

工務店は「在宅避難」への備えを顧客に薦めよう

01 「避難所」避難ではなく「在宅避難」が求められている

大震災というと小中学校の体育館に設けられた避難所でのプライバシーのない難民のような避難生活と、震災後数週間後に建設が始まる応急仮設住宅での、狭くしかも夏は暑く冬寒い生活を想像する人がほとんどである。この避難所と応急仮設住宅といった制度が始まったのは、1947年10月18日の「災害救助法」からである。戦争直後にあっては、避難所も応急仮設住宅もありがたいものであったに違いない。しかしそれからすでに70年が経とうとしている。大震災後の被災者救助に求められるものも、1995年の阪神・淡路大震災、2004年の新潟県中越地震、2011年の東日本大震災を経て、大きく変わってきている。

東京都防災会議は、平成24年4月、首都直下地震等による東京の被害想定を行っている。ここでは東京湾北部地震（M7.3）、多摩直下地震（M7.3）、元禄型関東地震（M8.2）および立川断層帯地震（M7.4）の4つを想定し、その被害予想と対応についての計画を行っている。

○ 被害の概要（冬の夕方18時・風速8m/秒）

		【首都直下地震】		【海溝型地震】		【活断層で発生する地震】	
		東京湾北部地震（M7.3）	多摩直下地震（M7.3）	元禄型関東地震（M8.2）	立川断層帯地震（M7.4）		
人的被害	死者	約 9,700 人	約 4,700 人	約 5,900 人	約 2,600 人		
	原因別						
	揺れ	約 5,600 人	約 3,400 人	約 3,500 人	約 1,500 人		
	火災	約 4,100 人	約 1,300 人	約 2,400 人	約 1,100 人		
	負傷者	約 147,600 人	約 101,100 人	約 108,300 人	約 31,700 人		
	（うち重傷者）	（約 21,900）人	（約 10,900）人	（約 12,900）人	（約 4,700）人		
物的被害	原因別						
	揺れ	約 129,900 人	約 96,500 人	約 98,500 人	約 27,800 人		
	火災	約 17,700 人	約 4,600 人	約 9,800 人	約 3,900 人		
	建物被害	約 304,300 棟	約 139,500 棟	約 184,600 棟	約 85,700 棟		
	原因別						
	揺れ	約 116,200 棟	約 75,700 棟	約 76,500 棟	約 35,400 棟		
	火災	約 188,100 棟	約 63,800 棟	約 108,100 棟	約 50,300 棟		
避難者の発生（ピーク：1日後）		約 339万 人	約 276万 人	約 320万 人	約 101万 人		
帰宅困難者		約 517万 人					

出典：東京都防災会議は、平成24年4月、首都直下地震等による東京の被害想定

東京湾北部地震（M7.3）が発生した場合、震度7の地域が発生するとともに、震度6強以上の地域が区部の約7割となることが想定される。冬の18時、風速8m/sという条件では、死者数は約9,700人となり、死因の約56%が建物倒壊によるものと想定される。また多摩直下地震（M7.3）が発生した場合、震度7の地域が発生するとともに、多摩地域の約4割が震度6強以上と想定される。冬の18時、風速8m/sという条件では、死者数は約4,700人となり、死因の約68%が建物倒壊によるものと想定される。

元禄型関東地震（M8.2）が発生した場合、品川区、大田区、町田市など都の南側地域で震度6強、場所により震度7の強い地震動の発生が想定される。冬の18時、風速8m/sという条件では、死者数は約5,900人となり、死因の約57%が建物倒壊によるものと想定される。立川断層帯地震（M7.4）が発生した場合、立川市を中心に震度6強の地域が発生し、一部では震度7の地域が発生する。冬の18時、風速8m/sという条件では、死者数は約2,600人となり、死因の約55%が建物倒壊によるものと想定される。

