大阪市立大学
OSAKA CITY UNIVERSITY

取材可能案件

大阪科学・大学記者クラブ　御中

2020 年 1 月 8 日
大阪市立大学

阪神淡路大震災発生から 25 年

災害時の食に備える！備蓄食品アレンジレシピを考案

大阪市立大学生活科学部 食品栄養科学科／大学院生活科学研究科 食・健康科学講座の学生による「オリジナルレシピ展開プロジェクト」では、毎月テーマを決めてレシピを考案しています。
https://www.osaka-cu.ac.jp/ja/about/pr/ocugoods/originalrecipe
2020 年 1 月は阪神淡路大震災発生から 25 年目にあたり、「備蓄食品アレンジレシピ」をテーマに、災害時に不足しがちな栄養素に配慮し、缶詰や乾物、常温保存食品・飲料などの食材を用いたレシピ7品を考案しました。
これらのレシピは大学ウェブサイトで紹介すると共に、レシピカードをあべのハルカス近鉄本店食料品売場内で1月11日頃から配付します。
また、1月16日（木）には大学内のオープンカフェバー・ラボスペース「ツクルマ」にて、レシピを考案した学生たちによるミニプレゼン会を実施いたします。

ぜひ、学生たちの生の声をご取材いただきますよう、ご検討よろしくお願い致します。

ご取材のポイント

食品科学を学ぶ学生達が、**「災害時に不足しがちな栄養素が補えるレシピ、火を使わないレシピ」など、備蓄食品を用いた７品を考案**しました。

★さば缶ポテトサラダ
→　栄養が丸ごと摂れるさば缶を主役に。じゃがいもはレンジで加熱し、火は一切不要！
★焼き鳥缶でとりごぼうサラダ
→　常温保存が可能な根菜類は災害時の備蓄に最適。缶詰２種と合わせた簡単レシピ。
★切り干し大根とツナのトマト煮
→　災害時は新鮮野菜が入手困難に。乾物や野菜ジュースで食物繊維不足を解消！
★高野豆腐パウダーを使った黒蜜きな粉の白玉団子
→　乾物の高野豆腐は災害時の貴重な栄養源に。スイーツを味わえば心も和みます。

「災害時の食に備える！備蓄食品アレンジレシピ紹介ミニプレゼン会」開催

日　時　：　2020年1月16日（木）　15:30～16:30（予定）
場　所　：　大阪市立大学　杉本キャンパス　（大阪市住吉区杉本3－3－138）
学術情報総合センター1階　「ツクルマ」
アクセスはこちら　→　https://libweb.media.osaka-cu.ac.jp/?page_id=112
内　容　：　・ご挨拶　大阪市立大学　学長補佐　宮野道雄
・備蓄食品アレンジレシピ考案学生によるミニプレゼンテーション
≪ご紹介レシピ（予定）≫
①「さば缶ポテトサラダ」（國領桃香さん・前川裕美さん考案）
②「焼き鳥缶でとりごぼうサラダ」（片山綾乃さん考案）
③「切り干し大根とツナのトマト煮」（田中美有さん考案）
④高野豆腐パウダーを使った黒蜜きな粉の白玉団子　（藤森祐美さん考案）
・特別プレゼンテーション「いざという時のための「食」の備え」
ゲストスピーカー：大阪市健康局　健康推進部　健康づくり課
大内田　由美　氏

・紹介予定レシピ



さばの栄養まるごと！

さば缶ポテトサラダ

［材料］ 2人前

さば缶(水煮)	1/2缶(80g)
じゃがいも(男爵)	2～3個(200g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
塩	小さじ1/8
マヨネーズ	大さじ5(60g)
酢	小さじ1(5g)
カレー粉	大さじ1(6g)
パセリ	少々

調理時間 20分 塩分 1.2g カロリー 384kcal

栄養価（1人分あたり）

タンパク質	12.0g	食物繊維	10.7g
脂質	27.2g	カルシウム	142mg
炭水化物	22.6g	ビタミンD	4.6μg

［作り方］

①じゃがいもの皮をむいて4等分に切り、耐熱皿にうつしラップをかけて電子レンジ(500W)で10分加熱する。

②玉ねぎ、きゅうりを5mm角に切り、玉ねぎは水にさらしておく。きゅうりは塩もみし、5分経ったら水にさらし、水気をしっかりと切る。

③①のじゃがいもを熱いうちにフォークでつぶし、ボウルにうつす。

④③に煮汁をきったサバの身、水気を切った玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ・酢・カレー粉を加えて混ぜ合わせる。

⑤器に盛り付け、パセリをかけて完成。

うどん、ももち作

このレシピのポイント

さばの水煮缶は、加圧加熱殺菌によって骨まで柔らかく調理されています。そのため、骨の材料となるカルシウムを、生のさばの約40倍も摂取することができます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれており、骨を強くする効果が期待できます！

