

## 防災訓練 炊き出し訓練編

年6回の部会をはじめ、勉強会や料理コンテストなどを通じて、安心・安全なガスの活用法を身に付け、広める活動をおこなっている(一社)大分県LPガス協会の女性部会。6月に協会のLPガス会館の設置された「災害対応型LPガスバルク供給システム」を利用して炊き出し訓練を実施した。



「いざという時、女性部会の一人ひとりがすぐに対応できるように」と開催された今回の炊き出し訓練。これまで2度実施したものの、手順を忘れないため昨年に引き続きおこなうことになったという。

訓練は炊飯袋の準備からスタート。専用の袋にお米1合と水を入れ、空気を抜いて真空状態に。敷地内に設置された「災害対応型LPガスバルク供給システム」の備品の一つ、大きな煮炊き釜に入れて30分ゆでる。その間、大分県LPガス協会専務理事 利光矢氏による同システムの説明があり、システム内のガスコンロ10口はすべて同時に使えること、発電機はスマホなどの充電に使えることなどを改めて学んだ。ご飯が炊き上がると、袋をつまようじで破ってお皿に盛り、レトルトカレーをかけて完成。お皿がなくても、炊飯袋は開けてそのままでも食べられるしっかりしたつくりで便利だ。試食中は「高齢者には柔らかいご飯のほうがいいから、水を多めに入れたらどうか」、「災害時に温かいものはうれしいよね」など意見を出し合った。

訓練を終えて、「女性が集まるとやっぱりにぎやかで楽しい。しっかり勉強と訓練を続けて、使い方さえわかればガスは安心・安全・便利だということを伝えていきます」と大谷操部会長と渡邊知子副部会長。女性部会のみなさんの活動は、明るさと頼もしさにあふれるものだった。



## センサーガスコンロ de



グリル機能

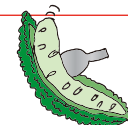
### ツナマヨ&葱かつお ゴーヤのグリル2種



材料  
(ゴーヤ1本分)

|            |           |        |      |
|------------|-----------|--------|------|
| ゴーヤ        | 1本(約250g) | サラダ油   | 適量   |
| 炒りゴマ       | 適量        | 七味唐辛子  | 適量   |
| A ツナ(缶)    | 小1缶(約80g) | マヨネーズ  | 大さじ2 |
| 塩          | 少々        | コショウ   | 適量   |
| B 味噌       | 大さじ2      | 砂糖     | 小さじ2 |
| 長ねぎ(みじん切り) | 1/4本      | かつお削り節 | 6g   |

① ゴーヤは縦半分に切り、タネとワタをとります。



② ①の内側にサラダ油を塗ってグリルで焼きます。



上・下強火 約5分

③ それぞれに合わせた

AとBをのせて

炒りゴマをふり、

さらに焼きます。

上・下強火 約5分



④ 焼き上がったら

食べやすい大きさに切り、

器に盛り付けます。好みに

七味唐辛子をかけて

いただきます。



グリル機能

お弁当のおかずにぴったり!!

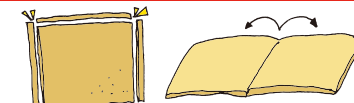
くるくる巻いてかわいい♡

### 油揚げロール



材料 (12個分) 油揚げ...4枚 ねぎ...1/2本 ミョウガ...2個 紅生姜...20g 花かつお...適量 醤油...少々 つまようじ...4本

① 油揚げは3辺に

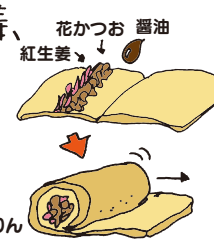


切り込みを入れて開く。

② ねぎとミョウガはみじん切りにする。



③ ①の上に②と紅生姜、花かつおをのせ、醤油をふって巻き、つまようじで刺してとめる。



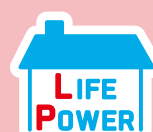
④ グリルプレートに並べ、

タイマーを4分にセットして

火を点火し焼く。

焼き終わったら

半分に切って、器に盛る。



子ども達の未来に炎の文化を伝えよう

LPガス販売店

エコずんちゃん

検索

一般社団法人 大分県LPガス協会

〒870-0901 大分市西新地1-9-5

TEL.097-558-5483