平成22年度末、東京都内の木造住宅数は、戸建住宅が165万6800戸、共同住宅が64万7500戸となっている。首都直下地震等による東京の被害想定では、非木造も含め、揺れなどによる倒壊が約11万6200棟、火災での滅失が約18万8100棟、合わせて約30万4300棟、半壊は約33万棟となっている。

首都直下地震などの後、少なくとも140万戸ほどの木造戸建住宅と、45万戸ほどの木造共同住宅が、被災の程度はともかく、都内に残ることになる。内閣府防災担当でのシナリオでは、自宅が半壊までに至らない人は、すべて在宅避難として避難人数には入れていない。また約33万棟の半壊の50%は、在宅避難となると想定している。

東京都の想定では、都内で避難所2,937か所、二次避難所（福祉避難所）1,209か所が確保し、避難所の収容人数は約328万人となっている。避難所の収容人数には、マンションなど耐震建築の住人、また半壊の木造戸建住宅や木造共同住宅の50%の人数しか含めていない。これ以外の人は在宅避難をするものと想定されている。

在宅避難という言葉が、明確になってきたのは東日本大震災以降である。それまでは救援物資は、避難所での避難者を対象としていたが、東日本大震災では、避難所には来ない在宅避難者にも例外的に届けられるようになった。そして東京都では、避難所の確保が難しく、できるならば在宅避難をして欲しいということから、在宅避難を積極的に勧めようとしている。

自宅の被害が少ない場合、避難拠点へ避難する必要はない。こうした避難所で生活をしていなくても、避難者と同様に支援が必要な人を「在宅避難者」と言う。在宅避難する場合でも、その日の明るうちに、近くの避難所に出向き、避難者としての受付登録を行うようにする。その際、避難所の避難者とは別に受付が行なわれ、避難者名簿や防災情報システムに「在宅避難者」として登録でされる。また給食

や物資配給の情報は、外部の方にもわかるよう掲示されるので、必要ならば見に行くようにする。

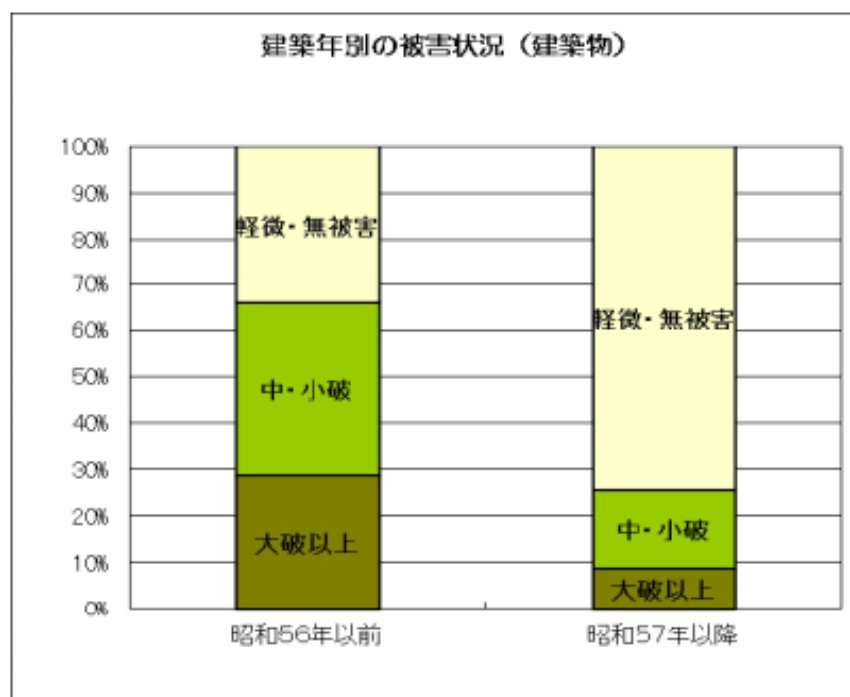
それぞれの自治体では、備蓄物資は避難所となる小中学校に備蓄しているので、在宅避難者だけでなく、車中等で避難生活を送っている人も、不足物資を避難所に頼ることもできる。

