

いざという時に備えて

非常時だって簡単・美味しく!!

サバ・メシレシピ



仙台市泉地区
女性防火クラブ
連絡協議会

CONTENTS

P2 会長あいさつ

P3 サバ・メシってなあに？

おかず系

- P4 お麴じゃが
- P5 豆腐ひじきハンバーグ
- P6 かんぱんお好み焼き
- P7 かんぱんサラダ
- P8 みそ玉
- P9 じゃがりこポテサラ

おやつ系

- P21 かんぱんホットケーキ
- P22 フロランタン風お菓子
- P23 珈琲かりんとう
- P24 かんぱんしるこ
- P25 ミニおはぎ（米）
- P26 フルーツ寒天ゼリー

ごはん系

- P10 ごはんの作り方
- P11 ホタテとなめたけのごはん
(アルファ米)
- P12 豆カレー（アルファ米）
- P13 カレーピラフ（米）
- P14 トロトロ親子丼（米）
- P15 ふわとろオムカレー（米）
- P17 切干大根と芽ひじきの
炊込みごはん（米）

防災訓練バージョン

備蓄のアルファ米を使用して、
50人分をいっきに調理！！

- P27 アルファ米で作るカレーピラフ
- P28 わかめスープ
- P29 切干大根と芽ひじきの
炊込みごはん

麺系

- P18 ナポリタン
- P19 うーめんのおくずかけ
- P20 焼きそば



あいさつ

仙台市泉地区女性防火クラブ連絡協議会 会長 古内 昭子

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災を経験し、当連絡協議会では食で命をつなぐ「サバ・メシ」に重点をおいて、研修を重ねアイディアを磨いてきました。平成 27 年には、当連絡協議会内で支部対抗のコンテストを開催し、アルファ米と乾パンを使ったレシピ集を発行しました。

それ以降も、身近な食材で簡単に美味しくできる「サバ・メシ」を考えてきましたが、令和元年度に発生した新型コロナウイルス感染症により、その後、感染防止の観点からみんなで集まり研修することができなくなってしまいました。そこで、このような状況でできる活動を当連絡協議会の役員で検討した結果、今まで考案してきたサバ・メシのレシピを家庭用に改めて編集し発行することとなりました。

東日本大震災以降「自助」の取り組みとして、1 週間分の水と食料を備蓄するよう努める意識が浸透しておりますので、家庭で備蓄している食材を有効に活用し美味しくいただくため、レシピを厳選し、材料や分量を見直すなど試作を重ね、新メニューも追加した自信作です。

是非、非常時だけでなく普段の食事やキャンプで、また、賞味期限の迫った備蓄品の活用術として、このレシピ集を活用していただければと思います。さらに、町内会の訓練などでも取り入れていただければ幸いです。

私たち仙台市泉地区女性防火クラブ連絡協議会では、令和 5 年 6 月に名称を「婦人」から「女性」に変更し、活動を通してこれからも地域の皆様に喜ばれ、お役に立てる情報を発信してまいりますので、ご支援ご協力をお願いいたします。

令和 7 年 1 月吉日



(作：仙台市泉消防署 J.S)

サバ・メシってなあに？

『サバ・メシ』とは？

よく、サバ缶を使ったご飯だと思われがちですが、実際は「サバイバル飯」の略で、大きな災害が発生して、ライフラインが途絶えたときに家庭にあるものを利用して、簡単に作れる食事のことです。

あると便利なサバ・メシグッズ

- カセットコンロ
- カセットコンロ用ガスボンベ
- 水
- 高密度ポリエチレン袋
- 牛乳パックを利用したまな板
- 鍋
- ポリ手袋
- ラップ
- アルミホイル

『サバ・メシ』調理のポイント

- カセットコンロ式、鍋、水があれば非常時でも調理ができますので準備しておきましょう。
- 災害時には水がとても貴重です。水の使用を最小限にし、衛生面も配慮するため、高密度ポリエチレン袋、ポリ手袋、クッキングシート、ラップがあると便利です。
- 災害時は、栄養が不足しがちです。備蓄品や乾物を組み合わせて利用し、栄養を補いましょう。
- 普段の食事にも取り入れやすい工夫をして、ローリングストックしながら消費しましょう。
- アルファ米や保存食など限られた食材を、さらに美味しくするために、調理工夫しオリジナルレシピを考えてみましょう。

