

「みえの防災レシピコンテスト」 レシピ集



三重県の防災キャラクター
なまず博士



令和2年度
「みんなで作る避難所プロジェクト事業」



「みえの防災レシピコンテスト」について	1
ローリングストックとは	2
【レシピ集】	
1 「あいませ」 ：「みえの防災レシピ大賞」受賞	3
2 「あられ雑炊」 ：「みえの防災レシピ部門賞（炊き出しレシピ）」受賞	4
3 「ふっくら なーんちゃって肉まん」 ：「みえの防災レシピ部門賞（在宅避難レシピ）」受賞	5
4 「現代版「忍者玉」」 ：「みえの防災レシピ部門賞（おやかでつくれるレシピ）」受賞	6
5 「魚肉ソーセージとコーンの蒸しパン」	7
6 「コーンなコロッケできマッシュ♪」	8
7 「伊勢茶焼き餅」	9
8 「梅わかめご飯」	10
9 「さんまの包み焼き」	11

※レシピ集のデータや、受賞レシピの調理動画は県ホームページからご覧いただけます。

URL:<https://www.pref.mie.lg.jp/BOSAI/HP/m0100400053.htm>



「みえの防災レシピコンテスト」について

災害時の避難生活においては、電気・ガス・水道といったライフラインが使えない、流通が機能しないなど、日常の食生活を維持することが困難となることが想定されます。

県では、県民の皆さんに日ごろからローリングストック（P2参照）を意識した調理を実践いただくことで、日常生活における調理の面から「防災の日常化」を推進することを目的に、令和2年度県民参加型予算（みんつく予算）の「みんなで作る避難所プロジェクト」事業の一つとして「みえの防災レシピコンテスト」を実施しました。

計149レシピの応募をいただき、事前選考及び選考委員会による本選考を経て、「みえの防災レシピ大賞」、「みえの防災レシピ部門賞」（炊き出しレシピ、在宅避難レシピ、おやつでつくれるレシピ）を決定しました。

本レシピ集には、受賞レシピのほか、応募いただいた中で選考委員が選んだ優良レシピや、選考委員である大須賀 由美子氏のレシピ、県立相可高等学校 食物調理科 西岡 宏起専門調理師のレシピなど、日ごろから皆さんに実践いただきたいレシピを掲載しています。

また、ひじきや青さのりなどの乾物や味噌など、県産食材にも、常温で長期保存可能な食品や食材がたくさんあります。これらを使用したレシピも掲載していますので、ぜひご活用ください。

令和3年3月 三重県防災対策部 防災企画・地域支援課

「みえの防災レシピコンテスト」選考委員

水木 千春 氏

三重大学 地域圏防災・減災研究センター 助教

村林 新吾 氏

三重県立相可高等学校 食物調理科 専門調理師 教諭

大須賀 由美子 氏

だんだんキッチン代表、防災士



応募締切
令和2年11月30日(月)

令和2年度 県民参加型予算
(みんつく予算・みんなで作るかみえの予算)事業

みえの防災レシピコンテスト

みえの防災レシピ大賞：1点
みえの防災レシピ部門賞：3点
(炊き出しレシピ、在宅避難レシピ、おやつでつくれるレシピ)

県民の皆さまに日ごろからローリングストックを意識した調理を実践いただくことで、日常生活における調理の面から「防災の日常化」を推進することを目的とします。 **ご応募お待ちしています！**

野郎不足 災害時でも普段食べ慣れたものだと安心します！

【対象】 県内に住む個人または県内に活動している団体

【応募基準】 災害発生時に日ごろの備蓄で調理ができることとし、日ごろ実践したくなるようなレシピとし、レシピはオリジナルのものであること
①レシピはオリジナルのものであること
②日ごろから備蓄できる長期保存可能な食品や食材であること
※県産食材や県産食品を使用している場合は加点対象とします。
③電気・ガス・水道などのライフラインが止まった状態で調理可能なこと
④備蓄の乾燥米、カセットコンロ1つでの使用を想定する
⑤調理時間が片付け時間を含んで40分以内であること(炊き出し時は除く)
⑥調理方法が簡単で、幅広い世代で調理が可能なものであること
⑦レシピ通りに再現できるものであること

