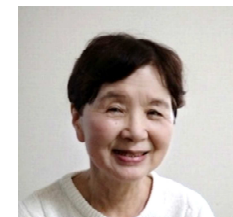




四街道市男女共同参画
フォーラム実行委員会

災害時料理の基本



講師: 小野沢 旬子さん

- ・エプロンはなくても、**三角巾**やタオルで**頭だけは覆い**ましょう
- ・**手袋、マスク**をつけましょう
(普段と違い、すべりやすかったり、匂いに気づきにくくなります。用心は普段の倍以上に、慌てないで)
- ・普段から、手袋をつけて料理の感覚を身につけておきたいですね

- ・簡単レシピのため、つい**アレンジ**したくなります
- ・袋の中の量を変えたり、混ぜ物をするとう熱の伝わり方が均等でなくなり、**失敗しやすくなる**ため注意が必要
- ・アレンジは平時に試して、災害時には失敗しないように

- ・材料を**目分量**ではかる (衛生的+洗い物を減らす)
- ・本講座では、材料の参考として、〇〇g、大さじ〇等の表記をしていますが、目分量で作ってみましょう
- ・普段から、ペットボトルのふたは10cc、湯呑みは180ccなどの感覚を身につけておくといいですね

- ・いつもの家庭料理の丁寧な作り方とは違います
- ・皆と一緒にときは**自分の作り方を押し通そうとしないで**
- ・**アレルギーの有無**を確認し、声をかけましょう
- ・塩分は控えめ、**薄味**に
「味は薄くしてありますよ」と声をかけましょう
食べる時にお好みに合わせて塩コショウで味つけを
- ・嫌いな食べ物を無理に**押し付け**ないで

初めて作ると思いがけない失敗があるかも
災害時に食料は無駄にできません
ぜひ一度家で作ってみてください