

少ない水を無駄にしない! ポリ袋を使ったお米の炊き方

調理でポリ袋を使う際の注意

- (1)必ず耐熱性のあるポリ袋をご使用ください。
- (2)熱くなった鍋肌に、ポリ袋が触れてしまうと、ポリ袋が溶けてしまう場合があります。そのため、なべ底に耐熱皿を置き、調理中はポリ袋が鍋肌に触れないよう気をつけてください。
- (3)ポリ袋の口を結ぶ際は、空気を抜きながらねじり、上のほうで結んでください。加熱時の膨張によるポリ袋の破裂と浮き上がりを防止します。



▲(1)のイメージ

お米の炊き方

材料 (お茶碗1杯分)
お米1/2合 水100ml

作り方

- (1)研いだお米と水を袋に入れ、空気を抜きながらねじり、上の方で結びます。
- (2)30分待ち、お米に水を吸わせませす。
- (3)なべ底に皿を置き、(2)を入れ、(2)が浸かるくらいの水を入れる。中火にかけ、沸騰したら、鍋底から小さく泡が出るくらいの火加減に調整し蓋をして、20分湯煎します。
- (4)火を止めて、10分蒸らしてできあがり。

※お米は研がなくても、炊いて食べることができます。ぬかのおいがダメな方は、無洗米を常備しておく事をおすすめします。

東日本大震災から14年 今一度、災害について考える



▲東日本大震災発生から数日経過した八戸市の館鼻漁港、倒れている船が地震・津波の恐ろしさを物語っています。

2011年3月11日に東日本大震災が発生し、早くも14年が経過しようとしています。東日本大震災以降も日本各地で地震以外にも様々な災害がありました。昨年は能登半島が地震により甚大な被害をうけ、同地域では9月に豪雨災害に見舞われています。また、西日本では、最大震度6弱を記録した豊後水道地震や日向灘地震が発生しています。特に日向灘地震では、南海トラフ巨大地震との関連から調査情報が出されるなど、大地震への危機感が高まりました。また、2023年に引き続き発生した猛暑が全世界的に猛威を振るいました。

災害に対する意識は年々高まっており、コープあおもりでは、年3回行われる「つどい」の学習テーマとして、災害備蓄に関する考え方やローリングストック、自宅近くの河川や地形、最寄りの避難場所へつづくまでのくわいかかるかなどを事前に把握しておく「マイ・タイムライン」について情報発信を行いました。また、能登半

防災クイズ

空欄に当てはまる文字を入れて語句をつくってください。

Q1 地震が発生した時はすぐに、クッションやカバンなどで①〇〇〇を守る。机やテーブルの②〇〇に入り、家具や照明器具の落下に備える。

Q2 地震が発生した時、海辺の近くにいた場合、津波が発生する恐れがあるため、海辺から離れ、③〇〇〇〇や④〇〇〇建物のより④〇〇〇階に避難する。沿岸部の川には、上流にも津波が押し寄せる可能性があるため、広い河川敷や大きな堤防があっても、川から遠くに⑤〇〇〇〇。

Q3 大雨・洪水の時は、川や海、山や崖など⑥〇〇〇な場所には近寄らない。

Q4 除雪中の事故が雪による被害の9割を占めています。⑦〇〇〇〇の下敷きになる、⑧除雪作業中〇〇から落下する、⑨〇〇〇〇〇の下敷きになる事故や巻き込み事故が発生しているので、大雪でない場合でも安全確認と対策を十分に行ってください。

Q5 ⑩〇〇〇〇〇〇を開いて、災害時、各自ですべきことや避難方法、連絡方法などを家族で話し合ひましょう。

参考：あおもりおまもり手帳 青森県防災ハンドブック 青森県

答え：①あたま(頭) ②した(下) ③たかだい(高台) ④たかい(高い) ⑤はなれる(離れる) ⑥きけん(危険) ⑦らくせつ(落雪) ⑧やね(屋根) ⑨じよせつき(除雪機) ⑩かぞくかいぎ(家族会議)

島地震の被災地への募金活動や職員・組合員の派遣といった被災地支援を行ってきました。

情報に気を付ける

災害への意識が高まる一方、メールやSNSが普及したことにより、災害時に真意不明の情報いわゆる「デマ情報」が広まりやすくなったと言われています。災害時は通信設備への被害や緊急連絡などにより通信が逼迫している場合があります。そこに「デマ情報」などで更に通信状況が逼迫してしまうと、本来に必要な連絡が手に入りづらくなったり、デマ情報により適切な避難行動や救助を困難にする可能性があります。

災害時の「デマ情報」というものは昔から存在し、調べてみると関東大震災時には、「富士山が噴火している」「さらに大地震が発生する」「囚人が脱走している」「朝鮮人が暴動をおこしている」といった内容のデマが流れていたことが「大正大地震火災誌」に記載

載があります。またこの時代から、写真の切り取りや合成などで作成されたその写真、現代でいうところの「フェイク画像」も存在していました。

SNSにおけるデマとして有名なものに、2016年に発生した熊本地震時に投稿されたものがあり、内容は「動物園からライオンが逃げ出した」というものです。熊本市にある熊本動物園には、この投稿により100件にも及ぶ問い合わせがあり、投稿者は動物園の業務を妨害した疑いで逮捕され、後に不起訴処分(起訴猶予)となっていました。

SNSによって迅速に情報が得やすくなった反面、より情報を冷静に判断して行動しなければなりません。

災害も色々...

青森県では大雪による災害が発生しています。2025年1月4日に、2013年以来12年ぶりに豪雪対策本部が設置され、県内10町村に災害救助法が適用され

ました。大雪による被害はこれからまだ冬が続く1月31日時点(記事作成時点)で、死者144名(死亡9名、重傷39名、軽傷96名)、住家被害が84件(全壊3件、半壊5件、一部損壊76件)、非住家被害227件(全壊68件、半壊48件、一部損壊111件)※となつています。また、亡くなられた9名中6名は屋根の雪下ろし中に、1名は除雪作業中に亡くなっており、災害そのものへの注意も必要ですが、災害発生後におきる二次災害にも気を付けなければなりません。

災害と一口に言っても、地震・台風・豪雨・豪雪・猛暑・寒波など様々あります。SNS上での「デマ情報」といった新しく注意しなくてはならない事が増えたとしても、日ごろからの備えが大切な事は変わりません。

避難経路はどうなっているか、非常時に持ち出す防災リュックの中身、非常食・水の確認など、皆さんも今一度確かめてみてください。