【応募方法】 応募用紙1部を下記の応募先に郵送(当日締め)開始、持参、FAX、メール(7時以内)で提出してください。 ※応募用紙は県庁への掲載のほか、県、市町防災担当等でも配布します。

【選考基準】
・水木千春 氏(三重大学 地域圏防災・減災研究センター 助教)
・村林新吾 氏(三重県立相可高等学校 食物調理科 専門調理師 教諭)
・大須賀 由美子 氏(だんだんキッチン代表、防災士)

【表彰及び副賞】 (三重県の産産食材、県産米を予定)を授与いたします！

【選考方法】
・事前選考：防災企画、地域支援課による書類審査で、本選考へ進むレシピを選定します。
・本選考(12月下旬を予定)：選考委員がレシピを総合的に選定し、その結果に基づき知事が受賞レシピを決定します。

※詳細や応募用紙は、HP(<https://www.prof.mie.lg.jp/TOPI/CS/600221001112.htm>)をご確認ください。

注意：応募レシピの著作権及び使用権は主催者に帰属し、応募用紙の返却は原則として行いません。応募者一人につき「賞」1点とし、複数応募では最もよい作品とさせていただきます。
・ご提供いただいた個人情報等は、今回の募集以外には使用しません。
・レシピについて、産産食材にあり、選考委員からのアドバイスや変更が必要な場合があります。
・応募レシピについて第三者からトラブルが生じた場合には、主催者としての責任を負いません。

主催 三重県 防災対策部 防災企画・地域支援課 地域支援課
〒514-8570 三重県津市広明町1番地
TEL: 059-224-2185 FAX: 059-224-2199 E-mail: bossai@prof.mie.lg.jp

