

ときわ災害食レシピ
コンテスト2016
受賞作品

高校生による
災害食のアイデア
レシピ集

ときわ 災害食 レシピ

常磐大学COCプラス事業



ときわ災害食レシピコンテスト2016について

「ときわ災害食レシピコンテスト2016」は、2016年10月1日から12月15日にかけて行われました。コンテストの対象は、茨城県内の高校生です。果たして、このようなテーマは、今の高校生に関心を持ってもらえるだろうか？また、どの程度応募してもらえるだろうか？など、大変心配ではありましたが、結果として、私たち主催者が想定したよりも数多くのご応募（県内18校から149作品）を頂くことができました。これも日頃の各高校の先生方や各ご家庭での教え、そして、何よりも多くの高校生が災害への備えに関心を持っている証ではないかと思えます。今後も地震の発生などが予測されている中、こうした高校生が、将来、各地域において、防災や減災のための大きな力となってくれるものと思えます。本小冊子は、今回のコンテストの受賞者の作品を「ときわ災害食レシピ」として認定し、広く紹介することを目的に作られました。一人でも多くの方にご覧いただければ幸いです。

常磐大学学長・常磐大学COCプラス代表
富田 信穂

◎ときわ災害食レシピ

最優秀賞

- ・カンパンシェイクサラダ

優秀賞

- ・ティラミスもどき
- ・災害に負けるな！！ カもちピザ
- ・もちカレー

審査員特別賞

- ・高野豆腐の子キンピザ風
- ・さんまのあまからにぎりめし
- ・秋刀魚のだし巻き

カンパンシェイクサラダ

最優秀賞



調理時間
5分

材料・4人分

- ・乾パン
（32個（約1缶））
- ・ツナ缶（1缶）
- ・キャベツ（8枚）
- ・マヨネーズ（大さじ4）
- ・塩、コショウ（少々）

作り方

- ① ポリ袋に乾パンを入れて、袋を閉じる。
- ② ポリ袋の上から乾パンを叩く。
- ③ 2分の1～4分の1の大きさにしたら、袋を開く。
- ④ キッチンペーパーに水を含ませ、キャベツをふく。
- ⑤ ひとくち大にキャベツをちぎり、③に入れる。
- ⑥ ツナ、マヨネーズ、塩・コショウを入れて袋を閉じ、振る。
- ⑦ 全体が混ざったら完成（袋をもむと味がつきやすくなる）。
- ⑧ 袋ごと皿に盛りつける。



乾パンは普通に食べるとロがバサバサして食べにくいですが、マヨネーズの油で乾パンのバサつきを軽減しました。非常食である乾パンを使って、栄養バランスが整うように工夫しました。包丁を使わず誰でも作ることが出来ます。

久保田成美さん（茨城県立水戸桜ノ牧高等学校）

ティラミスもどき

優秀賞



調理時間
20分

材料・4人分

- ・乾パン(20個)
- ・プリン(2個)
- ・クリームチーズ
(6個)
- ・ナッツ(適量)
- ・コーヒーの粉(適量)

作り方

- ① クリームチーズをポリ袋に入れてお湯で溶かす。
- ② ①に市販のプリンを入れる。
- ③ 乾パンを砕いて紙コップの底に敷き、コーヒーを注ぎ含ませる(乾パンは二重にしたポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く)。
- ④ ③の中に②を入れる。
- ⑤ コーヒーの粉とナッツをふりかける。



保存食を使い、小さい子も食べられます。
また、災害時はストレスもたまるので、ほっとできる、ちょっとしたデザートを考えました。

PURiN (小田桃華さん、石田莉加さん、
尾形みなみさん、大槻歩美さん)
(茨城県立石岡商業高等学校)

災害に負けるな！！ かもっちピザ

優秀賞



調理時間
25分

材料・4人分

- ・切りもち(8個)
- ・ケチャップ(大さじ2)
- ・ツナ缶(1缶(80g))
- ・マヨネーズ(大さじ3)
- ・ねぎ(2分の1本)
- ・スライスチーズ(6枚)
- ・サラダ油(大さじ2)

作り方

- ① 切りもちを2分の1の厚さに切り、フライパンに並べる。
- ② ケチャップを塗る。
- ③ チーズをのせる。
- ④ ツナにマヨネーズをあえて、全体に薄く広げてのせる。
- ⑤ ネギを千切りにし、ちらす。
- ⑥ とろ火でふたをして15分焼く。



保存のしやすい切りもち、ツナ缶、ネギを使用しました。腹持ちが良く、見た目の色合いがきれいだと思います。また、水を使わずに済み、生ものを使わないので、衛生的にも安心です。子どもも大人も好きな味です！！

坂本早奈栄さん(茨城県立水戸第二高等学校)

もちカレー

優秀賞



調理時間
3～5分

材料・4人分

- ・レトルトカレー(4個)
- ・もち(8個)
- ・水(500ml)
- ・お好みで、あおさ粉など

作り方

- ① 500mlの水を沸かす。
- ② (その間)おもちをひとくちサイズに切り、ポリ袋に入れる。
- ③ 沸騰したお湯にレトルトカレーと②を入れ、3～5分ほど待つ。
- ④ お皿におもちをのせ、その上からカレーをかける。



ご飯よりももちの方がお腹にたまると思います。また、レトルトカレーはどの家庭にもあり、とても簡単です！！
WR（萩野谷莉奈さん、兼松瑠奈さん
（智学館中等教育学校）

高野豆腐のチキンピザ風

審査員
特別賞



調理時間
30分

材料・4人分

- ・高野豆腐(4個)
- ・トマトジュース
(250mlのものを2缶)
- ・コンソメ(少々)
- ・焼き鳥の缶詰
(塩味を2缶)
- ・チーズ(2枚)