また避難所では、避難している住民に対しても自宅に戻るよう促すことも行われる。これにより避難所の早期解消を図り、学校機能をいち早く回復させることができる。

2015 年 9 月 1 日の防災の日、NHK はくらし☆解説で「大地震 "在宅避難"できますか？」と NHK 解説委員室 二宮 徹 解説委員が、在宅避難について解説した。在宅避難とは、避難所に行かずに自宅で生活することである。大地震が起きると、避難所に入りたくても入れない人が大勢出そうなので、最近はこの「在宅避難」への備えがとても重要になってきている。南海トラフや首都直下の大地震では、広い範囲で甚大な被害が出ると予想される。その場合、避難所に入れるのは、倒壊や火災で自宅を失った人が優先で、建物に被害がない人は入れない可能性がある。実際、東日本大震災の時、仙台市ではマンションの住民が避難所に行っても、満員で入れなかったということがあった。自治体の中には、マンションの住民は避難所に入らず、自宅で生活をするよう、求めているところもある。

02 工務店は、顧客に「在宅避難」の準備を薦めよう

建築基準法に基づく現行の耐震基準は、昭和 56 年（1981 年）6 月 1 日に導入されたものである。阪神・淡路大震災では、住宅・建築物の倒壊による大きな被害が見られたが、特に新耐震基準が導入された昭和 56 年以前に建築されたものに大きな被害が発生している。



（出典）平成7年阪神淡路大震災建築震災調査委員会中間報告

いくつかの首都圏の工務店のインタビューで、地域工務店の OB 施主の住宅の 80%以上は、昭和 56 年（1981 年）以降に建築されたものとなっている。したがって工務店の顧客のかんりの住宅が、今後来るであろう大震災でも、半壊はあってもそれ以上の倒壊は起さないはずである。

したがって、地域工務店はさまざまな機会を通じて、工務店が建てた住宅に居住する顧客に、在宅避難のための準備を薦める必要がある。そして万が一にその住宅に、在宅避難を進める上で、何らかの不都合が生じた場合は、工務店が応急修理が行えるよう準備が整えられていることを伝えるようにする。

（１）避難所に行けば何とかなると思っていないか

大震災が来たら、避難所に行けば何とかなると思っていないか。たしかに避難所に行けば、公から支援物資などが届き、生活がなんとかできるに違いない。しかしその一方①盗難 窃盗、②痴漢行為、性犯罪、③いざこざ、④感染症の危険などが、過去の大震災の避難所で実際に起こっている。また不眠になったり、便秘になったり、体調不良になってしまう者も少なくない。こんなことが起こっても避難所に行きたいのか。

