23. 炊き出しの注意事項

① 用具は**しっかり**洗う。
② 下痢・発熱・手に傷がある人は**参加しない。**
③ 炊き出しを始める前に**必要量**を見極める。
④ 出来上がったら、なるべく早く配り、**早く食べて**もらう。
⑤ 余った時は、作り終えた**時間を明記**する。
⑥ 内容を表示（**アレルギー対策**）する。

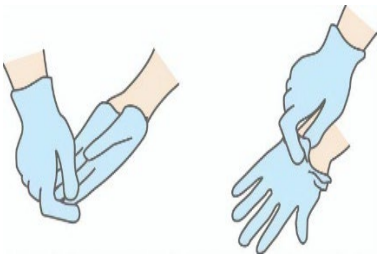
身支度の順序

①番　**エプロンをつける。**
②番　**キャップをかぶる。**
③番　**マスクをつける**
④番　**流水で手を洗う。**
⑤番　**アルコールで消毒する。**
⑥番　**手袋をする。**

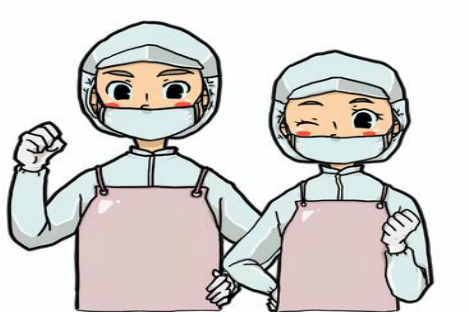
②番

③番

①番　④番



⑤番　⑥番



炊き出しのリーダーは

① 資機材の保管、点検、数の確認をしておく。
② 平常時から水の確保（井戸の確認等）をしておく。
③ 行政との情報交換、共有、確認をする。
④ 長期にわたる場合、役割分担の見直し、交換のタイミング
　心のケアー に気を配る。

愛知県刈谷市赤十字奉仕団 資料参照

24. 非常用保存食「アルファ米」炊き出しセットの作り方

❶ 大きなやかんにお湯を沸かし（1箱に8ℓ ）段ボール箱を開け、中に入っている付属品袋を出す
（必ず同封の「衛生手袋」を着用して作業をする）
付属品袋に入っているカッターでアルミ袋（外袋）を開封し箱の外側へ袋を折り返す

❷ 付属品は、「衛生手袋」「スプーン」「しゃもじ」「輪ゴム」「針金入りビニール紐」「具材」「容器」

❸ 内袋も外袋同様に折り返し、中の「脱酸素剤」を取り除き「具材」を入れて軽くかき混ぜる

❹ 内袋（アルファ米）の【注水栓目盛】まで沸騰しているお湯を入れ具材が均一になるように良くかき混ぜる

❺ 内袋 （アルファ米） を「針金入りビニール紐・輪ゴム」でしっかり留め、段ボール箱の蓋をして２０分蒸らし、箱にお湯を入れた時間、完成予定時間（20 分後）を書く

❻ ２０分蒸らしたら袋を開けて味が均一になるように箱の底からほぐすように良くかき混ぜる （開けて一度ほぐして、もう一度閉じて蒸らしておく）

❼ 盛り付けをする（1パック２００ｇ程度とする）

❽ 段ボール箱は、蓋を立て、写真のように２箇所を「針金入りビニール紐」で留め、運搬箱として利用する

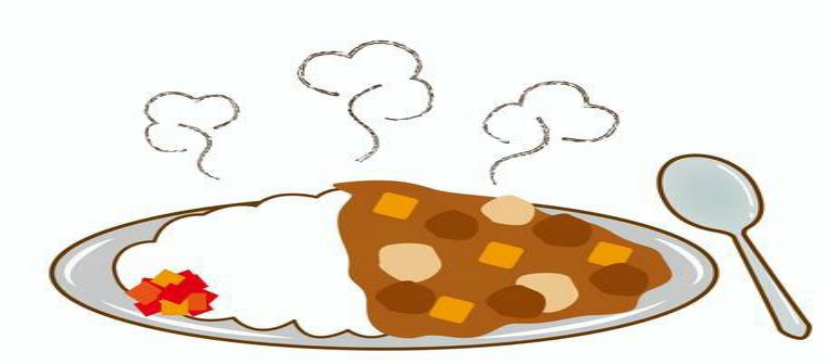
尾西食品㈱　商品情報一覧参照

25.1. 豚汁の作り方・400食分（200食×ハソリ2基＝400食）

豚汁400食分の食材及び作り方		
大根 ➡ 9本	こんにゃく ➡ 18枚	じゃがいも ➡ 9kg
玉ねぎ ➡ 18個	ごぼう ➡ 18本	にんじん（大） ➡ 18本
豚肉（こま切れ） ➡ 7.5kg	豆腐 ➡ 18丁	ねぎ ➡ 9本
味噌 ➡ 赤3kg・合わせ3kg	だし（顆粒）➡ 480ｇ	水 ➡ 80ℓ

