

# 自主防災組織など必携!

## 災害時

誰もができる炊き出しを目指して

# 炊き出しマニュアル

共著 特定非営利活動法人キャンパー / 一般社団法人日本調理科学会

8月20日  
完成予定

A4変型判 / 本文80頁 / カラー  
定価：1,600円（本体＋税）

防災訓練やキャンプなど、  
屋外イベント時の  
大人数調理にも最適!

50人前の食材分量が  
ひと目でわかる!

調理時間の目安を示した  
タイムチャート付きレシピ!



(表紙イメージは変更される場合があります)

災害支援の炊き出しボランティアを長年続けているNPOと、調理科学の研究者グループが開発した、日常の食事に近い、バラエティ豊かな「炊き出しメニュー」をレシピ付きで紹介しています。災害時の炊き出しに関する具体的なノウハウもふんだんに盛り込みました。災害時ばかりでなく、防災訓練における給食・給水訓練やキャンプなど、屋外イベント時の大人数調理にも役立ちます。

### 本書の主な内容

#### 炊き出しメニュー編

- 発災直後にありあわせの食材で作る**緊急時メニュー**
- 日常的な食材を用いて作る**2週間基本メニュー**
- 特産品を使うなど地方の特色を生かした**地方メニュー**

#### 炊き出しノウハウ編

- 被災者として、**自ら炊き出し**をする場合（発災～3日間程度）
- 被災者として、外部団体に**炊き出しを依頼**する場合（発災後3日程度～数か月）
- 支援者として、被災地に出向き**炊き出しボランティア**をする場合（災害出動）