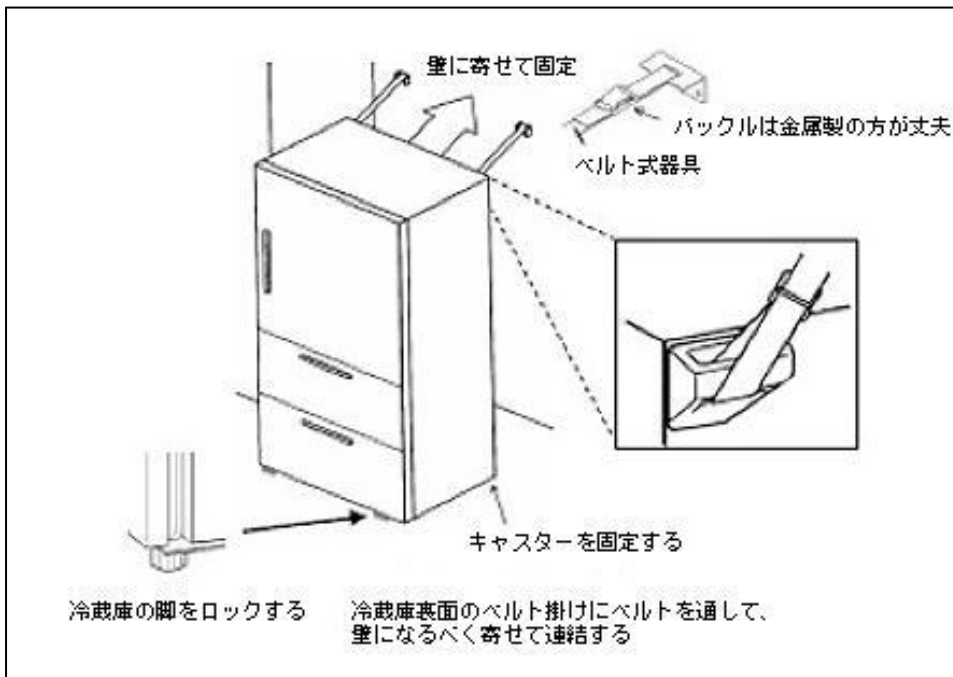
たとえライフラインがストップしていても自宅に留まり、生活する「在宅避難」を行うよう普段から準備を進めておくべきである。木造戸建住宅も耐震化がなされるようになり、1981 年以降に建築された住宅では、大地震が起っても、避難所に行かず「在宅避難」が可能になっている。大きな揺れがおさまった後、家のまわりの様子（近隣に火災や土砂崩れ、津波などの危険性がないなど）を確認、家の被害状況（自宅建物の破損が少なく、余震が来ても安全だと判断でき、生活するのに大きな支障がないなど）を見て、避難所に行くべきかを判断するようにする。

（２）家具などの転倒防止

家具などが転倒すると避難の邪魔になるだけでなく、怪我をする可能性もある。また冷蔵庫は大きなクーラーボックス、在宅避難時の食料備蓄庫でもあるので、転倒しないよう対策を行っておく。東京都防災ホームページには、冷蔵庫の転倒防止方法が詳しく解説されている。

最近のドアの多い大型冷蔵庫の中には、重量が 100 キログラム近くに達するものがあり、地震による転倒や移動は大変危険である。また、冷蔵庫の底には運送や、配置換えの便を考えてキャスターが付いているが、地震の揺れで容易に大きく移動することがあることから、脚の部分のロックを行うとともに、転倒防止対策を実施する必要がある。冷蔵庫の移動・転倒防止には、冷蔵庫の上部をベルトなどで背面の壁と連結することが有効だと考えられる。

背面の壁のどの位置ならば、ベルト式金具の取り付けが可能かは、工務店に相談するとよい。



出典：<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/bousai/1000027/1000289.html>

(3) 在宅避難のための被災後の掃除用具

大震災がくると、室内には、窓ガラス以外にも照明のガラス管や食器類、装飾類の割れ物が意外と多くある。壊れた家具を排除する際にも、ガラスを触ってけがをすることが少なくない。自宅で在宅避難生活をおくるのにも、ガラスが散らばっているのは安心して室内で過ごすことができなくなる。けがをすることなく、寝る場所や食事ができる空間を確保するには、暗くなる前に後片付け・掃除を始めなくてはならない。

しかし普段なら電気掃除機が使えても、災害時は停電で使えない。そのため「ほうきやちり取り」など電気を必要としない昔ながらの掃除道具が必要となる。また準備しておきたいものに、とがった物をつかんでもけがをしにくい「突き刺し防止手袋」と、ガラスを踏んでもけがをしない「安全靴」、破損物を破棄するのに役立つ「ガラ袋・土のう袋」がある。

手袋をはめた大きな破片を袋に入れ、ほうきやちり取りで目につくものを拾う。次に役立つのは、細かいガラス片を取り除く「粘着ローラーやガムテープ」。これで床がきれいになったように見えるが、ガラス片の見落としがあるかもしれないので、念のために「ブルーシート」を敷くのもよい。

窓ガラスが破損し、窓枠に破損した残りのガラス片があれば注意しながら取り除き、その後、ブルーシートで窓を覆い、強力な粘着力のテープでブルーシートを固定する。これで雨風の侵入を応急的に防ぐことができる。さらに、不審者の侵入を防ぐために窓際に大きな家具を移動させ、バリケードのように置けばより安心である。



