

ポリ袋でつくる非常食レシピの創作活動

段谷 憲¹、古田土 俊男²、小野田 美都江¹
杉本 宏¹、矢代 晴実¹、不破 眞佐子³

Research into Creating New Recipes for Emergency Meals Prepared in Plastic Bags

Ken Dantani, Toshio Kodato, Mitoe Onoda,
Hiroshi Sugimoto, Harumi Yashiro, Masako Fuwa

非常食のあり方を探究している「食プロジェクト研究会」は、本年度、非常食の備蓄法である「ローリングストック」の普及に向け、「ポリ袋でつくるおいしい非常食レシピ」の創作に活動の重点を置いた。活動の柱は、①レシピの創作・改善のための調理実習、②調理の実演と参加者の実習を通して非常食の実践知を学ぶワークショップ活動、③学術研究活動から成る。

本研究会がローリングストックの研究を志すようになって既に 5 年が過ぎ、その活用術もそれなりに蓄積してきた。その一部はメディアでも紹介されるようになった。それらを「実践的な防災教育」という大枠のなかに体系的に整理し、一冊の著作にまとめることが昨年度からの課題である。

来年度は、さらに研究を深め、執筆に取りかかる予定だ。以下、今年度の取り組みと成果を振り返り、今後の活動を展望してみる。

I ポリ袋でつくる非常食レシピの創造に向けた調理実習

本年度は、ポリ袋でつくる非常食レシピの創作に特化した調理実習を東山社会教育館（目黒区）と、クックパッド・スタジオ（渋谷区）の調理室で実施した。特記されるべきは、SNS などを利用してレシピを広く伝えるため、本研究会の学生メンバー⁴が同スタジオで実演指導を受け、レシピの動画制作を実習したことだ。動画と文字、音で効果的に印象づけることの重要性を学んだ。アドバイザーのクックパッドのレシピエール⁵を含む研究員チームが事前に同スタジオの使い勝手や動画アップの実情を把握するために、プレ調査を実施した。

¹ 昭和女子大学 現代ビジネス研究所 研究員

² 昭和女子大学 現代ビジネス研究所 特別研究員

³ 昭和女子大学 生活科学部健康デザイン学科 専任講師（本研究会顧問）

⁴ 2018 年度の学生メンバーは、平岡由衣、西貝優里、石井美帆、中村日向子、松嶋里菜、美坂貴子、井上遥奈、久保七海の 8 人。

⁵ レシピエールとして活躍している料理研究家の渡邊由香子氏には、当初から協力を仰いでいる。

実習は例年通り、毎回、社会人研究員が事前にテーマを設定し、学生メンバーと研究員チームがレシピを考案して調理し、その後の討論と批評を踏まえ、クックパッドの「昭和女子大非常食のキッチン」(<https://cookpad.com/kitchen/14381603>) に適宜公開していった (表 1 参照)。

表 1 今年度の実習の概要

実施日 (2018 年)	設定したテーマ	料理名 (考案したレシピの詳細は省略)
7 月 5 日 (東山社会教育館)	ポリ袋とツナ缶	ツナ缶で簡単スープ餃子、ツナ缶でつくるつくね風、ジャガリコとツナのキッシュ風
8 月 9 日 (クックパッド・スタジオ)	ポリ袋活用レシピの動画作成	オムレツとケチャップごはん、パインケーキ、コーンごはん、じゃがいもとおかかのパスタ、オイルサーディン丼など
11 月 8 日 (東山社会教育館)	ポリ袋活用のパスタ	海老パスタ、明太子パスタ、クリームスパゲティー、スープの素でパスターラムチャウダーなど

2018 年 4 月から 12 月末までにクックパッドのコーナーに掲載されたレシピは計 9 点である。2 年前に掲載を開始してからだと総計 56 点となる。年間アクセス件数は、約 16 万 5000 件 (1 日平均 450 件) に達した。北海道胆振東部地震 (9 月 6 日午前 3 時 7 分発生) の翌日には、過去最高の 7951 件に跳ね上がった。

普段の人気レシピで常に最もアクセス数が多いのは「ポリ袋で炊くご飯」であるが、地震発生で「ポリ袋活用パスタ」(超時短パスタ、じゃがいもとおかかのパスタ) の人気が一気に上昇して 1 位を占めるようになった。ポリ袋ご飯が 1 位に戻ったのは地震発生から 5 日後 (9 月 11 日) のことだ。

なぜ上記のような結果になるのか。昨年度までの研究から普段食べなれた (おいしい、ホッとする) 味、簡便で時短なレシピ、手間のかからない省エネ・エコな調理法が非常食のローリングストックに不可欠であることは分かっている。この点では、ポリ袋活用のご飯もパスタも同じだが、非常時には一品でおかずと主食の二要素を同時に満たせるパスタ料理が好まれるのではないかと推察される。食品会社に対する聴き取り調査でも、同様の回答を得た。