ローリングストック

災害時でも食べられる食品を多めに備蓄し、定期的に食事に取り入れ、食べた分だけ買い足していく方法です。

非常時に食べ慣れた味を摂取することで、ストレス軽減にもつながります。特に子供は被災時に食べ慣れない非常食だと食が進まないことがあります。そのためにも、普段から食べているお米、缶詰、乾物、かんぱん、冷凍食品の他、多めの水（1人1日3リットル）をストックしておきましょう。備蓄量の目安は、約1週間分です。



お麩じゃが

ポリ袋調理で煮物も作れる一例です。災害時、肉がないときに仙台油麩を入れるとコクが出て美味しくなります。

材料(2人分)

○仙台油麩	1/2 本
○じゃがいも	中 3 個
○玉ねぎ	1/2 個
○人参	適量
○水	200cc
○めんつゆ	大さじ 2.5
○みりん	大さじ 2



作り方

- ① 仙台油麩を縦半分に切り、2cm の半月切りにし、ポリ袋に切った油麩と水 200cc を入れ、しんなりさせる。
- ② じゃがいも、玉ねぎをやや小さめに切り、人参は薄切りにする。
- ③ ①の油麩がしんなりしたら、みりんとめんつゆ、じゃがいも、玉ねぎ、人参を入れ、ポリ袋の空気をしっかり抜いて口をきつく結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れて 25 分加熱する。
- ⑤ 鍋から袋を出し、可能であれば冷めるまで待つとじゃがいもに味がよくしみる。



仙台油麩は、濡らしたキッチンペーパーでくるんでおくと崩さず切ることができます。



豆腐ひじきハンバーグ

お肉がなくてもできる！
冷めてもおいしいヘルシーハンバーグです。

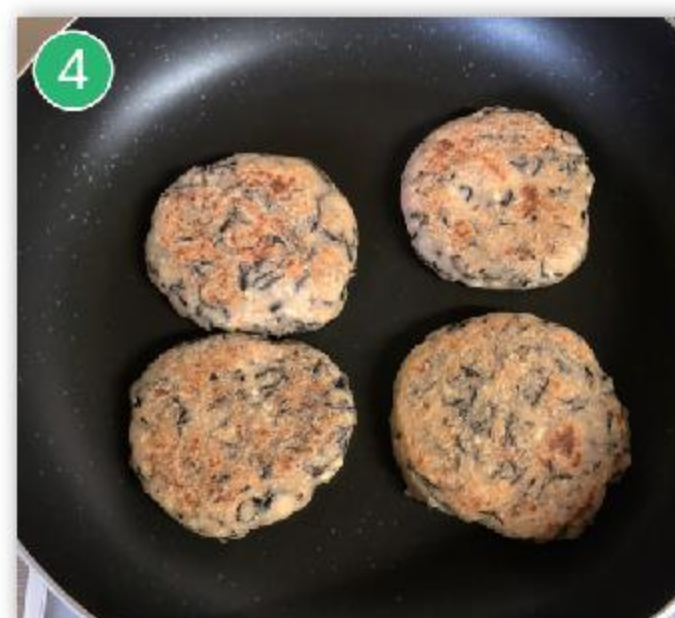
材料(4個分)

○もめん豆腐	1/2 丁 (200g)
○芽ひじき	5・6 つまみ
○ツナ缶	1 缶
○麩	10 個くらい (豆腐の水分をみながら適宜)
○塩・こしょう	少々
○ケチャップ	適量



作り方

- 1 豆腐をポリ袋に入れてつぶし、芽ひじきを加えて混ぜておく。(豆腐の水分で芽ひじきをもどす)
- 2 ツナ缶を①に入れて混ぜ、塩コショウで味を調える。
- 3 豆腐の水分で芽ひじきをもどったら、人数分に小分けにしてハンバーグの形に整える。
- 4 フライパンに油をひいて焼く。(フライパン用ホイルを敷くと焦げにくい。)
- 5 仕上げにケチャップをかけて出来上がり！



