



「あのとき何^{ナニ}を食べた？」展

ねん がつ にち ご ご じ ふん とつじよはっせい
 2011年3月11日午後2時46分、突如発生したマグニチュー
 ド 9.0 の地震は、三分間以上続いた激震と、太平洋沿岸を
 襲った巨大津波、そして福島第一原子力発電所の事故と
 という未曾有の複合災害をもたらし、被災地では多くの人々
 が避難所等で心 細く不安な日々を送りました。このような
 状 況 でも、私 たちは、食べることで、前に進む 力 を身
 につけなければなりません。

しんさいご ちょうき だんすい しなぶそく ほう
 それでは、震災後も、長期にわたった断水や品不足、放
 射線への恐怖が被災地の 日常生活を 脅かし続ける中、
 被災者はどんなものをたべて 命 をつないだのでしょうか。
 来館者アンケートや被災者へのインタビューをもとにその
 疑問への答えを探しました。



東日本大震災



いんりょうすい

飲料水

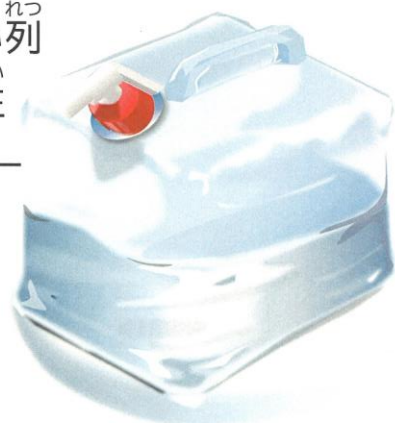
飲料水: 飲用に適した水。飲み水。日本では人口の90%以上が水道水を使用しているが、ほかにも井戸水、河川水、天水(雨水)などが用いられる。また、海水を淡水化した水やミネラルウォーターが用いられることもある。



あのとき

キーワード「品不足」

震災後、ほぼ全域が断水したいわき市では、最大で55カ所の給水所が設けられました。市民は、10ℓ程度の飲料水や生活用水を求めて、長い列に並びました。水道の復旧後も、水道水から一定量の放射性ヨウ素が検出されるなどしたため、市販のミネラルウォーターを求めた市民により、自動販売機の水やお茶が売り切れ、スーパーマーケットでの品薄状態が続きました。



げんざい

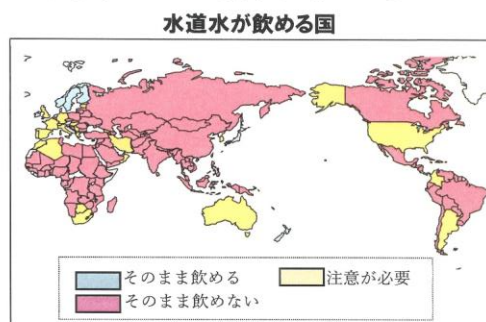
キーワード「安全性」

福島県では、原発事故以降、水道水の安全性の確保のため、継続的にモニタリング検査を実施しています。令和6年5月の検査では、いずれの地点からも放射性ヨウ素、放射性セシウムは検出されず、その安全性が科学的に確認されています。

うんちく

キーワード「世界で12ヶ国」

日本では、法律により水道水の水質が厳しく管理され、安心して飲み水として使用できます。しかし、世界で水道水をそのまま飲める国は日本を含め12カ国しかありません。水源が不足していたり、水質汚染やインフラの未整備など、理由は様々です。私たちが当たり前だと思っている日常は、世界的には決して当たり前ではありません。



東日本大震災



— アルファ米 —

炊飯後に乾燥させた加工米のこと。熱を加えてやわらかくなったでんぶんの状態をアルファ化状態と言い、アルファ化の状態を保つよう、水分を調節しながら急速に乾燥させるため、お湯や水を注ぐだけで食べることができ、非常食に利用される。



あのとき

キーワード「約5万食」

アルファ米は、火がないところでもおいしく食べられることから、東日本大震災でも避難所などでの非常食として活躍しました。現在、いわき市では、最大級の地震・津波を想定して、避難者の発生後2日分の食料の一部として46,650食分のアルファ米やフリーズドライごはんを備蓄しています。

げんざい

キーワード「進化」

アルファ米食品は、現在、日頃の食事と同じレベルのおいしさの食べ物に進化。山登りなどの携帯食料としても役立っています。今では、五目ごはんからカレーピラフなど、様々な味の他、お湯を注ぐだけでおにぎりができてしまうシリーズまであります。



