

防災パンで\うち防災訓練／

防災パン

防災パン レシピ

<キッチン用ポリ袋>

強力粉… 1カップ
塩… 小さじ2分の1
砂糖… 小さじ3弱 ※なくても可

<小さな器>

水分… 1/3 カップ
インスタントドライイースト… 小さじ1弱



←QRコードを読み取ると
動画付きレシピが
ご覧いただけます。

作り方

計量

1. キッチン用ポリ袋（以下、袋）と小さな器にそれぞれ計量する。

こねる

2. 袋の中身が均一になるように振り、そこに小さな器の中身を全て入れる。
袋に空気を入れて口を閉じて大きく振る。3分程振っていると、袋の中で生地が
コロコロと塊になる。耳たぶくらいの固さを目安に調整をする。
袋の上からもんで、全体が均一になればOK。袋の口を軽く結び、常温に15分置く。

丸め直し

3. 生地を丸め直す。
※ガサガサの表面がなめらかになるよう、生地を張るようにして袋の中で丸める。

発酵

4. 袋の空気を抜いてしばり、常温に1時間置く。倍の大きさになれば完了。
※時間は目安で、見た目判断する。
※30℃であれば1時間程度。気温が低い場合は発酵時間が長めに、高い場合は短めになる。

成形

5. 袋の口をハサミで開き、好きな数に分割。

焼成

6. フライパンに並べ、フタをして弱火で7分後、裏返してフタをしさらに7分。
※弱火で中まで火が通るように注意する。火が強いと表面が焦げていても、中は生焼けのことがある。
※焼成時間は適宜調整する。

・捏ねるためのキッチン用ポリ袋

厚さ0.03mm以上のキッチン用ポリ袋を使用してください。

ジッパー付保存袋等でも作ることは可能ですが、厚手なため生地が捏ねづらい場合があります。

・レシピは計量カップと計量スプーンを使用しています。

紙コップや、災害時に身の周りにありそうな道具を使用して頂いて構いません。

大体の計量ですが、塩を入れすぎなければ食べられるパンになります。(塩は必ず入れてください)

代用できそうな道具例→紙コップ、切ったペットボトル、牛乳パック、

ペットボトルのキャップ(スプーンの代用)等。

・ボウルで捏ねてもOKです。

災害時、ボウルの代わりになれば何でも構いません。

代用出来そうな道具例→保存容器、鍋、ラーメンどんぶり、カップ麺の空容器等。

・分割するための道具

一般的にはカードやスケッパーを使いますが、包丁やハサミでもカットできます。

道具がなければそのまま大きく焼けば、ちぎって食べることも出来ます。

・フライパンとフタ

フッ素加工されているフライパンがあればベストですが、鍋などで代替できます。

フタがない場合は、アルミホイルをかけましょう。

● 冷蔵庫がある場合、こねた生地は冷蔵庫で保存ができます。

● 焼きあがったパンは常温で2日程度保存ができます。

● 一度にたくさん焼きたい場合は、材料を倍にするようにして焼いて下さい。

小さなパンなら焼き時間は変わりません。

停電と断水で、電気と水道が使えないと想定してみると...

● 洗い物はなるべく出したくない！

○ 計量に紙コップ(205mlのものだと計量カップとほぼ容量が同じ)を使用する。紙コップで粉を計量。

水や牛乳の水分も紙コップで計量。そのまま小さな器の代わりにもできる。

○ 袋を切り開いて成形シート代わりに。

● 電気止まると、IHが使えない。

○ カセットコンロとフライパンで焼成する。

★ 停電や断水、災害が起きて数日経って... 防災パンが焼けると...

◎ 不安な中でもパン作りで子どもたちも楽しい時間が過ごせる。

◎ 温かいパンとパンの焼ける香りは心もほっとできる。

防災パンで\うち防災訓練/

いざというときにも焼けちゃう「防災パン」

↓防災グッズとして1つにまとめておくと、いつでもパンが焼けます



強力粉



スティックシュガー
5g入り



塩…チャック付きの
タイプだと便利



インスタントドライイースト
3g個装のものが
使い切り出来て便利



水



紙コップ 205ml
(200mlの計量カップと
近いサイズ)



キッチン用ポリ袋
(厚さ0.03mmがオススメ)



カセットコンロ



アルミホイル or くっつかないホイル



キッチンバサミ



ガスボンベ

【防災豆知識】

ハザードマップはご存じですか？

お住いの市町村のホームページに掲載されていたり、地域によってはハザードマップを配布されているところがあります。このハザードマップには災害時どこに避難をするかだけでなく、どのような災害が起こりやすいのかまで掲載されています。地域によってどんな災害が起こるのかは異なります。ぜひ一度、家族で確認してみてくださいね。

参考リンク

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

防災は日常から！

防災パンを焼いたら、
ハッシュタグ
#防災パン
をつけて投稿してね。



一緒にパッククッキング体験

「パッククッキング」とは袋の中に材料を入れて湯煎で調理する方法です。
パンのおともに一品!! 温かいスープはいかがですか?



●レシピ

ミネストローネ (2人分)

【材料】

- ・玉ねぎ 1/4
- ・豆の水煮 (缶やパウチ) 50g程度
- ・ツナ缶 1缶
- ・コーン (缶やパウチ) 50g程度
- ・トマトジュース (無塩) 200ml
- ・コンソメ キューブ 1個 or 顆粒 1包 (濃い場合は水やジュースで調整して下さい。)

ポイント

- 1… 熱に強い袋を用意 (高密度ポリエチレン袋)
- 2… 袋の中の空気をよく抜く
- 3… 破損しないよう上部で結ぶ&鍋底に布巾を敷く



【作り方】

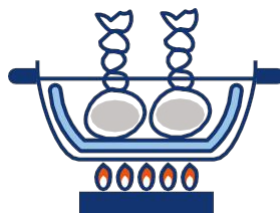
1. 材料をすべて袋の中に入れる。
(味がなじむようにモミモミ)



2. しっかりと空気を抜く。
(袋が中身にピタッとくっつくように)
下からクルクルと袋をねじり、
上の方でしぼる。
※温めると袋が膨らむため



3. 沸騰した湯に入れて、
フツフツするくらい
弱火で 20 分茹でる。



← 袋が、鍋のフチや底に
当たって溶けないように、
鍋にふきんを入れておくと良い。

【防災豆知識】

ローリングストック法で 普段から備えるとGOOD!

「備えあれば憂いなし!」と沢山のものを
備蓄してしまいがちですが、賞味期限
切れで困ったことはありませんか?
家庭の非常食の備蓄量の目安は3日分
できれば7日分と言われています。
賞味期限の一番近いものから食べ、
その分を補充する「ローリングストック」
という方法を活用くださいね。