麩の代わりに、かんぱん(8 個くらい)を砕いて使用することもでき、片栗粉大さじ1を加えると食感が良くなります。

かんぱんお好み焼き

賞味期限が迫ったかんぱんの消費術です。
やわらかくて美味しく食べることができますよ。



材料(2枚分)

○かんぱん	15 個
○お好み焼き粉	100g
○キャベツ	200g
○豚ひき肉	100g
○水	120ml
○卵	2 個
○紅しょうが	30g
○小エビ	10g
○マヨネーズ、ソース かつお節、青のり	適量



作り方

- ① かんぱんをビニール袋に入れて棒で細かく砕き、お好み焼き粉と水を加え混ぜる。
- ② キャベツは粗みじん切り、紅しょうがはみじん切りにし、小エビと卵と共に①のボウルに入れて混ぜる。
- ③ フライパンであらかじめ焼いておいた半量の豚ひき肉の上に②の半量を載せ、中火から弱火で両面に焦げ目が付くまで焼く。蓋はしない。
同じ要領でもう1枚焼く。ホットプレートを使用すれば、2枚1度に焼くことができる。
- ④ マヨネーズとソース、かつお節、青のりをかけて出来上がり！



かんぱんが苦手な方でも、固さや食感を気にすることなく
食べることができます。

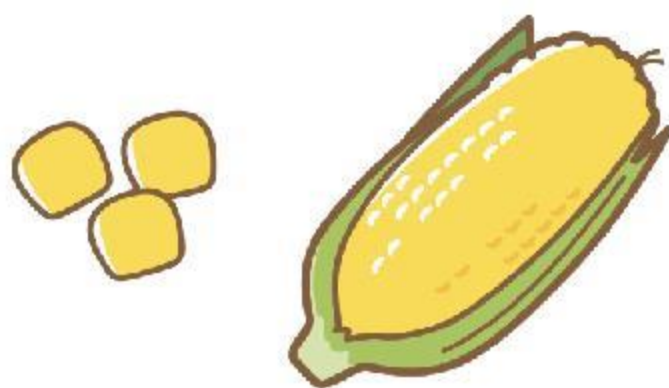
かんぱんサラダ

保存食のみで作ったサラダです。

非常時も食物繊維、ミネラルをしっかり採りましょう！！

材料(2人分)

○かんぱん	15 個
○コーン	小 1 缶
○干しぶどう	20 粒
○ごまドレッシング	30g



作り方

- ① かんぱんを粗めに砕き、ボウルに入れる。
- ② ①にコーン、干しぶどうを入れてあえ、ごまドレッシングを加えながら、しっかりと混ぜて出来上がり♪



- 食べる直前にドレッシングをかければ、サクサク感を味わうことができますよ!!
- ドレッシングを変えたり、具材を変えて好みの味を見つけて下さいね!

みそ玉

お湯を注げばみそ汁に！！
冷凍してストックしておくのもいいですよ！！

材料(6～12個分)

