



# 防災のページ 第11回「北の災害食」レシピのご紹介

避難生活の始まりからある程度日数がたった後は、「非常食」ではなく手に入れやすい食材を活用してつくる、できる限り日常の食事に近い「災害食」が必要とされています。昨年、北海道では「北の災害食（北海道らしい災害食）」のレシピコンテストを開催しました。今月は、入賞作品の中から「北海道知事賞」に選ばれた作品を紹介し、「北の災害食」レシピで、災害に対する「日常の備え」への意識を高めていきましょう。



北の災害食 北海道知事賞  
体も心も温まる北海道自慢の三平汁

考案者：苫小牧市 浅野 幾代さん

### 〈災害へのまなざし〉

起きてほしくないけれど、災害があった時のことを考えるならば、まずは防寒対策。そこで、体も心も温まる、北海道の食材をふんだんに使った汁物を、という観点から考えてみました。子どもからご年配の方まで楽しんでいただけるような、また、アレルギーのある食材も極力使わないものを考えてみました。

### 材料（4人分）

- 鮭水煮缶 …… 1缶(180g)
  - 昆布(乾燥) …… 5cm×5cm(2g)
  - じゃがいも …… 2個ほど(250g)
  - 大根 …… 1/10本(100g)
  - 人参 …… 1/10本(20g)
  - 長ねぎ …… 1/2本(60g)
  - 甘酒(缶) …… 1缶(190g)
  - 塩 …… 小さじ1ほど(5g位)
  - 飲料水 …… 800ml
- ※甘酒は粉末でもよい

### 作り方

- ①昆布は食べやすい大きさに切るか手で折る。
- ②鍋に飲料水、昆布を入れ、加熱する。
- ③じゃがいもは一口大に切り、大根、人参は半月切りに、長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ④長ねぎ以外の野菜を全て鍋に入れ、加熱して煮込む。
- ⑤鮭水煮を鍋に入れる。
- ⑥野菜に火が通っていることを確認し、甘酒を入れる。
- ⑦長ねぎを入れ、味を見ながら、塩で味を調え、火を止めてできあがり。

### 料理のコツ・ポイント

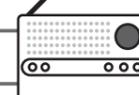
- ・野菜を煮込むと、水分が蒸発して減るので、注意。
- ・野菜を薄く小さめに切ると、火が通りやすい。
- ・缶の種類により塩分量を最後に調整するとよい。
- ・野菜の皮は必ずしもむかなくてよいが、じゃがいもの芽と皮の緑色になっている部分は取り除く。

栄養価（1人分）			
エネルギー	175kcal	炭水化物	22.8g
水分※	320g	食物繊維	2.0g
たんぱく質	11.8g	食塩相当量	1.6g
脂質	4.0g		

※水分は2割蒸発するとして計算

レシピはホームページからもご覧いただけます。

<http://kyouiku.bousai-hokkaido.jp/wordpress/kitano-saigaishoku/kitanosaigaishoku-resipishu-top/>



町では、防災行政無線（災害情報や町からのお知らせが放送されます）を無償貸与しています。

## 大雪や暴風雪に備えて

この時期は低気圧による大雪やふぶきに注意が必要です。気象台から大雪や暴風雪に関する警報や情報が発表されたら、外出を避けることが一番ですが、次のことにも注意しましょう。

### ○家の中で安全に過ごすために

- ・気象情報に注意して、暴風雪が予想されているときは外出を避ける。
- ・懐中電灯・ラジオ・防寒具・ポータブルストーブ・灯油・非常食・飲料水などを準備。
- ・FF式暖房機等では、給排気口付近が雪で塞がらないようにする。



### ○車で外出するときは

- ・車が立ち往生することを想定して、車に防寒具・長靴・手袋・スコップ・けん引ロープ・スノーヘルパー・スノーブラシ・ブースターケーブル・毛布などを用意。
- ・携帯電話など連絡が取れる機器・飲料水・非常食を持って乗り、燃料も補給。



### ○暴風雪に遭遇したら

- ・危険を感じたら、道の駅やコンビニエンスストアなどで天気の回復を待つ。
- ・車が立ち往生した場合は、ハザードランプを点けるなど止まっていることを知らせ、近くに人家などがある場合は救助を依頼。
- ・近くに避難できる場所や人家がない場合は、消防や警察に連絡して車の中で救助を待つ。
- ・車で救助を待つ場合は、低体温症に注意しながら、基本的にエンジンを切る。やむを得ずエンジンをかける場合は、換気に留意し、こまめに排気管周りを除雪する。



問い合わせ 室蘭地方気象台 ☎0143-22-4249

## 交付金を活用しています

### 電源立地地域対策交付金事業

電源立地地域対策交付金とは、発電施設の設置や運転の円滑化を図るため、電源地域の市町村で行われる公共施設の整備や、地域住民の福祉の向上を目的とした事業に対して交付されるものです。

#### ■対象施設 苫東厚真発電所

○平成29年度交付額 1,664万円

▷活用事業 学校給食センターの厨房機器の更新（生徒と児童の健全育成のため）

○総合ケアセンター維持運営基金 1,381万円（平成15年同交付金で創設）

▷活用事業 総合ケアセンター管理運営事業

### 石油貯蔵施設立地対策等交付金

石油貯蔵施設立地対策等交付金とは石油貯蔵施設の設置にともない、周辺の地域における住民の福祉の向上を図るため、地域の市町村で行われる公共施設の整備事業に対して交付されるものです。

#### ■対象施設 石油備蓄基地

○平成29年度交付額(厚真町) 7,512万円

▷活用事業 気象観測システムの整備  
上厚真中央公園の整備に向けた基金造成

○平成29年度交付額(胆振東部消防組合)4,785万円

▷活用事業 消防団員搬送車  
(厚真町) 消防団員用防火衣、消防用ホースの整備  
救助工作車の整備に向けた基金造成

問い合わせ 総務課 財政グループ ☎27-2481

胆振東部消防組合 消防本部 企画管理課 ☎26-7100