



Rappport

暮らしの交差点



目次

- REPORT 特別講座『ローリングストック de おうちの晩ごはん』を開催しました。
- REPORT 新宿消費生活センター分館 利用者懇親会を実施しました。
- SPECIAL いざという時に役に立つ「ポリ袋」を使った調理テクニック
- NEWS 会議室及び調理室予約時の手続き変更のお知らせ

REPORT 特別講座『ローリングストック de おうちの晩ごはん』を開催しました。

近年話題の備蓄テクニック『ローリングストック』とは？



3月2日(土)に調理室にて、当分館主催の特別講座「ローリングストック de おうちの晩ごはん〜いざという時でもいつもの食材で美味しい晩ご飯〜」を開催しました。

近年、災害時の避難所では、ただ寝食を確保するだけではなく、温かい食事やお風呂といった「普段の生活」に近い環境を用意して、心もケアすることが重要だと考えられています。しかし、「普段の生活」は人によってさまざまであり、災害も突発的なものであるため、いざという時に自分の身を守るためには普段から自分でしっかりと備えておくことが何よりも重要です。

「ローリングストック」とは、普段から少し多めに食材を確保しておき、使った分を買い足していくことで災害時も普段の食材を使って「いつもの食事」に近いモノを食べようという備蓄方法です。

例えば、通常ならば毎月4kg買っていたお米を5kg買って余剰分を作るようにします。この時、いつも通り4kg使った時点で新しいものを買うようにしていけば、常に新しいお米のストックを1kg以上確保できることになります。これが「ローリングストック」の基本的な考え方です。

今回のセミナーでは、ローリングストックの第一人者である昭和女子大学 現代ビジネス研究所 食プロジェクトチームをお招きし、「いざという時でも、いつも使っている食材を使って、心も体も温まる美味しいご飯を食べる」をテーマとして、すぐにでも導入できる実践的な観点での「ローリングストック」についてご講演いただきました。

前半の講演では、昭和女子大学 現代ビジネス研究所の特別研究員である古田土俊男氏より、数々の最新事例とともにローリングストックの基本的な理論や、推奨される食材、実践的な備蓄方法などについてご講演いただきました。

後半の調理実習では、クックパッドでも紹介されている「ポリ袋で炊くご飯」「甘酒とホットケーキミックスで作る蒸しパン」などの「女子大生が考案した美味しい非常食レシピ」を、2～3人の班に分かれて実際に作りながら、調理のコツを学び合いました。

今回のテーマは非常に関心が大きかったので、多くの方に応募いただき、募集から数日で定員に達するほどの盛況となりました。当日に参加された方にご意見をうかがったところ、「思ったよりも簡単に作れる料理なのに、とても美味しくて驚きました」「非常に有意義なセミナーでした。明日から自分の家でもローリングストックを試してみたいと思います」といった、とても前向きなお言葉をいただくことが出来ました。

REPORT 新宿消費生活センター分館 利用者懇親会を実施しました。

2019年3月8日(金)に会議室にて、当センターの利用者を対象とした「利用者懇談会」を実施しました。



3月8日(金)に会議室にて、当分館の会議室や調理室兼商品テスト室の利用者、当分館の登録団体、グループ活動室をご利用いただく消費者団体や利用者、区民の方等を対象として、みなさまとの意見交換を行う「利用者懇談会」を実施いたしました。

「利用者懇談会」は、利用時にお気づきの点やご要望等、みなさまのご意見を直接伺いする場を設けることで、より良い分館の運営を行うことを目的として、毎年1回実施しております。

今回の懇談会では、調理室の設備拡充や予約時の開始時間等についてご意見をいただき、今後は頂戴した意見をもとに、さらに使いやすい施設となるようさらなる改善を検討してまいります。

次回の開催につきましては、日程が決定次第、受付や当分館のホームページにて周知をさせていただきます。

いざという時に役に立つ

「ポリ袋」を使った調理テクニック

今回の消費特別講座で学んだ、「ガスや水などが限られた環境下で、いつものご飯を作るテクニック」の一部をご紹介します

1 ポリ袋でごはんを炊く方法

【必要なもの】

米、水、ポリ袋、カセットコンロ、水の入った鍋



- 1 ポリ袋に1人分の米(100cc)と水(110cc)を入れ、ポリ袋の中の空気を抜いて上部をしっかりとしぼる。
- 2 そのまま15分ほど漬けておく。
- 3 鍋に水を入れて沸騰させ、ポリ袋をしぼったまま入れる。
- 4 火を弱め、フツフツと沸いている状態を保ちながら、25分程度ゆでる(途中、ポリ袋に入った空気が膨張して浮いてくるので、ときどき箸で軽く押さえる)
- 5 火を止めてポリ袋を取り出し、15分程度蒸らす。

