

加茂丘高校生が考案する『防災レシピ』

～アルファ化米料理～



【アルファ化米をおいしくする方法】

① 米に熱湯を入れ、よく混ぜて浸水させる

→ 均一に水分を吸収させることで、ふっくらとした食感に。

② 炊飯器で炊くなど、十分に加熱する

→ 加熱することで、より炊きたてに近い味わいに。

③ 10分ほど蒸らす

→ ベタつかずに美味しく仕上がります。

④ 味をつける（だし、調味料など）

→ 淡白な味を補い、食べやすくなります。

⑤ つぶして形を変える（団子、おはぎなど）

→ 食感や見た目に変化をつけ、普通の米のような味わいに。



【パッククッキング】

パッククッキングとは、食材を耐熱性のポリエチレン袋に入れて湯せんで加熱する調理法です。

災害時やライフラインが止まったときでも、少ない水と簡単な道具で安全に食事を作れるのが特徴です。

～ポイント～

- ① 袋は耐熱性のポリエチレン製を使用
- ② 袋は二重にしない
- ③ 鍋底に皿やザルなどを敷く
- ④ 湯は沸騰状態を保つ
- ⑤ 袋の空気を抜いてしっかりしばる（半真空状態）
- ⑥ 袋は平らにして加熱効率を高め、途中でひっくり返す



炊き込みご飯



材料

アルファ化米	100g
焼き鳥（缶・タレ）	1缶
人参	20g
干しいたけ	5g

砂糖	小さじ½
しょうゆ	小さじ½
鶏がらスープの素 （和風だしでもおいしくできます）	小さじ1
しいたけ戻し汁	140ml

（焼き鳥の缶の液体も入れるため20ml少なくしてあります）



作り方【災害時】

1. 水に戻したシイタケと人参を切る。
2. ポリ袋にアルファ化米、干しいたけの戻し汁、鶏がらスープの素、調味料、人参、水気を絞ったしいたけを入れ、混ぜ合わせます。
3. 30分ゆでる。

【日常】

1. 炊飯器にアルファ化米、鶏がらスープの素、調味料と戻し汁（+大さじ1）を入れて混ぜる。
2. 具材をのせて炊く。

※耐熱皿にすべての材料を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱してもOK！

サバ缶のお好み焼き風



材料

アルファ化米	100g	卵	2個
熱湯	160ml	ピザ用チーズ	50g
トマト	100g	サラダ油	大さじ1
サバ缶（水煮）	70g	お好み焼きソース	適量
キャベツ	150g	かつお節	適量
山芋すりおろし（冷凍）	80g	青のり	適量
おろししょうが（チューブ）	3cm	青ねぎ	適量

豆知識

💡 簡易ランプ

缶詰のオイルやサラダ油で簡易的なランプをつくることができます！

作り方【災害時・日常】

1. アルファ化米に熱湯を入れてもどす。
2. キャベツは千切り、ねぎは小口切り、トマトは角切りにする。
3. ボウルに卵を割り入れ、1を加えてよく混ぜる。
4. 2と山芋、サバ缶を加えてよく混ぜる。
5. フライパンにサラダ油を熱し、丸く広げる。
6. 蓋をして薄く焼き色がつくまで弱めの中火で4～5分焼く。焼き色がついたら返してさらに2分焼く。
7. お好み焼きソース、ピザ用チーズ、トマトをのせて蓋をし、チーズが溶けるまで加熱する。
8. かつお節、青のり、青ねぎをトッピングする。

みたらしたれの五平餅



材料

<餅>

アルファ米	100g
熱湯	200ml
砂糖	大さじ1

<たれ>

砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ½
水	大さじ4

豆知識

💡 **防災グッズにスリッパは必需品！**

地震のときに、割れたガラスを、踏んでけがをするのを未然に防ぐためです。寝室にスリッパを準備しておくことも大切です！

作り方 【災害時】

1. アルファ化米の袋に熱湯と砂糖を入れてよくかき混ぜて、20～30分置く。
2. ポリ袋に水、砂糖、醤油、片栗粉を入れてゆで、たれを作る。
3. 1の袋を開封し、袋の上から麺棒等でよくつぶし、6等分に分ける。つぶしたご飯をラップで小判型に成型し、割り箸等に通しくっつけます。
4. 小判型に成型したご飯を、直火で両面こんがり焼く。
5. お皿に盛り付け、2のたれをかけたらできあがり。

