

もしものときに
おいしい備え



マジックソルト ×

東北特産の備蓄食材を活用した
防災・アウトドアレシシピ開発プロジェクト



仙台医健・スポーツ専門学校
調理師科

はじめに

東日本大震災から15年。

災害は過去の出来事ではなく、これからも起こりうる現実です。

ライフラインが止まり、いつもの食事ができなくなったとき、「何を食べるか」「どう食べるか」は、心と体の状態に大きく影響します。

このプロジェクトは

日本の香辛料文化を支えてきた企業として、スパイス・調味料を通じて「食の楽しさ」や「料理の可能性」を提案し続けているエスビー食品株式会社様と連携し、同社の調味料「マジックソルト」を題材に、メニュー開発を行うことで

災害時における調理師の役割と、食がもたらす安心について改めて考えました。

調理師は、料理を直接提供するだけでなく、限られた条件の中でも実践できるレシピやアイデアを発信することで、多くの人に「食べる喜び」を届けることができます。

いつか、の その時に備えて

このレシピ集は、そんな想いから生まれています。

この取り組みで大切にしたこと

1. マジックソルトで味を完結させる
2. 東北特産の備蓄食材を活用する
3. 加熱調理はカセットコンロのみ
4. アウトドアでも災害時でも使える

最優秀作品 【サバークおにぎり】

調理時間
60
min

サバークおにぎり



備蓄可能な
玉ねぎ、鯖缶、アルファ米の
3つの食材で作れるメニューです。

材料 7ケ分

- 食材**
- 鯖缶（水煮） 2缶
 - 玉ねぎ 80g
 - アルファ米 270g
 - ドライパン粉 80g
 - 薄力粉 10g
 - オリーブオイル 適量

調味料

- マジックソルト（オリジナル） 4g

作り方

01 下ごしらえ

- アルファ米に鯖缶の缶汁を2缶分入れ、米を戻す（45分程度）
- 玉ねぎをみじん切りにする

02 具材を混ぜ合わせる

- 鯖缶の身をほぐし、すべての食材とマジックソルトを混ぜ合わせる

03 成形して焼く

- 7等分し（1ケ90g程度）、小判型に整える
- フライパンにオリーブオイルを敷き、弱火で両面焼き色がつくまで焼いて完成

★ アレンジも楽しい

寒い日には、出汁を注いでお茶漬けにしたり、スープに加えて温かくお召し上がりください！

MEMO

簡単に作れるので、
こどもも楽しみながらつくれます。



NO.01

入賞作品 【芋煮ちやうんだー】

調理時間
60
min

芋煮ちやうんだー



山形芋煮をアレンジしました。
災害時でもホッと一息、ぬくもりを感じてもらえるようなメニューです。

材料 4人分

・ 里芋	150g
・ ねぎ	40g
・ 舞茸	40g
・ こんにゃく	60g
・ 牛コマ肉	100g
・ 凍み豆腐	10g
・ 水	300ml
・ 牛乳	200ml

食材

調味料

・ マジックソルト (オリジナル)	3g
・ 淡口醤油	大さじ1

作り方

01 下ごしらえ

1. 里芋の皮をむき、食べやすい大きさに切る
2. ねぎは2cm幅で斜めに切る
3. 舞茸はほぐし、こんにゃくは一口大にちぎる

02 食材を煮る

1. 鍋に水、里芋を入れ蓋をして15分茹でる。
2. 沸いたらこんにゃくを加える
3. 舞茸、牛肉を加え、牛肉の色が変わるくらいまで灰汁を取り除きながら加熱し、ねぎを加える。
1. 牛乳、淡口醤油、凍み豆腐を加える

03 味を調える

1. 最後にマジックソルトを加え、味を調える
2. 器に盛り付け完成

MEMO

ハーブの香りを引き立てるため、マジックソルトは仕上げに加えることがポイントです。



NO.02

入賞作品 【アルファパエリヤ】

調理時間
30
min

アルファパエリヤ



災害時やローリングストックなど
アルファ米の新しい活用法として
最適なメニューです

材料 2人分

食材

・アルファ米	100g
・シーフードミックス	100g
・トマトジュース	100ml
・パプリカ	20g
・玉ねぎ	40g
・鯖缶（水煮）	1缶
・オリーブオイル	ひとかけ
・ニンニク	300ml
・水（鯖缶の缶汁含む）	