うんちく

キーワード「乾飯」

日本では、平安時代から、日本人はご飯を干した「乾飯」(かれいい)を旅や戦の時の非常食としていました。太平洋戦争の時に、軍食糧としてアルファ米が開発されましたが、戦後はあまり顧みられることがありませんでした。1995年に阪神淡路大震災が発生したとき、温かいものが食べたいという被災者の声で再び注目され、代表的な保存食・非常食として浸透していきました。



東日本大震災



— 無洗米 —

と 研ぎ洗いせずに水を加えるだけで炊飯できるように工場で肌ヌカ※を取り
 除いた米。(※肌ヌカ:精米機により剥離したヌカが精白米の表面に再付着
 した状態の粘着性の高いヌカのこと。洗米すると研ぎ汁になる。)



三合の米を研ぐのに使う水の量は平均で 4.5ℓ と言われています。

東日本大震災で、最大約一ヶ月の断水となっただけで、給水所の長い列に
並んでやっと確保できた水は貴重で、米研ぎに使うことがためられました。自由
に水が使えなくても、ちゃんと炊いた温かいご飯が食べたいと思った人にとって
は、無洗米が救世主になりました。



「美味しくなさそう」、「水で洗わないので不衛生」などの印象で敬遠する方も

おおむせんまいねんぜんこくむせんまいきょうかいじっしちようさわり
 多かった無洗米ですが、2023年に「全国無洗米協会」が実施した調査では、5割
 いじょうかていむせんまいこうにゆうこうにゆうしややくわりこんごむせんまいこうにゆうつづ
 以上の家庭で無洗米を購入し、購入者の約9割が今後も無洗米を購入し続けた
 おもかくにんさいがいそなちようきほぞん
 いと思っていることが確認できました。また、災害への備えとして、長期保存でき
 る無洗米も販売されています。便利さや災害時の有用性が浸透しているようです。



ねんだい あわじしま ほんしゅう あいだ かいきょう みず おうどいろ にご おどろ
1970年代、淡路島と本州の間の海峡の水が黄土色に濁っていることに驚

き、その理由の一つが、米の研ぎ汁であったことを知った、和歌山県の会社「東洋ライス」社長の雑賀慶二氏が、環境保全を目的に研がなくても調理できる米の開発に着手しました。10年以上を費やして、白米を筒の中で回転させて米ヌカを剥がす製法を確立し、1991年（平成3年）に販売が開始されました。

東日本大震災



あのとき、なに食べた？

レトルト食品

くうき ひかり とお ねつ つよ ようき しょくひん い みつぶう こうあつ こうおん ざっしん
空気や光を通さず熱に強い容器に食品を入れて密封し、高圧・高温で殺菌
した食品。レトルトは、「加圧加熱殺菌する釜」を指すことばで、語源はオランダ語。



あのとき

まんしょく キーワード「18万食」

ひがしにほんだいしんさい よくじつ ほんし たじちたい きぎょう だんたい こじん かたがた
東日本大震災の翌日から、本市には他自治体や企業、団体、個人の方々から、
たいりょう みず めん ほか まんしょく およ しょくひん しえんぶつし とど
大量の水やカップ麺などの他、18万食に及ぶレトルト食品が支援物資として届
きました。調理の手間をかけずに、カレーなどのなじんだ食事が味わえるレトル
ト食品が、被災者の避難生活を支えました。

げんざい

がっこうきゅうしょく キーワード「学校給食」

しんさいご ぼうさいいしき はいけい しょくひん
震災後、防災意識の高まりなどを背景に、レトルト食品
の需要が缶詰のシェアを奪って伸びています。

レトルト食品は、通常の食事としても便利に活用でき、
非常時には熱を通さなくても安心して食べることができます。

いわき市では、9月1日の防災の日にちなみ、温めずに食べるレトルトカレー
を学校給食として提供しています。



うんちく

にほん う キーワード「日本生まれ」

1950年代、アメリカで、缶詰に代わる軍の携帯食として開発されたレトルト
食品は、冷凍庫が各家庭に普及していたアメリカでは殆ど普及しませんでした。

そのころ、まだ冷凍設備が整っていなかった日本で、レトルト食品に目を付け
た大塚製薬が、熱に強く丈夫なパッケージの開発などに工夫を重ね、1968年（昭和
43年）、世界で初めて市販用のレトルトカレー、「ボンカレー」を発売しました。

