

使いながら、**備える。**  
これからの安心のカタチ。

# 「ローリングストック」 ってなあに？

## “使いながら、備える” 循環(回転)させる備蓄のしくみ

緊急用の食料をストックし、日常のくらしで使って、また補充する。この“使う・補充する”を繰り返すことで、常に新しい商品が備蓄され、賞味期限切れを防げます。家族の人数分の食べ慣れた食材を、3日~1週間用意しておけば、災害時も安心。もしもの備えに、ご家庭でローリングストックをはじめましょう。



## ローリングストックを楽しく学習

### 小学生も備えの大切さを実感

8月5日(金)、第2地区活動本部と商品開発室合同の学習会を、芦屋市立あしや市民活動センターで開催。夏休み中の小学生が参加しました。防災の学習会では、ぐめーむを使って紙皿をつくり、火も水も使わない料理(ツナ缶と大豆とひじき缶のまぜまぜ料理)に挑戦しました。

### ローリングストックをつかって、食べて学ぶ

8月19日(金)の住吉事務所ラブコカフェは、ローリングストックをテーマに開催。参加者全員でローリングストック商品を使った料理3品をつくりました。



藤井先生の話真剣に聞いてたよ



皆で力をあわせて料理作り。上手くできたかな?



メニューは、お豆のかき揚げ、ツナとトマト缶の煮込み、水で作ったもずくスープ。おいしくいただきました!

## 学習会用ローリングストックキット作りしました!

### キットの内容

- ローリングストック用食料品・日用品セット
- ローリングストックパネル
- ローリングストックリーフレット
- ローリングストック紙芝居

コープ委員会、店舗、KCなどでローリングストックの学習に活用ください。

紙芝居 (A3サイズ)



(展示例 2人3日分)

# 非常時の食事づくりに サバイバルクッキング

## Recipe 1

いつもの鍋でお手軽に!  
**ツヤッとごはん**

- 〈用意するもの〉
- カセットコンロ ガスボンベ
  - 鍋(土鍋でなくてもOK)
  - 水
  - 無洗米

作り方

- 1 鍋に米(適量)と水(手の甲よりやや下)を入れ、約30分つける。
- 2 カセットコンロにふたをした鍋を置き、火をつける。まずは強火で、沸騰したら弱火で約10分間加熱する。
- 3 最後に約15秒間、強火してから火を止めて、ふたを閉じたまま約10分蒸らす。

おこげもできて、おいしいよ♪

## Recipe 2

火も水も使わない♪  
**ツナ缶と大豆とひじきのまぜまぜ料理**

- 〈用意するもの〉
- CO-OP ドライパック大豆缶
  - CO-OP ドライパックひじき缶
  - CO-OP ツナ缶 ●ポリ袋

作り方

- 1 ポリ袋にツナ缶、大豆缶、ひじき缶(各適量)を入れる(お好みでしょうゆを入れて、味を調える)。
- 2 1をやさしくモミモミすると出来上がり。
- 3 模造紙でつくったお皿に、袋ごと入れると便利。

とってもかんたんに行えますよ!

賞味期限が切れる前につくる! おいしく食べる!

# ローリングストックメニュー



## Recipe 1

ごはんがススム♪  
**大豆入りそばろ**

- 〈材料(つくりやすい量)〉
- CO-OP 大豆ドライパック140g …1缶もしくはCO-OP 大豆ドライパック60g…2袋
  - 牛豚合いびきミンチ…約250g
  - しょうゆ…大さじ2
  - 砂糖・みりん・酒…各大さじ1

作り方

- 1 大豆を厚手の袋、もしくはポリ袋(2枚重ね)に入れてつぶす ※袋の破れにご注意ください ※パウチ(60g)なら、パッケージの上からつぶせます。切り口(空気穴)を少し開けるのがポイント。穴から大豆が飛び出さないよう気をつけて!
- 2 フライパンに1と残りの材料を入れてよく混ぜてから、中火にかけて混ぜ続ける ※火をつける前によく混ぜるのは、味を均一にするためのひと工夫
- 3 全体に火がとおるまで炒める



## Recipe 2

おにぎりにしてもおいしい  
**ひじきの手作りふりかけ**

- 〈材料(つくりやすい量)〉
- CO-OP ひじきドライパック110g…1缶
  - ごま油…小さじ1
  - かつお節2.5g…1袋…2袋
  - 白ごま…大さじ1
  - CO-OPふっくらしらす干し25g…2~3袋
  - 塩…小さじ1

作り方

- 1 フライパンにごま油を熱し、強火でしらすを炒める。炒まったら、ボウルに移す
- 2 ひじきを炒める。炒まったら、1のボウルに移す
- 3 1・2に残りの材料を加えて、混ぜ合わせる