれば、 甘納豆	大さじ1



ポイント！

小男鹿風蒸し菓子は、長芋が入っているので生地が柔らかく、少し扱いにくいですが、味は抜群に美味しいです。試食すると皆に大好評でした。長芋はすり下ろしますが、後はすべての材料を混ぜて、ハイゼックス袋に入れてゆでるだけです。ベーキングパウダーで膨らみますので失敗も少ないです。

ぜひ一度、作ってみてください！



<作り方>

- ① 長芋をすり下ろす。
- ② ボールに材料を入れて混ぜる。
- ③ ハイゼックス袋に生地を入れて、空気を抜き袋の口を輪ゴムでとめる。
- ④ 鍋に入れて30分程度ゆでる。
- ⑤ ハイゼックス袋から出し、適当な大きさに切り皿に盛り付ける。



防災食づくり講習会では、炊き出し用の大きな鍋を使ってゆでています。

スパムじゃが

材 料(1人分)	分 量
ハイゼックス袋 輪ゴム	1枚 1本
じゃがいも	100g
にんじん	50g
玉ねぎ	40g
スパム缶	1/4缶(約50g)
トマト缶	1/4缶(約100g) 固形量 約60g)
水	50ml
しお麴	15g
お好みで 粗びきこしょう 粉チーズ	少々 少々



ポイント！

スパムじゃがは、ご家庭でよく使われる野菜と缶詰を塩麴で味付けしてできる料理です。

スパム缶はスーパーでも販売していますが、あまり使われたことがない方も多いのではないのでしょうか。長期保存ができ、トマトと一緒に調理すると美味しくいただくことができます。



<作り方>

- ① 食材を切る。

じゃがいも	皮ごと一口大に切る
にんじん	皮ごと半月切りか、乱切り
玉ねぎ	皮をむいて1.5cm角切り、くし形でもOK
スパム缶	カレー用などの大きめのスプーンで、すくい取る
- ② ハイゼックス袋にじゃがいも・にんじん・玉ねぎを入れる。
- ③ 次にトマト缶と水を入れる。
※トマト缶は最後に水を入れて洗い、缶に残ったトマトと一緒に水をハイゼックス袋に入れる。
- ④ スпамとしお麴を加えて、空気を抜き、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ⑤ 鍋に入れて約30分ゆでる。
- ⑥ 皿に盛り付けてできあがり。
※お好みで、粗びきこしょう、粉チーズを振りかけてください。



みかん＆パイゼリー

材 料(3人分)	分 量
ハイゼックス袋 輪ゴム	1枚 1本
みかんジュース(果汁100%) 缶詰のシロップ 粉寒天 みかんの缶詰 パインの缶詰	200ml 100ml 2g 6切れ程度 1枚半
お好みで 練乳・黒蜜・フルーツソース など	適量



ポイント！

みかん＆パイゼリーは、甘み控えめでやさしい味がします。味は練乳・黒蜜・フルーツソースで、色々お試しください。

このレシピでは、やわらかいゼリーになります。かためがお好みの場合は、粉寒天を4～5gに増量してください。



<作り方>

- ① パインを食べやすい大きさに切る。
- ② ハイゼックス袋にみかんジュース・缶詰のシロップ・粉寒天・みかん・パインを入れて、袋の口を閉じる。
- ③ 鍋に入れて約15分ゆでる。
- ④ 袋ごと水につけて、冷やし固める。
- ⑤ 皿に盛り付けてできあがり。

※お好みで、練乳や黒蜜、フルーツソースなどをかけてください。



梅昆布そば米ごはん

材 料(2人分)	分 量
ハイゼックス袋 輪ゴム	1枚 1本
米 そば米	160g ペットボトルキャップ3杯 (大さじ1)
水 梅干し (しそ漬け) 昆布茶	250ml 大1個 ペットボトルキャップ半分 (小さじ1)



<作り方>

- ① ハイゼックス袋に、米・そば米・水を入れる。
- ② 梅干し・昆布茶を加えて、軽く混ぜ、しっかりと空気を抜いて、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ③ 鍋で20分ゆでて、10分程そのまま蒸らす。
- ④ 器に盛り付け、できあがり。



高野豆腐と肉団子の煮もの

材 料(2人分)	分 量
ハイゼックス袋	1枚
輪ゴム	1本
高野豆腐	1枚
こんにゃく	1/8枚
ミートボール(照り焼き味)	1袋
かぼちゃ・にんじん・インゲン豆など (冷凍ストック品でもOK)	適量
水	100ml
お好み 薄口しょうゆ	少々
さとう	少々



<作り方>

- ① 全部の材料をハイゼックス袋に入れて、空気を抜いて輪ゴムでとめる。
- ② 鍋で20分程ゆでる。
- ③ 器に盛り付ける。



キャベツとツナの重ね蒸し

材 料(2人分)	分 量
ハイゼックス袋	1枚
輪ゴム	1本
キャベツ	2~3枚
ツナ缶 (コーン入りがあれば、コーン 入りがよい)	1缶
粗びきコショウ	少々
スタチ(ユズ)果汁	大さじ1程度
塩昆布	少々



<作り方>

- ① キャベツは洗ってから、手でちぎる。
- ② ハイゼックス袋にキャベツ・ツナ缶・あらびきコショウを入れて、しっかり空気を抜いて、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ③ 鍋で10分ゆでて取り出し、果汁で和える。
- ④ 器に盛り付け、塩昆布をのせて、できあがり。



ソーセージと豆のカレースープ

材 料(2人分)	分 量
ハイゼックス袋	1枚
輪ゴム	1本
ソーセージ	2本
大豆水煮 (ミックスビーンズ可)	60g
うずら水煮	2粒
水	220cc
カレールー	1/2かけ
トマトケチャップ・お好 み焼きソース	それぞれ、ペット ボトルのキャップ1
塩こしょう	少々