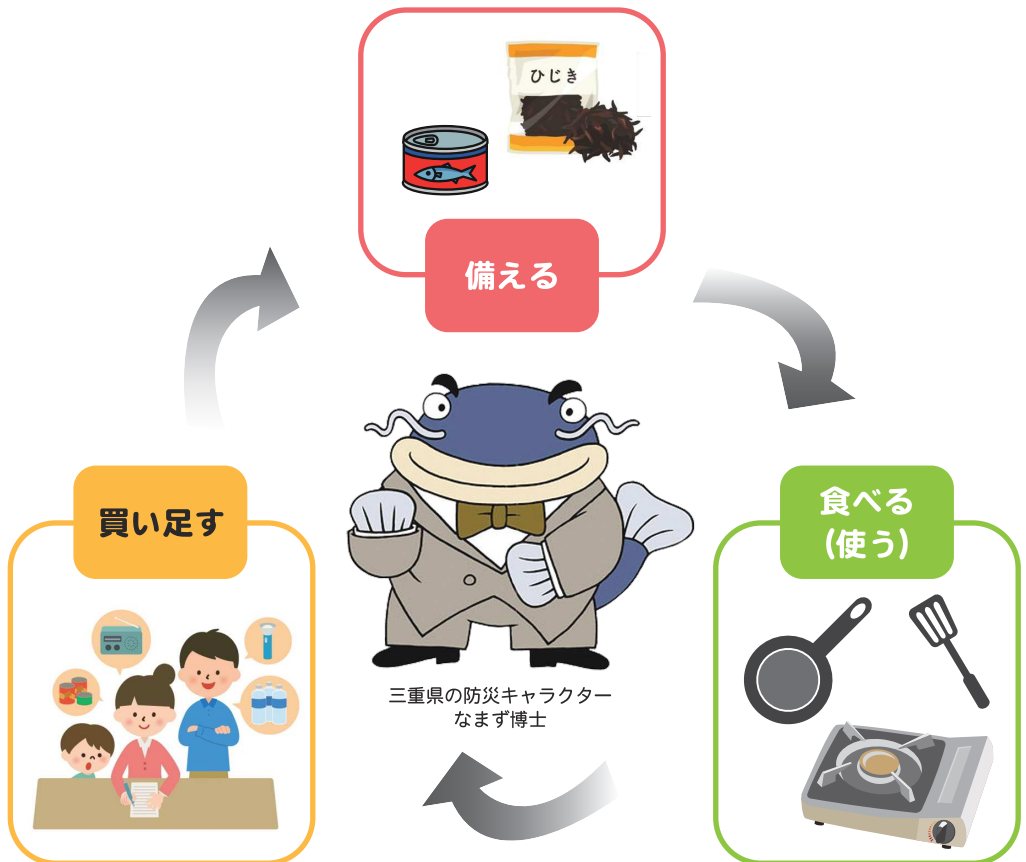
ローリングストックとは

ローリングストックとは、普段から少し多めに食料や日用品などを買っておき、消費した分だけ改めて買い足していくことで、一定量を家庭に常に備蓄しておく方法です。

食料については、食べ慣れたものを備蓄しておくことが、日常生活の維持が難しくなる災害時においても安心と健康を維持することにつながります。長期保存が可能なレトルト食品や乾物、缶詰などが良いでしょう。食料品や飲料水の備蓄量の目安は、1人あたり1日1ℓを3日分です。定期的に消費期限をチェックし、適切な保管・消費を心掛けましょう。

また、ローリングストックは、生活用品でも実践できます。また、日ごろ使用する食料や日用品、飲料水、ウエットティッシュ、乾電池などは、常に一定量を家庭に置いておくようにすると安心につながります。災害時はガスや電気、水道などのライフラインが止まることが想定されるため、災害時にも温かいものが食べられるよう、カセットコンロやガスボンベの備蓄も大切です。

防災活動を特別なことと考えるのではなく、日ごろの生活の一部として考えておくことが重要です。**食生活の面からも、自分に合った備えを進めましょう。**





約
40分

あいませ

「みえの防災レシピ大賞」
受賞



材料 / 4人分

- | | |
|----------|--------|
| ・ 干し椎茸 | 3 枚 |
| ・ 切り干し大根 | 20 g |
| ・ 高野豆腐 | 1 丁 |
| ・ 人参 | 50 g |
| ・ れんこん | 50 g |
| ・ 水 | 400 ml |
| ・ 濃口醤油 | 30 ml |
| ・ 砂糖 | 大さじ 2 |
| ・ 酢 | 30 ml |
| ・ いらごま | 適量 |

使用器具

- | | |
|-----------|---------|
| ・ カセットコンロ | } 各 1 つ |
| ・ 鍋 | |
| ・ まな板 | |
| ・ 包丁 | |
| ・ 割り箸 | 1 膳 |



作り方

- ① 干し椎茸、切り干し大根を水でもどしておく。
- ② 干し椎茸のもどし汁の中に高野豆腐を入れ、もどす。
- ③ 人参、干し椎茸、高野豆腐は細切り、れんこんは薄切りにする。
- ④ もどし汁を使用し、③の人参とれんこんを茹でる。
- ⑤ ④に火が通ったら、水を 100ml 残し、干し椎茸、切り干し大根、高野豆腐、濃口醤油、砂糖を入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 酢で味を整えていらごまをまぶす。

選考委員コメント

- ・ 昆布を細切りにして加えるとカルシウム、カリウム、食物繊維がさらに取れるのでおすすめです。
- ・ 地域に伝わる郷土料理も防災レシピとなることへの着眼点が高く評価できます。
新しいレシピもあるなかで、昔から三重県にこのようなレシピがあることを広く知ってほしいです。
- ・ 栄養バランスも良く、もどし汁を調理に使用するなどの工夫がみられます。
- ・ 電気・ガス・水道がなかったころの料理は、災害時にも参考になります。



あられ雑炊

約
25分

「みえの防災レシピ部門賞
(炊き出しレシピ)」受賞



材料 / 4人分

- ・ 干し椎茸 4 枚
- ・ 切り干し大根 1/2 袋
- ・ 乾燥ひじき (三重県産) 少量
- ・ サバ缶 1 缶
- ・ 田舎あられ 1 袋
- ・ 水 (1ℓ + 乾物をもどす用)
- ・ うどんスープ 2 袋
- ・ ミックスビーンズ 適宜

