平成 29 年度あざれあ地域協働事業

高校生がつくっちゃった「防災食」レシピ

～私たちが地域を守る防災リーダー～

地元食材を使用して、災害時でもおいしい、楽しい料理！

（１）ポリ袋調理の基本「白米」の炊き方

（普通・５分がゆ、全がゆ）

【材料】（一人分）
〈普通の硬さ〉
・米（無洗米）　　アルミカップ┐1
・水（米の 1.2 倍）アルミカップ┘1.2
〈五分がゆ〉
米　：水＝１：10
参考
〈全がゆ〉
米：水＝１：５

①ポリ袋に米と水をいれる。袋は空気を抜き、結び目は袋の端のほうで水が入らないようにしっかり結ぶ。米は水を含むと膨張するため、空間を作るように結ぶ。平らにすると火の通りが早い。

＊水の量を変えることによって、乳幼児や高齢者へ個別対応できる。

②鍋にざるや食器を敷き、直接ポリ袋が鍋肌に接しないように注意する。
鍋に水を入れ、①をいれる。沸騰したら火をやや弱め、沸騰を 20 分保つ。その後、火を消して 10 分蒸らす。＊炊きあがりは固まっているので、口を開けたらほぐす。

直接ポリ袋が鍋肌に接しないように注意！！

路地の柑橘類を使ったちらし寿司

潮かつおの手作りふりかけのおにぎり

＊食器にラップを敷いたり、おにぎりにすることで節水につながる。

調理法：**ポリ袋調理法とは？**
食材を生のまま、場合によっては調味料と一緒に真空包装し、湯せんなどによって低温（58～95℃）で一定時間加熱する。一人分ずつポリ袋で調理すると、そのまま配ることができるので衛生的。ひとつの湯の中でいろいろな調理ができるのも特徴。
そのため、家族の中に、乳幼児や高齢者、持病をもっている人がいる場合でも、その人に合わせて柔らかさや塩分や糖分の調整ができるのでとても重宝される。

【ポイント】
＊空気が入っていると浮いてしまい、全体に加熱できないので、必ず空気を抜く。
＊米など、吸水して膨張する場合はそのスペースを確保して、袋の上の方を結ぶ。
＊結び目をほどけるようにしておけば、椀にそのままかけて節水の工夫になる。

（２）ポリ袋でチラシ寿司　～路地の柑橘類～

【材料】（一人分）
・硬めに炊いた飯　茶碗一杯（米：水＝1：1）
・路地の柑橘類（ニューサマーオレンジ等）
　又はレモン汁
・シーチキン缶　　１／２缶（20ｇ）
・きゅうり　　１／４本
・塩　　少々
・ごま　　少々

①きゅうりをシーチキン缶のふたを使って輪切りにする。手を切らないように、ふきんで包んで使用すること。輪切りにしたきゅうりは、別の袋に入れて、うすく塩をする。しんなりしたら水気を絞る。
②シーチキン缶の油は別容器にとっておくと、他の料理の調理油として使用できる。
③路地で収穫した柑橘類を絞り、絞り汁に塩をして味を調える。

④炊けたご飯に③を混ぜる。味見しながら味を調える。
⑤④に輪切りのきゅうりとシーチキンを混ぜ、ラップをかけた皿に盛る。最後にごまを振りかける。

＊伊豆にはいろいろな柑橘類があるので、利用しよう。柑橘類の種類や収穫時期によって酸の程度が異なるため、味見をして量を調節しよう。
＊牛乳パックはまな板代わりになるので重宝する。

【栄養効果】
白米：炭水化物（エネルギー源）
柑橘類：ビタミンＣ（病気に対する抵抗力を増す）
シーチキン：たんぱく質（体の構成成分、微量栄養素と体を調整する等）
きゅうり：ビタミンＡ（成長促進、抵抗力を増す）

（３）潮かつおふりかけ～おにぎり～

【材料】（一人分）
普通の硬さに炊いた飯　　茶碗一杯
〈潮かつおふりかけ〉
・潮かつお　　６ｇ
・いりごま　　２ｇ
・磯のり　　0.3ｇ
・小松菜　　20ｇ
・塩　　少々

①潮かつおは細かくほぐしておく。
②キッチンバサミで小松菜をみじん切りにして、油を引かないで炒める。塩をふり味を調える。
③材料を混ぜ合わせ、ふりかけを作る。
④ご飯が炊けたら、塊になっている場合はほぐす。炊けたご飯に⑤を混ぜ、味見しながら味を調える。
⑤最後に、食べやすいように袋の中でおにぎりにする。

白米：炭水化物（エネルギー源）　潮かつお：たんぱく質
いりごま：鉄分（貧血予防）、ビタミンB1（糖の代謝を助ける）
　　カルシウム（骨や歯を強くする）
磯のり：ビタミンＡ（成長促進、抵抗力を増す）、鉄等
小松菜：カルシウム、鉄、ビタミンＡ