東日本大震災



かん 一乾パン



保存、携帯のために固く焼きしめたビスケット。明治時代、大日本帝国陸軍の携帯食として、欧米の軍用ビスケットを改良して作られ、昭和期にさらに改良が加えられて、現代のものと近いものが作られ、乾パンという呼称で呼ばれるようになった。

あの日 キーワード「日本はすごい」

震災後の避難者に最初に支給されたのが、存在は知っていても、食べたことのない乾パンでした。それでも薄磯の津波被災者の一人は、翌日、避難先で1人1缶ずつの乾パンを貰った時、「災害で物資がろくに届かないと言うけど、あれだけの災害の直後なのに、かえって日本はすごいなと思った。」と振り返りました。

げんざい キーワード「カンパンカナッペ」



昔の乾パンは、口の中の水分を全部持っていけると敬遠される存在でしたが、味の改良が進み、最近はビスケット代わりに毎日食べる人もいます。乾パンの製造元は、乾パンを揚げた“フライドカンパン”やクリームチーズと生ハムをのせた“カンパンカナッペ”など、新しい食べ方も提案しています。

うんちく キーワード「金平糖の謎」

乾パンの缶やパッケージの底には必ず金平糖や氷砂糖が入っています。どうしてでしょうか。

乾パンを食べるときには水分が欲しくなりますが、災害などの非常時には水がない場合があります。そこで、金平糖や氷砂糖をなめて唾液を分泌させ、水なしでも乾パンを食べやすくするため入っているのだそうです。

東日本大震災



ーカップめんー

しょうき しょう たいねつたいすいようき そくせきめん ぐざい い かんいしよく にほん さいしよ
 食器として使用できる耐熱耐水容器に、即席麺と具材を入れた簡易食。日本で最初に
 しょうひんか せかい ふきゅう
 商品化され、世界に普及した。



あのとき

キーワード「ぬくもり」

「13日の昼頃、避難所の体育館で、隣の家族からお湯の入った温かいカップ麺をいただいた。家族3人で分け合って食べました。今思い返しても涙が出ます。」
 避難者の一人はこのような振り返りました。来館者アンケートでは、寒かった当日の夜、断水のため、スポーツドリンクを沸かして作ったカップラーメンを食べていたという人もいました。



げんざい

キーワード「賞味期限」



カップ麺の賞味期限は製造後6ヶ月が主流ですが、災害時などの非常食用に、長期保存できる缶入り製品も開発されています。また、賞味期限の管理ができない人には、定期的に数月分の製品が自動的に送られてくるカップ麺の「ローリングストック」サービスもあります。



うんちく

キーワード「発想力」

カップラーメンは、チキンラーメンの開発者でもある、日清食品創業者の安藤百福によって開発されました。アメリカで、チキンラーメンが紙コップに割り入れ、フォークを使って食べられているのを見て、カップ入りの麺の開発を着想しました。何げないことに、ヒントが隠されているという好例です。



東日本大震災



かし —お菓子—

嗜好品として食べる食品。穀物を調理したビスケットや饅頭、糖質が主の飴やチョコレート、アイスクリームのような冷凍菓子など。日本では、菓子は本来、果物や木の実を意味し、中国から伝えられた唐菓子(米粉を使った菓子)、茶の湯の発展、南蛮菓子の伝来などの影響を受けながら、独自の菓子文化が発展した。



あ のとき

キーワード「体と心のエネルギー」

震災後に住民が押し寄せ、急遽体育館を解放したある中学校の先生は、私物のクッキーや飴を持ち寄って、子どもたちに配って喜ばれた経験を語りました。また、茨城県からきた20歳の来館者は、避難した小学校で配られた「チョコあんぱん」の甘さが忘れられないと答えました。寒かった避難所で、お菓子は、疲れた体と心を温めるエネルギーになりました。

げんざい

キーワード「“ローリング菓子”」

お菓子は、手間をかけずにカロリー摂取ができるうえ、精神的な安らぎにつながることから、常備しておいた方がよい食料です。

阪神淡路大震災や東日本大震災を契機に、長期保存用の缶に入った“ビスコ”や“たべっ子どうぶつ”など、馴染みのあるお菓子もローリングストックに適した保存食として販売されるようになりました。



うんちく

キーワード「江戸時代の保存食」

京都市伏見区のとある旧家には、江戸時代末期の文政9年(1826年)に作られた「かき餅」が現存しています。先祖が飢饉や戦乱に備えて仏間の奥深くに保存したもので、約200年を経過した今でも食べられる状態にあるということです。