

非常食の実践知を体得するワークショップ活動

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

Workshop Activities to Acquire Hands-on Skills for Preparing Emergency Meals

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、以下の三つの活動に重点を置いた。①調理の実演と参加者の実習を通して非常食の実践知を体得するワークショップ、②非常食レシピの創作・改善のための調理実習、③研究会の活動を紹介するプロモーション・ビデオ（PV）づくりである。とりわけ注力したのがワークショップ活動で、不測の事態に対処できる食の判断力を養ううえで、「応責的」（accountable）な非常食レシピと調理が重要であると感知することができた。

本研究会が非常食の研究を始めて既に 6 年が過ぎ、活動の成果は防災関連の団体と料理業界の間で一定の信頼を得るようになった。その証左として、①創作した非常食レシピの一部とメンバーの論考が昨年 3 月、農水省の防災パンフレットで取り上げられた⁴、②9 月に出版されたクックパッド監修の料理本⁵に好評を得たレシピが掲載されたことなどを挙げておく。

本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 災害時の食の判断力を養う体験型ワークショップ活動

本年度は、体験型ワークショップを 8 回実施した（表 1 参照）。

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 准教授（本研究会顧問）

⁴ 農林水産省『災害時に備えた食品ストックガイド 家庭備蓄の実践アイデア』2019 年 3 月

⁵ クックパッド監修編『クックパッド防災レシピ BOOK』扶桑社、2019 年 9 月

表1 今年度の体験型ワークショップ

日時	場所	演題	主催	参加人数
【2019年】 4月6日	月島社会教育会館 (東京・中央区)	かんたん!おいしい! 非常食 ポリ袋でつくる省エネレシピ	中央区立月島社会教育会館	24
6月1日8日、 15日、29日、 全4回講座	袖ヶ浦市根形公民館(千葉県)	災害を賢く乗り切る— ローリングストックと 災害時のテクニック	袖ヶ浦市根形公民館	18
7月11日	文京区アカデミー湯島 (東京・文京区)	校外研修(ローリング ストックと非常食レシ ピ)	宮城県仙台第一高等学校	高校生 10
8月30日	昭和女子大学 コスモスホール	災害を生き抜く非常食 ローリングストックと 災害時調理(公開講座)	現代ビジネス 研究所	32
10月4日	明治公民館 (神奈川県藤沢 市辻堂)	災害時のポリ袋料理を 作ってみよう(子育て 応援講座の一回)	明治公民館	24
11月20日	アカデミー向丘 (東京・文京区)	いざという時の非常食 セミナー	当研究会	5
【2020年】 1月25日	大和市文化創造 拠点シリウス (神奈川県)	非常食とローリングス トック	やまとみらい 大和市生涯学 習センター	20
3月8日(予定)	新宿消費生活セ ンター分館 (東京・新宿区)	未定	新宿区立新宿 消費生活セン ター分館	20

新聞やテレビなどメディアへの露出が増えたためか、地域団体からの要請が相次いだ。主催団体の拠点を見ると、東京だけでなく、神奈川県や千葉県内に広がっていることが分かる。受講者の年齢層も高校生からお年寄りまで幅広い。

ワークショップは、非常食レシピと調理テクニックの実演を見ながら、私たちと一緒に受

講者に非常食をつくってもらい、試食する体験型イベントと、「ローリングストック活用術」と題した講演から成る⁶。その狙いは、自分と家族が在宅避難に直面した場合、どんな判断に迫られるかを体感してもらうことにある。体験することで、座学では得られない判断力を磨くことだ。

総じて言えば、防災意識の高い受講者が多かった。ワークショップで学んだ非常食レシピや調理のコツを自分が所属する関連団体（例えば、自治会）に「伝授」したいという方たちだ。

例えば、昨年 6 月に千葉県袖ヶ浦市で行われた全 4 回の連続セミナー。主催者は、防災活動に携わり、且つ乳幼児や要介護の高齢者などのケアに関心のある住民を対象に公募した。その結果、地域の防災リーダーや防災担当の自治体職員、食と健康のアドバイザーが集まった。このため、サポーター役を引き受ける根形公民館の「社会教育推進員」に対し、事前レクチャーを実施して本番に臨んだ。熱心な受講者は、当研究会の知見と今回の体験を踏まえ、自分たちで独自のレシピを考案し、『要配慮者用非常食レシピ集』（冊子）の作成に取り組んだ。

一連のワークショップを通して、要配慮者を含む災害の利害関係者に対する「説明責任」の大切さを痛感し、その基準を満たすレシピづくりと調理の準則を作成してみた。ここでは、一例として、ポリ袋調理の手順や袋の選び方、安全性についての準則＝目安を示しておく（表 2 参照）。