（４）さつまいもご飯

【材料】（一人分）

普通の硬さに炊いた飯	茶碗一杯
さつまいも（角切り）	４０g
塩	少々
水	２０ml

＊ゴマ塩

①普通の硬さにご飯をポリ袋調理する。
②さつまいもを１cmの角切りにし、①とは別のポリ袋に塩と水と一緒に入れよく混ぜ合わしておく。空気を抜いて口をしっかりしばり、沸騰した湯に 20 分入れておく。触ってみて、柔らかくなっていれば取り出す。

③①のご飯をほぐし、ゆであがったさつまいもを混ぜる。
④好みで、ゴマ塩をかけるとよい。

【栄養効果】
白米：炭水化物（エネルギー源）
さつまいも：食物繊維（便秘予防）、ビタミンC（美肌効果）
ごま：鉄分、ビタミンB1、カルシウム　＊体を作るに欠かせない成分。

【避難生活で不足しがちな栄養素は？】

地震発生１週間～
エネルギー・たんぱく質・ビタミンB2・ビタミンC、食物繊維

地震発生１ヶ月以上（特定集団において不足する）
カルシウム・ビタミンA・鉄

＊ナトリウムは過剰摂取になりがち
保存性を高めるために塩を多く振ったおにぎり、廃水を減らすためにカップラーメンの汁まで飲み干すよう指示された避難所もあったという・・・。

実際に、東日本大震災から１か月後
９割の人⇒エネルギー不足、８割の人⇒たんぱく質不足
９～10 割の人⇒ビタミン不足

【心配される健康障害】
便秘・高血圧・食欲不振・口内炎・風邪等の増加・水分摂取不足・慢性疲労の蓄積
イライラなの精神不安定・成長期の子どもの栄養不足・貧血　等

＊高齢者、乳幼児、食物アレルギーをもっている人への配慮が必要。

〈食事に関する、みんなの不安〉

子育て支援サークルみなみのキッズ事前アンケートより

１～２日なら大丈夫だけど、長期だと配給がもらえるか（２）授乳婦、妊婦などエネルギーの確保、塩分等のこと、ビタミンや鉄不足、衛生面、栄養のある食事がとれるか、夏場の食中毒（３）
小さい子どもでも食べられるものがあるか（３）、ストックが足りるか（３）
小さい子どもが食べられる離乳食がどうなるのか（２）、水の確保（２）
電気がないと思うので、保存食の作り方、いつ電気やガスが使えなくなった場合の調理法がわからない
子どもに十分な食べ物を用意できるか（２）

そのまま食べることに飽きてきたら、こんな工夫を！
災害時、時間だけはたっぷりあります。みんなで、作る過程を楽しみましょう。

（５）アルファ米できりたんぽ

【材料】（一人分）
・アルファ米　　お茶碗１/２杯（60ｇ～80g）
・塩水　　適量
・ポリ袋
・30ｃｍ以上の木の枝　　１本
・アルミホイル　　適量

①やわらかくなったアルファ米をポリ袋に入れて半つき（粒が半分つぶれた状態）にして丸くしておく。
②木の枝の先のほうにアルミホイルを巻く。
③ホイルを巻いた棒にご飯を刺して、ご飯を細長くつけていく。
④ポリ袋を手にはめ、塩水をご飯になでるようにつける。
⑤棒状のご飯の端をしっかり閉じてから、火であぶってまんべんなく焼く。棒から外し、一口大に切る。

（６）潮かつおのけんちん汁

【材料】（一人分）
・大根　　50g（２cm くらい）
・にんじん　　15g（１cm くらい）
・ごぼう　　10ｇ（2cm くらい）
・乾燥糸こんにゃく　　1/4 個
・太ネギ　　5cm
・潮かつお　　6g
・煎りごま　　１つまみ
・水　　150cc
・こんぶ茶　　専用小さじ１
＊塩味が足りなければ、しょう油３滴

①大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
②太ネギはキッチンバサミで小口切りにする。
③湯に潮かつおと①②の野菜を入れやわらかくなるまでゆでる。
④乾燥こんにゃくと太いネギを入れ、しょうゆで味を調える。
⑤一人ずつの碗に分けたら、好みでごまをかける。
＊できあがったきりたんぽをちぎって汁の中に入れて食べる。

＊一人分ずつポリ袋調理の場合

＊鍋で大量調理の場合

入れる

＊アルファ米のきりたんぽ

【栄養効果】
大根（葉）：ビタミンC,E、カルシウム、カリウム（むくみの解消、利尿作用）
人参：ビタミンA（視覚の順応性）
わかめ：鉄分（貧血予防）
ネギ：ビタミンB1 の吸収を促進
潮かつお：たんぱく質源（体を作る）
ごま：鉄分、ビタミンB1、カルシウム（体を作るに欠かせない成分）