<作り方>

- ① 全部の材料を、ハイゼックス袋に入れて、しっかり空気を抜いて袋の口を輪ゴムでとめる。
- ② 鍋で15分程ゆでる。
- ⑤ 器に盛り付ける。



トロピカルフルーツケーキ

材 料(1人分)	分 量
ハイゼックス袋 輪ゴム	1枚 1本
トロピカルフルーツ缶 卵	1缶(固形量140g) 1こ(Lサイズ)
ホットケーキミックス サラダ油	150g 大さじ2山盛り



<作り方>

- ① トロピカルフルーツ缶のフルーツを1cm位に切る。
- ② ①のフルーツ, 汁も全部ボウルに出す。
- ③ 卵を割りほぐし加える。
- ④ ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ⑤ サラダ油を入れて混ぜる。
- ⑥ ハイゼックス袋に生地を入れてしっかりと空気を抜き, 袋の口を輪ゴムでとめる。
- ⑦ 鍋で30分程度ゆでる。
- ⑧ 袋から出して, 人数分に切り分け盛り付ける。



そば米汁

材 料(2人分)	分 量
ハイゼックス袋 輪ゴム	1枚 1本
そば米 水	20g 200ml
ハイゼックス袋 輪ゴム	1枚 1本
とり肉	50g
にんじん	1/8本
生しいたけ	1枚
もめん豆腐	1/8丁
かつおだし汁	300ml
本みりん	大さじ半分
薄口しょうゆ	大さじ半分
塩	少々
ネギ	1本



<作り方>

- ① そば米と水をハイゼックス袋でゆでて洗い、ザルにあげておく。
- ② 食材を切る。

とり肉	一口大
にんじん	いちょう切り
生しいたけ	スライスに切る
もめん豆腐	さいの目
- ③ ハイゼックス袋にそば米以外の食材とだし汁、調味料を入れて、しっかりと空気を抜き、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ④ 鍋で20分程ゆでる。
- ⑤ 器に盛り付ける。



もろこし豆乳スープ ※ローリングストックの活用術

もろこし豆乳スープはハイゼックス袋
を使用しません！

材 料(8人分)	分 量
クリームコーン缶	1缶
水	200ml
豆乳	300ml
みそ	大さじ2
コンソメ	2かけ(顆粒の場合 大さじ1山盛り)



ポイント！

もろこし豆乳スープは、缶詰を活用したスープです。ハイゼックス袋は使用しませんが、長期保存が可能な缶詰を使った料理として紹介します。コンソメに少しみそが加わることで味にコクが出て美味しいです。

災害時に備えて、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使用したら使用した分だけ買い足すことで、常に一定量の食料を備蓄できます。これを、**ローリングストック法**といいます。缶詰は比較的長期保存ができ、スーパーでも手に入りやすく、備蓄品としてストックしやすい食材です。

<作り方>

- ① クリームコーン缶と水を鍋に入れて火にかける。
- ② 温まったら、豆乳・コンソメ・みそを加えて味付けする。
- ③ 皿に盛り付けてできあがり。



ミックスビーンズわさびマヨサラダ

材 料(4人分)	分 量
ミックスビーンズ缶	1缶(400g 固形量240g)
ツナコーン缶	1缶(115g)
わさび	10cm
マヨネーズ	大さじ3~4
のりの佃煮	大さじ1/2



わさびが10cm入ると、辛みが強く感じるかもしれません。辛みが苦手な方は、少しずつ調節しながら加えてください。

<作り方>

- ① ミックスビーンズ缶・ツナコーン缶をザルにあげて、水気を切っておく。
- ② ボウルに、わさび・マヨネーズを絞り出し、のりの佃煮も入れて、しっかり混ぜる。
- ③ 皿に盛り付けてできあがり。



防災クラブの活動

那賀高校では、平成24年度の防災クラブ設置以来、毎年、工夫しながらその活動を充実させてきました。今回ご紹介した、防災食づくりの他にも、防災キャンプや、「避難確認シール」の作成と配付、「防災リュック」の作成、地域の防災研修会や防災訓練への参加や文化祭での展示など、様々な取組を実践しています。特に、防災を学ぶ生徒が、地域防災の担い手として積極的に行動できるよう、活動の場を地域へと広げています。これらの取組が評価され、「徳島県まなぼうさい活動賞」や「1.17防災未来賞 ぼうさい甲子園」で入賞することができました。

これからも、「那賀高校だからこそできる」、「那賀高校ならではの」防災教育を推進していきたいと考えています。



田中美和先生の紹介

笑顔の素敵なフードコーディネーター 田中美和先生をご紹介します！



防災食こそ、普段食べ慣れた味で身近なものに。非常食のことと考えず、日常の延長線上に。そう思いながら徳島の伝統料理や高校生も好む味付けに工夫したレシピです。皆さんの側にこのレシピ集を置いて、大いに活用して下さることを願っています。

フードコーディネーター 田中美和先生

株式会社 MIZUYA 代表取締役社長
FCAJ認定 フードコーディネーター・調理師
給食用特殊料理 国家技能士・食育推進委員
食生活アドバイザー

おわりに

本校の防災に関する取組は、関係機関や地域の方々のご協力で、活動を充実させることができています。今後、さらに地域での活動を活発にし、那賀町の活性化につなげるとともに、災害に強い町づくりに貢献できるよう努力していきたいと考えています。今後も、より一層のご協力をよろしくお願いいたします。

発行日 2018年(平成30年)12月1日
発行所 徳島県立那賀高等学校 防災クラブ
電話 0884 - 62 - 1151
URL <http://naka-hs.tokushima-ec.ed.jp>

