

■ 震災時のごはん — 「サバ・メシ」レシピ

考える

食の工夫次へ備え



石油ストーブで焼きたパンを作る 信康さんの妻弘美さん

東日本大震災でライフラインが止まり、物が十分にない中、どんな食事を作ったのか。サバ・メシをご飯を組み合わせた「サバ・メシ」を広めたエフエム仙台(仙台市)が...

加藤さんの薄焼きパン

震災前からの備え 震災前からの備え 震災前からの備え...

- 【調理器具】 石油ストーブ 【材料】(4人分) 強力粉...150g...



温かな食事 復興の源

震災前からの備え 震災前からの備え 震災前からの備え...

大沼さんの変わりご飯

震災前からの備え 震災前からの備え 震災前からの備え...

エフエム仙台「サバ・メシ」のレシピ、防災の基礎知識を伝えている。エフエム仙台「サバ・メシ」のレシピ、防災の基礎知識を伝えている。



居間のテーブルにカセットコンロと鍋を置き、変わりご飯を再現する大沼さん

- 【調理器具】 カセットコンロ 【材料】(4人分) コメ...2合...

探る

津波避難訓練の変化

実用重視 参加率向上を

津波避難訓練の変化... 実用重視 参加率向上を... 津波避難訓練の変化...



佐藤 翔輔さん

東北大助教 佐藤 翔輔さん... 東北大助教 佐藤 翔輔さん...

■ 利用者を車で搬送、難逃れる (石巻市雄勝町)



迷わず屋上へ駆け上がる

迷わず屋上へ駆け上がる... 迷わず屋上へ駆け上がる... 迷わず屋上へ駆け上がる...



信康さん

信康さん... 信康さん... 信康さん...

地域での助け合いが重要

地域での助け合いが重要... 地域での助け合いが重要... 地域での助け合いが重要...

長期避難の対応にも注力

長期避難の対応にも注力... 長期避難の対応にも注力... 長期避難の対応にも注力...

現場から

現場から... 現場から... 現場から...

無難を11月に導入します

無難を11月に導入します... 無難を11月に導入します... 無難を11月に導入します...

無難を11月に導入します

無難を11月に導入します... 無難を11月に導入します... 無難を11月に導入します...