（７）川のりスープ　IN　糸寒天

【材料】（一人分）
・ネギ　10ｇ
・昆布茶　小さじ１/２
・水　150ml
・糸寒天　ひとつまみ
・おふ　５個
・潮かつお　２g
・煎りごま　１つまみ
・川のり　２つまみ
・しょうゆ　３滴
・うめぼし　１個　＊お好みで

①ねぎは、キッチンバサミで輪切りにする。ポリ袋に川のり以外の材料を入れ、空気を抜き端のほうで結ぶ。
②沸騰したら、やや火を弱めて沸騰を保つ。
③沸騰後５分で取り出し、お碗や紙コップに袋ごと置き、食べる時に袋を容器にかけるようにすれば、容器を汚さない工夫にもなる。
④最後に、軽く炒った川のりをまぶす。

【栄養効果】
ネギ：ビタミンB1の吸収を促進、
糸寒天：食物繊維（便秘予防）
ごま：鉄分、ビタミンB1、カルシウム　＊体を作るに欠かせない成分
おふ：植物性たんぱく質、ミネラル豊富
川のり：ビタミンA、ビタミンB群（口内炎等予防、代謝を助ける）
うめぼし：クエン酸（疲れがとれる）

＊ポリ袋をそのままお椀にかければお椀を汚さずに済む。

＊糸寒天は加熱時間が長いと溶けてしまうので、つるっと感を残すならば短時間（５分）。
＊昆布茶など顆粒だし以外のものでも工夫ができる。
＊川のりの代わりに乾燥ワカメを使うなど、家庭にストックされているもので工夫できる。

【西伊豆・松崎の食材について】

潮かつお：西伊豆に古くから伝わる神事をかねた保存食品。「正月魚」（しょうがつよ）とも呼ばれる縁起の良い食べ物。今では、日本全国で田子カネサ鰹節商店でしか作っていない。例えていうならば絶滅危惧種である。ほんの少量で塩味と鰹の旨みを味わえる。だしとして使用するとよいと感じる。

＊夏休みを利用し、カネサ鰹節商店で勉強会をしました。

川のり：1 月～2 月に松崎町を流れる岩科川、那賀川河口でとれる。味噌汁に入れると独特の香りがして美味しい。

（８）ジュリエンヌスープ

【材料】（一人分）
・キャベツ（千切り）　40ｇ
・ニンジン（千切り）　30ｇ
・スープの素（コンソメなど）小さじ１／４
・水　150ml
・塩、こしょう　少々
・パセリ（生又は乾燥）　少々

①ポリ袋に材料を全て入れ、加熱後に浮いてこないように、袋の中の空気を完全に抜いて後でしっかり結ぶ。袋の上の方で結ぶと目をほどいた後に椀などにかけることができる。
②水からの場合は沸騰したら火を弱め沸騰10分保つ。湯からの場合は８分程度で様子をみる。

【栄養効果】
キャベツ：ビタミンC、ビタミンK（血液凝固作用）
　　キャベジン（胃や十二指腸を健康に保つ）
　　カルシウム（イライラ防止）、カリウム（血圧を下げる）
にんじん：ビタミンA（成長促進、抵抗力を増す）

＊ジュリエンヌとはフランス語で「千切り」の意味。
＊路地にある野菜など、その時にあるもので代用しビタミンやミネラルをたっぷり摂りたい。
＊ハーブも庭に育てておくと災害時、食事にも心にもスパイスになっていいかもしれません。

（９）野菜の即席漬け（かつお節・潮かつお）

【材料】（一人分）
・キャベツ　１／４枚
・きゅうり　１／４本
・にんじん　１／４本
・潮かつお　大さじ１
・塩　少々　＊お好みで
・かつお節　０．５ｇ

①きゃべつの葉は手でちぎり、芯は缶詰の蓋で千切りにする。
②きゅうりも缶詰の蓋で輪切りにする。
③にんじんは、細切りにする。

＊包丁がなくて切れなければなしとする。
④潮かつおは小さくほぐしておく。
⑤①～③をポリ袋に入れ、④の潮かつおと分量のかつお節を入れて混ぜ合わせる。

⑥好みで塩を入れてもいい。
⑦最後に全体をもみ込み完成。

＊潮かつおの代わりに、汁物の素やお茶漬けの素、又は顆粒だしなどに替えてもよい。
＊災害時、なかなか生のものが手に入らない。そのため、久しぶりに口にする、水々しい食感や香りは貴重なものである。