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



甘辛しょうゆたれとマヨネーズの相性バッチリ！

焼き鳥缶でとりごぼうサラダ

［材料］ 2人前

やきとり たれ味(ホテイフーズ)	1缶(75g)
ごぼう	1/5本(50g)
にんじん	1/3本(50g)
水菜	1/2株(30g)
スイートコーン(缶詰/ホールカーネル)	20g
★ マヨネーズ	大さじ2(24g)
★ レモン汁	小さじ1(5g)
★ こしょう	少々
下処理用 酢水	適宜

調理時間 15分 塩分 0.8g カロリー 192kcal

栄養価（1人分あたり）

たんぱく質	7.3g	食物繊維	2.8g
脂質	12.5g	ビタミンA	196μg
炭水化物	13.4g	ビタミンC	12mg

［作り方］

①ごぼうとにんじんは皮をむき、長さ4cmの細切りにし、ごぼうは酢水(分量外)に2～3分間漬けておく。

②水菜はよく洗い、水気を切って幅4cmに切る。

③鍋に水をいれ、沸騰したら①の水切りしたごぼうとにんじんを2分間ゆで、ザルにあげて冷ましておく。

④ボウルに焼き鳥と★を入れて混ぜ、ごぼう、にんじん、水菜、コーンを和える。

⑤器に盛り付け、こしょうを振って完成。

あやのん 作

このレシピのポイント

缶詰のほか、ごぼうやにんじんなどの根菜は常温での保存が可能で、災害時の備蓄に適しています。やきとりの甘辛いたれとマヨネーズの相性はばっちり！レモン汁でさっぱりと仕上げました。

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



うまみたっぷり！手軽に食物繊維♪

切り干し大根とツナのトマト煮

［材料］ 2人前

切り干し大根	20g
にんじん	中1/3個(40g)
玉ねぎ	中1/2個(50g)
ツナ缶(オイル漬)	1缶(70g)
おろしにんにく(チューブ5cm程度)	4g
A トマトジュース(無塩)	120g
A コンソメ顆粒	小さじ1/2
A 水	50g
塩	0.5g
こしょう	少々

調理時間 20分 塩分 1.1g カロリー 164kcal

栄養価（1人分あたり）

たんぱく質	8.5g	食物繊維	3.4g
脂質	8.7g	カルシウム	66mg
炭水化物	14.4g	鉄	0.9mg

［作り方］

①切り干し大根はさっと洗い、ざっくりと5cm程度に切っておく(水戻ししなくてOK)。

②にんじんは千切りに、玉ねぎは細切りにする。

③フライパンにツナ缶の油とにんにく、玉ねぎとにんじんを入れて中～強火で炒める。

④玉ねぎが透明になったら、ツナを加えて軽く炒める。

⑤④に①の切り干し大根とAを加え、中火で6～7分、水気が無くなるまで煮詰める。
(水分が少なくなってきたら、焦がさないように注意。)

⑥塩、こしょうで味を調えたら完成。

おみゆ 作

このレシピのポイント

煮ながら戻した切り干し、ツナ、トマトのうまみがベストマッチ！トマトジュースを野菜ジュースに変えても違った風味で美味しいですし、様々な栄養素を摂ることもできます。
災害時は野菜が入手しにくく食物繊維が不足しがち。切り干し大根は少量で食物繊維が摂れ、備蓄におすすめです！

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



栄養満点な高野豆腐で罪悪感のないスイーツに！

高野豆腐パウダーを使った黒蜜きな粉の白玉団子

［材料］ 2人前

高野豆腐	12g(1個 16.5g)
白玉粉	40g
低脂肪牛乳	1/4カップ(50g)
きな粉	大さじ約1杯(6g)
黒蜜	小さじ約1杯(6g)

調理時間 25分 塩分 0.2g カロリー 138kcal

栄養価（1人分あたり）

たんぱく質	6.4g	食物繊維	0.8g
脂質	3.3g	カルシウム	82mg
炭水化物	20.1g	鉄	1.0mg

［作り方］

①高野豆腐をおろし器ですりおろし、粉状にする。

②ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しづつ加えてこねる。(牛乳は少し残しておく)

③②にすりおろした高野豆腐①を入れ、軽く混ぜ合わせたら残りの牛乳を加えて、練る。(耳たぶくらいの柔らかさ)

④鍋にお湯を沸かし、その間に③を小さく丸める。

⑤お湯が沸騰したら、団子を入れる。浮き上がってきたら1分程ゆで、すくい上げて冷水を張ったボウルに取る。

⑥お皿に盛り付けて、きな粉・黒蜜をかけて完成。

きょもり 作

このレシピのポイント

「畑の肉」といわれる大豆から作られる高野豆腐は、筋肉の材料であるたんぱく質はもちろん、骨を丈夫にするカルシウムも豊富な栄養素満点の保存食品です。

スイーツで不足しがちな栄養素補える、罪悪感のないレシピに仕上げました。

余った高野豆腐パウダーは、お好み焼きやお味噌汁、白和えなど様々な料理でも活用できます！

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科

【本件の取材・お問合せ先】
大阪市立大学広報課　担当：古澤・西前
TEL：06-6605-3411
E-mail：t-koho@ado.osaka-cu.ac.jp