

12月22日(日) 14:00～16:00 いきいき広場クッキングスタジオにて被災時に役立つ『一鍋クッキング』に参加してきました。吉浜まち協防災Gの主催ですが、まち協や各町内会の役員から総勢36名で講習を受けました。防災士・椿佳代さんの講師のもとで身近な食材での一鍋クッキングと在宅避難や避難所におけるトイレの確保管理について細かく講義してもらいました。

内藤 防災GL、横井 まち協会長、防災士の椿佳代さんの挨拶でスタート



椿さんの解りやすい講義



早速、一鍋調理のスタートです。



←お鍋に水を半分
↓ポリ袋がつかないように皿を入れる



↓準備したご飯4種 米70gに
①牛乳 100ml
②ビール 100ml
③コーヒー 100ml
④野菜ジュース 100ml



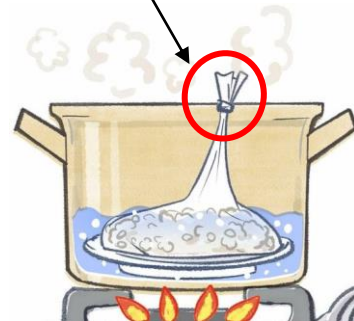
↓パクパク人参



↓乾物ハーモニー



ポリ袋は空気を抜きながら縛りあげ袋の上部で結ぶ



沸騰したお湯で20分
蒸らし20分



調理、出来上がりです



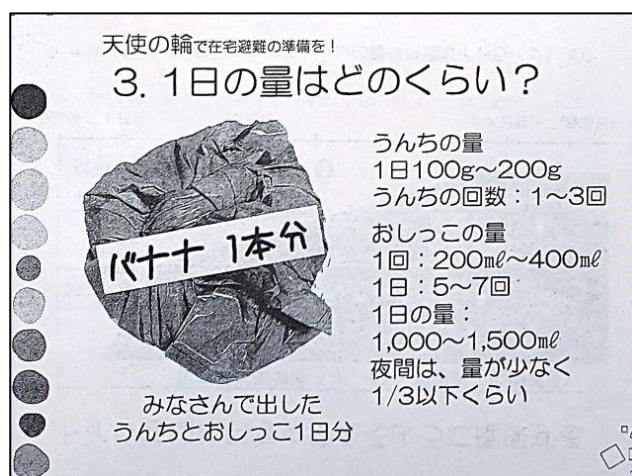
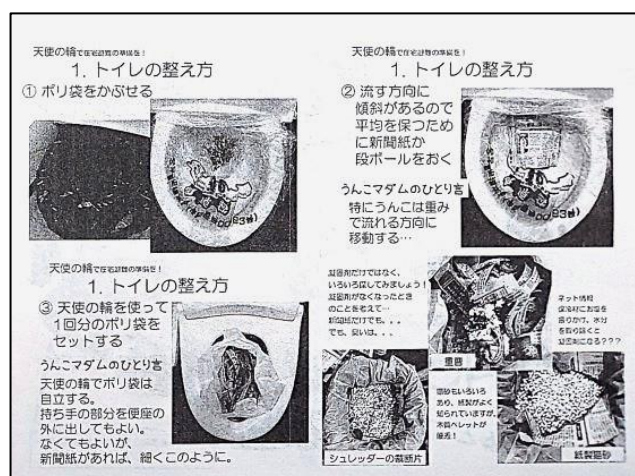
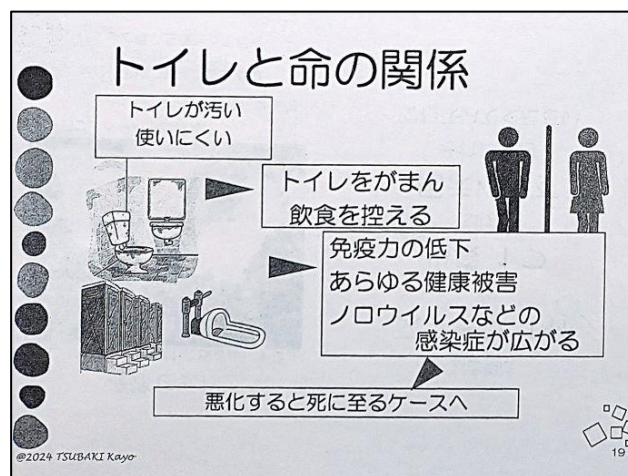
昔なつかしプリンもできます



芳川町メンバーも試食しましたが、温かくてとても美味でした。



※以下、テキストより抜粋して掲載しています。



防災・減災に向けて、みなさんも日頃から備えをしましょう！