調味料

・マジックソルト （オリジナル）	4g
・胡椒	適量
・仕上げ用マジックソルト	適量

作り方

01 下ごしらえ

1. 玉ねぎをみじん切り、パプリカを1cm幅に切る

02 食材を加熱する

1. フライパンにオリーブオイルを敷き、シーフードミックスを炒める
2. 玉ねぎを加え透明になるまで炒め、パプリカを加えて更に炒める
3. トマトジュースを加え、水分を飛ばす
4. 鯖缶、マジックソルト、胡椒、水を入れ強火でひと煮立ちさせる。



03 アルファ化米を加える

1. シーフードを取り出してアルファ米を加え、強火で2～3分炊く。
2. 中火に落としとして蓋をし、10分炊く
3. 火を止めてシーフードを戻し、10分蒸らす
4. 仕上げ用のマジックソルトで味を調え、盛り付けて完成

MEMO

どんな缶詰、食材を加えても美味しく作ることができます。



NO.03

【ツナ・マジックサンド】

調理時間
15
min



自宅で簡単に
美味しい保存食を作りませんか？

材料 1人分

〈自家製オリジナル・ツナ〉

- びんちょう鮭 130g
- にんにく 1かけら
- 鷹の爪 1本

食材

〈ツナ・マジックサンド〉

- 食パン（8枚切） 2枚
- トマト（スライス） 2枚
- レタス 2枚
- ガリ 20g

〈自家製オリジナル・ツナ〉

- マジックソルト 2g
- 三温糖 2g
- サラダ油 200ml

調味料

〈ツナ・マジックサンド〉

- マヨネーズ 50g
- 仙台味噌 適量

作り方

01 自家製オリジナル・ツナ

1. まぐろにマジックソルト・三温糖をまぶして1日置く
2. サラダ油にニンニク、鷹の爪を加えニンニクが柔らかくなるまで弱火で加熱し、①を入れて1時間半そのまま加熱する。
3. 容器に移して粗熱をとり、冷蔵庫で保存する



02 サンドウィッチに仕立てる

1. マヨネーズ、仙台味噌に刻んだガリ、オリジナルツナを加えて和える。
2. トーストした食パンにレタス、トマト、①の順に重ねて完成。

MEMO

防災の為の備蓄が難しくても、保存食を自分で作ることで備えることへの意識が変わるのではないかと、という発想から考えました。



【いぶりぽてベーコンサンド】

調理時間
40
min



材料 4人分

食材

- ・食パン（8枚切） 2枚
- ・じゃがいも 1ケ
- ・ベーコン 20g
- ・いぶりがっこ 20g
- ・マヨネーズ 10g
- ・スライスチーズ 1枚

調味料

- ・マジックソルト（BBQ） 小さじ1

作り方

01 じゃがいもを茹でる

1. じゃがいもに竹串が刺さるくらい柔らかく茹で、フォークなどで潰す
2. ベーコンは5mm幅に切り、フライパンで焼く。
3. いぶりがっこはみじん切りにする。

02 ホットサンドプレートで焼く

1. マヨネーズとじゃがいも、いぶりがっこ、マジックソルトを混ぜ合わせる。
2. 食パンに①と焼いたベーコン、スライスチーズを乗せもう一枚のパンで挟む
3. ホットサンドプレートにのせ、弱火で片面1分半ずつ焼き表面に焼き色がついたら完成。



MEMO

季節を問わない食材を使用し、いつでも再現できるメニューを考えました。



【柚子香る鯖とへそ大根の旨みご飯】

調理時間
60
min



災害時、少ない水でも
調理できるよう工夫しました。

材料 4人分

食材	・ 米	2合
	・ へそ大根	35g
	・ 鯖缶（水煮）	1缶
	・ 枝豆（冷凍）	70g
	・ 大葉	500cc
	・ 水	2g
	・ 昆布	2g

調味料	・ ★醤油	大さじ1
	・ ★酒	大さじ1
	・ ★味醂	大さじ1
	・ マジックソルト （柚子）	12g

作り方

01 へそ大根を水で戻す

1. へそ大根を軽く洗い洗米した米と昆布と一緒に40分程度水に浸ける。
2. へそ大根と昆布を取り出し、米は水を切る。
（浸水に使った水は捨てずにとっておく）
3. へそ大根は1.5cm角、昆布は千切りにする
4. 鍋に②の水200cc、★の調味料、戻したへそ大根、昆布を加え10分ほど炊く。
5. ④の煮汁と鯖缶の汁を全量加え350ccになるよう調整する。
（不足分は①の戻し汁を使用する。）



