

## 「みえの防災レシピコンテスト」受賞レシピ

### (1) 「みえの防災レシピ大賞」 あいまぜ (副菜)



郷土料理である「あいまぜ」を、災害時でも常温保存できる材料を使用し、乾物の戻し汁を全て使用することで水の使用量を抑えたレシピ

〈選考委員会の評価ポイント〉

味、見た目、栄養価が良く、昔から地元で親しまれている郷土料理をアレンジしている点

### (2) 「みえの防災レシピ部門賞」

#### ・炊き出しレシピ あられ雑炊 (主食)

米の代わりに「田舎あられ」を使用しているため、時短でき、柔らかさの調整も簡単なことから若者から高齢者まで食べてもらえるレシピ

〈選考委員会の評価ポイント〉

大量調理に向いており、避難所での炊き出しレシピとして有用である点



#### ・在宅避難レシピ ふっくら なーんちゃって肉まん (主食)

材料に、三重の地物一番「綾光 (小麦粉)」や「志摩市産ひじき」を使用することで、エネルギーや栄養分を補うとともに、材料をこねるときビニール袋でこねるとそのままひっくり返すと手袋にも使えるレシピ

〈選考委員会の評価ポイント〉

在宅避難時にも日常備蓄で簡単に調理ができることから、在宅避難レシピとして有用である点



#### ・おやこでつくれるレシピ 現代版「忍者玉」 (副菜)

ネーミングを伊賀忍者の現代版兵糧丸として考え、湯を注げばコーンフレークのとろみも加わり、幼児や高齢者にも食べやすく、水分補給にもなるレシピ

〈選考委員会の評価ポイント〉

ポリ袋とラップのみで調理できることや、味噌は1歳児でも食べることができることから、親子で一緒に簡単に調理ができる点

