

旬のレシピ



キャベツの上手な保存法

キャベツは保湿が大事です。保存方法としては、芯が残っていると水分・養分を吸収してしまうので、まずくり抜くこと。その後抜いた所が乾燥しないよう、ぬれたキッチンペーパーなどを入れておくと長持ちします。



キャベツたっぷり蒸し焼きそば

材料(1人分)

- キャベツ.....2枚
- 玉ねぎ.....1/8玉
- にんじん.....1/5本
- ウインナー.....3本
- 焼きそば麺.....1玉
- A (ウスターソース・お好み焼きソース各大さじ1、こしょう少々)

作り方

- キャベツは洗ってざく切り(水気はそのままOK)、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ウインナーは斜め切りする。
  - 耐熱性のボウルに(1)を入れてラップし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
  - (2)のボウルの具材の下に焼きそば麺を入れて(野菜から出た水分を利用)ラップし、電子レンジ(600W)で2分加熱したら、Aを加えてかき混ぜる。
- ※油を使わないのであっさり味ですが、野菜のうま味が出た水分で焼きそばを加熱するのでおいしさたっぷり!

**Attention, please!!**  
 [アテンション・プリーズ]  
 キャベツはお好きですか?  
 生の千切り、炒める、煮るetc.おすすめ調理法は?  
 P.9のパズルの答えと一緒に送ってくださいね。

もう一品 おすすめ メニュー

キャベツのミルフィーユ焼き

材料(1人分)

- キャベツの葉.....7枚
- 玉ねぎ.....1/4玉
- 豚ひき肉.....300g
- とろけるピザ用チーズ.....30g
- A (卵1個、パン粉大さじ2、しょうがすりおろし1片分、塩・黒こしょう少々、薄力粉適宜)

作り方

- キャベツはざっとゆでて、キッチンペーパーで水気を軽く拭いておく。
- 玉ねぎはみじん切りにして豚ひき肉に加え、Aを混ぜて肉だねを作る。
- 耐熱容器から少しだけのみ出すようにクッキングシートを敷き、底にキャベツを2枚敷き、薄力粉を薄く振ってから(2)の肉だねの半分を平らにのせる。薄力粉をまた薄く振ってキャベツを2枚のせ、同じ手順で肉だねをのせ、最後にキャベツを3枚のせる。
- (3)を200℃に温めたオーブンで20分焼き、一度取り出してとろけるピザ用チーズをのせてさらに20~30分くらい焼く。
- (4)の中央に竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がり。粗熱を取り、クッキングシートごと取り出して切り分けていただく。お好みでケチャップをかけても美味!

※使用した耐熱容器はガラスの丸型直径18cm×高さ5cmのもの。楕円形のグラタン皿やケーキ型などでもOK。



キャベツ豆知識

キャベツが最初に栽培されたのは、数千年前のヨーロッパ。紀元前は葉キャベツで、結球したキャベツは紀元の初めごろにイタリアで栽培され始めたのだそうです。日本には、非結球性のキャベツが約800年前に渡来。これは野菜としてでなく葉ボタンへと独特の発達を遂げました。一方、結球キャベツは19世紀半ばの江戸末期に渡来。当時日本では野菜を生で食べる習慣があまりなかったのですが、明治の中頃、東京・銀座の洋食店がカツレツにキャベツの千切りを添えたところ大評判に! トンカツの普及に伴ってキャベツの生食が伸びてきたといわれています。(参考: 農林水産省ホームページ)

家族を守る

「マイ・タイムライン」を作ろう!

