

防災パンで\うち防災訓練／

# 防災パン

---

# 防災パン レシピ



←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。

## <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

または

麻衣子のMy粉…1カップ

## <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



## 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。

# 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



麻衣子のMy粉

OR



強カ粉



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)



クリロン化成  
まいにちおいしい袋

OR

キッチン用ポリ袋  
(厚さ0.03mmがオススメ)



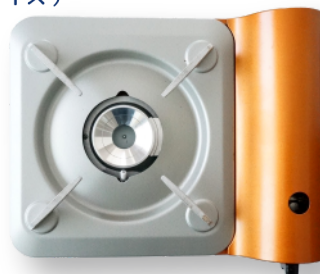
アルミホイル or くっつかないホイル



キッチンバサミ



フライパン



カセットコンロ



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のいいのかわけだけでなく、どのような災害がお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：ハザードマップポータルサイト▶



防災は日常から！

防災パンを焼いたら、  
ハッシュタグ  
#日々のパンの防災パン  
をつけて投稿してね。



・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。

● 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いくない！

○ 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。

● 電気が止まると、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。

# 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

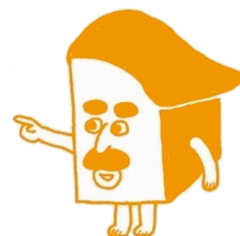
### ミネストローネ (2人分)

#### 【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】

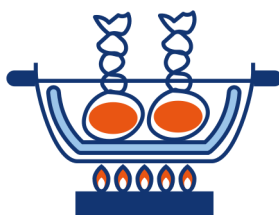
1. 材料をすべて袋の中に入れる。  
(味がなじむようにモミモミ)



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。

