



防災のページ 「北の災害食」レシピの紹介

災害などで、電気・ガス・水道などライフラインが途絶えた状態での避難生活は、災害非常食、カップラーメンやおにぎりなどの支援物資を食べるだけでは、栄養の偏りや飽きからくる食欲減退など身体だけではなく、心にも影響を与えます。

「非常食」ではなく、手に入れやすい食材を活用して作る、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。

今回は、北海道主催の「北の防災食（北海道らしい災害食）レシピコンテスト」の一般部門優秀賞受賞作品の中から、審査員特別賞を受賞したレシピを紹介し

ほっこり、にっこり！ポテトのミルク煮 考案者：佐藤貴子さん（網走市）



材料（4人分）

- ジャガイモ・・・中4個(480g)
- ぶなしめじ・・・1パック(48g)
- タマネギ・・・1/2個(80g)
- やきとり缶(塩)・・・小2(120g)
- LL(ロングライフ)牛乳・・・600g
- スキムミルク・・・大さじ2(12g)
- 塩・・・小さじ1/2(2.5g)
- 乾燥パセリ・・・少々

- ①ジャガイモは洗って一口大に切る。
- ②しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ③タマネギは5mmの幅のくし形に切る。
- ④鍋に①～③の材料を入れ、牛乳、スキムミルク、塩を加え、火にかけて沸騰したら弱火で煮る。
- ⑤ジャガイモに火が通ったら、いったん火を止め、やきとりを缶汁ごと入れる。再びさっと火を通し、やきとりが温まったら火を止める。
- ⑥器に盛り、乾燥パセリをふってできあがり。

栄養価(1人分) エネルギー 66kcal / 水分 68.9g / たんぱく質 3.5g / 脂質 2.1g
 炭水化物 8.7g / 食物繊維 0.6g / 食塩相当量 0.3g

料理のコツ・ポイント

○焦がさないように、煮立ち始めたら弱火で煮る。

レシピはホームページからもご覧いただけます。



北海道防災情報

冬の気象災害に備えて

問い合わせ 室蘭地方気象台 ☎0143-22-4249 気象庁ホームページ <https://www.jma.go.jp/jma>

冬の北海道は、日本海側では雪の降る日が多く、山岳の風下側となるオホーツク海側や太平洋側では晴れる日が多くなりますが、北海道付近を通過する低気圧の位置によっては太平洋側でも暴風雪や大雪となり、大きな被害が発生することがあります。

また、近年は北海道だけではなく、平成30年1月の首都圏や同年2月の北陸地方での大雪および令和2年12月の関東地方や北陸地方、東北地方の山地を中心とした大雪等で、社会活動に影響が生じています。

気象庁では、国道や道道などの通行規制や除雪体制の判断のほか、皆さんが目的地までの道を通れば安全なのかという判断を支援するために、令和元年11月から気象庁ホームページにおいて「現在の雪」を公表し、積雪の深さと降雪量の24時間前から現在までの状況について面的な分布情報の提供を行っています。このたび、令和3年11月からこれらの情報に加えて、積雪の深さと降雪量について1時間ごとに約5km格子で6時間先までの予報を「今後の雪」という名前でお知らせしています。24時間前の状況から6時間先の予報まで、積雪の深さと降雪量の分布を一体的に確認できますので活用ください。

大雪や暴風雪の中での外出はとても危険です。吹きだまりにより自動車が走行不能となったり、地吹雪などで視界が遮られ運転が非常に危険になることがあります。暴風雪や大雪が予想される場合は、なるべく外出は控えましょう。

また、室内で安全に過ごすために懐中電灯、携帯ラジオ、カセットコンロ、非常食なども事前に準備しておくことも良いですね。

なお、やむを得ず外出される際は、テレビ、ラジオやスマートフォンなどで最新の気象情報に注目し、適切に判断することを心掛けましょう。

大雪・暴風雪に関する最新の気象情報



気象台ノート



防災無線のデジタル化に伴う戸別受信機の更新工事について

厚真町では今年度、防災行政無線のデジタル化のため、戸別受信機更新工事を実施しています。

下記の旧型個別受信機は、令和4年4月以降使用できなくなります。



音量ダイヤルの色が「青色」または「灰色」

旧型戸別受信機をお使いの方は下記までご連絡ください。

総務課 防災グループ ☎27-2481