なお、クックパッドのサイトに掲載された動画レシピは、表 2 の通りである。

表 2 クックパッドのサイトに掲載された動画レシピ

ポリ袋で炊くご飯	ポリ袋でコーンご飯
ポリ袋で簡単! ひじきの混ぜご飯	ポリ袋で作る白菜と焼き鳥缶の卵とじ
ツナ缶活用! ポリ袋で油不要のオムライス	ポリ袋で甘酒蒸しパン
ポリ袋でできるHM☆簡単パイン缶ケーキ	乾物天玉! 切干大根でお好み焼き
缶詰活用☆簡単餃子	じゃがいもとおかかのパスタ
洗い物ゼロ! 乾パンのマシュマロバー	

II 非常食レシピに基づくポリ袋活用調理法のワークショップ活動

2018年4月から12月末までに行ったワークショップ活動は、12月9日に東京・江戸川区葛西の団地「なぎさニュータウン」（1324世帯、3300人）において、任意団体として実施した体験型イベントだけである。しかし、住民の参加者が100人と通常の4～5倍であるため、企画と運営の準備に3カ月以上を要したことを特記しておく。また、2019年3月には、新宿区立新宿消費生活センター分館主催のイベントに協力する予定である（表3参照）。

表3 今年度のワークショップ型イベント

日時	場所	演題	主催	参加人数
【2018年】 12月9日	江戸川区葛西なぎさ ニュータウン	ローリングストック 活用術	団地自治会と 防災会	団地の住民 100人
【2019年】 3月2日	新宿消費生活センタ 一分館	ローリングストック de おうちの晩ごはん	新宿区立新宿消費生 活センター分館	地域住民ら 20人

第1回目のイベントは、同団地の自治会と防災会の共催で、「ローリングストック活用術」と題した講演と、非常食レシピに基づくポリ袋を活用した調理法の実演をしながら参加者と一緒に料理をつくる体験型ワークショップの2部構成にした。参加者には、ポリ袋でつくるご飯と焼き鳥缶の卵とじ、甘酒蒸しパン、ニンジンのカラムーチョサラダの調理を実際に体験し、試食してもらった。ちなみに、一連の調理実習では、約30台のカセットコンロと鍋の用意が必要とされた。参加者の反応を客観的に示すことは難しいが、参加者は、みんなできに作り、コツを学ぶことに概して「楽しさ」を感じているような印象を受けた。

このワークショップを通して「女性の視点」から非常食のローリングストックを見直すことの重要性も改めて痛感した。主催者側でイベントの実質的な音頭をとったのは、「防災小町」と自称する防災会の女性リーダーら約20人だ。東京都が推奨している女性の防災リーダー育成のための研究会に参加し、団地内の主婦らに積極的に防災に取り組むよう呼び掛けている。

築40年の同団地の高齢化率（65歳以上）は約40%で、東日本大震災（2011年3月11日）では、帰宅困難に陥った男性住民が多く、残されたお年寄りのためにも在宅の女性の力が不可欠であると悟ったという。今後、本研究会としても、女性の目線やニーズを洗い出すつもりだ。

なお、3月に予定されているイベントでは、「女子大生が考えた、かわいい美味しい非常食レシピ」と題した調理実習を計画している。「普段食べなれた」、「飽きないバリエーション」などをキーコンセプトにするつもりだ。

III ローリングストック、ポリ袋調理法の調査・研究活動

(1) ポリ袋調理の調査

ポリ袋メーカー大手の「岩谷マテリアル」を対象に聴き取り調査を行った。その後も調査を継続し、以下の点が確認された。

- ・油分を含むものはポリ袋調理に向いていない
- ・鍋底に耐熱皿を置くなどして鍋肌につかないよう注意する
- ・魚の骨などはとる（破れないようにするための工夫）
- ・圧力がかかることを想定する（袋の両角は弱いので膨張したときは要注意）

（２）学会発表

2018年8月19日、仙台の東北大学災害科学国際研究所で行われた「日本災害食学会」の学術大会において、「家庭内のローリングストック法による食料備蓄の状況」と題したポスター発表を行った。報告は、2017年5月～7月に実施したアンケート調査の結果をまとめたもので、各世帯が普段どんな食材・食品と調味料をどれくらい備えているかについて光をあてた。

ローリングストックとは、災害時に備え、保存がきき、普段も使える食品・食材を多めに常備し、日常生活でも定期的に食べては補充していく循環備蓄法を指す。この循環を考察するうえで、まずは日常の家庭内備蓄の状況を把握することが重要なことは過言を要しないだろう。

IV 今後の展望

本研究会が目ざすのは、食の実践（暗黙）知の研究だ。これまでの活動を通して、ローリングストックに適している非常食レシピ、備蓄食材・食品、アイテム、テクニック（こつ）の姿が鮮明になってきた。それらをコミュニティーに広め、地域住民に根付くようにすることが今後の大きな課題である。来年度は、そのための方策を「防災教育」や「女性の視点」などの観点から探究するつもりだ。

最後に、本研究会が2018年1月以降に行った活動に対する主な取材、メディア掲載についても付記しておく。

【2018年】

- 3月23日 北海道新聞 「非常食の備えをどうする」
- 6月13日 日刊工業新聞 「ローリングストック啓蒙冊子 発行」
- 10月3日 NHK テレビ 「ひるまえほっと」 非常食特集
- 12月27日 NHK テレビ 「ニュースシブ5時」 非常食レシピ特集

【2019年】

小野田美都江（研究員）「災害時もおいしい食事を！ポリ袋料理」雑誌『清流』3月号