— いのちを守るために「知る」「気づく」「考える」自分の防災行動計画! —

皆さん、「マイ・タイムライン」を知っていますか? 私たち一人ひとりが風水害の発生に備えて、自身や家族の取るべき行動について「いつ」「誰が」「何をするか」を時系列に整理した「私の・家族の」防災行動計画のことです。風水害は、突然発生する地震と違い天気予報から情報を得て、準備する時間があります。また自宅で「川の近くなら上流でどれくらい雨が降ったか」「海の近くなら津波の危険はあるか」なども考え、いざという時に慌てることがないように、自分や家族を守る準備をしましょう。

今月号は、p.6~7に皆さんが書き込むことで「マイ・タイムライン」を完成させていただく「参加型の特集」です! 右の項目に留意して、完成させてみましょう!

- ①自分や家族の今の状況を把握する
- ②「風水害」のハザードマップを見て地域の災害リスクを確認
- ③自宅の浸水深(水に浸かる深さ)と浸水継続時間(※)を確認
- ④自宅が「家屋倒壊等氾濫想定区域」かどうかを確認
- ⑤親戚宅も含め、複数の避難先を考える
- ⑥行政の緊急避難場所は風水害と地震の災害時では違う場合がある
- ⑦避難時に持ち出すものをチェックし、準備
- ⑧ハザードマップは定期的に更新されるので、時々チェック

※浸水継続時間/おとなの膝が浸かる高さ(約50cm)の浸水が続く時間。この浸水が長くなると避難は難しくなる。

ハザードマップの例

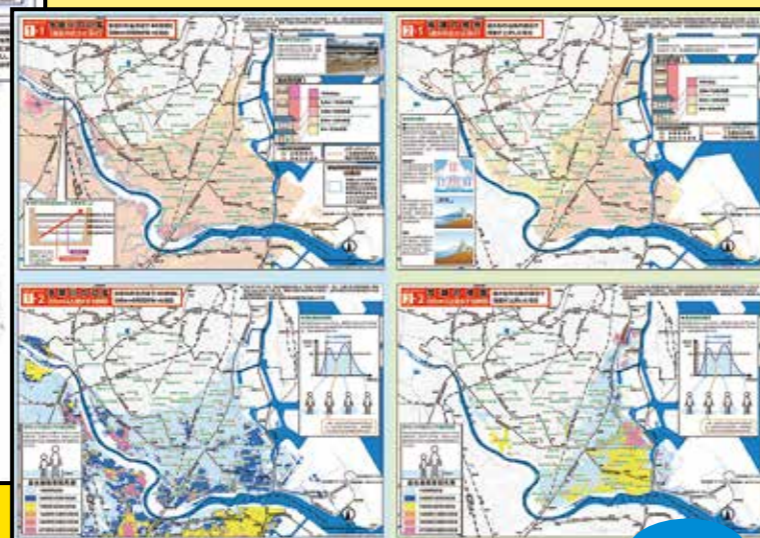


世田谷区

[https://www.city.setagaya.lg.jp/mokujiki/kurashi/005/003/003/d00005601\\_d/fil/3.pdf](https://www.city.setagaya.lg.jp/mokujiki/kurashi/005/003/003/d00005601_d/fil/3.pdf)

ハザードマップとは?

一般的に自然災害による被害の軽減や防災対策を目的に、災害が想定される区域、避難場所や経路などを表示した地図のことです。



大田区

<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/chiki/bousai/suigai/hazardmap.html>

# あなたの「マイ・タイムライン」を完成させよう!

完成した「マイ・タイムライン」を玄関や冷蔵庫など、目立つ場所に貼ると、いざという時に慌てずに行動できます。家族の誰が、どのタイミングで避難を開始するのかなど、具体的に書き込みましょう!