○みそ	大さじ 6
○かつお節	大1パック(約3g)
○ねぎのみじん切り	1/2 本
○白すりごま	大さじ 2

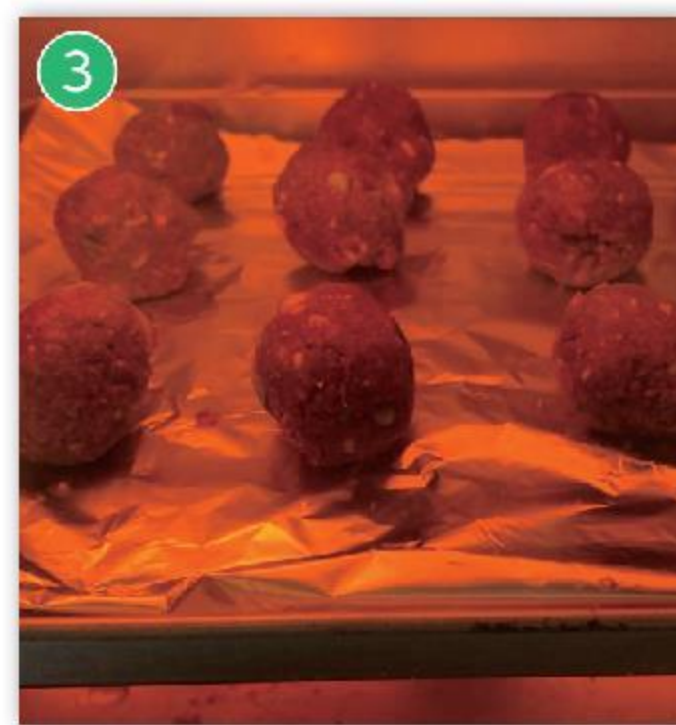
お好みで、

とろろ昆布、乾燥わかめ、ふのり
麩、高野豆腐など



作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 6～12 等分し丸める。(塩分が少ないみそなら 6 個、塩分が多いみそは個数を多くする。)
- ③ オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、丸めたみそ玉を間隔を空けて並べ、5、6 分焼き色がつくまで焼く。
- ④ 粗熱を取り、ラップに 1 個ずつ包み保存する。



- みその種類により、塩分が違うので1個の量を調整するとい
いです。
- 冷蔵庫で3～4日、冷凍庫で3～4週間日持ちします。

じゃがりこポテサラ

みんな大好きなお菓子が、おかずに大変身しますよ。
色々な味で試してみると、お好みが見つかるかも！？

材料(2~3人分)

- じゃがりこ 1個
- 熱湯 適宜
- ※ お好みでマヨネーズ、塩こしょう等



作り方

- ① 「じゃがりこ」のカップ半分弱あたりまで熱湯を注ぎ、蓋をして5分おく。
- ② やわらかくなったじゃがりこを混ぜ合わせ、お好みでマヨネーズ、塩コショウ等を入れて出来上がり。



- きゅうりや、ハム、ツナ、コーンなどを加えると栄養価もアップします。
- 普段のおかずや、急な来客時にも利用でき、お菓子で食べるより腹持ちが良いです。

ごはんの作り方

ここでは、常備しているお米の種類によっての炊き分け方についてご紹介します。

生米を使用の場合

普段常備することが多い生米の調理法を覚えておくとう便利です。
鍋と水とポリ袋（高密度ポリエチレン・熱湯可のもの）、カセットコンロの熱源があれば作れます。

袋調理でおいしくごはんを作る手順は

洗 米：生米は、袋で1回ほど洗い、水は捨てたほうがよいです。水が限られている時は洗わなくても構いません。
無洗米だと洗う手間が省けます。

水加減：米と水の比率は1：1が基本ですが、水は多めがよいです。
調理内容、好みにより水加減をしてください。

給 水：事前に20分ほど水に浸して給水させておくと米に熱がとおりやすく、美味しく出来ます。

湯 煎：時間は、沸騰してから20分くらいです。湯煎する前に、ポリ袋の空気をしっかり抜いて上の方できつく結ぶと袋の破裂を防ぐことができます。

蒸らす：湯煎を終えたら、火を止めて5分程蒸らすとめっごはん（米に芯が残った状態）になります。もし、めっごはんになってしまったときは、水を足し再度5分くらい湯煎するといいですよ。

アルファ米を使用の場合

アルファ米は、水でもお湯でも注ぐだけでごはんになる便利な非常食です。

熱湯で20分、水の場合は1時間でできますが、寒い時期は2時間強おいておくだけでごはんになり、乾物も一緒に入ればおいしい炊き込みごはんになります。
アルファ米と水の分量は1：1が基本ですが、市販のアルファ米の説明書に従ってください。

