

# 元気になる 災害食

いざという時に備える災害食について、実際に作って試食をする講座を3/29に開催しました。

食材をビニールに入れて、そのまま、お鍋で茹でるだけで、お米も炊け、卵焼きやカレーもできるという災害時のみでなく、日頃の簡単料理にもぴったりの料理を教えてくださいましたが、出来上がりは本格的でとてもおいしく、皆さんも楽しみながら作り、おいしく召し上がって頂けました。

また、災害食の作り方のみでなく、先生からは、日頃の保存食についてもお教え頂きました。

特別なものでなくても、いつも口にしているものなどがあると、普段の気持ちで過ごすことができ、それだけでホッとすることなど、実際に震災などを体験された先生ならではのアドバイスを頂き、皆さん、熱心に聞き入っていらっしかったです。



だし巻き玉子



さば缶カレー



鈴木佳世子先生

危機管理教育研究所 認定防災クッキング  
アドバイザー/料理研究家  
防災センターや施設での講演多数