なお、8 月末に昭和女子大で実施したイベントは、現代ビジネス研究所主催の公開講座の一環だった。講演と調理の簡略バージョンの披露の 2 部構成で、参加者との間で活発な質疑応答があった。

表 2 ポリ袋料理の準則（コツ）

- ポリ袋の中の空気を押し出すようにして上の方を結ぶ。
- ポリ袋を鍋に入れたら、あまり触らない。
- 薄いポリ袋しかない時は、二重にする。
- 蓋ができる場合は蓋をするが、ポリ袋の中の空気が膨れて蓋を押し上げたら取るようにする。

II 非常食レシピの創造に向けた調理実習

調理実習は、東山社会教育館（目黒区）で 3 回実施した。例年通り、社会人研究員が事

⁶ ワークショップと調理実習の企画・運営には、本研究会のアドバイザー、渡邊由香子氏が深くかかわっている。クックパッドのレシピエールとして活躍している料理研究家の渡邊氏には、当初から協力を仰いでいる。

前にテーマを設定し、学生メンバー⁷と研究員チームが非常食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」コーナーに適宜公開していった（表 3 参照）。

表 3 今年度の実習の概要

実施日	テーマ	主な料理（レシピの詳細は省略）
6月13日	「調理時間 10 分以内」「缶詰を使用」	トマト缶でオムライス、乾パンフレンチトースト、もちもちコーンパン、簡単にキャベツに焼き鳥缶、ポリ袋でキーマカレーなど。
11月28日	フライパンだけで作る非常食	乾パンのマシュマロバー、豆乳バナナパンケーキ、ミニミニピザ、お腹にたまるだし巻きタマゴなど。
2020年2月13日（予定）	乾物を若い世代で	未定

2019年4月から翌年1月末までにこのコーナーに掲載されたレシピは計10点である（表4参照）。3年前に掲載を開始してからだと総計67点となる。

表 4 クックパッドのサイトに掲載された新レシピ

あつあつ！乾パン de グラタン	ゆであずき缶で紙コップ羊羹
ポリ袋でできるヤキトリ缶の肉豆腐	常温で固まる紙コップコーヒーゼリー
紙コップ茶碗蒸し	ポリ袋で炊くおかゆでほっこり
みんな大好き☆ポリ袋でキーマカレー	焼き鳥缶で春巻き
ポリ袋でつくるスパニッシュオムレツ	フライパン一つでキャラメルラスク

今年度のアクセスの特徴として、台風接近に伴うアクセス数の上昇を挙げることができる。台風19号関連では、10月8日（866件）からアクセス数がアップし始め、伊豆半島上陸（10月12日）の前日にピーク（4930件）に達した。台風の進路がある程度予想できることがアクセス数に影響していると推測される。今後、非常食の備蓄を呼びかける情報発信の際の参考にしたい。

⁷ 今年度は、20人の学生が入会したため、氏名は本文末に記した。

Ⅲ プロモーション・ビデオ (PV) の制作

非常食のローリングストックの普及には、次世代を担う若者層や子育て世代への浸透が不可欠である。しかし、ワークショップの参加者は、防災に熱心な 60 歳以上の世代に偏りがちだ。そこで、新聞やテレビに代表される既存のメディアの枠を超えて、SNS などによる「同輩、仲間集団」(peer group) に当研究会の活動を認知してもらうため、プロモーション・ビデオ (PV) を制作することにした。若い感性の学生主体の学際的な広報プロジェクトである。

今年度は、音声ナビによる料理サポートアプリを開発した「Fam-time」の創始者で CEO の西村威彦氏の協力を仰ぎ、学生メンバーとの会合を 3 回開いた。とりあえず、学生を素材収集チームと編集チームに分け、何を伝えたいか、覚えて欲しいか、どのようなストーリーを描くか、掲載すべき動画などについて議論した。今後、西村氏から具体的な編集テクニックや音楽の著作権処理の方法などを学び、今年度末までに 1 分と 3 分の試作版を完成させる予定だ。

Ⅳ 今後の展望

私たちの研究会は、食の実践(暗黙)知の探究を究極の目的に掲げている。これまでの活動を通じて、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)の輪郭が鮮明になってきた。それらを共働き世代や子育て層へ届けることが大きな課題である。来年度は、PV 制作で培った知見を踏まえ、そのための方策を探る形にするつもりだ。

最後に、11 月 26 日に NHK の「ひるまえほっと」(午前 11 時半～) で、私たちの活動が取り上げられたことを付記しておく。

今年度の学生メンバー(計 20 人)は、次の通り。小西穂子、樋口舞、吉成祐稀、岡本実夕、中村日向子、石井美帆、荒木透子、後藤智菜美、山田ゆいか、下高未羽、三田采音、西坂早矢、松嶋里菜、楠田琴未、木村美咲、大木めぐみ、滝澤美羽、山崎莉奈子、久保七海、斎藤愛加。