

【参考資料】今回ご用意した非常食一覧

【マジックライス、アルファ化米】

- 白飯
- おちゃづけ(梅、わさび)
- しそわかめ
- エビピラフ
- お赤飯
- 散らし寿司
- ライスルン(おかゆ)
- 梅がゆ
- 五目飯



作り方 (お茶づけ以外)
 1.袋の中からスプーンと脱酸素剤を取り出し 2.熱湯を注水線まで注ぎ良くかき混ぜる
 3.袋のチャックを閉めて約15分(水でも60分くらいでできます)

【みそ汁】

- とん汁缶詰(内容量280g、3年保障)
- けんちん汁(自治会・町内会・企業様 多人数用、炊き出し用30食)

セット内容

- けんちん汁缶詰(1号缶・3kg)×2缶、味噌汁カップ(蓋付き)×30個、割り箸×30膳、缶切り×1個、お玉×1本



【缶詰】

- パンの缶詰
- 麺類の缶詰
- おでんの缶詰
- 肉じゃがの缶詰
- 筑前煮の缶詰



【発熱剤】

- モーリアンヒートパック(水使用 20分で98℃)

(防災グッズ体験レポートを参考)

<http://bosailabo.jp/report/food/g04.htm>

- 缶(350ml) 2本
- レトルト食品 300g
- おにぎりや食品もラップやアルミホイルに包めばOK
- 熱湯も作れます



アルファ化米って？

生米中のでんぷんは「ベータ()でんぷん」という状態にあり、そのまま食べることはできません。このベータでんぷんは、水と熱を加えることにより消化の良い「アルファ()でんぷん」に変化します。この作業が「炊飯」であり、「アルファ化(化)」といいます。生米がアルファでんぷんに変化したものが「ご飯」ということになります。



アルファ化したでんぷんをそのまま放置すると、そのアルファでんぷんは消化のできないベータでんぷんに、また戻ってしまいます。炊いたご飯を放置して固い冷や飯になってしまったときのような、こういう変化を「ベータ化(化)」といいます。水分量30~60%、温度2~3℃程度のときに最もベータ化が進行するのですが、これはちょうどご飯を冷蔵庫で保管した時の状態です。

このベータ化は、水分量10%以下の乾燥状態ではほとんど進行しません。この性質を利用しているのが「アルファ化米」であり、「マジックライス」なのです。