

# ◆◇◆ サバイバルご飯にチャレンジ!! ◇◇◆

～～ 講師の高良からひとこと ～～

「専用の防災食品だけにとらわれず、身近な食材を上手にローリングストックして、日頃から作り慣れておきましょう！  
伝統的な保存食（梅干し、味噌、乾物、塩漬けなど）の底力を見直してみるのもgood☆デスよ～」



## 【4つの節約がポイント】

①水の節約 ②ガスの節約 ③手間の節約 ④コストの節約

(+衛生管理)

### 1 水漬けパスタのボンゴレビアンコ (1人分) 【調理時間】漬け時間1時間+調理5分

材料	分量	作り方
パスタ1.4mm	100g	(1)パスタ100gを300mlの水に1時間以上つける。
水	300ml	(2)にんにくは薄くスライスし、オリーブオイルとフライパンで火にかける。
あさりの水缶	1/2缶分	(3)にんにくに透明感が出たら、白ワインとあさりを汁ごと(2)に入れる。
にんにく	1片	(4)(3)が沸騰したら、パスタを漬け水ごと(3)に入れ具と合わせる。
オリーブオイル	大さじ1強	(5)(4)が沸騰したら、2,3分なじませてから、ハーブソルト(なければ
ハーブソルト	少々	塩コショウ)で味を調える。
白ワイン(料理酒)	大さじ2	

### 2 切り干し大根とわかめのサラダ (4人分) 【調理時間10分】

材料	分量	作り方
切り干し大根	30g	(1)切り干し大根は水に余裕があれば洗って絞り、カットする。
カットわかめ	10g	(2)カットわかめを最小限の水で戻す。
ごま油	大さじ1	(3)ごま油とポン酢を合わせておく。
ポン酢	大さじ2～3	(4)(1)～(3)をよくあえる。
戻し水	50ml	
		※お好みで、梅肉、わさび、ゆず果汁などプラスしてもよい。
		※具材として、玉ねぎスライス、かいわれ大根、コーン、ツナなど。

### 3 塩昆布の即席漬け (4人前) 【調理時間5分】

材料	分量	作り方
大根	100g	(1)大根を食べやすい大きさにカット(5mm厚のイチヨウ切など)する。
塩昆布	30g	(2)ボウルに(1)塩昆布、マヨネーズを入れ、和える。
マヨネーズ	大さじ1	
		きゅうり、かぶ、人参、セロリ、ラディッシュなどもOK。
		※アレルギーがある場合は、マヨネーズなしでもよい。
		※お好みで、梅肉、わさびなどを加えても美味しい。

### 4 塩昆布の即席ベジスープ (1人前) 【調理時間2分】

材料	分量	作り方
塩昆布	5g	(1)具材を器に入れる。
プチトマト	2個	(2)熱湯を注ぐ。
とろけるチーズ	2g	
パセリ	少々	※の具材として、乾燥わかめ、コーン、はんぺん、かいわれ大根など。
熱湯	150ml	