※使用するポリ袋は、高密度ポリエチレン製の半透明のものが理想的です。普段使いのものは低耐性のため、できるだけ厚め(0.02mm以上)の半透明のポリ袋を選んでおくようにします。

※ポリ袋を利用すると、複数の食材を温めることができる上に洗い物が減り、さらに使用したお湯も別の用途で再利用できるため、大変便利です。
※ローリングストックでは食材以外にも、さまざまな用途で活用できる「ポリ袋」「カセットコンロ」「鍋」「水」の常備が推奨されています。

2 ポリ袋でパスタを茹でる方法

【必要なもの】

パスタ、水、コンソメ、ポリ袋、カセットコンロ、蓋付きのフライパン
※パスタソースは別途用意する。



- 1 ポリ袋に200ccの水と、小さじ1程度(適量)のコンソメを入れる。(コンソメがなければ塩でも可)
- 2 パスタを半分に折って、①のポリ袋に入れ、2時間浸水させる(漬けておく)
- 3 フライパン(鍋でも可)に②の中身を全部あけて強火で煮る。
- 4 沸騰したら(概ね1分弱)火を止めて、蓋をして余熱で3分調理する。
- 5 お皿等にパスタを盛り、別に温めておいたソースをかける。
※上記の時間は、パスタ100g、袋に表示されている茹で時間が9分の場合です。調理時間は太さに合わせて調整してください。

NEWS 会議室及び調理室予約時の手続き変更のお知らせ

予約時に、「利用チェックリスト」へ規約同意のご署名をお願いします。

会議室・調理室兼商品テスト室をご予約いただく際に、合わせてお渡ししております「利用チェックリスト」について、ご予約時に裏面「施設利用上の注意」に同意いただく旨のご署名をいただくようになりました。

当センターは消費生活の安定及び向上を図ることを目的とした団体に広くご活用いただくことを目的としており、ご利用いただく際は、利用チェック表をもとに片付けや忘れ物の有無をご確認いただき、原状回復をお願いしております。

また、営業活動や顧客獲得目的のセミナー、参加料での収益を得るもの等の営利目的でのご利用は禁止とさせていただきます。

その他、みなさまに気持ちよくご利用いただくためのルールを設けさせていただいておりますので、ご予約の際は必ず「利用チェック表」の裏面にございます「施設利用上の注意」をお読みいただき、ご同意の上でサインをお願いいたします。ご署名いただいた利用チェックリストは、ご予約の利用承認証と合わせて当日お持ちいただき、片付け時にご使用ください。

お手順をおかけいたしますが、ご理解ご協力の程、よろしくをお願いいたします。



新宿区立新宿消費生活センター分館のご案内

当分館では、会議室と調理室兼商品テスト室の貸し出しを行っています。ご利用にあたっては、利用日前日までに当分館窓口にて利用申請の手続きを完了することが必要です。

窓口受付時間

8:30～22:00(12/29～1/3を除く)

受付期間

利用希望日の前月1日(2月分については1月4日)より利用申請を受け付けます。※登録団体は利用希望日の前々月1日より受け付けます。

申込方法

当分館窓口にて利用申請書に必要事項を記入のうえ、利用料金を添えてお申し込みください。

ご利用料金

ご利用施設 / 時間帯	午前 8:30～12:00	午後 13:00～17:00	夜間 17:45～21:45	全日 8:30～21:45
会議室(定員36名)	1,200円	1,800円	2,200円	5,200円
調理室兼商品テスト室 (最大30名)	1,200円	1,800円	2,200円	5,200円
付帯設備利用料 調理器具(光熱水道費を含む)の料金	1,000円	1,000円	1,000円	3,000円

※調理室兼商品テスト室で調理設備を使用される場合は、上記の付帯設備使用料(1,000円/区分)がかかります。
※団体登録をしている団体については、減免措置が受けられる場合があります。

お問い合わせ

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1丁目32番10号 【Tel】 03-3205-1008 【Fax】 03-3205-1007
【Email】 consu@shinjuku-center.jp 【URL】 https://consu.shinjuku-center.jp

消費生活に関する相談はこちらへ

新宿区立新宿消費生活センター 本館 消費生活相談室



悪質商法・契約・解約など…困った時はお気軽にご相談ください。(相談料無料)

●電話相談：月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)
午前9時～午後5時

●来所相談：月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)
午前9時～午後4時30分

【相談専用電話】03-5273-3830

【F A X】03-5273-3110

【対象】新宿区民の方、
新宿区内在勤または在学の方

【所在地】〒160-0022
新宿区新宿5-18-21
新宿区役所 第二分庁舎3階

分館では、消費生活に関する相談業務は行っておりません

新宿区立新宿消費生活センター分館ニュースレター
Rapport 暮らしの交差点

発行人：田中健一郎 編集者：仲田俊輔

発行No：第2018-045号 発行日：2019年1月31日

指定管理者：有限会社そーはっと