

実行メンバー心得(みんなで防ぐ)

調理の際に、このルールだけは必ず守ってください

調理器具は使う前にしっかり洗浄!

災害時にはそんな余裕ないんじゃない?
そうかもしれない。
でも炊き出し訓練をするなら、参加した人の
安全のためにしっかり準備を!



牛乳パックをまな板がわりにしない!

使い終わったら、すぐ破棄できる牛乳パック。
災害時便利といわれているけど乳のタンパク質って、なかなか取れないんです。
このパックの上で野菜を切ったら乳成分が食材にくっついちゃうかも!!



まめ
ちしき

最近はまな板やまな板シートも100円ショップで売っています。
ちょっと汚いと感じる調理室のまな板のときも一枚シートを敷くと安心度UP!

調理前に 購入されたパッケージを ダブルチェック!

ここが非常に大事なポイント。
万が一、似たような商品を間違えて購入していたとしてもここで防げます。
減塩、お徳用サイズ、このあたり要注意!
通常サイズと成分が違う場合もあります。



現場のリアルあるある

破いちゃった!

パッケージを開けるときに大事な原材料表示の箇所のところを斜めに破いてしまう。すごいあるあるなんです。
掲示用に提出するパッケージはハサミを使い上部を綺麗にカットしましょう。調味料の袋が複数あるなら**2枚取り置き**を!

→理由は原材料ポスターのページ(P14)に



なくしちゃった!

せっかく袋はとっておいたはずなのに、すぐ調理に入ってしまったって、聞かれたときに『どこ!?!』これもあるあるなんです。
表示を書く担当者に渡すまでが役割です。

POINT 担当は2名体制にすべし!



リーダー格の人はあちこちからお呼びがかかり、席を外しがち。状況がわかるサブリーダーがいるとスムーズ!
調理チームリーダー、サブリーダーが『袋は捨てないで』『袋はきれいに開けてください』と声かけして、袋を集める。
→原材料ポスター係(2名)へ渡す。

最重要
POINT

『ちょっと味薄いかな?』しょうゆをちょっと…
決めた調味料以外の

ちょい足し、隠し味は厳禁です!

油だろうと、塩だろうと、しょうゆだろうとこの日味をみて追加するのは絶対にNG。
もしかしたら、当日何も知らないピンチヒッターの人が手伝いにくるかも。調理前に**隠し味はNG**なこと、当日も声掛けしあいましょう。

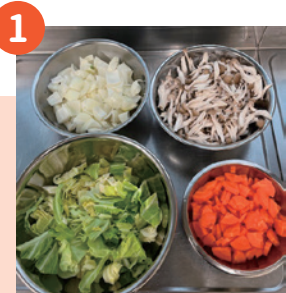


アルファ化米を使ったリゾットの作り方

POINT 大人数の時は、基本量を目安に!野菜から水分がでるので、水の量は微調整

基本:材料 10人分

- ①アルファ化米1袋
- ②(今回は)丸鶏がらスープ:30g
→おすすめ出汁の種類はP5
- ③人参1/2本
- ④玉ねぎ1/2(小サイズなら1個)
- ⑤水1800cc
- ⑥キャベツ:2枚(100g)程度
- ⑦しめじ:45g程度
- ⑧コーン:25g程度



野菜を一口大(2~3cm)にカットする。
※にんじんは薄めに



1800ccの水を沸かす。



②が沸騰したら、火の通りにくいものから入れる。



野菜に火が通ったら、丸鶏だし入れる。



アルファ化米を入れる。
15分後、コーンを入れる。



完成。器に盛る。

LFA Japanとコープこうべが織りなす 食物アレルギーに優しい まちづくりプロジェクトファイナル

受講生らが実習を行い、何種類ものアルファ化米、お出汁、具材の組み合わせを試作し、皆の試食で選ばれたメニューです。



みんなはどの味が好き?



味の違いを楽しんで

ほとんどの自治体が色々なメーカーの『特定原材料等28品目不使用』アルファ化米を備蓄していますが例外もあるので、必ずチェック!

まめ
ちいき

28品目→29品目の注意!

2026年3月31日以降、アレルギーが29品目に増えますが、保存食の旧パッケージ(28品目表示)も賞味期限内なら問題なく活用できます。



実習では、和風だし、コンソメ、いつも試食をしました。和風は普段使っている方も多く馴染みあり。コンソメもポトフのような味がいい。ぜひ皆さんも3種ためしみてください。



原材料表示ポスターの書き方

【重要】このまま真似して書いてください



油性のマジックで
大きく、見やすく

① メニュー名を書く

② 材料内訳を書く
・使用した野菜全て
・使用したアルファ化米
・だしの素の名前
・コーン

③ パッケージは切り取らず
そのまま表・裏を
貼りだす
・アルファ化米の袋
・だしの素の袋
・コーンのパッケージ

裏はもちろん見たいけど、
表が見えると
「あ!これ使ったことある!」等
分かるので安心します

間違って必要な情報を
切り取ってしまうと大変!
パッケージ全体の情報が、
利用者の安心につながります。



貼る場所を考える。皆さんのする炊き出しでは
どこに原材料ポスターを貼り出すのが見やすいですか。

実例
3

テントポールから
ぶら下げる

予定変更

離れた場所に
設置

最初はテントのポールに縛ったけれど、
長蛇の列ができてしまい、後ろからは原材
料表示ポスターが全く見えないことに。
少し離れた場所に設置した。



おすすめ

長蛇の列に並んで、最後の最後で
「食べられない」とわかるのはツライから
確認してから並ぶことのできる

入り口付近や
テントの端のスペースに
設置するのがベスト!!



炊き出し訓練では
難しいかもしれないけれど

管理栄養士や保健師、
地域の患者会と一緒に
炊き出し訓練に参画できるときは、
プラカードも有効です



SOSを
出しやすくなる
知恵