



はれはれ通信

vol.
2023年3月号

おたのしみさまです！ハレルヤです。梅の花も満開に近くなっていますね♪
今月号は、防災ホーチをご紹介します。12年前の3月11日、某ショッピングモールに居るときに被災しました。
歩きにくい靴で来ていたのでスニーカーを買って履き替え、5時間歩いて帰宅しました。
電車の有難みが身に染みた日でした…。なんとか歩いて帰宅できたのは幸いでしたが、家に帰らずに外出先で過ごした方も多いと思います。防災ホーチは普段持ち歩くかばんに入れておき、いざというときに役に立つアイテムを入れておくものです。さ、そく見てていきましょう！

① 防災ホーチを作ろう

必要なものは個人によって、また、どんな災害に遭うのかによって変わってきます。

右のQRコードの動画から良いなと思うものを抜粋しましたので参考にしてみて下さい。

- ① まずは、B6サイズのホーチを用意、
 - ② 箸
 - ③ LEDヘッドライト
 - ④ ガローブ・軍手
 - ⑤ Pokepa
 - ⑥ アルミフランケット
 - ⑦ 防災フード
 - ⑧ 応急手当用品
 - ⑨ 圧縮タオル
 - ⑩ 家族・親族の連絡先メモと現金
 - ⑪ ミニラジオとイヤホン
 - ⑫ 携帯トイレ
 - ⑬ ミニエコバック・レジ袋
 - ⑭ 高カロリー食品
- 100円ショップで売られているものでOK
好きなキャラもの、柄のものを選ぶと持ち歩くときの気分もあがります♪
- 使い捨て雨合羽
体かぬかるく寒いときは命にかかります。
- スマホが使えない時用に準備しておきましょう。
災害時は、電子マネーが使えない場合があるので、普段現金をもたないちは多めに用意を。
- ライターよりも回りやすいサイズのがあります。
スピーカー付きラジオでもイヤホンがないとFMが聞けないので、イヤホン必須。
- 必ず持ち歩くもの予備ではなく、迷子にならないものを優先する。

死なない防災！そなえ3TV
防災ドームへ 高橋智世さん



作る上でのポイント

- ★ 最初に「入れ物」を用意する。
- ★ ふたん「持ち歩かない物」を入れる。
- ★ 身の安全確保は最重要！
- 非常に何が必要になるかは不明。
無制限に物を増やすと、必ず上限を決める。
- 必ず持ち歩くものの予備ではなく、迷子にならないものを優先する。
- ②～⑦は必須アイテムです！

② お野菜紹介



春キャベツ

一年中見かけるキャベツですが、春キャベツの旬は3月～5月です。
種を蒔くのは9月～11月頃で、厳しい冬の寒さを乗り越えるため、甘味が強いです。

春に収穫されるので春キャベツなのではなく、冬キャベツ（寒玉）を改良した別の品種のため、葉の巻き方も異なります。

8種類の品種があり、春キャベツ、春波キャベツ、金球キャベツ、味春キャベツ、北ひかりキャベツ、湖水キャベツ、緑春キャベツ、湖畔キャベツになります。湖水キャベツの旬は1月～3月で、他の品種とは少し旬がずれています。

〈解体方法〉

- ・外葉（一番外側から2～3枚目）→芯の方から手でむいていく、炒め物向き。
- ・中間層（5～6枚目）→軸を切り落とし、芯の部分に切り込みを入れると手で外しゃくなります。炒め物・サラダ向き。
- ・内側→芯を取り除き、ザク切りやせん切りに。サラダ・付け合わせに向く。
- ・芯→せん切りにして炒め物に。
甘味がとくに強いので、せん切りにしてサラダもおいしいです。

〈保存方法〉

- ・解体したものは、1週間で食心きりましょう。
- ・そのまま保存するときは、芯にフォークを2～3回刺して成長を止めます。
または、芯をくり抜いて水を含ませたキッチンペーパーを詰めて、ビニール袋に入れ、野菜室へ入れましょう。

③ オススメレシピ [春キャベツと厚揚げの生姜味噌炒め]

— 材料 2人分 —

- ・厚揚げ 1枚(120gくらい)
- ・春キャベツ 150g
- ・味噌、酒、みりん 各大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・片栗粉 手は葛粉 小さじ1
- ・生姜 (すりおろしまたはチップ) 小さじ2 (20gくらい)
- ・ごま油 小さじ1

Ⓐ

— 作り方 —

- ① 厚揚げはキッチンペーパーで軽くあさえて油をとる。
8～10等分に切る。春キャベツは一口大くらいに手でちぎる。
Ⓐを合わせておく。
 - ② フライパンにごま油をひいて中火にかけ、厚揚げを入れて両面にからく焼き色をつけろ。
 - ③ 厚揚げがおいしそうに焼けたら、春キャベツを入れてサッと炒め、Ⓐを回し入れて炒めていく。
汁気がなくなってきたら、できあがり☆
- 今日もお読みいただきありがとうございました