

# 『北の災害食』とは、 厳しい冬の避難生活でも健康に過ごすことができる、 食の宝庫「北海道」の強みを活かした食事



電気・ガス・水道などライフラインが途絶した状態での避難生活は、乾パンなどの非常食、おにぎりやお弁当などの支援物資を食べるだけでは、栄養の偏りや飽きからくる食欲減退など、身体だけではなく、心にも与える影響が大きいものです。避難生活の始まりから、ある程度日数が経った後は、「非常食」ではなく、手に入れやすい食材を活用してつくる、できる限り日常の食事に近い「災害食」が必要とされています。皆様のアイデアから生まれた、北海道らしい『北の災害食』レシピで、道民の災害に対する「日常の備え」への意識を高めていきましょう!!

## 応募用紙

応募用紙や写真は返却できませんので、保管用にコピーをとってから郵送してください。

**応募部門** いずれかにチェックしてください。

一般部門

アレルギー対応食部門 ※特定原材料7品目（卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに）を除きます。

**料理名**

●使用する食材・調味料・分量  
( 人分)

●料理の完成写真を貼付してください

●使用する調理器具

**説明** 料理の概要と、レシピを考えたきっかけを記載してください。

応募前に最終チェック!!  応募部門のチェック  料理名・使用する食材・調理器具の記入  料理完成写真の貼付  料理手順の記入

## 応募条件

すべての条件を満たす料理を対象とします。

### ①電気・ガス・水道などのライフラインが途絶した状態でも、衛生面に配慮し、短時間（およそ4人分以下準備を含めて60分以内）で調理可能な料理

※飲料水、カセットコンロの使用は可能です。  
※特に、真冬での避難生活に配慮した料理を推奨しています。

### ②道内の家庭や地域で身近であり、日頃から貯蔵・備蓄している食料や食材、または災害時に支援物資として提供される食品を使用した料理

※道内の家庭や地域で身近であり、冬場でも入手しやすく、常温保存が可能な食材使用を推奨しています。  
※缶詰、レトルト食品の活用も可能です。

### ③災害発生から、ある程度日数が経過した状況を想定した料理

※一般的な調理器具（包丁、まな板、鍋など）や調味料（味噌・塩・醤油など）は、使用可能とします。

なお、応募レシピは、自分で調理できるオリジナルレシピであり、他レシピ集やサイト等へ発表していないものに限りです。仮に応募レシピにより第三者とのトラブルが発生した場合であっても、主催者は一切の責任を負いません。

## 料理の手順

調理に必要な手順を記入してください。可能であれば手順の写真を貼付してください。

※欄に書ききれない場合は、別紙に記入して同封してください。

## 料理のコツ・ポイント

手順中のアドバイスなどを記入してください。

## アピールポイント

『北の災害食』のストーリーを記入してください。地域限定食材を使用の場合も、この欄に記入してください。

## 連絡先

名前（ふりがな）

※団体の場合は、団体名と代表者名を記入してください。

職業

年齢

才

住所

電話番号

-

-

メールアドレス

@

料理のコツやポイントの記入 連絡先の記入 アピールポイントとして『北の災害食』らしいストーリーを盛り込みましたか？(重要)

※記載いただいた個人情報は『北の災害食』に係る業務以外では一切使用いたしません。なお、レシピ掲載にあたっては氏名・住所（市町村名まで）等を公表させていただきます。