作り方

- ① ポリ袋に高野豆腐、トマトジュース、コンソメを入れ10分ほどひたす(ジュースがしみ込みやすいように高野豆腐は横にする)。
- ② 高野豆腐を食べやすいように袋の中でひとくちサイズに切る。
- ③ アルミホイルに高野豆腐をのせ、焼き鳥の缶詰を全てかける。半分にしたチーズを上からのせ、袋に残っていたトマトジュースをかけ、アルミホイルを閉じる。
- ④ フライパンに1~2cmほど水を入れ沸騰させる。
- ⑤ 水が沸騰したら火を弱め、アルミホイルで包んだ高野豆腐を入れ、15分ほど煮る。
- ⑥ 15分後アルミホイルごとお皿に盛りつける。



とても簡単に作れ、栄養価が高く、タンパク質を多く取れます。
また、高野豆腐を使っているため、お腹にたまると思います。

菅澤佑美さん(茨城県立鉾田第二高等学校)

さんまのあまからにぎりめし

審査員
特別賞



調理時間
15分

材料・4人分

- ・サンマの水煮缶 (190g)
- ・ご飯 (600g)
- ・乾燥ネギ (少々)
- ・ショウガ (20g)
- ・砂糖 (小さじ3)
- ・みりん (大さじ1)
- ・お酒 (大さじ1)
- ・めんつゆ (大さじ2)
- ・しょうゆ (大さじ1.5)
- ・白ごま (少々)



作り方

- ① ショウガをすりおろす。
 - ② フライパンにサンマ缶を入れ、調味料とショウガを加えて煮つめる。
 - ③ ご飯に煮たサンマと白ごま、ネギを混ぜる。
 - ④ 食べやすいように握る。
- ※ ごま油を加えて混ぜ、上に白髪ネギを加えると「チャーハン風」としても楽しめます。



誰でも簡単にできます。また、おにぎりなので手を汚さずつくることができ、多めにつくって配ることもできます。さらに、冷めてもおいしく、おかずいらすずです。

豊田理紗さん (茨城県立那珂湊高等学校)

秋刀魚のだし巻き

審査員
特別賞



調理時間
15分

材料・4人分

- ・サンマの缶詰
(2分の1缶)
- ・卵(2個)
- ・酒(大さじ1)
- ・砂糖(大さじ1)
- ・出汁醤油(大さじ2)
- ・油(適量)

作り方

- ① サンマは水を切り、中骨を取って身をほぐす。
 - ② ポリ袋の中で、卵、砂糖、出汁醤油、サンマを加え、混ぜる。
 - ③ フライパンに油をしき、卵を焼く。
- ※ フライパンがない場合は、ポリ袋の中に卵液(②の材料)を入れ、沸騰したお湯の中にポリ袋ごと入れて加熱。卵が凝固したら出来上がり。



秋刀魚をほぐしフレーク状にしたことで、魚の臭みを感じなくさせました。また、冷めてもおいしいです。

木村円香さん、黒澤和さん、黒澤春香さん
(茨城県立那珂湊高等学校)

▶ コンテストの審査について

コンテストは、第一次審査（2017年2月2日）を本学健康栄養学科教員により行い、その後、外部の専門家などを交えた最終審査（2017年2月7日）を実施しました。各審査委員、及び、審査項目は以下通りです。

第一次審査委員（順不同）

◆ 富田教代（※審査委員長） / 荒田玲子 / 岡田文江 / 小池亜紀子

第一次審査項目

- ①カセットコンロ、鍋（フライパンなどでも可）、ペットボトルの水があればできるレシピかどうか。
- ②調理時間は50分以内、かつ、身近な食材および保存食（レトルト食品、缶詰、乾麺類、無洗米など）を利用しているかどうか。
- ③これまでにない斬新なアイデアが見られるかどうか。

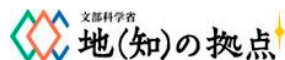
最終審査委員（順不同、肩書は最終審査当時のもの）

- ◆ 高橋上（茨城県生活環境部防災・危機管理局防災・危機管理課参事兼課長）
- ◆ 横田和巳（茨城県教育庁学校教育部高校教育課課長）
- ◆ 小林良導（水戸市市民協働部危機管理室室長）
- ◆ 中川一恵（中川学園調理技術専門学校料理教室代表）
- ◆ 富田教代（常磐大学人間科学部健康栄養学科学科長）
- ◆ 渡部茂己（常磐大学副学長）※審査委員長

最終審査項目

- ①電気・水道・ガスが停止した状況下で作ることができる調理法かどうかなど。
- ②被災者の目線に立ったメニューであるかどうかなど（被災者の気持ちを想定したものであるかどうか）。
- ③食器などの洗い物が少なくなる工夫はされているかなど。
- ④手軽に作ることができるメニューか、食材の入手しやすさはどうかなど。
- ⑤料理内容に独創性は見られるかなど。

「茨城と向き合い茨城に根ざし、未来を育む地域協創人材育成事業」
(茨城大学COCプラス参加校)



ときわ災害食レシピコンテスト2016

主催：常磐大学COCプラス事業



後援（順不同）：茨城県、茨城県教育委員会、水戸市、（株）茨城新聞社

発行・お問い合わせ

〒310-8585 茨城県水戸市見和1-430-1

TEL. 029-232-2511（代表）

【メールでのお問い合わせ】

常磐大学地域連携センター：renkei@tokiwa.ac.jp

常磐大学COCプラス事業担当（鴨志田）：kamoshid@tokiwa.ac.jp

2017年7月発行