

たかつき DAYS

[広報たかつき]
令和3年 No.1399

6

知る 広がる 好きになる

“ゆるキャン”ごはんなら準備も手軽

ご近所公園でピクニック



10 新型コロナウイルス感染症
関連

14 ハザードマップのススメ

20 富田地区まちづくり
基本構想

火を使わないキャンプレシピが活躍!



準備して
持って行くだけ!

手軽&オシャレ&楽しいソトごはんメニュー

現地での時間を楽しみたいから、できるだけすばやく作れて、後片付けもラクしたい。
キャンプの手間なしレシピはピクニックにもぴったり。ゆるいキャンプのような気分が楽しめそう。

家にあるもので
アレンジ自在です
ポリ袋レシピは
ふだんの時短にも
おすすめ



教えてくれる人
Camp Gear & Cafe BASE
高槻安満遺跡公園
オーナー 平形 直美さん
アウトドアやキャンプの楽しさと
魅力を広げたいと、公園でのデ
イキャンプサービスやキャンプ
ギアを販売するカフェを展開



今日のランチ



サバのさっぱりブルスケッタ
焼き鳥と切干し大根の
シャキシャキサラダ
ガスパッチョ風リゾット
麩のヘルシーティラミス

準備

※レシピは2人分

サバのさっぱりブルスケッタ

材料 サバ水煮缶.....1缶
たまねぎ.....1/4個
パプリカ.....1/8個
レモン.....1/4個
★マヨネーズ.....適量
ブラックペッパー.....適量
バゲット.....4切
チャービル(好みで).....少量

つくりかた

- 1 たまねぎ、パプリカは薄くスライス、レモンはスライスして皮ごと刻む。
- 2 ポリ袋にサバ、①、★を入れる。
- 3 ②を軽く揉み込む。



袋のまま、バゲット、チャービルと

焼き鳥と切干し大根の シャキシャキサラダ

材料 焼き鳥缶.....1缶
切干し大根.....20g
きゅうり.....1/4本
にんじん.....1/4本
サニーレタス.....適量
ごま油.....適量
★塩.....少々
だししょうゆ.....少量

つくりかた

- 1 切干し大根をよくほぐして食べやすい長さに切る。ポリ袋に入れて少量のぬるま湯(分量外)を入れてもみ、10分程おいて戻す。
- 2 きゅうりとにんじんは細切りにする。
- 3 ①を袋のまましばらく水けを捨て、焼き鳥(缶汁ごと)、②、★を入れ、軽く混ぜ合わせる。



袋のまま、サニーレタスと

麩のヘルシーティラミス

材料 麩.....8個
スティックココア.....1本
クリームチーズ.....75g
★生クリーム.....25g
砂糖.....大さじ1
ミントまたはチャービル(好みで).....適量

つくりかた

- 1 ポリ袋に★を入れてよくもんで混ぜ合わせる。

クリームチーズと
生クリームの
このバランスは黄金比!
チーズケーキのような
おいしさです

袋のまま、残りの材料と
ポリ袋・ハサミ、お湯を持って

ガスパッチョ風リゾット

材料 アルファ化米.....1袋
野菜ジュース(無塩).....130ml
ハーブソルト.....適量
オリーブオイル.....少量
粉チーズ.....適量

材料と、保温ポットにお湯を入れて



今日のランチは
公園で

安満遺跡公園(高槻市八丁畷町)
駅から徒歩圏内に3月にオープン。弥生時代の集落跡を中心に整備した敷地は甲子園球場5個分という広さ。災害時に防災拠点として必要な機能も備えている

天気の良い日は
近所公園へピクニック

空がすっきり晴れた日、家にいるのがもったいない!と思ったり、近所の公園へ出かけるという人は多いだろう。高槻は公園が充実。自然と触れ合える空間が、思い立ったらすぐ行けるような身近さで存在している。

公園での過ごし方は人それぞれだろうが、初夏の陽気がさわやかな季節のおすすめはピクニック。準備が大変ならテイクアウトでも、おにぎりを握るだけでも、空の下で食べるごはんはなんでもごちそう。キャンプのおつまみレシピも便利。用意も後片付けもカンタンなので、ゆつくりできる時間が増えるはずだ。芝生の上でのんびりしたり、遊んだり。青空の下で過ごす時間は、こころを解き放ち、ちょっと豊かな気持ちにさせてくれる。



⚠️ 飲食は大人数を避け家族で行うなど、感染拡大防止への協力を。また、新型コロナに関する緊急事態宣言にともなう府の要請などが行われている場合は、それに沿った行動を(宣言発令中は公園での飲食は自粛要請)。



仕上げ

サバのさっぱりブルスケッタ
ポリ袋の中身をバゲットに盛り付けてチャービルをのせて完成

焼き鳥と切干し大根の
シャキシャキサラダ
サニーレタスの上に盛り付けて完成



葉っぱで巻いて
食べるのが
オススメ



麩のベースは
サクッとした食感が
残るくらいがおいしい
のでぜひ
現地で作って

麩のヘルシーティラミス

ポリ袋に湯(分量外)で溶かしたスティックココアと麩を入れて10分程待つ。カップに入れてクリームを絞り、その上にまた麩→クリームとのせて層にする。最後にミントを飾って完成



