



VOL. 289

発行：食のコンサルタント ブーケ

2022年9月1日発行

9月1日は防災の日

## 「防災意識」を高める日

8月初めには、富山県西部の大雨で鉄道や空路で運休が相次ぎ、お盆の大雨でも道路冠水や交通網の乱れ、住宅被害を引き起こしました。また、隣の石川県珠洲市では、6月に震度6弱の地震があり大きな被害が出ました。

富山県は自然災害が少ない県ではありますが、そうとも言ってられないのでは？災害の波が近寄ってきてているように感じます。

内閣府防災ページによると、『広く国民が、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波等の災害についての認識を深めるとともに、これに対する備えを充実強化することにより、災害の未然防止と被害の軽減に資するため、「防災の日」及び「防災週間」を設ける。「防災の日」は、毎年9月1日とし、この日を含む1週間を「防災週間」とする。』だそうです。

日常生活で常に「防災」を意識するのは難しいですが、せめて年に一度くらいは、身近に起こり得るものとして、災害が発生したときのために準備しておくべきではないかと思います。

### ●防災の日（せめて9月中）にやるべきこと

#### ① 備蓄品の確認

災害時の在宅避難（自宅で避難生活を送ること）に欠かせないのが備蓄です。備蓄品には、「水」「食料」「食品以外」があります。過不足、賞味期限、保管場所を確認します。食品以外としては、カセットコンロ・ボンベ、ラップ、ウェットティッシュ、懐中電灯、ライター（マッチ）、簡易トイレ、モバイルバッテリー、手回しラジオなど。（「水」「食料」については次ページで）

#### ② 防災セット（緊急持ち出し品）の確認

防災セットは、災害発生時に自宅から非難する必要がある場合の3～7日分の防災グッズです。食品としては、飲料（水、野菜ジュースなど）、手軽な食べ物（飴、栄養補助食品：カロリーメイトやプロテインバーなど）。食品以外としては、懐中電灯、ラジオ、タオル、軍手、カッパ、使い捨てカイロ、現金、健康保険証・身分証明書のコピー、筆記用具、薬など。リュックサックなどに入れて保管し、パッと持ち出せるようにしておきます。

#### ③ 避難場所、避難経路、ハザードマップの確認

住んでいる地区的ホームページや、市報などと一緒に配布されるハザードマップなど防災に関する情報を今一度確認しておきます。防災アプリをこの機会にダウンロードするのも対策の一つ。また、電話がつながりにくい状況で、安否確認に役立つ災害伝言ダイヤル（171）の使い方を知っておくのも良いかもしれません。

## ●いざ！という時に生き延びるための備蓄

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。最低3日分～1週間分×人数分の食品家庭備蓄が望ましいといわれています。



日本気象協会「知る防災」より

## ●自宅で3日間過ごす時に必要な食料

		1日分(1人)	3日分(1人)	食品例
必需品	水	3ℓ(飲料他)	9リットル	水2リットル×5本
食 料 品	主食	3食分	9食分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パックご飯3個</li> <li>・カップ麺3個</li> <li>・シリアル 150g (3食分)</li> </ul>
	主菜	3食分	9食分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・缶詰 (肉/魚/大豆) 6缶</li> <li>・レトルト(カレー、麻婆豆腐、牛丼など) 3袋</li> </ul>
	副菜	適宜	適宜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日持ちする野菜(玉ねぎ、じゃが芋等)</li> <li>・缶詰 (コンソ等)</li> <li>・乾物 (切干大根、わかめ等)</li> <li>・インスタントみそ汁、スープ</li> <li>・野菜ジュース</li> <li>・梅干し</li> <li>・菓子類</li> </ul>
	その他			

人  
×数  
分

上記食品例分量は、1人3日分ですので、家族の人数分をかけることになります。え～！こんなにたくさん！と思われるかもしれません。ポイントは、日常的にこれらの備蓄食品を使っていく(今日はお料理したくないなという時など)ということです。取り出しやすいケースに入れて、使った分補充していくば賞味期限切れになることはありません。

大畠

電気・水道・ガスが 9割程度復旧するまでの日数		
	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
⚡ 電気	6日	2日
💧 水道	24日	37日
GAS ガス	34日	61日

