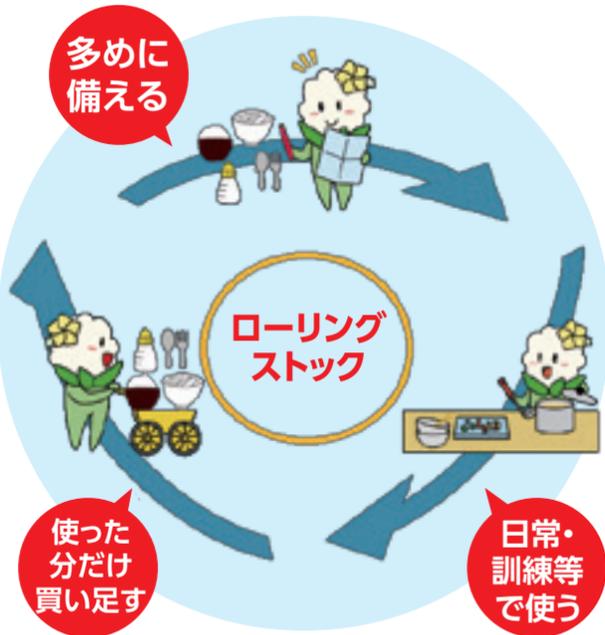




防災特集

問合せ 安全安心まちづくり課
②番窓口
☎4302-9734

備えあれば憂いなし ～ローリングストックで災害に備えましょう!～



新型コロナウイルスの影響が続いており、食べ物や日用品が普段より入手しにくい状態だからこそ、保存食等の備蓄に関心を抱く方も多いのではないのでしょうか？

いつ起きるかわからない災害に備えるため、今一度、ご家庭の備蓄について確認してみてもいいのではないでしょうか。

ローリングストックは、非常用食品に限らず、日常的に食べている即席麺や缶詰、レトルト食品を一定量保ちながら、日常的に食べて、食べたらいきなり買足するという行為を繰り返しながら備える方法です。

もしもの時に備え、ローリングストックをはじめませんか。その他として、災害時でも、ガスコンロ・鍋・水・ポリ袋があれば簡単に調理できるパッククッキングも注目されています。この様な調理技術を知ることも「備え」につながるのではないのでしょうか。今回ご紹介させていただくので、ぜひお試しください！

パッククッキングって何？ ～災害時にも役立つ調理法のご紹介～

パッククッキングとは、ポリ袋に材料を入れ、湯せんなどで加熱して料理する方法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば調理可能なので、いざというときにも役立つ他、日常生活でもうれしいメリットがいっぱいです！

- メリット
- 節水できる
 - ポリ袋に入れて調理するので洗い物が少なく済む
 - 一つの鍋に数個のポリ袋を入れて同時調理ができるので時短に

- 注意
- ポリ袋は、厚さは0.01mm以上の食品用または高密度のものを使う。
 - 湯せんする際はポリ袋に火がつく、溶けるなどを防止するため、袋全体をお湯の中に入れてください。
 - 調理する際はやけどに十分ご注意ください。
 - 一つの鍋に入れるポリ袋は三つまで
 - 空気を抜きながら高い位置で結ぶのがポイント！

調理例 ☆たきこみご飯☆ 調理時間の目安 65分

材料(1人前)

- 米 70g ● 水 85g ● 醤油 大さじ1 ● みりん 大さじ1
- ※大さじ1はペットボトルの蓋2杯分と同じです。

作り方

- ① ポリ袋にお米と水を入れて30分吸水させる
 - ② ①に醤油、みりんを入れ、空気を抜きながらポリ袋の口を閉める
 - ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて20分加熱する
 - ④ 鍋から4を取り出し、10分蒸らすとできあがり！
- ※キノコ類やノンオイルツナ缶、塩昆布などを入れることでアレンジできます！

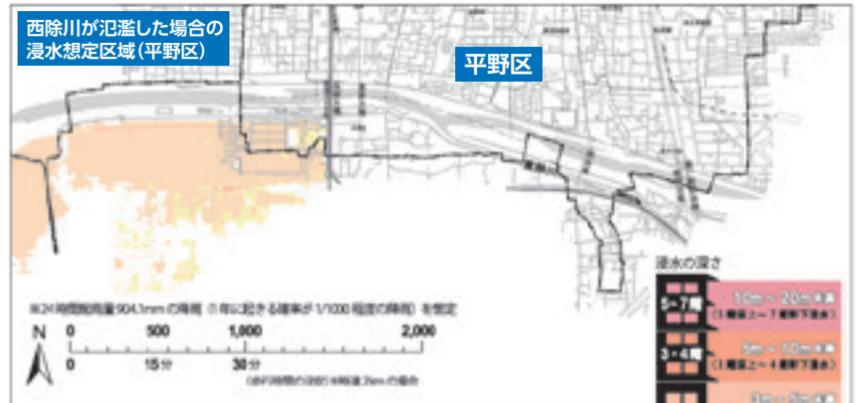
その他、お米のみをパックして、ローリングストックしているレトルトのカレーなどを一緒に湯せんするなど、いろいろ試してみてください。



水害のおそれがある時の 避難情報発令区域を 見直しました!

➡ 7面「大阪市民のみなさんへ」に関連記事あり

これまでの浸水想定区域は100年もしくは200年に1度の大雨を基本にして作成されていましたが、この度、想定し得る最大規模の降雨(1000年に一度の大雨)で作成し直したことにより、西除川の浸水想定区域に平野区瓜破南1丁目が加わりました。それに伴い、避難情報発令区域も見直されました。



西除川の位置図のQRコード



水害のおそれがある時の避難情報の発令対象区域について (HP)QRコード

ご注意! ※イベントなどに関する情報は、5月21日時点のものです。詳しくはホームページ、または各問合せ先へご確認ください。