

DRYandPEACE、「乾物はエコな備蓄食」 ローリングストックを提案



災害時だけでなく平常時も乾物をおいしく食べる

DRYな乾物で世界をもっとPEACEに！-という思いからユニットで活動する、DRYandPEACEのサカイ優佳子さんと田平恵美さんは、乾物を使った料理教室や講座を各地で開催している。近年では乾物を家庭備蓄に取り入れる方法を広めるため、乾物防災食講座を開催。今回、ローリングストックを実現するための乾物レシピがオンラインで学べるビデオ講座を制作し、その第1弾「簡単レシピでローリングストック vol.1」をリリースした。講座では50を超える乾物レシピを4回に分けて紹介。もしもの時、どのように乾物を生かしたら良いかが分かる内容になっている。

サカイさんと田平さんは東日本大震災の時、計画停電が実施され冷蔵庫が使えないにもかかわらず、生鮮食品が売り切れて日常食品が不足する中、乾物はいつもと変わらず店に並んでいることに衝撃を受けたという。それをきっかけに現代のライフスタイルに合った乾物の活用法の研究、発信をスタート。乾物に関する著書は7冊、7万9300部を発行。

乾物について常温で保存でき賞味期限が半年以上あるため、家庭備蓄に取り入れることによってローリングストックが実現しやすくなることと提案する。ローリングストックとは、備蓄しているものを食べたらまた加えていくことで「回転備蓄」とも呼ばれている。

乾物は食品ロスの削減、省エネ、もしもの時の備えにもなり、さらには時短料理を実現する未来食でもあると話す。「乾物は時間がかかる、面倒くさそうと思われがちだが、実は多くは20分で戻る。すでに切っているため生ゴミも出ず、包丁なしの調理も可能だ。幅広い料理に展開できる上にさまざまな食材があり、被災すれば食事が炭水化物に偏りがちな中、栄養バランスを補完するのにも向いている」と説明する。

今回リリースの「簡単レシピでローリングストック vol.1」では、和洋中、エスニックなどを取り混ぜて、単品のおかずや一皿ごはん、スイーツなど全14品の乾物レシピを紹介。どのような乾物が災害時に使いやすいのか、加熱しないで食べられる乾物はどのようなものがあるのか、といった内容がワークを含めて理解できる内容となっている。

乾物を和食だけのものとしてはもったいないとし、例えば切り干し大根は煮物だけでなくグラタンや炒め物、サラダにいろいろな料理に使うことで、ローリングストックが可能になる。また、買った方がいいが、いつの間にか賞味期限が切れてしまうといった家庭備蓄ならではの悩みも、乾物なら解消できると指摘する。

講座で紹介した「しょうが風味の干し柿のリゾット」「わかめとタコのカリシヤ風」「ひじきのフリッタータ」の3品が揃えば白ワインが飲みたくなるとサカイさん。乾物料理とお酒のマリアージュを提案する。

講座の最後、サカイさんと田平さんは「普段から乾物を使いこなすことは、食の防災訓練にもなる。日々の暮らしに乾物を取り入れて、平常時も災害時もおいしく手軽な料理を作ること、環境にも家計にも優しい暮らしにつながっていく」と呼び掛ける。

▽ URL = <https://www.udemy.com/course/rollingstock-one/>

(日本食糧新聞社 <http://news.nissyoku.co.jp/> より)

三井農林、「にぎわい東北」に協力 紅茶2品をイオンで発売



東北の果実と紅茶のコラボ実現

三井農林はイオンリテールが震災後に立ち上げた「にぎわい東北」の取り組みに協力、粉末果汁入り紅茶2品を2020年3月から発売している。一つは「日東紅茶ロイヤルミルクティーりんご」、さらに「同ラ・フランスティー」で、いずれも10本入りで1本りんご14g、ラ・フランス9.5g。小売価格は350円。ホットでもアイスでも豊かな香りと味が楽しめる。果樹生産量の多い東北で代表的なりんごと山形県産ラ・フランスは紅茶との相性もよく、東北応援でぴったりな商品と選んだ。

