

# みやぎ発 防災レシピカレンダー2026 ご注文受付中！

「食べること」はいつでも・誰にとっても必要なこと。普段からお家にある食材で・カセットコンロで簡単に作れて・災害時にも役立つレシピを普段の食卓のメニューに取り入れていただき、自然と防災力アップにつながれば…という思いから、このカレンダーはうまれました。

発行を始めてから4年目となる2026年カレンダーは、宮城・滋賀・大阪・鳥取の4地域5団体が考案したレシピを掲載しています。備蓄品を活用したレシピ、ポリ袋クッキングで作るレシピ、郷土料理をアレンジした防災レシピなどなど、アイデアあふれるレシピが満載です！

「防災」をおいしく・楽しく日常に取り入れてみませんか♪



**さきいかで作る！いかにんじん**

いかにんじんは、福島の伝統的な郷土料理で、ニンジンとサケイカを主とした食感とシンプルながらも深い味わいが特徴です。寒い冬に作られ、長期保存が可能で、かつては冬の貴重な保存食として家庭で作られていました。さきいかを用いて、短時間で作れるレシピとしてアレンジしました！ご家族のお供としていかがでしょうか？ (レシピ考案: Food and Smile!)

**材料 (4人分)**  
さきいか 1袋(30g)、にんじん 1/2本、薄切さじ 4、こいくちしょうゆ 大さじ 2、みりん 小さじ 2

**作り方 (所要時間: 約 40 分)**  
①さきいかを 3~4cm にキッチンバサミで切る。  
②3~4cm の長さで切ったにんじんの皮をむいて薄く切り、さきいかに半端りにする。  
③鍋に油、みりん、しょうゆを入れて弱火にかける。煮立ったら 1 分沸騰させる。  
④加熱ポリ袋にさきいか、にんじん、③を入れて 20 分ほど煮ける。

**栄養成分表 (1人分)**  
エネルギー 45kcal、炭水化物 6.2g、脂質 0.7g、たんぱく質 4.1g、食塩相当量 1.1g、ビタミン B<sub>1</sub> 0.03mg、ビタミン B<sub>2</sub> 0.03mg、ビタミン C 2mg

2025 年カレンダー掲載レシピの一例です

季節に合った 12 か月分の防災レシピ(14 品)を掲載！

ポリ袋クッキングの基本の調理方法や

食のおすすめ備蓄品リストもついています。

※カレンダーは日曜始まり

※壁掛けタイプ (A4 中綴じ・掲示時 A3 サイズ)

掲載レシピ一覧やレシピ考案団体のご紹介は

裏面をご覧ください♪

**価格：1,500 円 (税込)**

※送料: 1 件のご注文につき 430 円を頂戴いたします。

※東日本大震災からの復興に向けて、売上の一部を、Food and Smile!、東六郷・東部かあちゃん'ずの活動費として寄付いたします。

**ご注文はこちらから**



レシピを考案してくださったみなさんへのインタビューや、カレンダーに載せきれなかったレシピも掲載中です♪



発行：くらしの学びサポートオフィス HumanBeing

宮城県を拠点に、福祉・防災学習の実践や推進、地域福祉活動（平時・災害時）の推進、ボランティア活動のコーディネート等に取り組んでいます。 <https://www.officehb.net/>

# みやぎ発防災レシピカレンダー2026

## 掲載レシピを考案いただいたみなさん

### 仙台市

宮城学院女子大学  
ボランティアサークル  
Food and Smile!



管理栄養士を目指す学生の視点で、災害時でも美味しく栄養が取れて簡単に作れるレシピを揃えました！普段の食卓から、ぜひ作ってもらえたら嬉しいです♪

### 仙台市若林区

東六郷・東部  
かあちゃん'ず



災害時においしいものを食べることで、幸せを感じ元気になれることを経験しているかあちゃんずメンバーなので、笑顔になれるレシピをみんなで考案しました。

### 滋賀県

立命館大学 松原ゼミ  
フードロス班



私たちの考案したレシピをみなさんに作って召し上がっていただき、日々の食生活の中でも防災用非常食を楽しんでいただければ幸いです。

### 大阪府松原市

河合地区福祉委員会



めくるだけで、安心がふくらむ！楽しく備えることが出来る防災カレンダーを毎日の安心にオススメです。日々の備えにぜひお役立てください！

### 鳥取県

倉吉北高等学校 調理クラブ



高校の授業で取り組みました。調理師の卵の私たちですが、誰かの為になればと思い考案したメニューです。ぜひ作ってみてください。

## みやぎ発防災レシピカレンダー2026 掲載レシピ一覧

- 1月 ポリ袋で簡単！小松菜とかにかまの塩昆布和え (Food and Smile!)
- 2月 包丁いらす！簡単ピラフ風！／ミックスベジタブルひとくちドーナツ (Food and Smile!)
- 3月 絶品！あんかけとろーりかぶだっちゃっ！ (東六郷・東部かあちゃん'ず)
- 4月 春香る♪桜えびのサラダ／ミックスビーンズでタルタル風ロールパンサンド (Food and Smile!)
- 5月 楽で簡単！どんどろけめし (倉吉北高等学校 調理クラブ)
- 6月 袋DE エビチリ (河合地区福祉委員会)
- 7月 揚げずにできる！ヘルシー和風コロッケ (Food and Smile!)
- 8月 スパイス香る☆サバ缶カレー！ (Food and Smile!)
- 9月 アルファ米でももちもちおはぎ (立命館大学 松原ゼミ フードロス班)
- 10月 具たくさんかぼちゃスープ (Food and Smile!)
- 11月 冷蔵庫の野菜を消費！大豆ミートの肉じゃが (Food and Smile!)
- 12月 ☆三大アレルゲン不使用☆なんちゃってシュトーレン (Food and Smile!)