【栄養効果】
潮かつお：たんぱく質
キャベツ：ビタミンC（免疫力を高める）、ビタミンK（血液凝固作用）
　　キャベジン（胃や十二指腸を健康に保つ）、カルシウム（イライラ防止）
　　カリウム（血圧を下げる）
にんじん・きゅうり：ビタミンA（成長促進、抵抗力を増す）

(10) 野菜のピクルス

【材料】（４人分）
・にんじん　　１本
・キャベツ　　５枚
・きゅうり　　２本
・パプリカ　　１個
・水　　５０cc
・酢　　５０cc
・砂糖　　大さじ１
・塩　　こさじ１／４
・ローリエ　　１枚
・粒こしょう　２～３粒
・昆布　　３センチ角くらい
＊大人用なら、鷹の爪　１本

①野菜以外を鍋に入れて煮立たせる。
②野菜は好みの大きさに切って、ポリ袋に入れる。
③ピクルス液が熱いうちに②に入れて冷ます。

＊路地にある旬の野菜を利用する。
＊保存期間が長くなる場合は、必ず①を行うが、なるべく早く食べきるようにする。

【栄養効果】
・にんじん・キャベツ・きゅうり⇒上記参照。
・パプリカ：キサントフィル（抗酸化作用で若返り）。
・酢：便秘予防（腸内の働きを活発にする）・食欲増進・疲労回復

(11) 中華風きゅうりの漬物

【材料】（４人分）
・きゅうり　　２本
・塩　　少々
・しょうが　　１かけ

・てんさい糖　小さじ１
・りんご酢　　小さじ１　＊好みで
・しょうゆ　　小さじ１
・ごま油　　小さじ２
・本みりん　　小さじ１
＊みりんは、りんご酢を入れない場合は、少し多めにする。

①きゅうりを洗い、ポリ袋の中に入れ、力をかけて、割り砕く。
②塩を振り、水分が出たら、水を切る。
③しょうがは、千切りにしておく。
＊包丁がなければ、入れなくてもよい。
④調味料を加え、味をなじませる。

(12) 切り干し大根のサラダ

【材料】（１人分）
・切り干し大根　　１０ｇ
・乾燥わかめ　　２ｇ
・水　　適量
・ポン酢しょうゆ又はドレッシング　適量

①ポリ袋に切り干し大根と乾燥わかめを入れ、適量の水で戻す。(10 分)
②①の具を袋から出さず、水を絞る。
③ポン酢やドレッシングなど、で和える。

《新たな非常食の考え方》

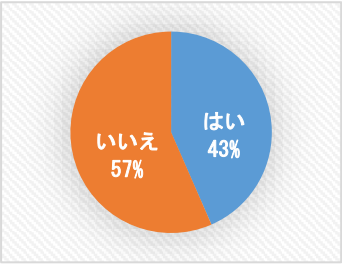
備蓄法：**ローリングストック法**

日常的に備蓄品（乾麺・乾物・缶詰・レトルト食品など）を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しいものが備蓄されているという、まさにその名の通り「食べ回しながら備蓄する」という方法です。備蓄品は専用の防災食でなくていいんです！

