

仙台市

地震防災アドバイザー室へようこそ!



いつもご覧いただきありがとうございます。

今回の更新で37回目となりました。

100万人の防災！自助・共助で乗り切る 宮城県沖地震！

《サバ・メシってなーに！》

平成 22 年 11 月 22 日掲載

皆さん、「サバ・メシ」ってご存知ですか？

んっ・・・さかなの「さば」を使った料理？いえいえ違います。

実は「サバイバル・めしたき」。略して「サバ・メシ」なのです。

これは、災害時に必要な「非常食」をよりおいしく食するために、身近にある食材や地元の食材を使って、簡単に安くしかもオリジナリティあふれるメニューを考えることです。

今回は若林区の婦人防火クラブの皆さんが考えた様々な「サバ・メシ」をご紹介します。
若林地区婦人防火クラブの荒町・連坊支部の皆さん。



題して《ピザ風おにぎり カもりもりお袋の味》

【材料】

レトルトご飯・・・1パック, みそ・・・適量, 南蛮みそ・・・適量, ピーマン・・・1/2 個, パプリカ・・・1/2 個, 小女子・・・適量, とろけるチーズ・・・1 枚半, プチトマト・・・1個

【作り方】

- (1) 市販されているレトルトごはんを温めずにそのまま使用する。
- (2) 刻んだ野菜と小女子とを①に混ぜ、みそと南蛮みそで味付けする。
- (3) 形を整えて、フライパンで表面に焦げ目をつける。
- (4) (3)にとろけるチーズ・ピーマン輪切り、プチトマトをのせると、ピザ風おにぎりの出来上がり。



レトルトごはんは、お湯で温める手間をカット！最初にみそなどを混ぜてしまえば焼きおにぎりも簡単にできます。

続いて若林地区婦人防火クラブ南材・若林支部の皆さんです。

題して《ポテトお焼き・ぽてちゃきん》《ポテトお焼き》

【材料】

マッシュポテト・・・50g, 豆麩・・・20g, 紅生姜・・・30g, チキンラーメン・・・50g, ねぎ・・・適量,
天かす・・・適量, マヨネーズ・・・少々, 油・・・少々, 柿の葉・・・適量

【作り方】

- (1) マッシュポテトを湯でもどし、豆麩はくだき、紅生姜はみじん切り、ねぎは薄切り、チキンラーメンは細かく砕く。
- (2) ボールに(1)全部を入れ、混ぜ合わせる。
- (3) 形を整え、フライパンに油をひき、焼く。
- (4) 器に柿の葉をしいて、盛り付ける。

《ぽてちゃきん》(3人前)

【材料】

マッシュポテト・・・50g, 砂糖・・・100g, こしあん・・・少々, 梅肉・・・少々, よもぎ・・・少々, 食紅・・・少々

【作り方】

- (1) マッシュポテト半分を、砂糖・食紅を入れたお湯でもどす。
- (2) 干しよもぎをお湯でもどし、砂糖を入れて網でこす。
- (3) (2)で使用したお湯でマッシュポテト半分をもどす。

色のついたマッシュポテトに、よもぎ色には梅肉入りのこしあんを、ピンク色には梅肉を入れ、ラップにて形を整え、茶巾絞りに仕上げる。



ポテトお焼きは簡単にできて、火もあまり使わないお好み焼き風おやきなのでおいしく召し上がれます。

チキンラーメンで味付けしているので調味料も不要です。

ぽてちゃきんは災害で落ち込んでいるときでも、甘いお菓子で元気になりますように。



去る9月23日に「エフエム仙台」主催の「2010 サバ・メシコンテスト」が開催されました。私、山田と前地震防災アドバイザーの太田千尋さんがペアを組んで出場しました。

当日は、あいにくの雨模様となりましたが参加者の熱い思いで会場は大変にぎやかでした。入賞者のレシピなどは「Date fm」のホームページでご案内しています。



皆さんもぜひ「サバ・メシ」を作ってみてはいかがでしょうか。