アルファ米で

ホタテとなめたけのごはん

市販のアルファ米を使用した、簡単調理法です。

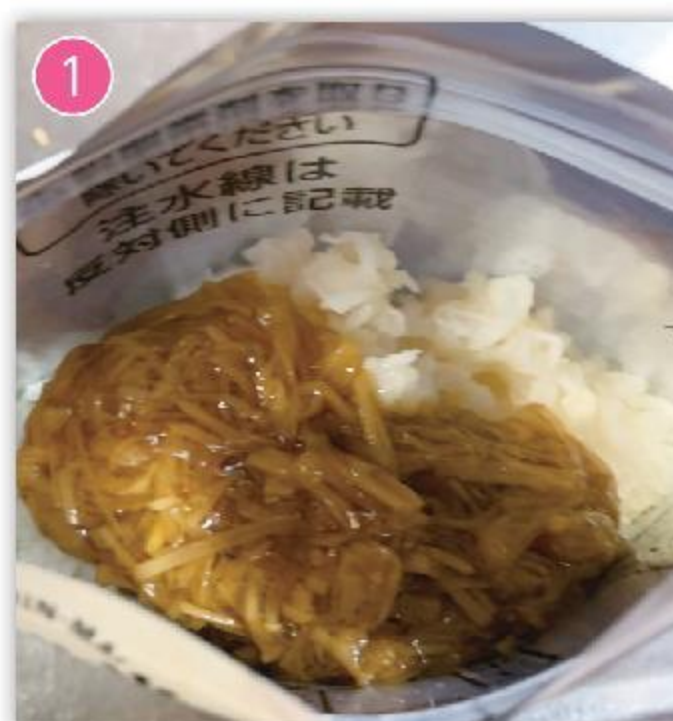
材料(2人分)

○アルファ米	1袋(100g)
○熱湯	表示量
○ホタテの缶詰	小1缶(70g) 1/3缶
○なめ茸	1/3瓶
○きざみのり	適量



作り方

- 1 アルファ米の中に、ホタテとなめ茸を入れよく混ぜ合わせる。
- 2 熱湯を表示量まで入れ、口を閉じ 20 分置く。
- 3 20 分後、サッと混ぜて出来上がり！刻みのりがあれば更に美味しいです。



- 保存食品のみを使用し、包丁、まな板も使うことなく調理できます。
- ホタテの代わりに、ツナ缶でもおいしくできます。

アルファ米で

豆カレー

豆やツナの缶詰を入れることで、タンパク質豊富な料理になります。
カレーの味と香りは食欲を増進させます。

材料(1~2人分)

○アルファ米	100g
○ミックスビーンズ缶詰	1/2 缶
○ツナ缶	1/2 缶
○粉末カレールー	1 皿分
○水	180cc
○ケチャップ	大さじ 1/2
○ウスターソース	大さじ 1/2



作り方

- ① ポリ袋にアルファ米と粉末カレールーを入れて混ぜる。(固形のカレールーを使用する場合は細かく刻んでおく。)
- ② ①に他の材料も入れ、よく混ぜてなじませてから、ポリ袋の空気をしっかり抜いて、口をきつく結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に②を入れ 15 分で出来上がり♪



- 生米でも、水加減と加熱時間を長くするだけで、同様の料理ができます。
- 平常時には、炊飯器でも調理できますよ!!

お米で

カレーピラフ

袋で簡単に調理できます。

みんな大好きなカレー味で食欲もアップ。野菜も摂れます。

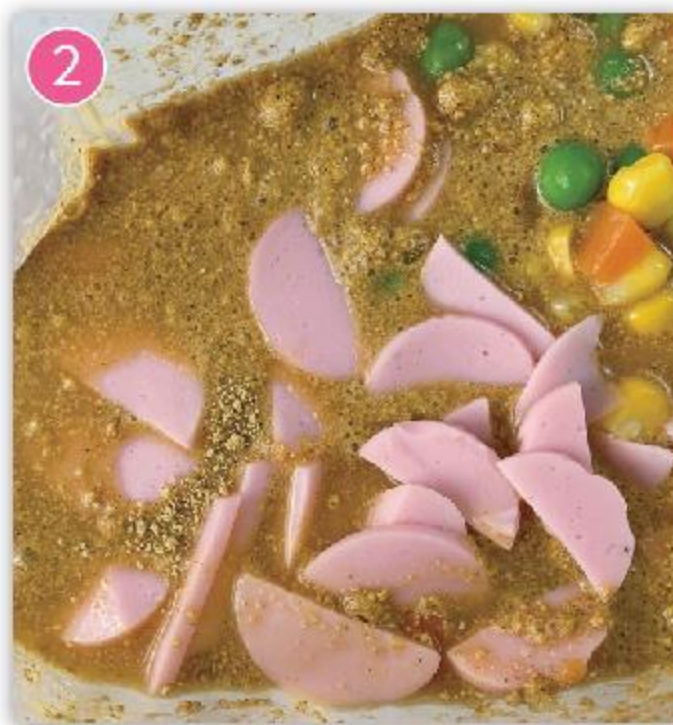
材料(1~2人分)