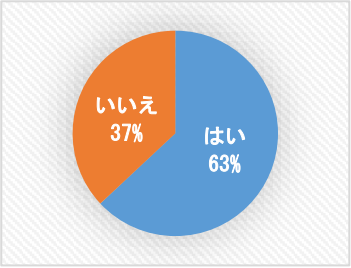
【ローリングストックに関するアンケート】

回答人数：122 人（東伊豆町健康福祉ふれあい広場、南伊豆町防災講座）

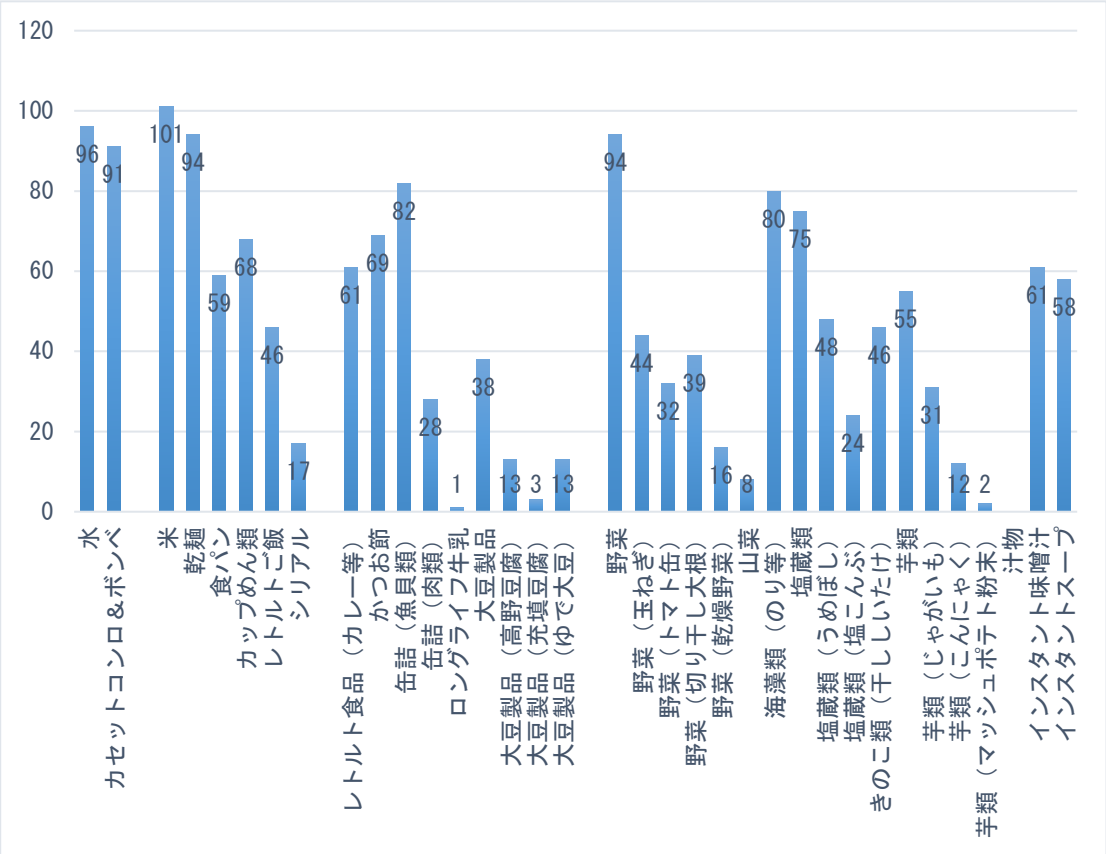
（１）「ローリングストック」という言葉を知っている？



（２）「ポリ袋調理法」を知っている？



（３）ストックしているものは？



（13）ヤーコンと缶詰の煮物

【材料】（一人分）
・好きな缶詰　　１缶（75ｇ程度）
・ヤーコン　　小１個（70g）
　＊じゃがいもなどその時にある野菜で代用できる。
・切り干し大根　　８ｇ
・干ししいたけ　　２ｇ
・水　　大さじ２

①ポリ袋に、分量の水と切り干し大根を入れて戻しておく。
②ヤーコンは皮と芽をとり、５㎜のいちょう切りにする。
③①が戻ったら水を切り、②と缶詰（汁も）入れ、沸騰状態の湯に30分加熱する。

★、好きな缶詰を選んで作りましょう。
袋に必ず名前を書きましょう！

ポリ袋
名前

ヤーコン:ヒマワリに似た黄色い花を咲かせる南米アンデス山脈地方原産の植物。根は塊根型の貯蔵根となり、サツマイモのように肥大する。塊根は貯蔵栄養素としてデンプンではなくフラクトオリゴ糖を大量に蓄積しており、収穫後1-2か月の保存によって分解してオリゴ糖となり、甘みが生じる。生で食べると、かすかに渋みを感じるものの、甘くしゃきしゃきした、ナシの果実に近い食感を持つ。南伊豆で栽培されている。

（14）高野豆腐ステーキ

【材料】（一人分）
・小さな高野豆腐　　５個
・水　　１／４カップ
・めんつゆ（3倍希釈）大さじ１
・こんぶ　　３㎝くらい
・片栗粉　　大さじ１／２
・ツナ缶の油　　小さじ１
（足りなければ　ごま油を足す）

①昆布を手で小さくちぎる。
②ポリ袋に、①と分量の水、高野豆腐を入れやわらかく戻しておく。
③別袋にめんつゆと片栗粉を入れ、②の水分を絞り、水分だけを加えてよく混ぜておく。
④③に②の高野豆腐をいれ、中まで味を染み込ませる。
⑤フライパンにツナ缶の油を入れる。油が飛び跳ねるので注意する。④を並べ、弱火で表と裏を３分ずつ焼く。
⑥ラップをかけた皿に盛る。

＊少ない水で戻すため、硬い触感が残りステーキらしさが残る。
＊成長期の子どもには、身体を作るたんぱく質源を切らさないようにしたい。

【栄養効果】
高野豆腐：たんぱく質
こんぶ：ヨウ素（成長期の成長を促進、成人の基礎代謝を高める）

（15）鶏ハム

【材料】（２人分）
・鶏むね肉　　１枚
・マジックソルト　　適量
・オリーブ油　　大さじ２

①ポリ袋の中で、バサミで一口大に切り、マジックソルトを振りかけ、全体に味をつける。
②①にオリーブ油を入れ、口をしばって沸騰した湯の中に入れ、完全に色がかわり、火が通るまで行う。
③火が通っていれば出来上がり。