【日常】

たれを作るときに鍋で温める

わかめ入り卵雑炊



材料

アルファ化米	100g
水	500ml
鶏がらスープ粉末	小さじ4
乾燥わかめ	大さじ2
卵	2個

豆知識

💡 懐中電灯の活用方法

水を入れたペットボトルを、懐中電灯の上に置くと部屋全体を明るく照らすことができます！

作り方【災害時・日常】

1. ポリ袋の中に、アルファ化米、水、鶏がらスープの素、乾燥わかめを入れ、さらに、卵を割り入れる。
2. ポリ袋をもみながら、卵を溶きほぐす。
3. 30分ゆでる。

日常では鍋で簡単に作れます。最後に卵を加えましょう。

チキンライス



材料

アルファ化米	100g
ウインナー	4本
玉ねぎ	1/4個
ミックスベジタブル	60g
バター	8g

(A) [食塩無添加
トマトジュース 170ml
コンソメ 小さじ2

豆知識

🍴 食器をラップで覆う

災害時には水の使用が制限されるため、食器をラップで覆ってから食品を盛り付けることで、食器を汚さず、洗い物を減らすことができます。

作り方【災害時】

1. ウインナーは輪切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. ポリ袋にアルファ化米、A、具材を入れて混ぜて合わせる。
3. 30分ゆでる。

【日常】

1. 炊飯器にアルファ化米、A（トマトジュース+大さじ1）を入れて混ぜる。
2. 材料をのせて炊く。

※耐熱皿にすべての材料を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱してもOK！

おこし風



材料

アルファ化米	100g
砂糖	大さじ5
くるみ	5個
オリーブオイル	小さじ2

豆知識

小銭を多めに持っておこう

災害時は電子機器が使えなくなることがあるため、現金での決済を想定して、日頃から小銭を多く持っておくようにしよう。

作り方 【災害時・日常】 災害時は、フライパンにアルミホイルを敷く

1. くるみを袋に入れて綿棒等でたたく。
2. アルファ化米を中火くらいでフライパンで炒める。
(さくさくに仕上げたい方は油を使う)
3. きつね色になったら火を止めて砂糖を入れる。
4. 弱火 (or 予熱) で混ぜて砂糖を溶かす。
5. アルミホイルやバットに広げて冷ます。

コーンクリームリゾット



材料

アルファ化米	100g
黄パプリカ	½個
オリーブオイル	大さじ1
コーンクリーム缶	180g
水	400ml
コンソメ	小さじ2
塩・こしょう	少々
きざみパセリ	少々

豆知識

新聞紙の活用

新聞紙を重ねて足を包むことで、寒さをしのぐことができます。新聞紙と猫砂を組み合わせると簡易トイレとしても利用可能です。

作り方【災害時】

1. ポリ袋の中に、アルファ化米、黄パプリカ、オリーブオイルを入れる。
2. コーンクリーム缶、水、コンソメ（粉）を入れる。
3. 30分ゆでる。
4. お皿に盛り、お好みでパセリ、塩・こしょうをふる。

【日常】

鍋で作れます。

簡単トマトリゾット



材料

アルファ化米	100g
バター	10g
ソーセージ	2本
まいたけ	50g
玉ねぎ	60g
トマトジュース	300ml
ケチャップ	小さじ2
コンソメ	小さじ2
塩	適量
チーズ	適量
水	50ml

作り方【災害時】

1. ソーセージ、まいたけ一口サイズに切る、玉ねぎみじん切りにする。
2. 材料をポリ袋に全部入れ、よく混ぜて30分ゆでる。
3. チーズを入れて軽く混ぜる。

【日常】

1. 玉ねぎ、まいたけを一口サイズに切ってフライパンにバターを入れて炒める。
2. アルファ化米を入れて軽く炒める。
3. 水、トマトジュース、コンソメを入れて煮る。
4. チーズを入れて軽く混ぜる。