○米	1 カップ (200cc)
○水	200cc
○ミックスベジタブル	75g ※解凍しておく
○魚肉ソーセージ	1/2 本
○粉末カレールー	1 袋 (13g) ※固形の場合 2 片を細かく刻む



作り方 (米は事前に20分ほど水に浸すとよいです。)

- ① ポリ袋に米を入れ、水で洗い、袋ごと水気を切り、水を入れておく。
- ② ①に薄切りにした魚肉ソーセージ、ミックスベジタブル、粉末カレールーを入れ全体を混ぜる。
- ③ ポリ袋の空気をしっかり抜いて袋の口をきつく結ぶ。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、③を入れて沸騰してから 20 分くらいで火を止め、5 分くらい蒸らしたあと、スプーンでまぜて出来上がり！



- 米にしっかり給水させることで、めっごごはんになりません。
- 固形のカレールーを使う場合は、2片を細かく刻んで入れるとよいです。
- ゆで時間の目安は、袋内の水気がなくなるころです。

お米で

トロトロ親子丼

包丁いらず、洗い物なし、ポリ袋で作る失敗なしの絶品!親子丼です。
ごはんと具が同時にでき、卵が固まりすぎることなく、トロトロに仕上がります。

材料(1人分)

○米	2/3 カップ (140ml)
○水	2/3 カップ (140ml)
○卵	2 個
○焼き鳥の缶詰	1 缶
○だしつゆ(大さじ1)+水(大さじ5)	90cc



作り方 (米は事前に20分ほど水に浸すとよいです。)

- ① ポリ袋に米を入れ、水で洗い、袋ごと水気を切る。
- ② 米と同量の水を入れ、袋の空気をしっかり抜いて口をきつく結び、水を張った鍋に入れて火をつける。沸騰してから20分～25分でごはんができる。
- ③ ポリ袋に卵を2個入れ、外から揉んで溶き卵にする。⇒袋の口は結ぶ
- ④ 別のポリ袋に、だしつゆ、水、焼き鳥の缶詰を煮汁ごと入れる。⇒袋の口は開けたままにする。
- ⑤ ④を袋の口を持ったまま鍋に入れ、中の出汁が沸いたら③の袋の角をハサミで切り、④に少しずつ注ぐ。30秒数えたら袋を鍋から取り出し袋の口を結ぶ。
- ⑥ ②の炊きあがったごはんを器に盛り、⑤をごはんにかける。お好みで七味や三つ葉などを添えると彩がよい。



- 卵を入れたら、ある程度固まるまで加熱しますが、火傷しないように袋をトンガで持つか、ミトンをつけるといいです。
- 卵入りの袋は鍋から取り出した後、余熱で十分です。
- 玉ねぎを入れる場合は、焼き鳥の缶詰と一緒に入れ、加熱する時間を増やして下さい。

お米で

ふわとろオムカレー

Date fm 「サバ・メシ・レシピコンテスト 2016」入賞レシピ!!

ひとつの鍋で、ごはんもカレーもオムレツもできて、しかも鍋を汚すことなくできます。ボリューム満点でおなかいっぱいになりますよ!!

材料(2人分)

ごはん

○米	1カップ
○水	1カップ

カレー

○人参	1/4個
○じゃがいも	1個
○玉ねぎ	1/2個
○仙台油麩	2cm×4個
○カレールー	粉末1袋 ※固形の場合 2片
○水	200cc

オムレツ (1人分ずつ袋を分けて作る)

○卵	2個
○コーヒーフレッシュ	2個
○水	50cc



作り方

ごはん (米は事前に20分ほど水に浸すとよいです。)

- ① ポリ袋に米を入れ、水で洗い、袋ごと水気を切る。
- ② 米と同量の水を入れ、ポリ袋の空気をしっかり抜いて口をきつく結び、水を張った鍋に入れておく。

