

ほのほの

HONO HONO

2024
秋
No.89

Topics

- わが家のオススメレシピ
防災食カレー
- おすすめお店紹介
ippuku。さん
- フラムタイム
押し花展

あなたとともに、未来へ—— 編集・発行 上野ガス株式会社
上野都市ガス株式会社
TEL 0595-21-3611
<https://www.ueno-gas.co.jp>

2024 **リフォーム&ガス展**
その先の暮らしは進化を続けます!!

上野会場
2024.11/2 SAT. 3 SUN. 4 MON. 10:00-17:00
フラム会場/イオン会場 ※4日は16:00まで

金魚・スーパーボールすくいなど
お楽しみイベント盛りだくさん

園児
絵画展示

ミニ
料理教室
Let's Cooking!

名張会場
11/9 SAT. 10 SUN. 10:00-17:00
※10日は16:00まで

名張産業振興センター
アスパア

上野会場

2024.11/2 SAT. 3 SUN. 4 MON. 10:00-17:00

フラム会場/イオン会場 ※4日は16:00まで

金魚・スーパーボールすくいなど
お楽しみイベント盛りだくさん



名張会場

11/9 SAT. 10 SUN. 10:00-17:00
※10日は16:00まで

※10日は16:00まで

※詳細はご案内にてご確認ください。

ポリ袋でカレーライスを作ろう!

防災食カレー

わが家の
オススメ
レシピ



今回は、家庭における食育の研究に携わっている三重大学名誉教授の磯部由香さんに防災食として役立つレシピを教えてくださいました。上野ガスは地域貢献としていろいろな取り組みをしていますが、食育もその中のひとつです。磯部名誉教授は上野ガスでもおなじみの料理教室である小学生高学年向けの「わくわくキッズクッキング」や、親子食育教室「おいしさのヒミツ」で子どもたちに食の大切さを教えています。今回教えていただくレシピは、ポリ袋を使って作る「防災食カレー」です。ポリ袋調理とは、災害でライフラインが十分に復旧していない時に役立つ調理法で、ポリ袋を容器がわりにして食べることができ、食べた後はそのまま捨てられるので水の節約にもなります。昨年のがス展ではこの防災食カレーを作るミニ料理教室を開催し、たくさんの方に体験していただき好評でした。自然災害が多い昨今、備えあれば憂いなしです。いざという時のために一度作ってみてはいかがでしょうか。

もしもの時に
覚えておくと
安心!!



ポリ袋炊飯

1 ポリ袋をボウル(お椀)にセットする。



2 米0.5合(90ml・80g)を袋に入れ、水100mlを加える。



3 空気を抜いてねじって口を閉め、上の方で固く結ぶ。口を開いてみて、しっかり閉まっていることを確認する。



4 30分以上浸漬する。

Point! ・米と水の容量がほぼ1:1と覚えておくと、計量カップやはかりがなくても作れます。



用意するもの

- ・湯せん用ポリ袋2枚
- ・小ボウル(お椀)、輪ゴム、皿(耐熱性、鍋底に置くため)、カレースプーン、 Tongue、ハサミ
- ・鍋(1Lくらい)、鍋ふた



材料(1人分)

- 【ポリ袋炊飯】
米……………0.5合(90ml・80g)
水……………100ml
- 【ポリ袋カレー】
ツナ缶……………1缶(70g)
コーン……………カレースプーン2杯くらい
カレールウ……………1個
切干大根……………5g(ひとつかみ)
トマトジュース……………100ml

わが家の
オススメレシピ
募集のお知らせ

フラムキッチンで料理の腕をふるってみませんか? 「ほのほの」では、皆様のオススメの一皿を募集しております! 自薦他薦は問いません。掲載させていただいた方には謝礼として商品券を進呈いたします。
■お問合せ先 〒518-0838 伊賀市上野茅町2668-1 上野ガスショールーム フラム「わが家のオススメレシピ」係
TEL 0595-26-6855 FAX 0595-26-6846

加熱する

1 米の袋とカレーの袋を二つ一緒に輪ゴムで留める。



2 鍋に底から3cm位水を入れ、底に皿を置く。沸騰したら皿の上に袋を置き、ふたをずらして乗せて、沸騰を保つ火加減で20分加熱する。



Point! ・お椀に袋をかぶせて使うと洗い物が減り、水の節約になります。

3 トングで袋を取り出す。ごはんはさらに10分蒸らす。

4 カレーの袋を上の方で切り、スプーンで混ぜてルーを溶かす。ごはんの袋も上の方で切り、スプーンでほぐす。



5 カレーをごはんにかけて出来上がり。

災害に備えて、もっと身近に。

ローリングストックの習慣を。

water*net

いざという時に身を守る、ローリングストックという習慣を普段の暮らしに気軽に取り入れてみよう。

お水のおはなし

ローリングストックって?

普段から少し多めに食料や飲料を備蓄して、消費したら買い足す。いざというときに役立つ備蓄法です!



ローリングストックのポイント

- 1 古いものから消費しよう。
・賞味期限切れ防止になります。
・何がどれくらいあるのかを定期的を確認しよう。
- 2 使ったぶんは必ず補充しよう。
・怠ったタイミングで災害が来ることも? 忘れずに補充しよう。

お水の備蓄も忘れずに!

ウォーターサーバーなら使いながらラクラク備蓄♪
水道や電気が止まっても常温のお水が使えます。

災害時は一人一日3ℓの水が必要です

ウォーターサーバーは
ボトル1本12ℓ。
4人家族でも安心。



災害時にも強い味方!

ウォーターサーバー
1週間無料お試しキャンペーン実施中!!