にぎわい東北は16年2月から東北応援で始まり、同社はイオン東北の誕生に合わせて2品発売した。イオン東北全店と催事企画で全国のイオンリテールやスーパーセンターで販売している。5日開店したイオンスタイル新利府でもサンプリングを展開しアピールした。

(日本食糧新聞社 <http://news.nissyoku.co.jp/> より)



書籍「早わかり防災マニュアル」
日本出版制作センターから好評発売中！

- B6変形判・236頁
- 定価：本体1,650円(税込)

https://www.center-net.jp/sale_detail/101

で発売中！

非常食検索サイトはこちら

<https://center-net.jp/hijyoushoku>

・各社の通販サイトへリンク先注文できます



書籍、e-bookの販売サイトが出来ました！どうぞご利用ください。
<https://www.center-net.jp/sales>

みんなのtwitter広場

うちでは防災用品をリスト化してチェックしています。

いざという時に全部持って逃げられないので、衣類やかさばるものはキャリーケースに入れて車のトランクに常備。貴重品や非常食はリュックに入れて寝ている部屋に置いています。食品やガスボンベ、水はローリングストックです。

@hpKPW5bbYmRalYp さんより
午後7:45・2021年3月31日

賞味期限切れたからともらった防災食のラーメン食べてみる。まずくはないけど、カップラーメンローリングストックした方がよさげ。フォークでラーメンはやはり食べづらいので、割り箸は用意しとくべし。

@kuro_suke_ さんより
午前11:20・2021年3月29日

防災グッズを見直し中。子供が生まれてから更新してなかったから、子供分は早急に準備しなくては。目下の悩みはオムツ。サイズをいくつにしておけばいいのか悩む。避難するときはひとまず2日ほどのストックをリュックに、残りは2次防災グッズにしとけばいいのかな。

@puinon さんより
午前0:51・2021年3月29日

オートミールやプロテインは、非常食として優秀だと思う。水で食べて、少量でも栄養豊富。日保ちもするし、日々消費しながらのローリングストックに丁度いい。

@OilQueen3 さんより
午後7:16・2021年3月28日

POSデータ★ランキング

2021年3月22日～3月28日のベスト20

スナック

No	メーカー	商品名
1	カルビー	カルビー ジャがりこサラダ 60g
2	カルビー	カルビー ポテトチップスうすしお味 60g
3	カルビー	カルビー かっぱえびせん 85g
4	カルビー	カルビー ビッグバッグうすしお味 170g
5	カルビー	カルビー ポテトチップス永谷園お茶づけ海苔 55g
6	ヤマザキビスケット	ナビスコ チップスターLうすしお 115g
7	ヤマザキビスケット	ナビスコ チップスターSうすしお 50g
8	カルビー	カルビー ポテトチップスコンソメパンチ 60g
9	カルビー	カルビー ポテトチップス永谷園さけ茶づけ 55g
10	カルビー	カルビー サッポロポテトつぶつぶベジタブル 80g
11	カルビー	カルビー ポテトチップスのりしお 60g
12	東ハト	東ハト キャラメルコーン 80g
13	カルビー	カルビー サッポロポテトバーベQあじ 80g
14	カルビー	カルビー 堅あげポテトうすしお味 65g
15	シンガポール	プリングルズ サワークリーム&オニオン 110g
16	ハウス食品	ハウス とんがりコーンあっさり塩 75g
17	カルビー	カルビー ビッグバッグコンソメパンチ 170g
18	湖池屋	湖池屋 スティックカラムーチョホットチリ味105g
19	カルビー	カルビー ジャがりこチーズ 58g
20	カルビー	カルビー ジャがりこじゃがバター 58g