＊災害時にもし、肉が手に入るようなことがあれば、ポリ袋調理が可能です。災害時でなくても、普段の調理法としても活用できます。

【災害時に食べたいものは？】　＊主なもの　　回答人数：71 人
温かい食事（10）、カレー（９）、白いご飯・おにぎり（７）、甘いもの（６）、汁物（５）、味噌汁（４）、バームクーヘン（２）、パン（２）、ラーメン（２）、肉（２）、ドリア（１）、グラタン（１）、生もの（１）、発酵食品（１）食べられるものならなんでも（１）味がしっかりしたもの（１）等

【防災講座で食べてみたい・おいしいと思ったメニュー　ランキング！！】

<食べてみたい防災食>

（下田市ウォークラリーより）回答 50 名

１位：バームクーヘン（14 名）
２位：とりハム（10 名）
３位：竹巻き巻きパン（７名）
　　＊パン生地を竹に巻いて焼いたもの
４位：さつまいもご飯（７名）
５位：しそパスタ（６名）
＊ゆかりをポリ袋ないでゆでたパスタに和えたもの。

＊竹巻き巻きパン

<おいしかった防災食>

１位：しおかつおすぱむピザ（65.6%）
２位：さんま缶と野菜の煮物（43.0%）
３位：ヤーコンと缶詰の煮物（30.0%）
４位：竹パン（26.6%）
５位：川のりスープ（23.9%）
６位：潮かつおのけんちん汁（20%）
７位：ほっとニューサマーオレンジ（19.0%）
８位：きりたんぽ（13%）
９位：潮かつおの即席漬け（7.21%）
10 位：しおかつおのおにぎり（6.2%）
＊各講座、参加人数が違うので「%」で順位を決めることとする。

（16）しおかつおすぱむピザ

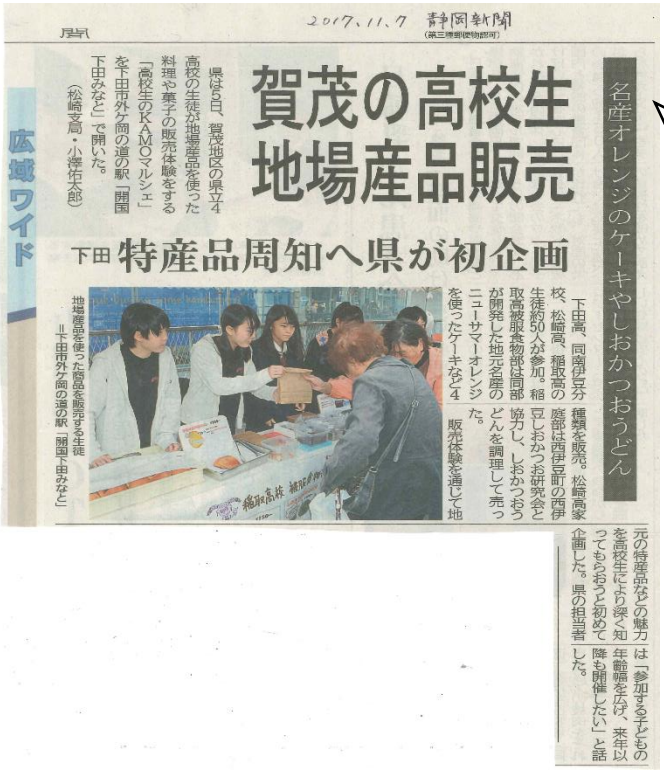
【材料】（一人分）
- スパム（缶詰）　１５g
- 玉ねぎ　５g（小さじ２）
- ピーマン　５g（小さじ２）
- とろけるチーズ　８g
- 潮かつお　こさじ１/２
- 餃子の皮（大判）２枚
- オリーブ油　少々

①玉ねぎ、ピーマンはそれぞれみじん切りにする。
②潮かつおは、細かくほぐしておく。
③１枚目の餃子の皮の淵に１周ぐるっと水をつけておく。
④③に玉ねぎ、ピーマン、スパム、潮かつお、チーズの順に乗せもう一枚の餃子の皮で蓋をする。
⑤熱したフライパン又はホットプレートで両面焼く。最後にオリーブ油をかけ焼くとカリッとする。

＊潮かつおのしっかりとした塩味と鰹の凝縮した旨味で他に調味料がなくても美味しく出来上がります。保存性が高いので、潮かつおは、調味料としてストックしてあると重宝します。

【栄養効果】
スパム・潮かつお・チーズ：たんぱく質（身体を作る）
玉ねぎ：ビタミンB_6（たんぱく質をエネルギーに代える働きをする。口内炎などの予防）
　　カリウム
ピーマン：ビタミンC、ビタミンA
餃子の皮：炭水化物

