



アーテック倶楽部ニュース

VOL. 357

2019.11.20号

発行：アーテック倶楽部事務局
家田 克彦 鳥居 浩二 都築 莉香

毎月第3水曜発行

フリーダイヤル

0120-842581

フリーFAX

0120-842860

ホームページ <http://www.artec.ne.jp/>

〒444-8691 愛知県岡崎市羽根町字若宮30番地

E-mail: info@artec.ne.jp



こんにちは。新入社員の都築です。ハロウィンも終わり、もうすぐにクリスマスが来てしまいそうですね。クリスマスといえばクリスマスケーキ!クリスマスケーキは種類が豊富でどれも美味しそうで迷ってしまいますよね。
我が家では最近をよくばってクリスマスケーキを小さめのものを24日と25日に一つずつ別のケーキ屋さんで注文して、2つ楽しむことにしています!!

★☆災害時の調理☆★

今年の後半は台風や大雨、雷などが多かったように思います。
予測が難しい自然災害は、平日頃から対策を考えたり、準備することが大切だと改めて思いました。
そこで今回は災害時のための調理についてポイントとレシピを紹介したいと思います。

■災害時の食事

人間の身体は体温を維持することで体力・免疫力を保持します。1度体温が低下すると免疫力は3割も低下するといわれており、体温は大変重要となっております。温かい食事は体温を上げ、口にすることで昂ぶる気持ちが鎮まったり、ストレスを少し和らげることができます。また災害時で様々なストレスがかかる時、甘い物は心を「ほっ」とさせる効果があります。災害時であっても、温かい食事や甘い物を食べることが体も心も支える力となります。

災害時のための簡単レシピ

ガス釜で炊くご飯

【材 料】 ・米 5000g ・水 6750g (お米の1.35倍)

【作り方】 事前準備：米は洗米し、60分以上浸漬させておきます。

1. 分量の水をいれて沸騰させます 強火
2. 水が沸騰したら米を投入し、ダマにならないようにかき混ぜます。 強火→中火
3. 米をならし、蓋をします 中火
4. 2分したら、再度かき混ぜ、蓋をします。中火
5. 蓋の隙間から蒸気が出始めたら、火を弱火にします。 弱火
6. 火を弱火にしてから5分後火を止めます。 弱火
7. 蓋をしたまま 20分間むらします。

ポリ袋で作るカレー

【材 料】 ・じゃがいも 80g ・ツナ缶 1/2缶 ・たまねぎ 80g
(1人前) ・カレーフレーク 20g ・にんじん 30g ・水 50g ・ポリ袋

【作り方】 事前準備：野菜は出来るだけ小さく切ります。

1. 鍋にお湯を沸かします。
 2. ポリ袋の中でカレールウを入れ、鍋の中で溶かし、その中にその他の材料もすべて入れ、袋の中の空気を抜きます。(空気が入ると、熱で膨張し袋の破裂の原因となります)
 3. 火を弱めてフツフツしている状態を保って、30分煮ます。
 4. 火を止めて、そのまま蒸らします。(10分位)
- ポイント カレールウは固形だと溶けにくいので、フレークタイプの物を使うと良いです。



★アーテック倶楽部ニュース メール版★

アーテック倶楽部ニュースにメール版があるのはご存知ですか?メール版では手軽に読めることはもちろん、原稿のPDFも一緒にお送りするので、保存用、掲示用、配布用のコピーや、データとして保存できるのでおすすめです。
。FAXからの変更や、メール版も一緒に購読されたい方はお気軽にお問い合わせください!