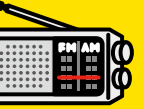
作成日 年 月 日

## マイ・タイムライン

区市町村

家マイ・タイムライン

避難先



経過時間	風水害3日前	2日前	1日前	半日前	5時間前	3時間前	0時間
行政からの連絡	● 台風予報 警戒レベル 1	大雨注意報・洪水注意報 警戒レベル 2	● 台風に関する今後の見通し ◆ 大雨警報・洪水警報 上流での大雨特別警報	氾濫注意情報発表 ● 避難所の開設 ◆ 暴風警報	警戒レベル 3 氾濫警戒情報発表 高齢者など避難を発令	警戒レベル 4 土砂災害警戒情報、氾濫危険情報発表 緊急速報メール 避難指示を発令	警戒レベル 5 氾濫発生 緊急安全確保の発令
行動(例)	○テレビなどの天気予報を確認、情報の記述 ○家族全員の今後の予定を確認 ○マイ・タイムラインを再確認 ○防災グッズの準備 (不足があれば買い出し) ○1週間分の薬を病院に取りに行く ○家の周りに風で飛ばされる物はないか確認		○ハザードマップで避難場所・避難手段を確認 ○近隣の親戚の家に家族みんなで避難することを連絡 ○スマートフォンなどの充電 ○川の水位、通行止め情報がないかインターネットで確認		避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3で、危険な場所から避難 不安を感じたら自主的に避難 ○川の水位をインターネットで確認	危険な場所から全員避難 ○親戚の家に避難完了	すでに安全な避難ができず命が危険な(切迫している)状況 ○逃げ遅れた場合の、命を守るための最善の行動を記入しておく
ポイント	・ご近所の手助けが必要な人の確認と、声掛けのタイミング、一緒に逃げるかどうか ・遠くの家族への声掛け、避難ルートの確認など ・自宅のトイレはいざという時に使用できるかどうか ・避難に適した服装などを準備 ・風で飛ばされる物を片付ける ・スマートフォンが使えなくなる場合も考え、連絡先は紙に書いて携帯		・ハザードマップを確認し、情報を整理する ・周り比べて低い土地のそばなどに家がある場合、避難情報を参考に、早めに避難 ・行政が指定する避難所、あるいは安全な親戚・知人宅、ホテルなどを確認しておく		・河川水位は突然上昇することもあるので、継続的に河川水位に注意 ・避難時は戸締り、ブレーカーを落とすことも忘れずに	・すでに動けない状態であれば、自宅内の安全な場所に家族が集まる ・自分たちの居場所を誰かに伝える	・とにかく自分の身を守る

あなたの行動を書き込もう

**日頃から** ●住まいの場所の確認 ●近所や仲間、友達と避難場所や用意する物などを話す ●浸水継続時間、トイレ・ガス・電気(緊急時の対応)、濡れてはいけない物などの確認をしておく、素早い行動が取れます。

### まとめ 「マイ・タイムライン」完成しましたか?

今までのチェックリストと違い、ある程度予想できる風水害の情報を時系列に集めて、それに対応するチェックリストです。地域の防災無線は、激しい雨で聞こえないことがあるので、自分なりの対策は必要です。

自治体のハザードマップはインターネットで確認するか、役所に行って入手してください。近年、地球温暖化の影響のせいか、水害による被害は甚大です。風水害は想像を超える事態になり得る、と想定して日頃から、災害時にはどのように行動するかを考え、あなたと家族を守る「マイ・タイムライン」を作って準備をしておきましょう。



### いざという時、何が必要?自分が必要だと思うものを書き出してみよう!



食品	備品・衛生用品	乳幼児	高齢者	その他	
無洗米 缶詰 乾麺 菓子類 水(飲料・調理用)目安は1人1日3ℓ	栄養補助食品 レトルト食品・ご飯 即席麺 野菜ジュース 防寒・防暑対策グッズ マスク ガスボンベ・カセットコンロ	充電式ラジオ 携帯電話バッテリー 新聞紙 薬やばんそうこう類 生理用品	母子手帳 おむつ 哺乳びん 抱っこひも 衛生脱脂綿 おもちゃ	乾電池 懐中電灯 簡易トイレ 授乳用ケープ 粉(液体)ミルク	非常用持ち出し袋 車の鍵 保険証 必要最低限のお金
			ペット		
			フード ケージ リード トイレ カゴなど		