

碧南防災ボランティア連絡会 定例会

日時 令和 2年12月8日（火）午後7時～

場所 へきなん福祉センターあいくる 調理実習室・視聴覚研修室

1 非常食づくり

(1) 実践 小麦粉でうどん作り

ポリ袋を使って小麦粉を練って伸ばす工程を行いました。家庭にあるものを有効に活用することで食事が作れることの確認ができました。

(2) 非常食レシピ集の刷新をしたい。現在のものは10年以上前に作成したもの。県内外から問い合わせ有り、好評。写真をきれいにし、新たなメニューも増やし、少しでも活用してもらいたい。

日進みらいの会にて、缶詰を活用した調理を実践した。みかんの缶詰のシロップに粉ゼラチンを入れ冷やして固める。鮭缶で作るハンバーグ。

2 社協主催防災講座について

(1) 西端地区 2日間にわたり開催しました。

3 日進みらいの会講演会について

令和2年12月5日（土）に日進公民館で開催しました。

4 直近の活動予定

(1) 親子対象の感染用防護服づくり

日時：令和2年12月25日（金）10：00～

場所：福祉センターあいくる デイルーム1・2

協力者：現在参加予定者は6組 防災ボラが数名作業協力に入る予定

会員名（敬称略）	出欠
石川 千栄子	
石川 良春	○
磯貝 清	
板倉 美由紀	
大竹 敦子	
柏谷 聖子	
加藤 政雄	○
神谷 賢司	
神谷 幸子	○
神谷 幸江	
小池 友妃子	○
斉藤 富美枝	
杉浦 卿子	
杉浦 清隆	○
杉浦 光	○
杉浦 忠法	
鈴木 裕之	
鈴木 美香	○
須田 翠子	○
角谷 早苗	○
高橋 銀吾	
竹原 幸子	
永谷 健伍	
禰亘田 悦子	
福田 幸子	
山口 多恵子	○
山田 美恵子	
山本 真澄	○
渡辺 明博	
石川	○
杉本	○
事務局	鰐部

5 その他

(1) 今後の取組（案）

- ・防災訓練にて、子どもがリュックに自分の好きなおもちゃやお菓子などを詰める体験。
- ・植木鉢を利用した調理。
- ・ユーチューブでの活動や情報等の発信。（活動に参加できない人も興味を持ってもらえる）
- ・水源公園での訓練もできないか（ロケットストーブ等）。
- ・マイタイムラインの作成。水害に即したもの。
- ・家具固定について（来年度始まってすぐに行う）
- ・防災頭巾の作成

(2) 防災ボランティア連絡会メンバー用のベスト購入について

- ・来年度に向けて情報を整える。
- ・ウォーターベストをベースに作成。会の印字は刺繍で見積もり。

【次回の打合せ】

日時：令和3年 1月12日（火）19時00分～

場所：へきなん福祉センターあいくる 調理実習室・視聴覚研修室

内容：粉物を使って非常食づくり2 鬼まん作り

【次々回の打合せ】

日時：令和3年 2月 9日（火）19時00分～

場所：へきなん福祉センターあいくる 会議室2・3

内容：

※社協からの連絡（メール送付）について

volacen@hekinan-shakyo.jp のアドレスからご連絡させていただきます。
連絡先が変更になった方はご連絡をお願いいたします。

かんたんうどん作りレシピ

材 料

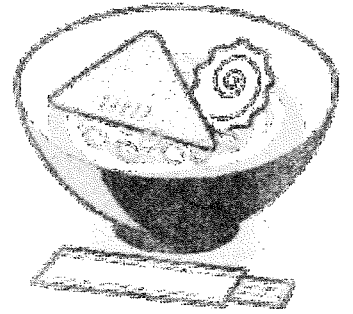
2人分

3人分

4人分

小麦粉（中力粉）	200グラム	300グラム	400グラム
水（約45%）	90グラム	135グラム	180グラム
塩（5%）	10グラム	15グラム	20グラム
計（50%）	100グラム	150グラム	200グラム

打ち粉（中力粉 適量



作り方

- ① 小麦粉はふるいにかけて、ビニール袋へ入れる。
- ② ペットボトルに分量の塩と水を合わせ、よく混ぜる。
- ③ ビニール袋の小麦粉に、ペットボトルの塩水をすべて入れ、袋の口を片手でふさぎ、すばやく上下左右に振り混ぜ、手で1～2分ほどよくもむ。袋の端まで塩水が回るように気をつける。
- ④ かたまりになっている生地を、ビニール袋に入ったまま机の上に置き、手で押しこねる。
- ⑤ 生地がまとまってきたら、床の上に新聞紙を敷き、その上にビニール袋に入った生地を置き、上から足踏みをする。生地が伸びてきたらたたみ、また、足踏みをする。
★ たたむ時は直接生地に触れずに、袋に入れた状態でたたむ。
★ 足で生地を踏むときは、生地を袋の隅に置かないようにする。
→圧力で生地がビニール袋をやぶいてしまわないように、中央やや下側に置くと良い。
- ⑥ 足踏み、たたみを4～5回行い生地がしっかりしてきたら、生地を丸くし30分以上ねかす。
- ⑦ ねかし終わったら、もう一度足踏みをして出来るだけ生地を薄く伸ばす。
- ⑧ 机の上に新聞紙を広げ、その上に袋の生地をのせ、袋を包丁でL字に切り開き、下敷きとして使用する。

次の工程の前に手を洗う。

- ⑨ 打ち粉（小麦粉）を生地の上に振りかけ、麺棒で伸ばす。
- ⑩ 生地が伸びたら、打ち粉しながら3～4つ折りにして2ミリ幅くらいで切る。
- ⑪ たっぶりの湯が入った大鍋で10～12分ほどゆでる。
- ⑫ ゆであがった麺は水でさらし洗い、塩分を取り除く。
- ⑬ 氷水にくぐらすとコシが出る
- ⑭ 水をきってざるにあげる。
- ⑮ お好みのつゆでいただく。

