

～家族と暮らしを守る～

# 防災アイデア ①



いつ起こっても不思議ではない災害に備えて、  
主婦で看護師で防災士の「おさかおさん」が教えてくれる防災アイデア。  
大切な家族を守るためにもぜひお役立てください。

やってみよう!

## 貴重なお水を節約!! ポリ袋炊飯

### ここがポイント!

まず、高密度ポリエチレン製のポリ袋を用意してください。  
スーパーに売っている半透明の食品用のものです。  
ポリ袋炊飯ならお鍋を洗わずにすむのでお水の節約にもなります。  
なお、お米は無洗米を使うのがおすすめです。

### ① お米とお水をポリ袋に



お米とお水の比率は1:1.2です。これを覚えておけば計量カップがなくても大丈夫。紙コップでも湯のみ茶碗でも、この容量比で炊けばOK!

### ② ポリ袋をしぼる



お米とお水を入れたポリ袋の空気を抜いてしっかりしぼり、底に耐熱皿を敷いたお鍋に入れます。そして、お米が水面から出ない様にお鍋に水を入れます。

### ③ 水から火にかけて沸騰させる



沸騰したらポコポコ沸騰状態をキープするくらいに火加減し、25分加熱します。

※水から沸騰させた方がおいしく炊けます。※火が入ってくると袋が膨らみますが、ご心配なく!

### ④ 火を止めて数分蒸らす



25分加熱したら火を止めて数分蒸らします。袋の中で炊き上がったお米をよくほぐせば、ほかほかご飯の出来上がりです!

※無洗米でなくても研がずに炊いてOKですが、無洗米でない場合は、計量後30分ほど浸水させてください。※お米を炊くときにお塩を入れれば清潔なおにぎりも簡単に出来ます。

### まとめ

あたたかい食事はそれだけで心身を元気にしてくれます。ぜひ、平時にやってみてください。慣れておくことが大切です。それと災害時に火を使う場合は周辺のガス漏れに充分注意してください。また、手軽なライフラインのバックアップとしてカセットコンロとボンベの備えは大切です。なおカセットコンロを使用する場合は換気もお忘れなく!

### 『おさかおさん』こと 長田 香 さん

主婦/看護師/防災士



阪神淡路大震災をきっかけに家族を守るため「防災」をはじめ。暮らしの中の防災をテーマにしたセミナーの開催やブログで身近な防災を伝える活動を展開している。合言葉は「助かるために行動しよう!」

◎ブログ\*おさかおの防災ネタ\*助かるために行動しよう!～主婦防災士の日記～  
<https://ameblo.jp/tosakao/>

今号からスタートするこのコーナーでは、災害に負けない知識と知恵と勇気を持つためのさまざまなアイデアをご紹介します。第1回は「ポリ袋炊飯」です。この調理法を覚えておけばライフラインが止まった生活でも、あたたかいご飯が食べられますし、いつも家にあるお米が「非常食」になるのです。また、清潔なお水の節約にも役立ちます。万が一に備えて、ぜひ一度ご家族と一緒にやってみてください。