



# 新町自主防災ニュース (1~4丁目)

2017年7月15日発行 014号

「新町自主防災会」編集

《今回は5月14日に防災リーダー・組長で行った炊き出し訓練の様と裏面には炊き出しの仕方(2種類)を掲載しました。》



# 非常時のお米の炊き方2種類

## 1. 湯炊き法(簡単です)

米 (kg)	ご飯の炊きあがり量 (kg)	お握りの個数 (個) (1人分1個=200g)
1	2	10
2	4	20
7.5 (5升)	15	75
12	24	120
100	200	1000

【表1】米の量とできるお握りの個数

©奥田和子

	米：水の比率	米	水
湯炊き法	重量比 1：1.3	7.5kg (5升)	約9.8リットル
水から炊く場合 (普通の方法)	重量比 1：1.5 容量比 1：1.2	2kg	重量比 3リットル (3kg) 容量比 2.4リットル

【表2】米と水の分量

©奥田和子

<b>準備</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 釜の点検・かまどの設置</li> <li>2. 米と水の計量 (表2参照)</li> <li>3. 米を洗う</li> <li>4. 米の浸漬と水切り (夏30分、冬1時間程度。その後ザルで水を切る)</li> </ol>
<b>炊飯</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. かまどに釜をセットし計量した水を入れる。ふたをし、点火する</li> <li>2. 水が沸騰したら浸漬・水切りした米を一気に入れふたをする</li> <li>3. 5分したら加熱むらがないように木のしゃもじ(手に熱が伝わらないもの、束ねた菜箸、大きめのすりこ木など)でかき混ぜ、再度ふたをし加熱を続ける</li> <li>4. 噴きこぼれそうになったら、火力を弱める</li> </ol>
<b>蒸らす</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水がない状態になったら火を止める</li> <li>2. 蒸らす (米5升の場合約15~20分程度)</li> </ol>
<b>お握りをつくる</b>	



## 2. 袋に入れて炊く方法(食器がいらぬ)

### 炊飯袋100枚セット(防災グッズ 炊事 ご飯 お米)



炊飯袋100枚セット

お米と水を袋に詰め、約20分沸騰させるだけでご飯が炊き上がります。大鍋を使えば一度に大人数に対応できます。鍋に入れる炊き上げ用の水は、飲料水でなくとも大丈夫です。

セット内容	100枚入り
材質	ポリプロピレン製 輪ゴム付き
煮る時間	約20分
1袋サイズ	約340mm × 100mm

	炊飯袋
<b>お米は研ぐの？</b>	出来れば煮る前に研いでください。研がないと出来上がりはヌカ臭くなります。
<b>使用する水は？</b>	袋に入れる水は飲料水を入れてください。鍋に入れる水は、飲料水でなくとも大丈夫です。(※袋の中に鍋の水は入ってこないため)
<b>特長は？</b>	中に水が入ってこないため、梅干やホタテなどを一緒に入れるなどの工夫が楽しめます。

災害時に特別な非常食がなくても水とお米と塩があれば生きのびることができます。

お知らせ 一ツ木地区の防災訓練は7月16日(日曜日)です