

防災食変身!アレンジレシピ ~アルファ米ごはん編~

日本風の味付けは、外国人にとってはなじみがなく、食べにくいと感じていることも。
簡単に、母国の味に近い味付けや、外国人にも食べやすい味付けにアレンジできるレシピをご紹介します。もちろん、どれも美味しく食べやすい味です!

アルファ米の醤油味系ご飯(きのこご飯他) →ベトナム・タイ風の朝おかゆに変身!

1. まずは そのまま

- ①スプーンと脱酸素剤を取り出して、お湯(水)を入れる。
- ②15分(水の場合は60分)経ったらかき混ぜて食べる。

2. ちょっと ちょい足し

- 風味塩(調味塩:エビ塩、ライム塩など)を少しかけて食べる。

3. さらに ひと手間

【作り方】

- ①半分くらい食べたら、袋の口を閉じて、袋の外側からつぶす。
- ②つぶしたご飯にお湯(水)を足してお粥にする。
- ③好みの味付け、トッピングをして食べる。

おすすめの味付け・トッピング <ベトナム朝ごはん風おかゆ>

- 牛だしフォーの素
- 乾燥ねぎ
- チャーボン(味付きほぐし肉)

<鶏肉のフォー風味おかゆ>

- 鶏がらスープの素
- ヌックナム
- にんにく
- フライドオニオン
- ドライパクチー

<トムヤムクン風味おかゆ>

- トムヤムクンの素
- 乾燥小エビ
- レモン汁
- ナンプラー
- ドライパクチー



アルファ米の塩味系ご飯(その①わかめご飯) →ブラジル風ガーリックライスに変身!

1. まずは そのまま

- ①スプーンと脱酸素剤を取り出して、お湯(水)を入れる。
- ②15分(水の場合は60分)経ったらかき混ぜて食べる。

2. 簡単アレンジ

【材料】アルファ米わかめご飯1袋分

- | | |
|--------------------|-------|
| ●ガーリックバター(チューブタイプ) | 約3センチ |
| ●フライドガーリック | 大さじ1 |
| ●フライドオニオン | 大さじ1 |
| ●ドライパセリ | 少々 |
| ●塩コショウ | 少々 |



【作り方】

ガーリックライスの材料をわかめご飯に入れてよく混ぜれば完成です!

※材料の量は、お好みで調節してください。

アルファ米の塩味系ご飯(その②鮭おにぎり) →鮭マヨおにぎりに変身!

【簡単アレンジ作り方】

- ①おにぎりパックから、脱酸素剤を取り出し、水位シールをはがす。
- ②<アレンジ調味料>を入れてから、お湯(水)を入れる。
- ③上下に20回くらい振ってよくまぜる。15分(水の場合は60分)経ったら食べる。

<鮭マヨアレンジ調味料>アルファ米おにぎり1個分

- | | |
|----------------|---------------|
| ●マヨネーズ | 小さじ1 |
| ●コンソメスープの素(顆粒) | 少々(小さじ1/3くらい) |
| ●乾燥ねぎ | 少々 |

防災食変身!アレンジレシピ ~パン・クラッカー・エナジーバー編~

パンの缶詰(フルーツ系の味)→ネパールのドーナツ・セルロティ風に変身!

1. まずはそのまま

- ① 缶のふたを開けて、中身を取り出す。
- ② 包み紙をとって、1センチくらいにスライスして食べる。

2. 簡単アレンジ

【材料】

<シナモンスパイス>パンの缶詰1個分

- シナモンパウダー 大さじ1
- グリーンカルダモンパウダー 少々(3~4振りくらい)
- クローブパウダー 少々(//)
- シュガーバター(チューブタイプ) 適量(スライス1切れに対して5cmくらい)

<作り方>

- ① <シナモンスパイス>の材料をすべて混ぜる。
- ② スライスしたパンに、シュガーバターを塗る。
- ③ シュガーバターを塗ったパンに<シナモンスパイス>をのせれば完成です!

【おまけレシピ】ネパールのチャイ「チアー」

紅茶に砂糖とたっぷりのクリーミングパウダー(コーヒー用のミルクパウダー)を入れて混ぜ、仕上げに「ティーマサラ」パウダーを2~3振り。牛乳がなくてもおいしい「チアー」が飲めます。



災害備蓄用クラッカー→変身アレンジ3選!



ブラジル風ツナマヨ

- ツナ缶 ●マヨネーズ
- レモン汁 ●パセリ ●塩コショウ
- ☆混ぜたツナマヨをクラッカーに載せて食べる。



ペルーのお菓子風キャラメルココナッツ

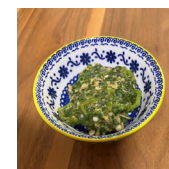
- シュガーバター(チューブタイプ)
- キャラメルコーン(粉々に砕く)
- ココナッツパウダー
- ☆混ぜた材料をクラッカーにサンドして食べる。



クラッカー入りスープ

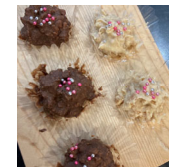
- お好みのスープの素 ●お湯
- ☆砕いたクラッカーをスープに入れて食べる。

災害備蓄用エナジーバー→変身アレンジ3選!



ねばねば野菜とあえる

- 冷凍きざみオクラ
- モロヘイヤ(生のまま刻む)
- ☆細かく砕いたエナジーバーとあえるだけ。



チョコレートと混ぜる

- ☆溶かしたチョコレートに、細かく砕いたエナジーバーを混ぜて、固まったら食べる。
- レモン味のエナジーバーは、ホワイトチョコ相性◎!



牛乳・ヨーグルトなどにトッピング

- ☆細かく砕いたエナジーバーを、牛乳に入れたり、アイスやヨーグルトにトッピングするとおいしい!