【しおかつおすぱむピザ】


2017.11.7　静岡新聞（第三種郵便物認可）

広域ワイド

賀茂の高校生 地場産品販売

下田 特産品周知へ県が初企画

県は5日、賀茂地区の県立4高校の生徒が地場産品を使った料理や菓子の販売体験をする「高校生のKAMOマルシェ」を下田市外ケ岡の道の駅「開国下田みなと」で開いた。（松崎支局・小澤佑太郎）

地場産品を使った商品を販売する生徒＝下田市外ケ岡の道の駅「開国下田みなと」

名産オレンジのケーキやしおかつおうどん

下田高、同南伊豆分校、松崎高、稲取高の生徒約50人が参加。稲取高家庭部は西伊豆町の西伊豆しおかつお研究会と協力し、しおかつおうどんを調理して売った。

取高被服食物部は同部が開発した地元名産のニューサマーオレンジを使ったケーキなど4種類を販売。松崎高家庭部は西伊豆町の西伊豆しおかつお研究会と協力し、しおかつおうどんを調理して売った。

販売体験を通じて地元の特産品などの魅力を高校生により深く知ってもらおうと初めて企画した。県の担当者は「参加する子どもの年齢幅をひげ、来年以降も開催したい」と話した。

〈高校生の KAMO マルシェ〉
賀茂地区の高校の魅力を発信する、食のイベントに参加し、「しおかつおすぱむピザ」の販売をしました。
当日は、用意した 100 個以上のピザを完売することができました。

災害時には、必ずお菓子が届きます！時間はたっぷりあるので、子どもも大人もスイーツ作りを楽しみましょう！

（17）豆腐白玉フルーツ

【材料】（一人分）
- 白玉粉　30g
- 充てん豆腐　40ｇ
- フルーツ缶　１/２缶

①白玉粉と充てん豆腐をポリ袋の中でよく混ぜる。
＊豆腐は種類によって水分量が違うため、「耳たぶより硬い」を目安に加える豆腐を加減する。
②袋の中で棒状にまとめる。空気を抜いて袋の口を縛る。
③沸騰した湯の中で 20 分ゆでる。
＊触ってみて、固まっていれば大丈夫。
④フルーツを紙コップへ配る。
⑤出来上がったら、キッチンバサミで切りながら、フルーツの中へ入れる。

【栄養効果】
充てん豆腐：たんぱく質（体の構成成分）、ビタミン B1（炭水化物の代謝を助ける）
フルーツ：ビタミン類（体の調子を整える）

（18）竹パン

A：米粉のブラウニー風（豆腐入り）

【材料】（アルミカップ４個分）
- 米粉（南伊豆産愛国米）　70g
  *手作り半分、市販のもの半分
- ベーキングパウダー　3g
- ココア　大さじ 2
- てんさい糖　24g
- 豆腐　60g
- 水　40cc
- 竹　又は　アルミカップ

①米粉を作る。米を研ぎ、４時間ほど吸水させる。米をザルに上げて水気を切る。ザルの中では全体が乾燥しないので、キッチンペーパーをしいたバットに広げ、風邪通りのいいところで半日～１日干す。オーブンがなら、200℃で 10 分～15 分。全体が白くなっていて、十分乾燥した米は指でつぶすと簡単に崩れる。袋に入れ、布巾で包み、石などでたたいて粉にする。
②すべての材料をポリ袋の中にいれ、全部の材料を良く混ぜる。
③竹に流し入れて、ふたをして針金で縛って焼く。
＊竹がなければ、アルミカップにいれ、蒸し焼きにする。（30 分くらい）

→

愛国米：南伊豆町で耕作放棄地を水田に復活させようと頑張っている中村大軌さんのお米を使用しています。愛国米とは、コシヒカリやササニシキなどの親米であり優良品種です。長い間、眠りについていた愛国米を南伊豆町で復活させ、当時をイメージして自家有機肥料を使い、減農薬で栽培されています。米粉としては、Flower　Come　True（赤池彩さん）に、稲取高校用として少し粗めに挽いていただいています。

B：オレオ入り竹パン（豆腐入り）

【材料】
・ホットケーキミックス　150g
・脱脂粉乳　大さじ２
・水　100cc
・充てん豆腐　100g 程度
　＊生地がとろっとなるくらい。
・オレオクッキー　5 枚程度

①脱脂粉乳を水で溶いておく。
②すべての材料をジップロックの中で全部の材料を良く混ぜる。
③オレオクッキーを砕き、②に混ぜる。
④竹に流し入れて、ふたをして針金で縛って焼く。
＊竹がなければ、アルミカップにいれ、蒸し焼きにする。