いざというときに役立つ後片づけに必要な道具

© 国崎信江

出典：災害時の備えに加えたい、女性が必要な物と被災後の掃除用具

NHK そなえる防災 2013 年 12 月 3 日 国崎 信江（危機管理教育研究所代表）

<http://www.nhk.or.jp/sonae/column/20131127.html>

（４）在宅避難のための調理・加熱器具

（カセットコンロとガスボンベ）

IH クッキングヒータの場合は早ければ 1 週間で使えるようになるが、ガスの場合、復旧までの約 1 カ月間は、カセットコンロを使って料理をすることに。そのためのボンベも準備しておかなければならない。1 日 3 食作るのに使った場合、1 本のボンベで 2 日分。1 週間なら 4 本程度、1 カ月では 15 本必要である。缶が腐食しないかぎり期限なく使えるので、しっかり買い置きしておくようにする。

電気が使えるようになったら、電子レンジでほとんどの料理ができるので、普段から電子レンジ調理を試みておくのもよい。

（キッチンバサミと皮むき器）

キッチンバサミでまな板を使わずに切る「空中調理」をすると、衛生的に料理をすることができる。皮むき器はキッチンバサミ同様、空中調理ができるだけでなく、薄く切れて火がとおりやすくなるので、燃料の節約になる。

（ラップやポリ袋）

洗い物を減らすためにラップをお皿に、ポリ袋をおわんに敷くことで、水の節約ができる。

（アルミホイルとクッキングシート）

アルミホイルやクッキングシートをフライパンに敷くことで、水の節約ができる。アルミ鍋やアルミホイルを使うとアルツハイマー病になると心配する人もいるが、そう言われる根拠となったのが、アルツハイマー病の患者の脳にアルミが蓄積している、という論文が発表されたことがきっかけである。しかし、これは「アルミを食べるとアルツハイマーになる」ということではない。アルミニウムイオンは水に溶けやすくすぐに体外に出ていくので、普通にアルミホイルを使用している限り健康被害が出ることはないという。

(5) 在宅避難のための日常備蓄

首都直下地震等による東京の被害想定（平成 24 年 4 月東京都防災会議）報告書によると、ライフラインの機能を 95%回復させるのに要する目標日数は、電力が7日、通信が14日、上下水道が30日、都市ガスが60日となっている。

また道路等ががれきで塞がれるなど物資の流通に支障が出て、必要なものが手に入りづらい恐れがある。都の想定だと避難所での生活が最大220万人、在宅避難者が約1000万人と想定している。これまで、「震災のための食料備蓄」といえば、長期保存できる食料品（乾パン・アルファ化米等）で、普段活用しないものをを用意する特別な準備と考えられてきた。

しかし「在宅非難」に備えた日常備蓄は、特別な準備を必要とするものではなく、日頃から自宅で利用、活用しているものを少し多めに備えることで、災害時にも活用することができるというもの。

自然災害に備えた自宅での備蓄について ～「都民の備蓄推進プロジェクト」の展開では、参考モデル（夫婦と乳幼児1人、高齢女性1人の4人の家族構成）での主な備蓄ユニット（常にキープしておく分）をリストアップしている。

☐主食 無洗米 5キロ、レトルトご飯6個

乾麺 1パック、即席めん 3個（カセットガス節約のため、早くゆでられるもの等が望ましい）

☐主菜 缶詰（さばのみそ煮、野菜等）各6缶（加熱しなくても食べられる）

☐レトルト 9パック

☐缶詰（果物等）1缶

☐野菜ジュース 9本（野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補う）

☐飲料（500ml）6本

☐チーズ、かまぼこ等 各1パック（加熱しなくても食べられる）

☐菓子類 3個

☐栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋

☐調味料 各1式

(6) 飲料水とコック付きの20リットルポリタンク

在宅避難時に必要とされる水は、飲料水で1人1日3リットルとされている。コップ半分の水で目を洗ったり、歯磨き後のうがいも可能である。しかしこの中には野菜を洗ったり、食器を洗ったり、手を洗ったりする水は含まれない。応急給水されるまでは水は飲料水のみである。

