

【地震の時の料理ワザ】 目次

序に代えて グラッと来てもあわてない!!

第 章 その時あわてないために

【体験的防災術と被災時の食糧確保】

- 心肺蘇生法とふとんのかぶり方
- 台所の安全ポイント
- 日常生活の中の避難具（アルミ缶で作るランプ）
- キッチンの中のお役立ち小物
- 水は最後までリサイクル
- 日常が非日常になった日から

第 章 電気が復旧するまでの1週間

【省エネクッキングでサバイバル】

- 災害時に元気の出るごはん
- 食中毒を防ごう
- ライフラインがとだえた時、アウトドアの知識を生かそう
（カマド、炭コンロの作り方）
- 配給品のリフォーム料理
 - ・ のせのせパン
 - ・ パンのどんぶり
 - ・ パラパラチャーハン
- 省エネルギーの食事作り
 - ・ 乾めんの省エネ茹で
 - ・ 乾めんのパチ汁
 - ・ おいそぎ汁
 - ・ トマトにゆうめん
 - ・ ミネストローネ
 - ・ ブロッコリーの蒸し煮
 - ・ 厚手の鍋で炊くごはん
 - ・ すいとん
 - ・ ありものすいとん（うどん仕立て）
 - ・ パンケーキ
 - ・ おかずいりパンケーキ

食品のストックを活かす

- ・ 乾物サラダ
- ・ ワカメコーン
- ・ きりぼし大根のマヨあえ
- ・ ワカメ寒天サラダ
- ・ 乾物食品の煎り煮（きんぴら 高野豆腐）

缶詰の話

煎り豆、ようかんなど豆製品のすすめ

生ものを上手に使う

- ・ 生肉を漬け込む
- ・ 野菜炒め（漬け込み肉を使って）
- ・ ひき肉のそぼろ
- ・ そぼろじゃが
- ・ ハムのスープ煮
- ・ 牛乳煮
- ・ キャベツ&ソーセージ煮
- ・ 野菜を生で保存する法
- ・ 野菜を煮て保存する法
- ・ 野菜を漬けこんで保存する法

第 章 やっと電気が来た！

【電気の復旧は日常性生活の第一歩】

『炎のない調理システム』のすすめ

- ・ 電磁調理器
- ・ 電子レンジ
- ・ オープントースター

電子レンジで簡単にできるインスタント夜食

- ・ あべ川もち
- ・ チーズぞうすい
- ・ トマトぞうすい
- ・ コーンスープ