

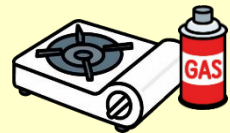
災害時に役立つ ポリ袋クッキング

ポリ袋を使うと…
◆お鍋が汚れず、洗いのもの
水を節約!
◆焦げつきにくく失敗しにくい!



停電で炊飯器や電子レンジが使えない時でもできる**ポリ袋を使った白米の炊き方**をご紹介します。鍋を汚さず水も節約! 災害時に安心して温かいごはんが食べられるよう、普段できる時にチャレンジしてみましょう。

■ 使用するアイテム



カセットコンロ
ガスボンベ



深さ15cm以上のお鍋



ポリ袋

※直火に袋があたらない様に
鍋の底に耐熱皿を敷く

※「高密度ポリエチレン」
で「湯せん可」のもの

■ ポイント

- ・鍋のふちから袋が出ないようにしっかり鍋の中に入れる
- ・吹きこぼれないよう蓋はしない
- ・取り出すときは熱いのでやけどに注意

レシピ提供:さんだ女子防災部(特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ)

■ 材料(2人分)

無洗米 1合
水 200 cc



■ 白米の炊き方

- ① 米と水をポリ袋に入れ、空気を抜いて袋をきつく結ぶ
- ② ①を30分おいておく
- ③ 沸騰したお鍋に②を入れ弱火で30分加熱すれば完成(10分蒸らせばより美味しい)

シニアのための いきがい応援セミナー

参加
無料

『エンディングノートの書き方』

もしもの時に備えて残しておきたい「エンディングノート」。記載したい項目や言葉など、書き方のポイントをお伝えします。

講師:陶尾 裕子さん



申し込みフォーム

令和8年1月23日(金)

14時00分~15時30分

定員:20名

締切:1/6(火)まで

『知っておきたい相続の基礎知識』

相続の基礎知識をはじめ、一般的な相続の課題と対策について解説します。

講師:金谷 善高さん



申し込みフォーム

令和8年2月6日(金)

14時00分~15時30分

定員:35名

締切:1/14(水)まで

『笑いの健康体操“笑いヨガ”』

笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操。たくさんの酸素をとり入れながら体を動かすことで、気持ちも前向きに!

講師:三輪 郁恵さん



申し込みフォーム

令和8年3月5日(木)

10時30分~12時00分

定員:20名

締切:2/12(木)まで

対象:概ね55歳以上の市内在住者

場所:まちづくり協働センター(キッピーモール6階)

申し込み:セミナー名・住所・氏名・電話番号・年齢をご記入のうえ、申し込みフォームまたは窓口、ハガキ、FAXのいずれかで「いきがい応援プラザ~HOT~」までお申し込みください。

※各セミナーとも、応募者多数の場合は抽選となります

※参加の可否については、開催日の1週間前ごろに文書でお知らせします

発行・編集:いきがい応援プラザ~HOT~ OPEN:9:00~16:30

HOT

いきがい応援プラザ~HOT~は、シニアの「〇〇したい!」を応援しています。
“サークルに参加してみたい”“特技を活かしたい”など、みなさんのご要望を
かなえるための窓口としてご活用ください♪



ホームページ
はこちら

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所本庁舎4階

高齢者支援課 Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com

25高支8-016A4

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信

感想をお寄せください



深い旨味と豊かな香り…この冬食べたい地産地消の「原木しいたけ」



げんぼく
原木しいたけ
ってなに?

シニアのための
防災対策

いきがい応援
セミナー

実はこんなにすごい!

おいしいだけじゃない、栄養たっぷりの「しいたけ」



鍋や煮込み料理など、寒い季節に特に活躍する「しいたけ」。脇役として使われがちだが、高い栄養価と豊かな風味は、食卓の主役にもなれる存在。「しいたけ」に含まれる「レンチナン」という成分には、体の免疫作用を活性化させ、抗がん作用もあるといわれるほど。またビタミンD₂も豊富に含まれているため、骨を丈夫に保つのに効果的。そして最大の特徴であるのが、強い旨味と香り。旨味成分グアニル酸がおいしさを引き立てるので、減塩もしやすく食欲もアップ。

そんなシニアの強い味方「しいたけ」が、三田で栽培されているのをご存知の方も多はず。今号では、中でも特に手間ひまかけて育てられた希少な「原木しいたけ」について、詳しくご紹介します!

