



災害への備え万全ですか？

熊本震災から、半年が経ちました。先月には鳥取でも震度6弱の地震があったりと自然災害が続いています。

さて、皆さんは地震などの災害が起きた際の対策はとってありますか？

今回は見落としがちな

災害への備えをまとめてみました。



想定外を想定することが大切です！



服用中の薬、ペットのご飯は大丈夫？

お水や非常食、簡易トイレなどの用意は準備できていてもこれらを忘れていませんか？震災の後には、服用している薬もなかなか手に入りづらくなったり、避難先で体調をくずしがちになるようなので今の内から備えておきましょう。またペットを飼われている、ご家庭ではペットのご飯やトイレシートなど多めに持ち出せる用意をしておきましょう。

出入り口の近くや階段に荷物を置かれてないですか？

食器棚やタンスなど、つっぱり棒や金物で固定して倒れてこないと安心していませんか？出入口のドア付近や階段に大きな荷物を置いたりすれば、荷物が地震で倒れドアが開かない、または階段で足の踏み場がないという事になりかねないので、注意しましょう。

避難場所は分かってるけど、避難経路は1パターン？

避難場は確認済み。もし何かあってもあの道を通って行こう！と考えている方…、もしその道が通行止めになった場合は大丈夫ですか？念の為に避難経路は3パターン程確認しておきましょう！ブロック塀が約6段以上、古い空き家に面している道路は危険かもしれないです。

体あったまる、鶏塩ちゃんこ鍋！

寒くなってきたら、鍋の時期…。(笑)市販の鍋の素は必要なし！鶏の良いお出汁とニンニクを効かせた絶品スープは手作りが一番♪



- ☆材料☆
- ・鶏肉 適量 (もも、胸、手羽等好みの部位)
 - ・具材はお好みで… 鶏団子、厚揚げ、油揚げ、白菜、えのき、しめじ、水菜、ネギなど 適量
 - ・水 1000cc
 - ・塩 小1~1.5
 - ・顆粒和だしの素 小1.5
 - ・鶏からスープの素 小2~3
 - ・酒 大2
 - ・みりん 大1
 - ・醤油 大1
 - ・おろしニンニク 小1(適量)
 - ・おろし生姜 小1

- ①、鶏肉に塩少々(分量外)をふり、軽く揉む。お鍋にお湯を沸かし、沸騰した所に入れてさっと湯通しします。(※手羽等の骨付き肉の場合…骨に沿って切り込みを入れ、血合いがあれば洗い落とししてから①を行います。)
- ②、①の下処理をした鶏肉、その他の具材を食べやすい大きさに切る。にんにく、生姜はすりおろす。
- ③、お鍋に水を入れて火にかけ、調味料を全て加えます。煮たってきたら弱火にし、味をみて調整。ここでは少し濃い位が丁度良いです。
- ④、鶏肉から順に具を入れていきます。灰汁が出たらすくい、全ての具を入れて、完成です♪

☆コツ・ポイント☆

肉の下処理(①を面倒くさがらず)をする事。余計な臭みを消し、旨味をひき出すポイントです。具材を入れる前は少し濃いめに味付けを。厚揚げや油揚げを入れると良い出汁が出て美味しくなるのでお勧めです♪