多くの自治体で応急給水を行う場所は、避難所でそこまでは住宅密集地ならば10分程度、在宅避難者が多い郊外ならば、給水場所まで20分以上かかる場合も想定される。飲料水のために「コック付きの20リットルポリタンク」がホームセンターなどで売られているが、台所の作業台の上に置くと水道代わり便利である。また給水場所からの運搬には、肩に担ぐ「大きな買い物袋」や「折りたたみキャリ

ー」などが必要となる。

(7) 抗菌消臭トイレ処理セット

自宅に井戸があるとか、大容量の雨水タンクがある場合はともかく、震災で断水状態での水洗トイレの使用は期待しないほうがよい。そこで薦められるのが、この抗菌消臭トイレ処理セット。なによりも使い慣れた自宅のトイレで用を足せるのがありがたい。



簡易トイレ 抗菌消臭トイレ処理セット マイレット S-100 Amazon 価格： ￥ 12,800

これは凝固剤と便器にかぶせるポリ袋、持ち運び袋がセットになっている。ポリ袋は別途用意しておけばいいのかもしれないが、非常時であわてているときなら、あらかじめ必要な数だけセットになっているほうが助かる。また公的機関で凝固剤の抗菌性が試験されていて、その結果、大腸菌やアンモニア産生菌、黄色ブドウ球菌等に対して初期抗菌効果（試験 1 時間後で生菌数はほぼゼロ）および抗菌性維持効果（試験 24 時間後でも生菌数はほぼゼロ）が証明されている。しかも大人 1 回分が 7 グラム。100 回分セットを買っても場所をとらずに備蓄しやすい。

抗菌性凝固剤を振りかけるだけで、あとは可燃ごみとして処理できる。既存の便器やポータブルトイレに排便袋をかぶせて使用するので、トイレが汚れる心配もない。S-100 には汚物処理用の抗菌性凝固剤と排便袋が 100 回分、そして可燃ごみとして処理する際に便利な大型外袋が 10 枚セットになっている。

上下水道の復旧は 30 日と想定されている。それまでの 1 ヶ月間、このマイレット S-100 が役立ちそうである。

(8) トイレットペーパー

経済産業省は、日常用のトイレットペーパーとは別に 1 か月分程度のトイレットペーパーを備蓄することを薦めている。東日本大震災では、店頭から食品とともにトイレットペーパーが無くなるなど、被災地のみならず全国的にトイレットペーパー不足が発生した事実がある。とくにトイレットペーパーの国内生産の約 4 割は、静岡県で行われており、万一、東海地震等で静岡県が被災した場合、トイレット

ペーパーが全国的に深刻な供給不足となるおそれがあるとしている。

**トイレットペーパー
の備蓄が必要な
3つの理由**

1. 阪神・淡路大震災において、被災者が最も困ったのは食料でも衣服でもなくトイレ不足※1
2. 東日本大震災では、被災地のみならず全国的にトイレットペーパー不足が発生※2
3. トイレットペーパーの約4割は静岡県で生産→東海地震等が起こると深刻な供給不足となるおそれ※3

万一に備え、家庭で一ヶ月分の備蓄を!