使用器具

- ・ カセットコンロ } 各 1 つ
- ・ 鍋 } 各 1 つ
- ・ おたま
- ・ 割り箸 1 膳
- ・ ティッシュ 適量



作り方

- ① 干し椎茸は、水でぬらしたティッシュで綺麗に拭き、少量の水 (分量外) に浸して上からコップ等で重しをしておく。(半日程度)
- ② 切り干し大根は少量の水 (分量外) でもみ洗いをし、新しい少量の水 (分量外) に 20 分程度浸しておく。ひじきも水でもどしておく。
- ③ アルミ箔を敷いた鍋に水を入れ、①のもどし汁と椎茸を入れて加熱する。
- ④ 椎茸に火が通ったらうどんスープを入れ、②とサバ缶を加える。
- ⑤ 田舎あられ 1 袋を加え、おたまでかき混ぜながら好みの硬さで火からおろす。
- ⑥ お好みでミックスビーンズをトッピングする。

選考委員コメント

- ・ サバ缶を入れることでうまみが増えています。
- ・ 味噌ベースなどにアレンジしてもおいしそうですね。
- ・ 避難所でも大鍋で調理ができ、きのこ雑炊や豚汁風などにアレンジもできます。
- ・ 干し椎茸は、スライスされているものも売られています。手軽で火も通りやすいのでおすすめです。



ふっくらな一んちゃって肉まん

約
35分



「みえの防災レシピ部門賞
(在宅避難レシピ)」受賞

材料 / 4人分

- ・乾燥ひじき（三重県産） 15g
- ・大豆の水煮 1缶
- ・焼き鳥缶 2缶
- ・小麦粉 150g
- ・ベーキングパウダー 8g
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・水（③のときのもの） 80cc
- ・水（蒸す際に使用） 300cc
- ・ごま油 大さじ1

使用器具

- ・カセットコンロ } 各1つ
- ・フライパン } 各1つ
- ・ふた
- ・食品用ポリ袋 3枚
- ・ラップ 1m
- ・クッキングシート 40cm



作り方

- ① 乾燥ひじきは水でもどしておく。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を食品用ポリ袋に入れ、振りながら混ぜる。
- ③ 水、ごま油を加え、揉みこむ。
- ④ ラップを伸ばし、小麦粉で打ち粉（分量外）をする。
- ⑤ ④の上に③を出し、4等分に丸めてから平たく伸ばす。
- ⑥ 焼き鳥缶、ひじき、大豆の水煮を②と別の食品用ポリ袋に入れ、揉みこむように混ぜる。
- ⑦ ⑤に⑥の具をのせ、包む。
- ⑧ フライパンに水 300ccを入れ、クッキングシートをふわりと乗せる。
- ⑨ 丸めた肉まんをシートの上に並べ、ふたをして9分ほど加熱する。
※箸などを刺し、くっついてこなくなるまで加熱時間を適宜調整してください。

選考委員コメント

- ・皮が甘みのあるしっかりとした生地なので、具をカレーにしてもおいしそうです。
- ・家庭において日ごろから実践できるレシピとして有用だと思います。
- ・フライパンとクッキングシートで、蒸し器がなくても手軽に作れるので、普段のおやつにもいいですね。



現代版「忍者玉」

約
20分



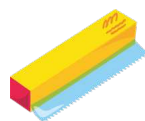
「みえの防災レシピ部門賞
(おやこでつくれるレシピ)」受賞

材料 / 4人分

- ・大豆の水煮 200g
- ・コーンフレーク 80g
- ・味噌 大さじ2
- ・かつお削り節パック 2.5g 入り 4袋
(スープにするとき)
- ・青さのり (三重県産) 少々
- ・水 1玉 100ml

