

平成 30 年 6 月 23 日

日常生活の学習を防災教育の学習へつなぐ非常食作り「一分パスタ」

宮城教育大学附属特別支援学校・校長 水谷好成

(宮城教育大学防災教育未来づくり総合研究センター)

[1]はじめに

宮城教育大学附属特別支援学校では、東日本大震災後に宮城教育大学復興教育学創設室の活動として行われた防災教育プロジェクトの成果を受けて、平成 28 年度から特別支援学校における防災教育の再検討と充実に力を入れてきています。災害時に災害弱者になる知的障害のある子ども達に対して、日常生活の学習をいざというときに対応できる「生きる力」の育成として捉えた防災学習に関する様々な取り組みを行っています。非常食作りはその中でも重視している学習の一つで、一分パスタ・ポリ袋ご飯・牛乳パックホットサンド作りなどを特別支援学校の子ども達でも簡単に実施できるように授業実践の中で改良し、平成 30 年度からは、一分パスタ・ポリ袋ご飯を給食室で食材を備蓄するローリングストックとして学習活動に組み込むことになりました。日常生活の簡単調理として、誰もが実施できる調理方法として、日常生活での体験が災害時にも役立つための教育として捉えています。一分パスタは、水と火力の省エネ調理でありながら、おいしく食べることができる非常食の一つです。防災運動会のオプションとして、昼食の補助として用意致しました。

[2]「1分パスタ」の作り方

一分パスタは、以下の①水に浸す、②約1分茹でる、③味付けする、という3段階の調理です。事前に水で浸しておくという工程を入れることで、災害時の不足する水と火力燃料が節約でき、短時間で調理することができます。スパゲッティサラダの感覚で、自分好みの味付けが自由に工夫できますので、自分で食べられる味付けにすれば、小麦粉アレルギーがなければ、誰でも食べることができることも利点です。宗教的に食事の制限のあるハラルにも対応できています。

① スパゲッティを水に1～2時間*浸す。

チャック付きビニル袋などに水を入れて、スパゲッティを水に浸します。今回は、マチ付きジップロックの袋を使いましたが、金属ボールや鍋に水を入れて浸しても構いません。

スパゲッティを水につける時間は、乾麺の太さに依存し、1.4mm: 1時間, 1.7mm: 1.5時間, 1.9mm: 2時間を目



安とします。 浸す時間は長くても良いので、2時間以上を目安に考えると良いと思います。スパゲッティは長いままでも構いませんが、大学で行う炊き出し研修では2つ折りにして食べやすくしています。今回は、学校給食で使っている短いパスタを使っています。目安の時間以上水につけておいても大丈夫なので、水につけたままでも冷蔵庫に3日間は保存可能で、水気をとって冷凍すれば1ヶ月ほど保存はできます。

② 沸騰したお湯で約1分間茹でる。

水につけて白くなっているスパゲッティを沸騰したお湯に入れて約1分間茹でます。今回は、炊き出しを想定して、鍋にザルを入れて作っています。水に浸したスパゲッティを一度に沢山入れると水に温度が下がるので、再度沸騰してから1分間くらいというのが目安になりますが、堅さのお好みで茹でる時間を調整します。特別支援学校では、小学部の子ども達でも対応できるように、うどんの湯切り（テボ）を使った調理方法を用います。白い面が黄色に変わる様子は子ども達にとっても楽しい調理場面になっています。



③ オリーブオイルで和えた後、ドレッシングなどで味付けをする。

茹で上がった麺は、ボールに移してオリーブオイルで和えます。これは、茹でた麺がお互いにくっつかないようにする工程です。バターやサラダオイルでも構いません。味付けには、各家庭に普通にある調味料を使用します。サラダスパゲッティのイメージで、様々なドレッシングでの味付けが可能です。子ども達には、ナポリタンやミートソースでの味付けであれば食べやすいです。シーチキンとマヨネーズのツナマヨ、めんつゆを使った和風の味付けはおすすめの味付けです。缶詰のコーン、かつお節やゴマ・ふりかけなど色々な工夫ができます。オリーブオイルと塩こしょうだけであれば、ハラル料理としても食べることができます。色々な味付けを工夫・経験することも「食べて生きる」という学習になっています。