# ～クミンでいつもの料理が大変身！～

9月30日は、「クミンの日」。9と30からの語呂合わせで、ハウス食品株式会社が「クミンを使ったスパイスだけでカレーを作る日」として制定したそうです。これにちなんで、ブーケの宅配弁当（4ページ目参照）でも9月30日はクミンを使った料理をお届けし、「クミンの日」を楽しむ予定です。

そこで、クミンをもっと身近に感じるために今回のテーマを「クミン」にしました。

クミンとは、インド料理に欠かせないスパイスの一つです。インド料理に限らず、世界中で使われているそうです。スパイスとして使われているのは種子の部分、カレーの香りの中心となっています。

スパイスコーナーには「クミンシード」と「クミンパウダー」の二種類が置いてあるので、どちらを使おうかと悩むところです。

## ○クミンシード…種子のままのもの（長さ5mmくらい）

炒め物や煮込み料理など加熱をして香りを出す料理に使われます。

油でじっくり炒めるとエスニックな香りがフワッと出てきます。



＜クミンシード＞

## ○クミンパウダー…粉末状のもの

下味をつけたり、最後の仕上げにふりかけたりして使い、食材に風味を足したいときに適しています。手軽に使えるのでスパイスに慣れてない方にも使いやすいです。



＜クミンパウダー＞

## ＜いつもの料理・食材にちょい足し！＞

### ・クミンシードを炒め物に使用

クミンシードの香りをにんにくのように油に移してから食材を入れます。カレーの香りに爽やかさが足された独特の香りが、いつもとは違う特別な料理をしている気分になります。野菜炒めやチャーハンに入れても美味しかったです。

### ・クミンパウダーを炒め物や汁物に使用

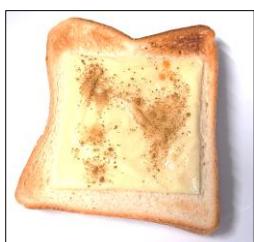
炒めた物に、クミンパウダーを塩・こしょうのように仕上げに少量ふりかけます。みそ汁、和え物などの仕上げに少々使っても香りがふんわりとしてきました。

### ・調味料に使用

抹茶塩のように、塩：クミンパウダーを1:1を目安に混ぜてクミン塩に。また、ドレッシングやマヨネーズにクミンパウダーを混ぜてもいつもと違う感じになります。

### ・その他

クミンパウダーをチーズトーストやヨーグルトにもかけてみました。



＜チーズトースト＞

クミンをいつもの料理にちょい足しすることで、料理のレパートリーが増えたように感じました。普段の料理に取り入れると、小さな瓶を残さず使い切ることができます。クミンの摂取は、セリ科アレルギーの方、妊娠・授乳中の方は控えるなど気をつけましょう。

9月もまだ暑い日が続きます。クミンの香りで食欲増進、元気に秋を迎えましょう。

桶本

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！ ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

### 《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

**TEL076-421-6778**

## スタッフ急募！

### ★お弁当の配達（パートタイム）

- ・時間 15:00~18:45
- ・週 3~6日

### ★栄養士・管理栄養士（フルタイム）

- ・時間 ①9:30~18:45、②7:00~16:15 ①②のシフト制
- ・休日 年間休日数 105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）

詳細はお問い合わせください。

### 《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

**TEL076-421-6778**

## 厨房からブーケレシピ その238♪

### ＜材料＞ 2人分

にんじん	1/2本（約100g）
しめじ	1/2パック（約40g）
オリーブ油	小さじ1/2
酒	小さじ2
酢	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

### ＜作り方＞

- ① にんじんをいちょう切りにする
- ② しめじは、ほぐす
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、①を炒める
- ④ 炒めた③に②とAを入れさらに炒める

\*酸味が苦手な方でも食べやすいです 松本

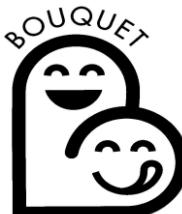
## ★人参さっぱり炒め★

## ＜月見団子＞

毎年十五夜（今年は9/10）に、家で月見団子を作つて窓際に置いています。秋に収穫されるお米を使い、農作物の豊作を祝う意味を込めて、月見団子を供えるこの風習は江戸時代からはじまつたそうです。団子は十五夜に掛けて一寸五分の約4.5cmの大きさがよいそうなので、今年は大きさや意味も気にしながら作りたいと思いました。 松本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL <http://www.food-bouquet.com>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日