



豚ハーブ煮



今回は、災害時レシピのなかから「豚ハーブ煮」を紹介しします。ハーブの爽やかな香りで豚肉の臭みを取り、柔らかく仕上げました。

豚肉には、良質なたんぱく質だけでなく、ビタミンB₁も豊富に含まれています。ビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変える手助けをする栄養素で、脳や体に十分なエネルギーを送るために欠かせないものです。

今回ご紹介する「ポリ袋調理」は、災害時に役立つだけでなく、「簡単な工程で作れる」、「栄養素の流出を最低限に抑えられる」、「ポリ袋の中が真空状態になるので、うま味が食材に浸透しやすい」など、メリットがたくさんあります。普段の調理方法の1つとしても、ぜひお試しください。

材 料 (6人分)

豚モモ肉	500g	食塩	小さじ1
ローリエ	2枚	コショウ	小さじ1/2
ローズマリー	1本		
香味野菜(ニンニク、ニンジン、玉ネギ)			適量
<付け合わせ>			
カット野菜	30g		

作 り 方

- ①ポリ袋に豚モモ肉、ローリエ、ローズマリー、食塩、コショウ、香味野菜を入れてよくもみ込む。
- ②ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじり、袋の口を2回結ぶ。
- ③もう1枚のポリ袋を②に被せ、②と同じように固くねじって袋の口を結ぶ。
- ④鍋に水を入れ沸騰したら、③のポリ袋を入れて40～50分加熱する。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って、皿に盛り、カット野菜を飾る。

※加熱のときに溶けてしまう恐れがあるため、ポリ袋は厚さ0.01mm以上のものをお使いください。

1人分の栄養量

エネルギー	180kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	12.6g
カルシウム	11mg
ビタミンB ₁	0.76mg
食物繊維	0.3g
食塩相当量	1.1g

今月の食改さん



高齢者グループの皆さん



つちうら防災ノート

☎防災危機管理課 (☎826-1111 内線2009)

自主防災組織ってなに？

自主防災組織とは、地域の住民が自主的に防災活動を行い、その活動を通して、地域の防災、減災に取り組むものです。

「自分の地域は自分で守る」という意識のもと、皆さんも防災訓練などの活動に参加して、普段から災害に備えましょう。



主な自主防災組織の活動

◆平常時

- ・防災知識の普及・啓発を行う。
- ・地域内の危険な場所をチェックする。
- ・緊急時を想定して、防災資機材の整備を行う。
- ・いざというときに適切な行動ができるよう、防災訓練を実施する。

◆災害時

- ・火災発生時に、初期消火活動を行う。
- ・地域住民を、避難所など安全な場所に誘導する。
- ・負傷者や、倒壊した建物の下敷きになった人たちの救助・救出活動を行う。
- ・自治体と協力して、避難所の開設や運営を行う。