

ハイゼックス米の作り方

非常食

炊き出しとは！？

赤十字の災害救援活動の一つとして、避難所などにいる大勢の人に非常食(ご飯)を配布するものです。

炊き出し用袋(ポリプロピレン製耐熱袋)の特徴

- ・ 握り飯と比較し、衛生的！！
 - ・ 箸が不要で、手が汚れていても食べることができる！！ ①お米を入れる→
 - ・ 均一の量のご飯を大勢の人に配布できる！！ ②水を入れる→
 - ・ 運搬が簡単である！！
 - ・ 保存が可能である！！(殺菌・密封状態になるため。)
- (中に梅干しを入れるとご飯の味付けと保存に役立つ。)

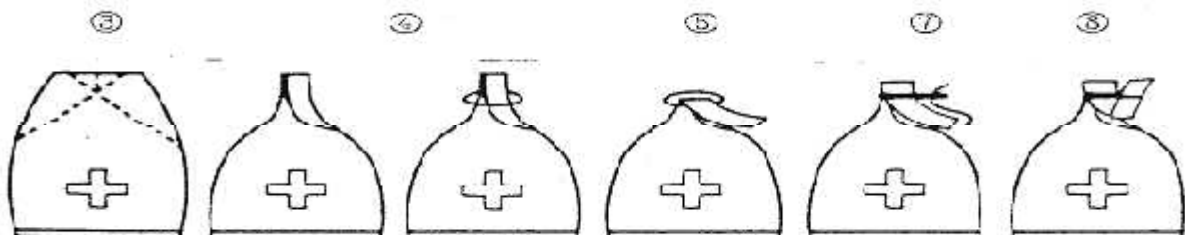


作り方(1袋=1合)の場合

- ① 米を袋の米量基準線(1合、約140g)まで入れる。
(底を切り取った紙コップ等を使用すると、米が入れやすい。)
- ② 水をカップで袋の水量基準線まで入れる。
- ③ 袋の上部を縦に3等分し、裏に折り込む。
- ④ 3等分した箇所をさらに裏に半分に折り、輪ゴム(2本)を通す。
- ⑤ 折り曲げ線のところに輪ゴムを当て、袋を手前に折り返す。
- ⑥ 折り曲げた下を親指と人差し指で軽く押さえ、袋の部分を押し
中の空気を抜く。
- ⑦ 折り返し部分から約1cmのところを輪ゴム2本一緒に6~7回程度巻く。
- ⑧ 巻き終わりの輪ゴムの中に、袋のベロの部分を通してとめる。
(とめ方がゆるいと袋の中に空気が入ったり、袋の中の水が出てしまう。)
- ⑨ 袋を沸騰したお湯の中に入れ、約30分程度煮る。(夏場は25分)
- ⑩ 炊きあがった袋を網杓子で取り出し、5~10分間蒸らす。
- ⑩炊きあがった袋を網杓子で取り出し、5~10分間蒸らす。



↑ 完成！



非常食炊き出し必要資材リスト

《資機材》

- ・ 炊き出し釜一式
- ・ 網ザル、ボール
- ・ プラスチックコップ（底ありと底なし）
- ・ カッター、はさみ
- ・ 米（1合＝140グラム×食数分）
（災害の状況によっては、洗米しないで使用する場合もあるので無洗米も有効。）
- ・ プロパンガス（ガスボンベ10キロ）
- ・ 炊き出し用袋（ハイゼックス）
- ・ チャッカマン
- ・ 輪ゴム（食数分）
- ・ 油性黒マジック（ハイゼックスに作成者の名前を書く）
- ・ 水の確保
- ・ レトルト（カレー、混ぜご飯の素など必要に応じて）
- ・ テーブル
- ・ その他必要と思われるもの

《個人装備》

- ・ エプロン
- ・ 動きやすい服装
- ・ その他必要と思われるもの

《米の種類・量の違いによる水の加減》

標準米1合の場合



水
米

標準米1合の半分(70グラム)



水
米

無洗米1合の場合



水
米

無洗米1合の半分(70グラム)



水
米