豆知識

問題

地震の前に、地震を知らせると言われている魚は何か？

- | | |
|-------|-------|
| ① こい | ② 金魚 |
| ③ 飛び魚 | ④ なまず |

答え ④なまず

きのこベーコンのリゾット



材料

アルファ化米	100g
まいたけ	50g
ベーコン	2枚
水	300ml
コンソメ	小さじ2強
粉チーズ	大さじ2
塩	少々
ブラックペッパー	少々
ドライパセリ	少々

作り方【災害時】

1. まいたけ、ベーコンを切る。
2. 材料を袋に入れて、よくもんで30分ゆでる。
3. ポリ袋から出してブラックペッパー、パセリを振りかける。

【日常】

1. 鍋にオリーブオイルを入れ、まいたけ、ベーコンを炒める。
2. アルファ化米を入れて、ざっくりと混ぜ、水、コンソメ、塩を加えて蓋をし、弱火で5～6分、水分が少なくなるまで煮る。
3. 粉チーズを加えて混ぜる。
4. 粗挽きブラックペッパー、ドライパセリを振りかける。

豆知識

問題

地震が起きたときなどに、守るためにかぶる、座布団のような布を何という？

- | | |
|---------|---------|
| ① 防災ずきん | ② 防災布団 |
| ③ 防災フード | ④ 防災ぼうし |

答え ①防災ずきん

おはぎ（きなこ）



材料

アルファ化米	100g
熱湯	180ml (記載より+20ml多めにします)
きな粉	適量
砂糖	お好みで
塩	お好みで

あんこをのせても
美味しいよ！

作り方【災害時・日常】

1. アルファ化米に熱湯をいれる。
2. 15分後、ご飯を軽くつぶす。
3. ラップに取り、たわら型にする。
4. きな粉に砂糖と塩を加えて混ぜ合わせ、3にまぶす

豆知識

地震がおさまった後すぐに屋外へ出ない

地震の発生直後はテーブルの下などへ身を隠すということは誰もが知っている基本知識ですが、地震がおさまった後の行動はあまり知られていません。地震がおさまってから、すぐに行動をすると、予期せぬタイミングで物が落下してくる場合があります。そのため、1分を目安にテーブルの下などへ身を隠しておくことが大切です。

団子汁



材料

アルファ化米	100g
熱湯	160ml
片栗粉	小さじ2
塩	2つまみ

水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ2
ごぼう（冷凍さがき）	20g
まいたけ	20g
ネギ	20g
焼き鶏（缶）	1缶
しょうゆ	小さじ1
塩	適量

作り方【災害時】

1. アルファ化米に熱湯を入れ15分おく。
2. 1に片栗粉塩を加えお団子にする。
3. ポリ袋に水、鶏ガラ、ごぼう、まいたけ、ネギ、焼き鳥を入れ、ゆでる。
4. 団子をスープに入れる。

【日常】

1. アルファ化米に熱湯を入れ15分おく。
2. 1に片栗粉塩を加えお団子にする。
3. 鍋に水、鶏ガラ、ごぼう、まいたけ、焼き鳥を入れ、煮る。
4. 3にねぎ、団子を入れ温め、完成。

豆知識

✂ キッチンばさみがあれば調理可能

防災グッズの備蓄をする際には、ぜひキッチンばさみも用意しておきましょう。

キッチンばさみがあれば、まな板なしで調理をすることが可能になります。また、洗い物を減らすことにもつながります。被災生活中は、なるべく手軽に食事を準備できることが大切です。


簡単パエリア



材料

アルファ化米	100g
水	160ml
桜エビ	大さじ2
ツナ缶	1缶
玉ねぎ	60g
スナップエンドウ（冷凍）	30g
パエリア素	適量
水	150ml
パプリカ	30g
コンソメ	小さじ2

豆知識

 お風呂のお湯をためておく習慣をつけておくと安心

お風呂のお湯は、使用するたびに抜いてしまうのではなく、次にお風呂を使用するときまでためておくことがおすすめです。お風呂のお湯をためておくことで、万が一断水が発生してもしばらくは生活用水として使えます。

作り方【災害時】

1. ポリ袋にアルファ化米、水、パエリアの素、コンソメ、ツナを入れ、よく混ぜる。
2. 玉ねぎをみじん切り、スナップエンドウを適当な大きさに切る。
3. 具材を入れて30分ゆでる。

