



こんなことあったよ! のしろ白神ネットワークの活動レポート

平成 21 年 6 月 23 日(火)

備えあればきっと役に立つ ハイゼックスシート 編

6 月 23 日、NPO 法人メリーゴーランドのコミュニティハウス「ぶらんこ」でハイゼックスシートを使った被災食作り講習会が行われ、上町すみれ会から参加した能登・安岡・相澤の 3 人が、子育て中の若いお母さんたちと一緒に調理して、試食をしてきました。

《日程》午前 10:00～12:30

1. 参加者紹介
2. ハイゼックスシートの使い方の説明
3. 調理。ハイゼックスシートに、米・水・調味料・具材を詰めて輪ゴムできちり口を閉じる。ハイゼックスシートに入った米が煮えあがる時間は約 50 分(うち 10 分が蒸らし時間)。調理の合間には 26 年前の日本海中部地震の時の体験談や、過去 2 度あった能代の大火、近年多発している水害などについて話し合われました。

《メニュー》

紅生姜と白胡麻を使った桜色の甘酢ごはん・カレー味のピラフ風ごはん・タクアンと大葉の混ぜごはん(白いご飯にタクアンと大葉のみじん切りを混ぜたもの)・全粥と三分粥

《試食の感想・意見》

- ・こんなに簡単に温かいご飯ができてびっくりした。
- ・味も美味しい
- ・メニューも工夫しだいで色々作れ、さまざまな味を楽しめる
- ・お粥もふっくらと仕上がりに、赤ちゃんや高齢者の力にも喜べれそう
- ・災害時下にあっても、自分たちで温かい食べ物を身近にある材料で手早く作れるということはとても大切

《まとめ》

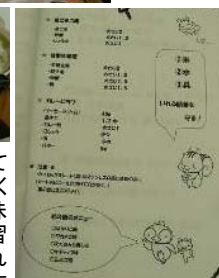
このような会を、夏休みのこども会や出張保育の時などにぜひ活用していただき、ハイゼックスシートの使用方法とともに常日頃からの防災意識を周囲に広げていってくれたらとお願いして、講習会は無事終了しました。

若いお母さんやヨチヨチ歩きの小さな子どもさん達とふれあえてとても楽しいひとときでした。参加して下さったお母さん達、また、このような講習会を計画して下さい「ぶらんこ」のみなさんに感謝です。

文：相澤 レイ子



すみれ会の説明もだいぶ馴れてきました。お米を袋に入れるだけでホントに美味しいご飯になるのか、みなさん興味津々です。



ご飯が炊きあがってきて袋が膨らんでくる様子にも興味津々。今回の講習会を契機にすみれ会のノウハウが詰まった配布資料ができました。



色合いもきれいなご飯が美味しく炊けました。被災時にもみんなで協力して、温かく美味しいご飯が食べられるようこうした活動の輪が広がっていくといいですね。