

ときわ災害食レシピコンテスト2016

審査員特別賞受賞!!!

平成29年2月21日（火）,常磐大学主催「ときわ災害食レシピコンテスト2016」の授賞式が常磐大学にて行われました。応募総数149点。本校からは15作品の応募をし,そのうちの2作品が審査員特別賞を受賞する快挙を成し遂げました。

受賞者は2年生木村円香さん,黒澤和さん,黒澤春香さん,1年生豊田理紗さんです。今回は「災害食レシピ」ということで,本校では産学連携を行っている株式会社谷藤水産様が生産している鯖・鰯・秋刀魚の缶詰を利用した災害食レシピを提案しました。魚の缶づめは長期保存が可能で,保存料を一切使用せず,カルシウムが豊富でアレルギーにも対応できる食品です。

このコンテスト出場をきっかけとして,災害時どのような食生活を送ることが出来,なおかつ自分たちには何が出来るか考えるきっかけとなりました。

本校では本校独自の災害食レシピ集も作成し,今後普及し地域の方々にも役立ててもらえるよう活動の輪を広めています。



<受賞作品>

秋刀魚の甘辛にぎいめし

調理時間約15分

材料 4人分

- 秋刀魚の水煮缶・・・・・・・・1缶
- ご飯・・・・・・・・600g
- 砂糖・・・・・・・・大3
- みりん・・・・・・・・大1
- お酒・・・・・・・・大1
- めんつゆ・・・・・・・・大2
- 醤油・・・・・・・・大1 1/2
- 白ごま・・・・・・・・少々
- ショウガ・・・・・・・・20g
- 乾燥ネギ・・・・・・・・少々



作り方

1. ショウガをすり下ろす。
2. フライパンに秋刀魚を入れ調味料とショウガを加えて煮詰める。
3. ご飯に2と白ごま，乾燥ネギを加え混ぜる。
4. 食べやすい大きさに握る。

包丁を一切使用し
ません！

☆ごま油を加え，上に白髪ネギをのせるとチャーハン風に！



秋刀魚のだし巻き

調理時間約15分

材料 4人分

- 秋刀魚の水煮缶・・・・・・・・1／2缶
- 卵・・・・・・・・2個
- 酒・・・・・・・・大1
- 砂糖・・・・・・・・大1
- 出汁醤油・・・・・・・・大2
- 油・・・・・・・・適量
- 乾燥ねぎ・・・・・・・・適量



作り方

5. 秋刀魚は水を切り、中骨をとって身をほぐす。
6. ビニール袋の中で卵、酒、砂糖、出汁醤油、秋刀魚、乾燥ねぎを加え混ぜる。
7. フライパンに油をしき、卵焼きを焼く。

包丁いらず！

ビニール袋で洗い物を少なく！

☆フライパンがない場合、ビニール袋のまま、沸騰したお湯の中に入れ、卵が固まったらできあがり！