【日常】

1. フライパンにツナ缶、玉ねぎを入れ炒める。
2. アルファ化米、水（+大さじ1）、パエリアの素、コンソメを入れ、よく混ぜる。
3. 桜エビ、枝豆をのせ、蓋をして弱火で7分加熱した後、蒸らす。

洋風ピラフ



材料

アルファ化米	100g
水	160ml
コンソメ（粉）	小さじ2
ベーコン	2枚
ミックスベジタブル	60g
ブラックペッパー	少々
バター	8g

作り方【防災時】

1. 玉ねぎをみじん切り、ベーコンは1cm角に切る。
2. ポリ袋に全ての材料を入れ、よく混ぜる。
3. 30分ゆでる。

【日常】

1. 炊飯器にアルファ化米、水（＋大さじ1）、コンソメを入れ、よく混ぜる。
2. 具材をのせて炊く。

※耐熱皿にすべての材料を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱してもOK！

豆知識

問題

**災害時の「垂直避難」とは
どんな意味？**

答え 上の階に避難すること

水害や土砂災害の恐れがあるときに上階へ移動します

カレー風ピラフ



材料

アルファ化米	100g
水	160ml
コンソメ（粉）	小さじ2
ベーコン	2枚
ミックスベジタブル	60g
ブラックペッパー	少々
バター	8g
カレー粉	小さじ1

豆知識

問題

**緊急地震速報が鳴った
時、震度はいくつ以上が予想される？**

作り方【災害時】

1. 玉ねぎをみじん切り、ベーコンは1cm角に切る。
2. 袋に全ての材料を入れて、よく混ぜる。
3. 30分ゆでる。

【日常】

1. 炊飯器にアルファ化米、水（+30ml）、コンソメ、カレー粉を入れ、よく混ぜる。
2. 具材をのせて炊く。※かき混ぜない

答え 震度5弱以上

キムチチャーハン



材料

アルファ化米	100g
熱湯	160ml
ごま油	適量
ツナ缶	1個
キムチ	適量
中華だし	小さじ1
塩・こしょう	適量

豆知識

問題

避難時に何を履いて避難するか。

作り方【災害時・日常】 災害時はフライパンにアルミホイルを敷く。

1. アルファ化米に熱湯を入れ、15分置く。
2. フライパンにごま油、ツナ缶、キムチを入れ、炒める。
3. ご飯を入れさらに炒める。
4. 中華だし、塩・こしょうで味付けをする。

答え スニーカーや運動靴

水害時は長靴はNG!

浸水が深くなると、長靴の上から水が入ってしまい、歩きにくくなったり、脱げたりします。

焼き鳥チャーハン



材料

アルファ化米	100g
熱湯	160ml
卵	1個
焼き鳥（缶・たれ）	1缶
長ネギ	適量
ニンニク（チューブ）	約1cm
中華だし	小さじ2
塩・こしょう	適量
油	大さじ1

豆知識

問題

**大人1人に必要な飲料
水は1日何リットル必要か**

作り方 【災害時・日常】 災害時はフライパンにアルミホイルを敷く。

1. アルファ化米に熱湯を入れ、15分置く。
2. 長ネギはみじん切りにします。
3. フライパンを中火で熱し、サラダ油、ニンニク、溶き卵を入れ中火で炒め、半熟状になったらご飯を加え、炒め合わせる。
4. 全体が混ざったら焼き鳥の缶詰、1を加え、中華だし、塩、こしょうで味付けする。

答え 大人は1日3リットル必要

あとがき

この「防災レシピ集」は、私たち加茂丘高校の2年ライフ・プロジェクトの一環として制作しました。

災害時でも「おいしく」「楽しく」「安全に」食事ができるように、身近な食材や調理法を工夫しながら、試作と改良を重ねてきました。アルファ化米を使ったレシピは、非常時だけでなく日常でも活用できるものばかりです。また、レシピの合間には、災害時に役立つ豆知識やクイズも掲載しています。

食事づくりを通して、少しでも防災への関心が高まり、いざという時に役立ててもらえたら嬉しいです。

最後に、協力してくださった藤岡北部防災会の皆様に心より感謝申し上げます。

生徒一同

加茂丘高校生が考案する『防災レシピ』

～アルファ化米の活用～

2025年11月発行

愛知県立加茂丘高等学校

2年ライフ・プロジェクト（家庭）

生徒7名