「原木しいたけ」って なに？

「原木しいたけ」について教えてもらうため 農園を経営する中西さんにお話を伺った

「しいたけ」の栽培方法は「^{きんしょう}菌床栽培」と「^{げんぼく}原木栽培」の大きく2つに分かれ、国内で流通する生しいたけのほとんどが菌床栽培だという。「原木しいたけ」は自然に近い環境で栽培したものをいい、その生産量はわずか約6.2%程度とのこと。

菌床栽培・・・おがくずに米ぬかなどの栄養素を混ぜて固めた人工の培地にしいたけの菌を植え付ける栽培方法。収穫までの期間が短く、大量生産が可能。形が均一で、あっさりとした味わいのしいたけが育つ。

原木栽培・・・ナラやクヌギなどの木にしいたけの菌を植え付けて栽培する昔ながらの栽培方法。収穫までに1年以上かかり、流通量が少ない。木の栄養分だけを使い自然の力でゆっくり育てるため肉厚で、香り高く、深い旨味のあるしいたけが育つ。



「しい茸ランドかさや」（三田市上相野）を営む中西勝也さん。おじいさんが愛した農園を守るため農園を継ぐ事を決意。“人のためになることを”という信念のもと、原木しいたけの栽培に力を注ぐ。

地産地消 — 手間ひまをかけて育てられた希少な「原木しいたけ」を収穫 —

原木栽培は木を伐採するところから始まる。伐採した木を運んで乾燥させた後、ドリルで原木に穴を開けて「しいたけ」の菌を打ち込む。その後、日陰で寝かせ1年ほどかけて菌を原木の内部に広げ、風通しのよい場所へ立てかけて適切に管理。菌を打ち込んでから時を経てようやく「しいたけ」が発生する。原木の栄養をたっぷり吸収して育った「しいたけ」はずっしりとしていて肉厚。初めて食べたお客さんから「人生損していました!」と言われ胸が熱くなったという中西さん。風味を逃さないよう洗わずにさっと焼いて、まずは塩で食べるのがおすすめなのだそう。



しいたけ狩りの場所に並べられた原木からたくさんのしいたけが顔を出していた



丸みがあって、裏の白い部分（ひだ）がしっかり立っているものを選ぶとよい。片手で簡単に収穫できた



加熱によって旨味成分のグアニル酸がアップする



じくも旨味たっぷり。縦に裂いてから焼いてマヨネーズと山椒を合わせた「山椒マヨ」につけて食べるのもおすすめ。醤油を少ししたらしても◎

原木しいたけ狩りを体験してみよう!

いきがい応援プラザがおすすめする、この冬イチオシのアクティビティ「しいたけ狩り」。自分の手で収穫する楽しさに加え、採ったしいたけをBBQやばたん鍋で味わえる。三田市観光協会では、しいたけ狩りができるスポットを紹介しているので、ぜひチェックしてみてください♪

三田の観光についてはこちらにお問い合わせを

三田市総合案内所(079-563-0039) 木曜日定休、12/28~1/4は休み

しいたけ狩りの情報はコチラから!



三田市観光協会

安心して新年を迎えるために 年末はおうちの備蓄を見直すチャンス!

シニアのための 防災対策

「食べながら備える」ローリングストック



『ローリングストック』とは?

普段食べているものを多めにストックし、食べたらずの分を買い足して災害時に備える備蓄方法。

自然災害でライフラインが停止した場合、食事は家庭内の備蓄品でまかなうしかありません。非常食が配給されたとしても、長時間並び食料を確保するのは身体的にも負担。栄養不足による健康リスクを避けるためにも日頃から必要なものを備えておきましょう。

美味しく食べて
ムリなく備蓄しましょう

食料・水を少し多めに
ストックしておく



備える
ローリングストック

食べる

賞味期限の近いものから
順に食べる



買い足す

普段の買い物のついでに
食べた分の食料を買い足して補充する

備えておきたい備蓄食



飲料水

脱水のリスクが高いシニアは、一般の目安量1日3リットル×家族の人数×7日より多めが安心。



ゼリー飲料

喉を通りやすく、すぐに栄養補給が可能。



缶詰・レトルト食品

レトルトパックのご飯や、魚や大豆など高たんぱくなものを。缶切り不要、咀嚼のしやすさもポイント。



家庭菜園の野菜など

不足しがちな野菜が自給自足できると安心。



スープ(フリーズドライ)

いろんな味があると飽きない。自分の好きな味を知っておくと安心。



冷凍食品

ライフラインが停止した最初の1~2日に活躍。



乾物

栄養価が高く、長期保存が可能。カップ麺など他の備蓄食と組み合わせやすい。



乾麺・即席麺・カップ麺

温かい食事を確保するために。食べ慣れたものをチョイス。