使用器具

- ・食品用ポリ袋 2枚
- ・ラップ 適量
- (スープにするとき)
- ・汁椀 適宜



作り方

- ① 食品用ポリ袋に、大豆の水煮、コーンフレーク、味噌、かつお削り節を半量ずつ入れ、つぶしながら混ぜ合わせる。(これをもう一袋作る)
 - ② 袋の上から4~6等分して丸め、ラップで包む。
- ※ そのまま食べても、お好みで汁椀に入れて湯を注ぎ、青さのりを加えてスープにしても良い。



選考委員コメント

- ・水で溶いても食べることができる、面白いレシピです。
- ・スープにすれば、おにぎりなどと相性が良さそうですね。
- ・「忍者玉」というネーミングは、遊び心もありほっこりした気分になります。
- ・日本の代表的な発酵食品である味噌は、子どもにもしっかりとってほしい食品です。
- ・ごま油を足すのもおすすめです。



魚肉ソーセージとコーンの蒸しパン

約
35分



選考委員が選んだ優良レシピ

材料 / 4人分

- ・魚肉ソーセージ 1本
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・コーン (缶) 大さじ3
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・水 130ml

使用器具

- ・カセットコンロ
 - ・鍋
 - ・ふた
 - ・まな板
 - ・包丁
 - ・食品用ポリ袋 5枚
- 各1つ



作り方

- ① 魚肉ソーセージを一口大にちぎる。
- ② 食品用ポリ袋にホットケーキミックス、魚肉ソーセージ、コーン、マヨネーズ、水を入れ、袋をもんでよく混ぜる。
- ③ 袋の下の角を切り、4つの食品用ポリ袋に小分けにする。
- ④ 空気を抜き、上部を縛る。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、③を入れふたをし、沸騰した状態で20分から25分加熱する。
- ⑥ 鍋から取り出し、すぐに上部をほどこい余分な水分をとばす。

選考委員コメント

- ・生地に粉チーズを加えると、塩味と風味が増しておいしそうです。
- ・マヨネーズをいれることで、しっかりと食感よく仕上がっています。
- ・流通がストップした時でも、手軽にパンが食べられるレシピです。





コーンなコロッケできマッシュ♪

約
25分



選考委員が選んだ優良レシピ

材料 / 4人分

- ・乾燥マッシュポテト 60g
- ・粉チーズ 40g
- ・フライドオニオン 20g
- ・乾燥パセリ 少々
- ・塩こしょう 少々
- ・トマトジュース 200ml
- ・魚肉ソーセージ 60g (1本)
- ・コーン (缶) 20g
- ・コーンフレーク (無糖) 40g

使用器具

- ・厚手の食品用ポリ袋 (大) 2袋



作り方

- ① 食品用ポリ袋に、乾燥マッシュポテト、粉チーズ、フライドオニオン、乾燥パセリ、塩こしょうを入れ、袋を振り、全体をほどよく混ぜる。
- ② トマトジュースを入れ、揉み、味を全体になじませる。
- ③ 魚肉ソーセージを包装しているビニールの中で一口大につぶす。
- ④ ③にコーンを入れて混ぜる。
- ⑤ 別の食品用ポリ袋にコーンフレークを入れ、手でたたいて粗めにつぶす。
- ⑥ ④を袋の中で4等分にして、それぞれを丸く成形し⑤の袋に1つずつ入れ、コーンフレークの衣を具全体にまわさせながら成形する。

選考委員コメント

- ・豆類を加えると食感に少ししっとり感が増して、ご高齢の方でも食べやすくなると思います。
- ・衣にコーンフレークを使用する点が面白いです。
- ・電気、ガス、水道を一切使わずにコロッケができるのかと驚きましたが、おいしく仕上がっています。アレンジレシピも豊富でいろいろな味を楽しめます。
- ・それぞれの材料に味がついていますので、無塩のトマトジュースを使用し、食塩で味を調整するといいでしょ。



伊勢茶焼き餅

約
20分



選考委員が選んだ優良レシピ

材料 / 4 人分

- ・白玉粉 120g
- ・伊勢茶 5g
- ・水 130ml
- ・つぶあん (缶) 120g
- ・サラダ油 適量

使用器具

- ・カセットコンロ } 各 1 つ
- ・フライパン } 各 1 つ
- ・ボウル
- ・菜箸 1膳

作り方

- ① ボウルに白玉粉と伊勢茶を入れて水を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ② つぶあんを4等分にし、丸める。
- ③ ②を①で包む。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、両面に焼き色がつき、色が半透明になるまで焼く。



