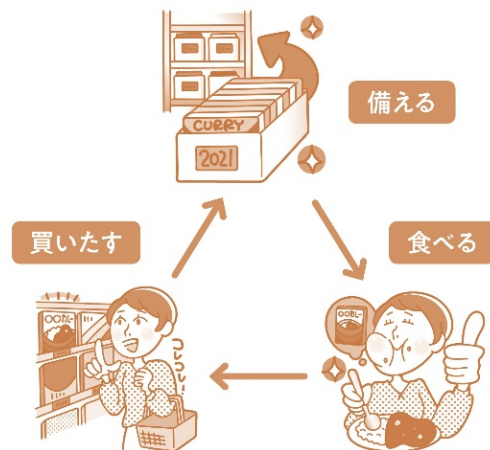


災害時やコロナ禍で役立つ新しい食品備蓄法&レシピ集 『ローリングストックで！ 防災にそなえるレシピ』

暮らしに役立つ情報を提供してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、防災への意識が高まる中、新しい食品備蓄法として注目される「ローリングストック」をわかりやすく、取り入れやすく紹介した一冊『ローリングストックで！ 防災にそなえるレシピ』を11月2日(月)に発売します。



『ローリングストックで！ 防災にそなえるレシピ』



ローリングストック

賞味期限切れや備蓄不足の心配なし！ ローリングストックのススメ

自然災害が年々深刻さを増し、さらに、ここに来てかつて経験したことのないコロナ禍に見舞われました。コロナ禍の初期には小麦粉や缶詰が品切れで手に入らない事態も発生！ こういうときにパニックにならないためにも、ふだんからある程度、食品を備蓄しておきたいものです。そしてもっとも大切なのは、備蓄した食品をそのまましまっておくのではなく、日々の食生活でどんどん消費していくことです。本書では、ローリングストックの基本や、ストック食材(缶詰、乾物、日もちする根菜類、乾麺)を使ったレシピを紹介。さらに、いざというときに役立つポリ袋を使ったレシピも掲載しています。災害時でもあわてず過ごすためにも、日ごろから活用したい保存版の一冊です。

●ローリングストックとは？

ふだん食べている食品を多めに買って「備える」「食べる」「買ったす」を繰り返す食糧備蓄法。

「ローリングストック」がよくわかる Q&A

Q 非常食の備蓄とどう違うの？

A 非常食より賞味期限が短めの食品をストックするのが大きな違い！

Q いつ食べた方がいいの？

A いつ食べてもOK！ ふだんの食事に取り入れて

Q どんな食品がおすすめ？

A 常温保存できる食品ならすべておすすめ

【Pick up！】非常時の調理に「お湯ポチャレシピ」と「即食レシピ」

非常時こそ食事が心身のエネルギーの源となってくれます。そこで、在宅避難を想定し、できるだけいつものおりの食事を作れるアイデアを今泉マユ子さんに教わりました。「時短レシピ」としても活用できるので、ふだんから生活に取り入れて慣れておきたい調理法です。



左／お湯ポチャレシピ：材料を入れたポリ袋を、最低限の水をはった鍋に入れ、カセットコンロで加熱する方法。温かいものを、鍋を汚さずに調理できるうえ、袋ごとに違う材料を入れて、一度に複数の料理を作れることもできる。写真の「なめたけうどん」は、つくだ煮などの味出し素材と水を混ぜてから、冷凍うどんを加えて加熱するだけ。

右／即食レシピ：ポリ袋に材料を入れて混ぜるだけ。加熱いらずで、すぐに作って食べられるので便利。写真は「ミックスビーンズのフムス風」。本来はひよこ豆で作るペーストをミックスビーンズの缶詰を使って栄養たっぷりに。

今泉マユ子

管理栄養士、防災士、災害食専門員。防災食アドバイザーとして各地で講演などを行う。レトルトの女王とも呼ばれメディア出演多数。著書に『災害時でもおいしく食べたい！簡単「みそ汁」と「スープ」レシピ』ほか。

『ローリングストックで！ 防災にそなえるレシピ』

2020年11月2日(月)発売 本体1200円(税別)

A5版、平綴じ、総ページ100ページ <https://www.orange-page.net/books/1448>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報担当 遠藤 press@orange-page.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434