

穴川町内会・穴川CC避難所運営委員会合同防災訓練（炊出し訓練）に区職員参加してきました！

- 1 日時 令和5年6月25日（日） 午前10時から
- 2 実施場所 穴川町会集会所広場
- 3 訓練内容 薪を焚いて竈で湯を沸かし、炊出袋（ハイゼックス袋）でご飯を炊き、実食することで、災害時に避難所でどのような食事を実際するのかを経験をする。
- 4 参加人数 90名程度
- 5 主催者開催趣旨 災害時にどのような食事を食べられるか。また、どのように食事を作っていくのかを経験、避難所運営委員会や避難した市民が、いざと言うときに迅速な対応ができるように企画しました。

「受付風景」



「避難所運営委員長山木さんより全体説明」



Step3「釜茹でする。※竈は、プロパンガスの容器を改良」



「汁物配布」



「炊き出し完成」



「総勢 90 名程度参加」



step1「炊出袋に米（今回無洗米使用）と水をいれる。」



step4「御飯が炊けるまで茹でる。」



「白米に彩を添えるためふりかけを用意」



「実際の自主避難所」



Step2「水をいれた袋を輪ゴムで閉じる。」



step4「御飯を蒸らし出来上がり。」



非常用炊出袋による炊き出しの仕方

**（炊出の基本）** 足りぬくらいが丁度よい！ 実用性、あるだけの物を分け合う心が大切です。  
 災害時、限られた水を響ええるお米を研がずに袋に入れ、ポイルして袋のまま調理でき、食後も洗う必要がない炊出袋は、非常に重宝し得る。炊出袋はポリプロピレンで作られています。耐熱性に優れ、臭いや成分を通しません。ポイル作業の水は、お湯などでも使用可能です！  
 お米1合は約150gに相当し1日の食事では約3合の量がざりが作れます。炊出袋は最大で1.5合まで炊くことが可能です。【※1. 乾燥などは、1人1.0リットルが食べ残しの目安です。】

**非常用炊出袋の使い方**

水の代わりにお米、コーン系、スターなどでも炊くことができます。

水の量 米の量

計量カップやロート（漏斗）をペットボトルで作り、炊出袋と一緒に保管しておくと、とても便利です。

規定量の水を入れた後、袋の空気をよく抜き袋の口をしぼめて輪ゴムで10回以上しぼります。（袋の上側を折らないこと）

輪ゴムで口を縛った袋は、そのまま約20分静かに置いておく。お米が水を吸収してふっくら美味しく炊けます。

この炊出袋は約190度までの熱に耐える特殊な袋です。鍋から取り出す際は、火傷をしないために必ず「トング」などを使用して下さい。

ゆであがり、蒸らす前にゆを止めている輪ゴムの玉の部分に、ハサミで切り、口を少し開けてから蒸らすとお米がふっくら美味しく炊き上がります。

沸騰させた湯の中に入れて約25分から30分ゆでます。途中で袋は動きませんので、一度に大量に袋をゆでると袋の中のお米に伝わる熱が一定にならずにムラが出るので、注意しましょう。

湯気が強いつら、発熱スチロールの箱などで蒸籠でも20分から30分蒸らします。（十分な熱が伝わるように、時間を余裕を持っておくといでしょう。）

発熱スチロール箱がない場合には、バスタオルなどでつつんで段ボール箱の中に入れて保温しても良いです。

この袋で、ご飯のほかにスパゲティ、マカロニ、パンネのほか、ホットケーキミックス粉を使って蒸しケーキなどを作れます。また、カレーや肉じゃがなどの副食もできます。いろいろと工夫して普段から使ってみてください！

公益社団法人 S.L.災害ボランティアネットワーク 2020.03.30定版