ここをカットして
絞り袋に

アルファ化米を
使って現地で
カンタン調理



ガスパッチョ風リゾット

アルファ化米をパッケージに記載の方法で作って、野菜ジュースを入れてかき混ぜれば完成。皿に盛り付けて、ハーブソルト、オリーブオイル、粉チーズを順にかけて仕上げを



がんばらなくて楽しめる! お手軽ポイント

食器を使うなら拭き取るだけでOKの洗剤もおすすめ。ふだんの生活にも災害時にも便利



3 洗わなくていい工夫で
後片付けをラクに

使い捨て容器を使うのが定番だが、のせて食べるものは袋から直接取るスタイルにしても楽しい。器を使わず、袋からや、皿にラップを敷いて食べる手も。

2 ストック品を上手に活用
缶詰や乾物、飲み物などを取り入れると手軽。賞味期限が近い災害備蓄品を使うのも手。実は、アルファ化米はアウトドアの技ありアイテム。



1 ポリ袋を使って
汚さず時短
ポリ袋(食品用の高密度ポリエチレン製袋がオススメ)レシピならラクに準備できて現地では盛り付けるだけ。荷物も少なく済むし、帰ったあとの後片付けもラクラク。



外で食べると
楽しくて気持ちいい



知っているのと
できるのは違います
仲間と一緒に楽しみながら
やってみて



安満人倶楽部 防災グループ
おそえかわ
小副川 律子さん

防災士。被災地でのボランティア
の経験から、地元での防災活動
の大切さを実感し資格を取得。安
満遺跡公園での体験イベントを
通じて防災意識向上に取り組む

防災対策は暮らしのなかで無理なく、楽しく

防災対策というと、家具の固定とともに非常食や防災グッズの備蓄をすれば大丈夫と思いがちですが、備えただけでそのままになっていませんか。定期チェックが大事といわれるのは「期限」のことではありません。口に合うか、使いやすいか、足りないものはないかなどを定期的に体験しながら自分にとって「使える」ものにしていってこそ、本当の備えになります。

サバイバル術の要素もあるアウトドアレジャーは備蓄品を試すいいチャンス。楽しく非日常体験しながら防災準備ができます。せっかくなら仲間と一緒に。そしてぜひ、他の人にも伝えたり、誘ったりして体験する人を広げてください。行動できる人を増やすことが、イザというときの本当の備えにつながっていきます。



避難

なにより大切なのは、いのち。まずは大切な人の安否が確認できる方法と、いつでもどこに・どのように行動するかを決めて体験しておくこととスムーズ。

**安否確認は自分たちにとって
ベストな方法で**

離れ離れのときに災害に遭ったらどうするか。電話はNG。SNS、災害用伝言ダイヤル……大切な人と連絡を取り合う方法や集合場所を決めておき、行方不明状態を防ごう。

**災害ごとに逃げる場所と
逃げ方のルールを**

地震と風水害で指定避難所は違うこともあるし、自宅や親せき・知人宅のほうが安全ならそこが避難場所に。状況によってどう動くか、決めたことをメモにして身につける、目につく場所に貼り出すなど工夫して。

※詳しくは17ページ参照

アウトドアの季節は 防災チェックのチャンス

イザというとき使える備えになっている？!

備蓄品

最低3日間分は必要だが、南海トラフ地震などの広域災害のことも考慮すると1週間分準備しておくことと安心。最大のコツは「自分にとって欠かせないものを備える」こと。

食品は

“循環備蓄(ローリングストック)”でふだん食べているものを多めにストック。古いものから食べ、食べた分を補充することで常に多めに予備があるようにしておこう。

食べもの同様に大事なトイレの備え

食べることで排泄はセット。トイレが使えなくなる可能性も大だから自分用の非常用トイレ処理グッズは必須。臭い対策にはごみ用消臭袋も活躍する。

感染対策グッズも
必ず非常持ち出し袋に



ここも
オススメ!

青空ランチにぴったりの緑の芝生が気持ちいい公園たち



摂津峡公園 桜広場

6月は約230本の桜の木に青葉が茂り、すがすがしい山の空気に癒されながらゆっくりとした時間を過ごすことができる。森の中や川沿いを散歩すれば、ちょっとした旅気分。(高槻市塚脇5)



高槻城公園(元 城跡公園)

その名の通り、高槻城跡にある緑豊かな憩いの場。遊具のまわりに広がる広場から石垣や池のあるゾーンの間にはこちよい木陰も多い。駅から徒歩圏内という気軽さも魅力。(高槻市城内町、野見町地内)



萩谷総合公園

大型遊具が子どもに人気。園内には芝生を中心とした「集いの広場」をはじめ、森林浴が楽しめる森や、市の保護動物モリアオガエルの産卵池などから徒歩圏内という気軽さも魅力。(高槻市大字萩谷地内)



今城塚古墳公園

日本で唯一、大王墓を整備した古墳公園。森のような小高い墳丘のまわりに芝生が広がる。堤に茂る木立の下もおすすめ。約200点のはにわと触れあい、「映え写真」を撮る楽しみも。(高槻市都家新町48-8)

食べたあとは
公園時間を
好まなだけ

楽しみながら防災力をアップ
アウトドア以外にも
防災をイベント化



**防災クッキングで
非常食ごはんDAY**

ちょっと新鮮で楽しい!
本やWEBには
いろいろなレシピが

おうちで
防災キャンプ

停電時を想定して
備蓄品だけで一夜を
過ごしてみる

**非常持ち出し袋
体験ウォーク**

ちゃんと逃げられる重さ
じゃないときは
中身を見直して

避難ルート

おさんぽトライアル

距離や時間とともに 危険な場所も
把握して状況による選択を可能に。

夜間に行うのもアリ

※夜間行方ときは必ず複数人で

etc.



新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言発令中は、公園内施設・駐車場は利用できない場合があるので、利用の際は事前に市ホームページなどで確認を。