(19) 焼きマシュマロ

【材料】
・マシュマロ　適量
・割り箸　１本

①割り箸に刺して焼く。

→

(20) べっこう飴（松崎町牛原山フェスタ　県立松崎高校サイエンス部　レシピ）

【材料】
・砂糖　１カップ
・水　１/２カップ

①鍋の中に、砂糖１カップ、水を１／２カップ入れる。
②砂糖を溶かし、中火で加熱する。
③とろみが出て、きつね色になるまで、よくかき混ぜながら加熱する。
④鍋の中身をアルミホイルの上にあけて、冷やす。
⑤固まったら、出来上がり。

(21) 手作りべっ甲飴　（平成 29 年　遊・VIVA 村まつり　レシピより）
～好きなお菓子をトッピング～

【材料】（１個分）
・グラニュー糖　５ｇ
・水　小さじ１／２
・アルミホイル（小）　１枚
・つまようじ　又はポッキー　１本
・好きなお菓子　少々
＊ポッキーなどがあると持ち手になる。
＊フライパンが必要。

①アルミホイルにグラニュー糖と水を入れ、フライパンで温める。
②ほんのりと飴色になってきたらお皿などに移動し、持ち手を刺し、手早トッピングする。
③荒熱がとれたら、アルミホイルが残らないように飴から外し、完成！

→

→

→

（22）バームクーヘン

【材料】（1 本）
・ホットケーキミックス　400ｇ
・牛乳　又はスキムミルク　250cc
・バター　100g
・砂糖　75～100ｇ

①バターを常温で溶かし、ホットケーキミックス以外のものをポリ袋に入れて、よく混ぜる。
②①にホットケーキミックスを入れ、生地が均等になるまでよく混ぜる。
③太めの竹にアルミホイルを巻き付け、生地をまんべんなくかける。
④炭火の上で回しながら焼く。初めはなるべく早く回転させながら焼くと生地がたれない。
⑤表面に焼き色がついたら、また生地をかけて焼く。これを生地がなくなるまで繰り返す。
⑥焼きあがったら、真ん中の竹をそっと外して完成。

（23）豆腐入りもちもち　ぎゅうひ

【材料】（７～８個分）
・白玉粉　130ｇ
・充填豆腐　70ｇ
・砂糖　50ｇ
・水　150ｇ
・片栗粉　適量
・あん　10ｇ×７～８個

①ポリ袋を２重にし、白玉粉と豆腐と砂糖を入れ、全体を混ぜる。生地はどろどろとしている状態。
②あとでほどける縛り方で、しかし、しっかりと縛り、湯せんにかける。
③10 分ほど湯せんすると塊ができてくるので、やけどに注意しながら袋の上からふきんを巻いて全体が均一になるようにこねる。
④全体が混ざったら、再び湯せんにかける。生地はまだ白っぽい。
⑤③より塊ができてきたら、再び湯せんから取り出しこねる。生地が透明になるまで繰り返す。
⑥片栗粉を別のポリ袋に入れ、そこに生地を入れる。キッチンバサミで一口大に切り分ける。
＊あんこがあれば、中に包む。

（24）ほっとニューサマーオレンジ

【材料】（一人分）
・お湯　150ml
・ニューサマーオレンジのオリゴ糖漬け　１枚
・漬け汁のオリゴ糖　小さじ２
　＊お好みで分量を調節

①ニューサマーオレンジを薄切りにしてオリゴ糖に漬けこんでおく。
②漬け汁のオリゴ糖を加え、よく混ぜておく。
③②に漬けこんでおいた①を浮かべる。

＊甘味は癒しであり、また柑橘類の香りが気持ちをリフレッシュしてくれる。
＊オリゴ糖漬けなら、１歳未満の子どもにも飲ませられます。

（25）紅茶～レモンの香りの葉っぱレモンマートル

【材料】（一人分）
・ティーパック　１個
・お湯　適量
・レモンマートルの葉　１枚

①湯にティーパックを入れ、紅茶を作る。
②レモンマートルの葉を半分にやぶって、紅茶の中に入れる。葉の裏にあるにおい袋が破壊されると、芳香が生まれる。

＊レモンよりレモンの香りのするレモンマートルの葉の香りを楽しみましょう。
＊べっこう飴と一緒に食べると、紅茶の砂糖がなくても飲めます。

ニューサマーオレンジ：温州みかんよりやや大きく、 表皮は黄色で厚さがあり、果肉は酸味があり甘さが控えめで独特の風味が強い柑橘。 グレープフルーツやレモンに近い味わい。他の柑橘類とは違い、果実の表皮における白い部分もそのまま食べられるので、皮の黄色い表面（外果皮）だけを薄く剥いで食べるほうがよい。この白い部分に食物繊維が豊富である。

レモンマートル：レモンよりレモンの香りのする葉っぱです。オーストラリア原産の植物。「河浦花園」様にご提供いただきました。