02 鍋でご飯を炊く

1. 鍋に米、鯖缶、へそ大根、枝豆、昆布を入れ、⑤の調味液を加え蓋をする。
2. 中火にかけ、湯気がでてからそのまま2分、少し火を弱めて3分、極弱火にして6分経過後、火を止めて10分蒸らす。
3. マジックソルトを加えて混ぜ合わせ器に盛り、刻んだ大葉を散らして完成。

MEMO

調理器具はお鍋ひとつ！
調理が簡単になるよう工程を工夫しました。



【サバ缶アクアパッツア】

調理時間
15
min



手間のかかる料理を簡単に。

残ったソースはドレッシングにも！

材料 1人分

食材	・ 鯖缶（水煮）	1缶
	・ プチトマト	2ケ
	・ シーフードミックス （エビ、イカ、アサリ）	適量

調味料	・ マジックソルト （柚子）	小さじ 1/2
	・ オリーブオイル	大さじ 1/2

作り方

01 鯖缶を火にかける

1. 鯖缶の缶汁を大さじ2杯程度別容器に取り置く。
2. シーフードミックスを加え、缶ごと火にかけ沸騰させる。
3. ②にオリーブオイルを加え、トング等で揺すりながら乳化させる。
4. マジックソルトを加え、完成。

※ 香味ドレッシングを作る

・ アクアパッツアの残り汁	大さじ2
・ 茗荷、大葉、パクチー等 香味野菜	適量
・ オリーブオイル	大さじ3
・ 塩	小さじ1/3
・ レモン汁	小さじ1/2
・ メープルシロップ	小さじ1/2
・ 淡口醤油	小さじ1

1. 香味野菜をみじん切りにする。
2. アクアパッツアの残り汁と調味料を混ぜ、①を加え完成。

MEMO

洗い物を出さず、温かいメニューとして気軽に作れます。



【ホタテを使ったマジックジャンバラヤ】

調理時間
60
min



味付けはマジックソルトだけ！
ボリューム満点のジャンバラヤです。

材料 4人分

食材

・ 米	300g
・ 水	150g
・ トマトジュース	150g
・ 玉ねぎ	1/2ケ
・ パプリカ	1ケ
・ 冷凍ホタテ	100g
・ 鶏もも肉	1枚
・ にんにく	一かけら
・ トマト	1/2ケ
・ 水菜	50g
・ レタス	50g

調味料

・ マジックソルト (オリジナル)	小さじ1
・ マジックソルト (BBQ)	大さじ1
・ オリーブオイル	適量

作り方

01 鶏もも肉で出汁をとる。

1. 鶏もも肉の皮面にマジックソルト（オリジナル）で下味をつける。
2. にんにくをスライスする。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、②を入れて火にかけ
①の鶏肉の皮目に焼き色が付くまで焼く。
4. ③に水を注ぎそのまま5分炊いて出汁をとり、別容器に移す。
5. 鶏肉は一口大の大きさに切る。

02 米を炊く

1. フライパンにオイルをひき、1cm角にきた玉ねぎ、パプリカを炒め、ペビーホタテを加える。
2. ①に米を入れて透明になるまで炒める。
3. ②に鶏の出汁、トマトジュースを加え水分量が半分になるまで沸騰させながら混ぜ合わせる。
4. マジックソルト（BBQ）を加えて全体を混ぜ、鶏もも肉を加える。
5. 蓋をして弱火で15分炊き、火を止めて15分蒸らす。

03 仕上げ

1. 水菜は4cm、レタス8mm幅、トマト1cm角にカットする。
2. お皿の中心にジャンバラヤを盛り付け、周りに①を散らして完成

MEMO

アウトドアメニューとしても最適です。



おわりに

本課題では、災害時にライフラインが遮断された状況を想定し、カセットコンロのみで調理できることを条件として、東北特産の備蓄食材とマジックソルトを活用したメニュー開発を行いました。

近年では、ローリングストックやフェーズフリーといった考え方が広まり、非常時と日常を切り離さずに備える意識が高まっています。

一次審査会で

「レシピを見て作る気がなくなるようなメニューではいけない」

という言葉を受け、

災害時に本当に求められる料理とは何かを考える視点を得ました。

また、東北の備蓄食材を使用することで、災害時においても地域に根差した味を通じて、

被災者が少しでも「いつもと変わらない日常」を感じられることを大切にしました

私達のアイデアが、もしもの時に
役立つことを願っています。

2025年度 産学連携企業プロジェクト
マジックソルト×東北特産の備蓄食材を活用した
防災・アウトドアレシピ開発プロジェクト

連携先企業 エスビー食品株式会社
仙台医健・スポーツ専門学校 調理師科