

シニア世代のための

# 非常食講座

## レシピ集

～非常食をリメイクして、災害を美味しく乗り越えよう～



深川消防署  
Ver.28-09

# はじめに

今後30年間のうちに約70%の確率での発生が危惧される首都直下地震に備え、自助・共助のさらなる向上が求められています。

これまで東京消防庁では防火防災訓練への参加人員を増加させるため、あらゆる機会を通じて参加促進を図ってきましたが、新規参加者の獲得は困難な状況です。そこで、実験的な取組として今回の非常食講座を開催しました。

防災活動の第1歩として、非常食を美味しく調理する方法を身に付け、災害時の地域活動に生かしていただくとともに、平時の防火防災訓練への参加につなげていただければ幸いです。

# 講師(レシピ考案)



鳩貝秀紀講師プロフィール

昭和33年 江東区東陽町に出生  
昭和53年 7年間、京都で京料理の修業を積む  
昭和62年 江東区東陽町において京料理「深川鳩貝」を立ち上げ現在に至る

☆深川消防団第8分団副分団長としても多くの実績を残している

鳩貝 秀紀 氏

# お品書き

- ①サバ缶カレー 
- ②切り干し大根のサラダ 
- ③五目ごはんを五目ずしに   
(五目ずしをいない寿司に)
- ④梅がゆをトットに 
- ⑤ポテチサラダ 
- ⑥深川丼レトルトの煮物 
- ⑦簡単クリームパスタ 
- ⑧サバの味噌煮缶うどん 

凡例: 必要なもの(食材・調味料・食器以外)



## ① サバ缶カレー



サバの水煮缶	1缶
ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ2
カレーパウダー	大さじ1 (小さじ3)

- ① サバ缶を開けて、中の水をボウルにあける
- ② ①のボウルの中にカレー粉と調味料を入れ、よく混ぜておく
- ③ ②のボウルの中にサバの身を入れ、混ぜ合わせて出来上がり

## ② 切り干し大根のサラダ



切り干し大根	1袋 (35g)
乾燥わかめ (カット)	3g (ティースプーン3杯)
シーチキン	1缶
ごまドレッシング	120cc

- ① 切り干し大根を水で洗い、固く絞っておく
- ② ボウルに①と乾燥わかめを全体が浸かるくらい水につける (約10分~15分)
- ③ ②をざるにあけ固く絞って水を切り、ボウルの中でシーチキン及びドレッシングと和えて出来上がり

## ③ 五目ごはんを五目ずしに



アルファ化米 (五目ごはん)	1袋
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
酢	大さじ1

- ① やかんにお湯を沸かす
- ② アルファ化米の袋を開けて脱酸素剤とスプーンを取り出す
- ③ 砂糖と塩を袋の中に入れ、よくかき混ぜておく
- ④ お湯を袋の中の線まで注いだ後、お酢を入れ、再びスプーンでよくかき混ぜてチャックを閉じる
- ⑤ 20分待てば出来上がり。  
食べる時にもう一度よくかき混ぜる

## ③の2 五目ずしをいない寿司に



油揚げ	3枚
めんつゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	120cc

- ① やかんにお湯を沸かす
- ② 油揚げを横半分に切り、ザルに広げて沸騰したお湯をかける (両面)
- ③ 鍋にめんつゆ、砂糖、水を入れて火にかけ、②の油揚げを入れて煮る
- ④ 沸騰してきたら、弱火にして5分程度コトコト煮て、煮汁がほとんど無くなったら火を止めて、冷ましておく
- ⑤ 油揚げが冷めたら、五目ずしを中に詰めて出来上がり

## ④梅がゆをホットに

アルファ化米（梅がゆ）	1袋
カップスープ ポタージュ	1袋
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
バター	少々

- ① やかんでお湯を沸かす
- ② アルファ化米の袋を開けて脱酸素剤、スプーンと梅の具を取り出す
- ③ カップスープの素とコンソメを袋の中に入れ、スプーンでよくかき混ぜておく
- ④ お湯を袋の中の線まで注いだ後、バターを入れ、再びスプーンでよくかき混ぜてチャックを閉じる
- ⑤ 20分待てば出来上がり。  
食べる時にもう一度よくかき混ぜる

## ⑤ポテチサラダ

ポテトチップス	1袋（60g）
お湯	160cc
マヨネーズ	大さじ2
ランチョンミート	20g

- ① ポテトチップスをボウルに入れ、お湯を注ぎ、スプーン等で潰しながらよく混ぜる
- ② 水分が無くなり、全体にしっとりしてきたら、マヨネーズを入れてさらによく混ぜ、ランチョンミートを混ぜ合わせたら、出来上がり

## ⑥深川丼レトルトの煮物

深川丼レトルト	1袋
高野豆腐（カット）	6個
干しシイタケ	10g（1つかみ）
砂糖	大さじ2
水	250cc

- ① 干しシイタケを水の中に入れてもどす（約10分）
- ② 鍋に干しシイタケ、もどし汁、砂糖を入れ、火をつける
- ③ 沸騰してきたら中火にして高野豆腐を入れる
- ④ 再び沸騰してから深川丼レトルトを鍋の中に入れ、約7～8分くらい中火のまま煮る
- ⑤ 鍋の中の煮汁が1/3程度に減ったら、火を止めて出来上がり

## ⑦簡単クリームパスタ

スパゲティ	100g
カップスープ（コーンクリーム）	2袋
ランチョンミート	40g
水	500cc
バター	少々

- ① フライパンに水を入れ、火をつけて沸騰したら、手で半分に折ったスパゲティを中に入れて、箸で麺をほぐし、再び沸騰したら蓋をして火をとめる
- ② ランチョンミートを短冊切りにしておく
- ③ 袋に書いてある目安の時間が経ったら、フライパンの蓋を取り、再び火をつけ中火にする
- ④ ランチョンミートとカップスープの素を入れて箸で混ぜ、全体にとろみがついてきたら、火をとめて出来上がり

## ⑧サバの味噌煮缶うどん



サバの味噌煮缶	1 / 2缶
うどん (乾麺)	1束
バター	少々

- ① サバの缶詰を開け、半分くらい器に入れておく
- ② 蓋のできる鍋に500ccくらいの水を入れ、火にかける
- ③ 沸騰してきたら、うどんをバラバラに鍋の中に入れて箸で麺をほぐしながら約1分間茹でたら、蓋をして火を止める
- ④ 袋に書いてある目安の時間が経ったら鍋の蓋を開け、麺を器に入れ、バターをのせて出来上がり (よく混ぜてから食べる)

---

## Memo