

災害食レシピ

どんな時でも腹はへる！

サバ缶春巻き、ギョーザ、やきとりおにぎりの

愛知学院大健康栄養学科 森圭子教授にきく

災害時の備蓄食品を普段使いながら
買い足し続け、切らさないようにする
「ローリングストック」。愛知学院大
はコープあいちや、農林水産省東海農
政局と協力し、ローリングストックの
ためのレシピ「びちクッキング」を公
開しています。

大掃除シーズンの12月は備蓄食品の
消費期限を確認する時期。せひ、びち

クッキングを考えてほしいです。そこ
で備蓄食品の代表格、サバ缶をいつも
よりおいしく食べるためのレシピを紹
介したいと思います。

1品目は、サバ缶の春巻き。春雨を
8分の長さに切りそろえ、たっぷりの
湯に浸して戻し、水気を切ります。サ
バの水煮缶は中骨をとり、缶の中の汁
はうまみになるので残します。



材料(3人分)

- ・キャベツ 100g
- ・サバみそ缶 1缶(200g)
- ・コチュジャン 小さじ1
- ・おろしショウガ 小さじ1
- ・ギョーザの皮20枚
- ・ごま油 小さじ1
- ・水 ¼カップ
- やきとりおにぎり (2個分)
- ・レトルトご飯 1.5パック
- ・やきとり缶 1缶(85g)
- ・青じそ 5枚
- ・焼きのり 1枚
- サバ缶の春巻き
- ・春巻きの皮 6枚
- ・サバ水煮缶 1缶(190g)
- ・ゆでタケノコ50g
- ・生しいたけ 2個
- ・ねぎ 1本
- ・春雨(乾燥) 30g
- ・しょうゆ小さじ2
- ・水 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ・揚げ油 適量
- ・キャベツ 適量
- サバみそギョーザ (20個分)
- ・ニラ 20g

備蓄品期限 普段使いで

春雨、細切りにしたタケノコと生しいたけ、ねぎ、サバと缶の汁をフライパンで炒め、しょうゆとコショウで味を調えます。春雨が汁気を吸ったら皿に取り出し、冷蔵庫で冷めます。冷まさないと春巻きの皮で包む時に破れやすくなります。具の汁気を切ることで、ぱりとした春巻きになります。

冷ました具材を春巻きの皮で包み、180度の油で揚げれば完成です。

2品目はサバみそ缶のギョーザ。みじん切りにしたニラ、キャベツと缶の汁を切ったサバ、コチュジャン、おろしショウガをボウルでよく混ぜます。

ギョーザの皮で包んでフライパンに並べ、焼き色が付いたら水をかけてふたをし、弱火で3分蒸し焼きにします。最後にふたを取って強火で水気を飛ばし、ごま油をかけて仕上げます。

やきとり缶を使ったおにぎりを添えます。やきとり単品では味が濃く、混ぜごはんになると食べやすくなります。干切りにした青じそと温めたレトルトご飯、やきとりを一緒に握り、焼きのりを巻いてショウガの干切りを散らします。青じその爽やかな香りが口の中を包みます。

(土井良典)