選考委員コメント

- ・皮に伊勢茶を使うことで風味良く仕上がっているので、中の具をお焼き風に切干大根やきのご類、さつまいもなどにアレンジしてもおいしそうです。
- ・お茶の香りもよく、油で焼くことでココも出て食欲をそそりますし、ほっと一息つけるおいしいお菓子です。
- ・レシピではボウルで混ぜていますが、災害時には、食品用ポリ袋の中で混ぜるとより洗い物が減らせておすすめです。



梅わかめごはん

約
40分

大須賀 由美子 委員のレシピ



材料 / 4人分

- ・米 2合
- ・水 360ml
- ・梅干し 大2個
- ・昆布茶 小さじ1
- ・乾燥わかめ 6g

使用器具

- ・カセットコンロ
 - ・鍋
 - ・ふた
 - ・しゃもじ
- } 各1つ

作り方

- ① 鍋で米をとぐ。(水は分量外)
- ② 分量の水を入れて30分ほどつけておく。
- ③ 梅干し、昆布茶を加える。
- ④ ふたをして中火にかけ、沸騰しはじめたら弱火で12分たく。
- ⑤ 12分たったら火を止め、乾燥わかめを入れて10分蒸らす。
- ⑥ 梅干しをつぶしながらご飯を混ぜる。



ポイント!

- ・鍋での炊飯は、調理時間も短くおいしく炊けますので、普段の炊飯にもおすすめです。
- ・水の分量は米の容量の1.2倍が基本です。米をざるにあげてから炊く場合は1.2倍で計算しますが、鍋でとぐ場合は水が残りますので、最初にはかった量と同じだけ水を入れると良いです。
- ・鍋は厚手で蒸気孔のないものを使うと簡単です。蒸気孔がある場合は、水を多めに入れます。
- ・基本の炊飯時間を覚えておき、災害時はほんの少し早く火を消すと、鍋が洗いやすくなります。
- ・いかに缶1、ひじき缶1、干し椎茸5g、しょうゆ大さじ1を加えて炊く「いか飯」もおすすめです。



さんまの包み焼き

約
15分



相可高等学校 食物調理科
西岡 宏起 専門調理師のレシピ

材料 / 4人分

- さんまの蒲焼き 2 缶
※醤油味、味噌味の缶詰なら代用可
- 青さのり (三重県産) 15g
- ポテトチップス (60g) 2袋
- 水 150ml
- マヨネーズ 大さじ 2

使用器具

- ・カセットコンロ } 各 1つ
- ・フライパン }
- ・アルミホイル 適宜



作り方

- ① ポテトチップスの口を開け、青さのり、水を入れる。口を閉じて振り、つぶしながら混ぜ合わせる。
- ② ポテトチップスにまんべんなく水分が含んだら、マヨネーズを入れてさらに混ぜる。
- ③ アルミホイルを広げて中心部に②を丸めて置く。さんまの蒲焼きを乗せて中に空気が含むように包む。
- ④ フライパンに③を乗せてふたをして、弱火で5分火にかける。
- ⑤ 焼き上がったら器に盛り付ける。

ポイント!

- ・常備食材のおかずとスナック菓子を使用しました。
- ・ポテトチップスを使うことで、子どもにも親近感があり、親子で一緒に楽しく作れる一品です。
- ・缶詰はさんまの蒲焼きだけでなく、さばの味噌煮缶や焼き鳥缶などを代用することもできますので、様々なアレンジができます。
- ・加熱をしない場合もポテトサラダとしておいしく食べることができるレシピです。



お問い合わせ先

 三重県防災対策部防災企画・地域支援課

〒514-8570 三重県津市広明町 13 番地

TEL 059-224-2185 FAX 059-224-2199

E-mail: bosai@pref.mie.lg.jp



この事業は、令和2年度県民参加型予算（みんなつく予算）事業として実施しています。