※1「帰宅行動シミュレーション結果等に基づくトイレ需給等に関する試算について」平成20年10月 内閣府
※2「東日本大震災におけるガソリン・物流の課題」関谷直也(東洋大学社会学部)
※3「トイレットペーパー供給継続計画」平成24年11月 日本家庭紙工業会

出典：経済産業省ニュースリリース 平成 27 年 8 月 27 日

<http://www.meti.go.jp/press/2015/08/20150827001/20150827001.pdf>

03 Skype など IP 電話での緊急連絡窓口

東日本大震災で被災地のスマートフォンユーザーから「電話は繋がらなかったが、Skype は使えた」という声が多く聞かれた。阪神・淡路大震災においても被災直後でも、プロバイダーが提供する IP 電話は発着信ができたという。

これは固定電話や携帯電話の音声通話は「回線交換方式」という通信手段が使われ、いっぽう IP 電話は VOIP(Voice Over Internet Protocol)アプリと呼ばれ、パケット通信が使われているからである。「回線交換方式」は、各音声通信に対して一定の帯域を割り当てるもので、音声品質に優れ安定性が高いというメリットがあるが、一定の帯域を割り当てるために通信キャリアは音声通信用の交換機を使っている。大震災などが発生した場合、同じ時間帯の通話が集中すると交換機の占有率が上がって、回線交換ができない状態になってしまう。

したがって工務店は、Skype など IP 電話での緊急連絡窓口を準備し、顧客にもスマートフォンで Skype など IP 電話アプリが使えるよう薦め、連絡先に工務店の番号を追加しておいてもらうようにするとよい。

また Skype などならば、テレビ電話として映像も伝えられるので、工務店に応急修理を要請する際に、被害の様子を映像で工務店に伝えることができる。

被害の様子を映像で連絡されてくるとなると、工務店側には Skype の録音・録画アプリを備えたい。録音・録画アプリがあれば、専門スタッフが不在でも顧客からの連絡を受けることができ、それをもとに専門スタッフが応急修理の準備を進めることが可能となる。

04 「在宅避難」料理教室

夏休みに子供たちのために木工教室を開く工務店が少なくない。子供たちの夏休みの自由研究課題を兼ねてのものでもある。そこで親子「在宅避難」料理教室を開いたらどうだろうか。自由研究課題として提出できるよう、工務店が用意したレシピと在宅避難のために、あらかじめ準備しておくべきものが書かれた「実験ノート」に記入しながら行うようにする。

さらにけがややけどをしないよう、リスクマネジメントも実施し、気をつけなければいけないことを確認し、実験ノートにチェック記入するようにする。

また常雇している大工や専門職の家族も集め、工務店による「安全大会」の一環として、この「在宅避難」料理教室を行うのもよい。最小限の水しか使わない「節水料理」、まな板を使わない「空中料理」、電気釜を使わず炊飯する「カセットコンロ料理」は、常雇している職人の家族にとっても、大震災後にひもじい思いをせず「在宅避難」するための技なので、「安全大会」と無縁ではない。

（１）鍋で炊くご飯とレトルトカレー

・材料（２人前）

無洗米 米一合

水 １カップ（200ml）

・お米は鍋に入れて分量の水にひたしておく。（無洗米ならば洗う必要がない）最低でも 30 分は置いておく。

・ご飯を炊いていく。最初は強火で沸騰してきたら（蓋を開けて確認しても OK）弱火にし、そのまま 10 分火にかける。

・10 分経ったら 5 秒程強火にしてから火を止めて、そのまま 10 分蒸らす。蓋を開けたら全体をさっくり混ぜてできあがり。

出典： <http://cookpad.com/recipe/636578>

・材料（２人前）

レトルトカレー ２袋

・フライパンにアルミホイル 2 枚をお碗のように敷き、レトルトカレーの袋を開け入れる。アルミホイルの上を包むように絞め、約 2 分ほど温める。

- ・お皿にカレーがこぼれないよう載せる。アルミホイルはお皿の縁に巻くようにする。カレーの脇に炊いたご飯を盛りつける。

（２）鍋で炊く焼き鳥缶で炊き込みご飯

- ・材料（１～２人前）

無洗米 １ 合

焼き鳥缶 １ 缶

水 ２ ０ ０ ｃ ｃ（焼き鳥缶のタレと野菜から出る水分を差し引く）

人参、大根、エノキ、シメジ（冷蔵庫の残り物など、好きな野菜を）適量。野菜はキッチンバサミで適当に細かく切る。

ネギやきざみ海苔など 適量

- ・お米は研ぐ必要のない無洗米を使い、鍋に入れて分量の水にひたしておく。
- ・水で浸しておいたお米に、焼き鳥缶（具とタレ）と切った野菜を加える。
- ・最初は強火で、水が沸騰して吹きこぼれそうになったら、弱火で 10 分～15 分。
（聴覚と嗅覚を最大限に生かして、チリチリと音がし出したら水分が飛んだ状態、焦げた匂いがだしたらヤバイ即、火を止める。）
- ・10 分～15 分蒸らし。