出典：(株)KSP-POS「KSP-POSワイド」
KSP-POSデータは全国約150社の食品スーパー・約990店舗のPOS販売実績データです。

長期保存のきく食品の
売上げランキングです。
上段から多めに備えて
おくと安心！！

津波の高さと被害

前は10cmの津波なんて
バカにしてたけど
東日本大震災から
考えがかわったなあ

津波はただの「波」とは違って
海底から海面までの水全体が
動くエネルギーを持っています



10cmでも歩行困難になり
30cmで転倒することもあります
50cmになると流される人もおり
100cmでほとんどの人が亡くなります
300cmをこえると木造家屋のほとんど
が全壊します

100cmって腰くらいの
高さだ…

また津波は海岸に接近したり
陸上の地形によって急に高くなる
場合もあります
とにかく早く安全な所へ逃げて下
さい！



もっと知りたい！【新製品】

しぜん食感 SOY ＜大豆かりんと 黒みつ味＞



- ◆会社名=大塚食品(株)
- ◆価格=128円(参考小売価格, 税別)
- ◆発売日=2021年03月22日

「しぜん食感 SOY」シリーズ新アイテム。食べやすい一口サイズ。ノンフライ製法で、ヘルシーにおいしく栄養補給。1袋当たり、タンパク質5g、イソフラボン25mg、カルシウム120mgを摂取できる。ふくよかな黒みつの風味と豊かな甘みがあると引く味。

食@新製品 (http://foodsnews.com/)

日清焼そば U.F.O. ペロリ＜バター香るた らこ味＞



- ◆会社名=日清食品(株)
- ◆価格=125円(参考小売価格, 税別)
- ◆発売日=2021年03月22日

「日清焼そば U.F.O. ペロリ」シリーズ新アイテム。麺は、ぷりっとしてつやがあり、もちりとした食感の麺。ソースは、つぶつぶとした食感が際立つたらこのうまみとコク深いバターの香りをきかせたソース。具材は、きざみ海苔。

食@新製品 (http://foodsnews.com/)

シスコーン BIG サクサクパン風シリアル ＜キャラメル味＞



- ◆会社名=日清シスコ(株)
- ◆価格=(NPP, 税表記なし)
- ◆発売日=2021年03月22日

「シスコーン BIG」シリーズ新アイテム。鉄、ビタミンB1、ビタミンDの、栄養機能食品。パンのようなかわいい見た目とサクサクとした食感のパン風シリアルは、子どもから大人まで幅広い年代が朝食やおやつなどさまざまなシーンで楽しめる。1食分30gに牛乳200mlをかけて食べれば、1日に必要なカルシウムの3分の1、鉄分の2分の1、9種類のビタミンの3分の1以上を摂取できる。

食@新製品 (http://foodsnews.com/)

非常食検索サイト掲載！【商品紹介】

えいようかん



- ◆会社名=井村屋(株)
- ◆価格=540円

5年6ヶ月の長期保存が可能なようかんです。1本(60g)で約ごはん1杯分に当たる(171kcal)が補給でき、どんな方にも安心してご使用いただけるアレルギー特定原材料等25品目を不使用のようかんです。さらに化粧箱には点字で中味がようかんであることを表現し、また災害用伝言ダイヤル「1711」の利用方法を説明するなど、ユニバーサルデザインを意識した商品となっております。

非常食サイト (https://www.center-net.jp/hijyoushoku)

プレミアムシリーズ (バター)



- ◆会社名=(株)パン・アキモト
- ◆価格=オープン価格

パン全体にバター味のペーストをおり込みました。バターのコクとおいしさがパンにベストマッチ！

非常食サイト (https://www.center-net.jp/hijyoushoku)

おむすびころりん 防災備蓄食 卵スープ 【10食セット】



- ◆会社名=(株)おむすびころりん本舗
- ◆価格=1,250円

熱湯160ccを注いでかき混ぜれば、具だくさんの美味しい「卵スープ」が飲めます。レジャーの「携行食」としても忙しい時の「スープ」にもぴったりです。5年保存食品ですので「非常食」としても最適です。

非常食サイト (https://www.center-net.jp/hijyoushoku)