

日々の田高 （8月26日 「非常食づくり」を行いました。）

7月30日・31日に実施予定の宮城・福島スタディツアーでは、カムチャッカ沖地震のため、私たち一行は、30日の往路の途中、南相馬からそのまま引き返しました。

現地で非常食を作る準備をしていたため、「せっかくの機会だから別メニューの非常食を作ってみよう」ということで、8月26日（火）の午後、調理室で2時間ほど実施しました。

場面の設定は、「自宅で避難している3日目、そろそろパンや缶詰に飽きてきた頃」そして「火を使える場合と使えない場合」で、本を参考にしていいくつかのメニューを試してみました。火を使わないメニューは「アルファ化米に野菜ジュースをまぜたピラフ風ごはん」「わかめとコーンの和え物」、火を使うメニューは「クラッカーピザ」「ラーメン」、冷蔵庫を用いた「クラッカーケーキ」の計5種類です。

「野菜ジュースと水とでは、何か違いがあるのか」「60分ではお米が柔らかくなりきらなかったから、もう少しジュースの量を増やす必要があったかも」「ラーメンがいちばん美味しかった。スープ粉末は絶対半分にしないと味が濃い」「ピザは、温かいうちに食べないといけないかも。冷めるとクラッカーがすぐに割れてしまった」など、作ってみたいと分からないことばかりでした。デザート「クラッカーケーキ」は、冷やすために2日目に試食しました。「どんな味だろうね」と、わくわくしました。（実際はカンパンで作るようです）。

もし自宅で避難生活を送らなくてはならないとき、家族と一緒に作ったり、家族の体調に合わせて準備したりします。イメージをもつことが大切だと感じた時間でした。



アルファ化米のパックに野菜ジュースを入れます。



60分後の様子です。



クラッカーにコーン・チーズを載せ、焼きます。



奥では、少ない水で即席ラーメンを作ります。麺と卵を別の袋に入れ湯煎をします。



湯煎が進みます。



さあ盛り付けです。



いただきます！



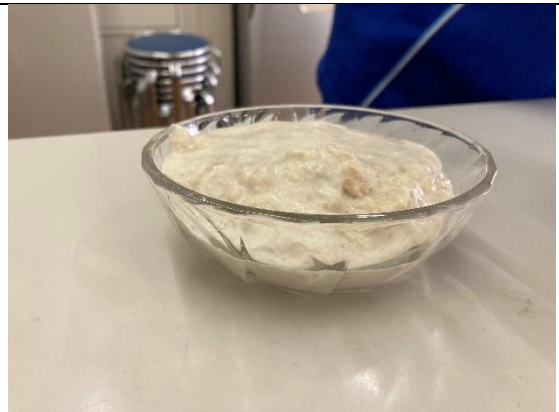
クラッカーピザが完成です。



わかめとコーンの和え物。良い味です。



クラッカーに牛乳を浸します。



ホイップで作ったクリームを合わせます。



クラッカーケーキの試食です。



試食会の様子です。