

# 早稲田女性会研修会 ポリ袋調理クッキング

## ～ みんなでまぜまぜカレーライス ごはんがポリ袋で炊けるって!! ～

開催日時：令和6年2月3日(土) 10:00～12:00

実施場所：早稲田公民館 実習室・研修室1

参加者：三宅 由紀子講師(管理栄養士・防災士)、女性会ほか16名

早稲田女性会の活動として、災害時に停電、断水があった場合でも限られた備蓄品などで美味しい料理が作れるポリ袋調理の方法を体験する研修会が開催されました。調理体験だけでなく、広島で起きる災害や災害時の備えなどの解説や備蓄品の展示による学習も実施されました。

### 1. 広島の災害について (講師による解説)

- ・広島県で起こりやすい風水害について
- ・ライフラインが停止した時に使えるポリ袋クッキングについて

### 2. 災害時の食事について (講師による解説)

- ・食中毒への注意
- ・食物アレルギーがある人への対応方法

### 3. 防災マップの活用

- ・ハザードマップについての解説、わせた防災マップの紹介
- ・自宅が危険か確認し避難について考える
- ・避難時の連絡手段や備蓄品について考える

ポリ袋調理の実践

### 4. ポリ袋調理の実践

- ・コンロとポリ袋を使って3種類の調理を実践

《ポリ袋調理メニュー》

- 白米の炊飯
- まぜまぜカレー  
(レトルトカレーに湯煎ニンジン、湯煎じゃがいも入り)
- キャバツとツナの和え物

### 5. 調理したメニューの試食

### 6. 展示備蓄品の見学

- ・保存できる食品の備蓄(ローリングストック)
- ・簡易トイレ
- ・液体ミルクや災害時に使える離乳食
- ・介護食、アレルギー食



三宅講師による解説



ポリ袋調理の実践



ポリ袋で調理したメニューの試食



三宅講師による展示された備蓄品の解説