定番料理のご紹介

防災クッキング（No.１：乾パン）

乾パンだって美味しく食べたい！

こんにちは。私たちは防災一座です。今日は非常食「乾パンの話」をします。そう、缶詰に入った、硬くてぱさぱさの、あれです。実は乾パンって以外にカロリーがあり消化吸収もよく、かなりの優れものなんですよ！だから、食いしん坊の私たちは、**出来るだけ美味しく食べちゃおう！**って考えたんです。それで、いろいろ調べて試してみました。まずは、乾パンの正しい（？）食べ方をご紹介します。なんと、**「氷砂糖といっしょに食べる」**んだそうです。そう、缶詰に乾パンといっしょに入っている半透明のやつです。こうすると唾液がいっぱい出て、ぱさぱさの乾パンが食べやすくなるそうです。（皆さんは知っていましたか？）そこで実食。でもやっぱり**「水がないと食べづらい！」**です。喉に詰まります。幼児やお年寄りは特に注意が必要です。そのままでは美味しくない、これでは日頃から食べませんよね。（賞味期限が切れた乾パン、お宅にもありません？）だからといって棄ててしまうのはもったいない、「何とかなんないの？」って感じです。皆さんはどう思いますか。そこで、**「乾パンと冷蔵庫の中にあったもの」**などを使って、実際にいろいろ料理をつくってみました。その様子をご紹介しますね。

＜ポイント＞
ジャム、チーズ、卵、ツナ缶、マヨネーズ！
ミルク、フルーツ、缶詰、味噌汁、生野菜！
防災袋や乾物入れ、冷蔵庫などには食材がいっぱいです！　あなたの家にもきっとあるある！

椀物の調理例①
お味噌汁にそのまま浮かべて

椀物の調理例②
カレーといっしょに、ナン代わり

オン　ザ　乾パンの調理例①
左から：マーマレード、クリームチーズ
ブルーベリージャム、ピーナッツジャム
たっぷりのせて召し上がれ！

オン　ザ　乾パンの調理例②
左：ミニトマトとパセリのオリーブあえ
右：レーズン入りチーズ＆ブルーベリー
さわやかな酸味をお楽しみあれ！

オン　ザ　乾パンの調理例③
左から：ツナ・マヨネーズ＆たまご
　　ホイップクリーム＆苺ジャム
　　のり（佃煮）
ツナマヨたまごは細かくほぐして
ホイップクリームはお好みのジャムと
のりは和風で意外によくあいますよ！

オン　ザ　乾パンの調理例④
上：チーカマ・ケチャップ風
下：チーズ＆サラミ・ピザ風
ビールのつまみに最高！かな？？

おやつの調理例
揚げ乾パン（ドーナツ、カレー、ココア味）
乾パンを油で軽く（10 秒弱）揚げました。
シナモンシュガーでドーナツ風に、カレー
やココアパウダーもいいですよ！

おやつや朝食、ホームパーティーにいかがですか（メニュー例）

乾パン＆揚げ乾パン
温野菜のコンソメスープ
シーザーサラダ
＆乾パンクルトン
オン　ザ　乾パン
①チーズ＆サラミ・ピザ風
②ブルスケッタ
③チーカマ・ケチャプ風
ディップ　ザ　乾パン
①白桃のババロア
＆各種ドリンク

などなど、ＴＰＯにあわせて組合せは自由自在です。本当にメニューを考えるだけでも楽しくなっちゃいます。(*~ρ~）！

皆さん、いかがでしたか。
防災一座では、こうやって乾パンを使った料理を考えて、時々試食（？）しています。皆さんも子どもたちといっしょに挑戦してみませんか。皆さんの考えた乾パンを使ったアイデア料理、私たちにも教えてください。食いしん坊が心からお待ちしています！
それから、最近は、非常食かどうかに関わらず、保存食としてのα米や各種缶入り食品、レトルト食品などが多種多様にあって味もよく、「非常食＝乾パン」でもありません。また、赤ちゃんや子ども、高齢者やチャレンジド、アレルギーや宗教などもあります。だから、今からの非常食は、**①食べる人の好みや事情にあわせて、②安全安心なものを、③出来るだけ低コストで、④幅広く選んで、⑤定期的に入れ替え、⑥日頃から美味しく食べること**がポイントだと思います。（例えば、我が家は「非常持ち出し袋」と「乾物入れ」を一部兼用しています。）皆さんも非常食と楽しく付き合ってくださいね！！

＊この取り組みは**「2004 年度防災教育チャレンジプラン」**（主催：防災教育チャレンジプラン・ワークショップ実行委員会　後援：内閣府、総務省消防庁、文部科学省、国土交通省、日本赤十字社、全国都道府県教育委員会連合会）に採択された事業です。

コピーライト：防災一座
〒510-0045　四日市市蔵町 4-17　四日市市市民活動センター気付け
FAX：0593-50-0203　＊TEL（松野）：0593-31-2256

防災クッキング（No.1：乾パン）

乾パンだって美味しく食べたい！

2004 年：防災一座

問題点と解決策

<table>
<tr><th colspan="3">非常食としての乾パンの特性と問題点</th><th colspan="2">解決策・ちょっと工夫する</th></tr>
<tr><td rowspan="2">食感</td><td>堅い
喉に詰まる</td><td rowspan="2">特にお年寄りや幼児などには食べにくい</td><td rowspan="2">（細かく）砕く
柔らかくする</td><td rowspan="2">・ケーキなどの食材、パン粉の一部などにする
・水分を取りながら食べる
・スープや飲み物に浸して食べる（クルトン代わり）
・サラダに振りかけるなど</td></tr>
<tr><td>パサパサして
喉がかわく</td></tr>
<tr><td>味</td><td>味がうすい</td><td rowspan="2">なかなか食べてもらえない</td><td>味をつける</td><td rowspan="2">・軽く揚げる（ドーナツ風、好みに応じ砂糖やシナモンなどを振りかける）
・蜂蜜、ジャム、シロップ、クリーム等をつけて食べる</td></tr>
<tr><td>保管</td><td>長期保存可能
品質保持期限：概ね５年</td><td>備蓄品をどうするか</td><td>おやつや給食などで食べる</td></tr>
</table>

乾パンの優位性

食品として⇒熱源（カロリー補給、満腹感）・消化吸収・連食性・保存性・安全（無添加）・低価格・調理不要など

物品として⇒運搬備蓄（耐久性・収納性）・小さくて軽い（コンパクトで携帯可）・安全で便利（プルトップ缶）・環境にやさしい（リサイクル可・簡易包装）など

乾パンの栄養成分（100g 当たり）

エネルギー：393kcal　たんぱく質：9.5g　脂質：4.4g　炭水化物：78.8g

ナトリウム：490mg　カルシウム：30mg　ビタミン B1：0.14mg　B2：0.06mg

食物繊維：3.1g など　出典：「五訂　日本食品標準成分表」（平成 12 年 11 月）科学技術庁資源調査会編より

ちなみに～(社)全国ビスケット協会 HP より～

乾パンはビスケットの仲間で、語源はラテン語で「2 度焼かれたもの」の意味です。日本でのビスケットの歴史をみると、水戸藩士の蘭医・柴田方庵が長崎留学中にオランダ人から学んだビスケットの作り方を手紙にし、安政 2 年（1855 年）2 月 28 日に、藩に宛てて送った史実があります。これが日本でビスケットが作られたことがわかる、最も古い記録です。この語源と柴田方庵の史実を考え、**日本では 2 月 28 日が「ビスケットの日」になりました。**