出典：<http://blogs.yahoo.co.jp/iwana39over/62935269.html>

（３）茹でずにスープパスタ

- ・材料（少なめ 2 人分）

早ゆでパスタ １ ０ ０ グラム

クラムチャウダースープの素（インスタント） ２ 袋

水 ４ ０ ０ ｃ ｃ 程度（インスタントスープの素で使う水+パスタの吸収する水量）

- ・鍋で水を適量沸かす（小さめの鍋で少なめの水で沸かすと水、燃料を節約できる）。
- ・沸騰したら鍋に入れやすいよう、パスタを半分に折ってからゆでる。
- ・3 分（パスタによって決められているゆで時間に合わせる）たったら、火を止め、スープのもとを入れ（好みによって 1～2 袋）、だまにならないようによくかき混ぜる。

これは、東日本大震災を経験した宮城大学准教授・石川伸一さんに教えていただいたレシピ。被災生活で特に役に立った乾麺は「パスタ」。水が貴重な中、パスタのゆで汁を捨てずに、インスタントのスープのもとを入れて、スープパスタにすることができるからである。パスタは塩分がないため、ゆで汁をスープにすることができるが、塩分を含むうどんやそうめんのゆで汁はしょっぱくなりがちのため、薄めずにスープにするには向いていない。

出典 : <http://www1.nhk.or.jp/asaichi/2015/09/01/01.html>

(4) 茹でずにナポリタン・スパゲティー

- ・材料 (少なめ 2 人分)

パスタ 100g

水 350cc 程度

オリーブオイル 小さじ 1

塩 小さじ 1 / 2

鶏がらスープの素 小さじ 1

ケチャップ 大さじ 3

塩・胡椒 お好みで

ツナ缶 1 缶

玉ねぎ 小 1 / 2

ピーマン 1 個

にんじん 小 1 / 3 本

にんにく 1 片

- ・材料を切る。玉ねぎはスライスサーで薄切りする。ピーマンはキッチンバサミで細切り。にんじんはキッチンバサミで薄く輪切りする。にんにくはキッチンバサミで細かく切る。
- ・フライパンに水を入れ沸かす。沸いたら調味料を入れてよく混ぜる。パスタを入れ、軽く混ぜ、ふたをして表記時間通り茹でる。
- ・表記時間通り茹でたら、ふたをとり、切っておいた材料とツナ缶を投入し、水気がなくなるまで煮る。
- ・最後に塩・胡椒で味を調える。皿に盛ったらお好みでパルメザンチーズをふりかけて完成。

出典 : <http://cookpad.com/recipe/1300215>

(5) 茹でずに炒める焼きそうめん

- ・材料 (少なめ 2 人分)

素麺(乾麺) 100g

ツナ缶 1 缶

キャベツ 1/8 玉程

ネギ 少々

油 適量

水 100cc 程度

塩・胡椒 適量

- ・フライパンに油を敷き、ツナ缶(中のオイルも使用)と、キッチンバサミで細めに切った野菜類を炒める。

- ・そこに麺を乾麺のまま入れる（麺が長い場合、半分に折って入れる）
- ・水を振り入れ、軽く混ぜたら蓋をして 1～2 分。
- ・麺がしんなりしてきたら、箸で麺と具を絡めつつ水分を飛ばす。まだ硬いようならば水を少しずつ足して調節する。
- ・塩・胡椒で味を調える。

出典：<http://cookpad.com/recipe/1319214>