①	ハソリに水を40ℓ入れ沸騰させる（１基分）×２基
②	食材を準備する（切り分ける）
	・大根 → ５mm のいちょう切り
	・こんにゃく → 短冊切り
	・じゃがいも → 4つ切りにして７mm のいちょう切り
	・玉ねぎ → 半割にして７mm のいちょう切り
	・ごぼう → 斜め切り
	・にんじん → ５mm のいちょう切り
	・豚バラ肉 → ４～５㎝ 幅
	・豆腐 → さいの目
	・ねぎ → 小口切り
	・味噌(赤)→ 1,500ｇ × 2
	・味噌(合わせ)→ 1,500ｇ × 2
	※ 食材を切ったら半量ずつ分けておく（ハソリ２基分）
③	豚肉・とうふ・ねぎ以外の食材を入れ、沸騰したらアクを取る
④	沸騰しアクを取ったら豚肉を入れ、出てくるアクを取る
⑤	食材が柔らかくなったらダシ・味噌・とうふを入れる
⑥	提供する間際にねぎを入れる
	※ アレルギー対応のため全ての食材を明示する
	※ ごみを出さないために大根やにんじんの皮はむかない
	※ ねぎの青いところや大根の葉も細かく刻み入れる
	※ 火及びハソリの見張りに常時2人、入ること

25.2.　カレーの作り方（400人分）



A.	食材（400人分）	
にんじん ➡ 5.4kg	じゃがいも ➡ 12kg	玉ねぎ ➡ 21.6kg
豚肉　➡ 12kg	水 ➡ 48ℓ	
カレールー ➡ 50人分×６箱・ビーフシチュールー ➡ ５０人分×２箱		

B.	食材の下ごしらえ（食材は、それぞれ半量ずつ分ける）	
①	にんじん	皮をむかず（廃棄物減量）よく洗い一口大の乱切り
②	じゃがいも	4つ切（大きさにもよるが、かなり大きめ）
③	玉ねぎ	8等分（小さめは6等分）
④	豚肉	こま切れにする
⑤	ｶﾚｰﾙｰ ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰﾙｰ	細かく切って、お湯（ハソリから）で溶いておく

C.	カレーの作り方
①	ハソリに水を入れ、お湯を沸かす（１基24ℓ）
②	お湯が沸いたら、にんじん・玉ねぎを入れる
③	再沸騰したら肉・じゃがいもを入れる
④	あくを取りながら食材が柔らかくなるまで煮る
⑤	お湯で溶いたルーを入れ煮込む
⑥	配布 ➡ 1人分を”ひしゃく８分目”とする
	※ アレルギー対応のため全ての食材を明示する
	※ ごみを出さない為にんじんの皮はむかない
	※ 火及びハソリの見張りに常時2人、入ること

25.3.　シーチキンじゃがの作り方

A.	食材	
①	じゃがいも	80ｇ（約 中2個）➡ 3cm角に切る
②	玉ねぎ	80ｇ（約 中1個）➡ 1cm幅に切る
③	シーチキン（缶詰）	大 2（30～35ｇ）➡ 缶の油も含む
④	すき焼きのたれ	大 1

B.	作り方
①	ハイゼックスに食材を全部入れて混ぜる
②	ハイゼックス内の空気を抜いて輪ゴムで留める
③	沸騰したお湯に30～40分入れる
	※ アレルギー対応のため全ての食材を明示する
	※ 火及びハソリの見張りに常時2人、入ること

※　ハイゼックスとは ➡ 耐熱性ポリエチレン製の袋の事をいいます。

災害時など通常の炊飯や調理が出来ない時に有効です。

ご飯・おかず・蒸しパン等、工夫次第で色々な物が調理できます。

【ハイゼックスの特徴】

① 衛生的で手が汚れていても食べられる。

② 一人分ずつの食事が簡単にできる。

③ 運搬に便利。