

「これいいね！ラブコープ商品」～アイコープ岩手県産小麦の雑穀ブレッド

本誌で紹介しきれなかった、「アイコープ岩手県産小麦の雑穀ブレッド」製造工程を紹介します！



↑ こちらは、発酵前の生地です。容器に対してほんのわずかな量です。



↑ 発酵室で容器一杯に膨らんでいきます。



← 発酵後の生地を分割し棒状に丸め、半分に折り曲げて型に詰めていきます。このあと、焼き上げ工程へ。



←おまけ  
撮影にうかがった時間帯に、ちょうど「アイスタイルクリームパン」の包装中でした。アイスタイル菓子パンもオリオンベーカリーさんが製造しています。



**オリオンベーカリーさんのお得なパンは、「オリオンベーカリーアウトレットストア」で！**

花巻市東宮野目 12-4-5

☎0198-24-0222

(パン工場前にあります)

※アイコープ・アイスタイル商品はありませぬ。

## 楽育しましょ！「災害に備えて～ママと家族の持ち出し袋」に関連して

これからの季節に、自然災害が起きたら…。

防寒対策、断水対策について、飯塚郁子さんにお聞きしました。

ぜひ参考にしてくださいね。



### ◎防寒対策

- 避難所の場合、配布される寝具は最低限のものです。寝袋とダンボールがあると、冷たい床にマット1枚よりかなり暖かくなります。
- 在宅の場合、寝具はあっても冬場は冷え込みます。使い捨てカイロ（服や靴下に貼れるタイプも）を常備しましょう。これは非常用持ち出し袋に入れておきたいですね。
- 衣類では、フリースのトレーナー、ウィンドブレーカーの上下、防寒仕様のズボンがあるといいですね。これらは震災後に大活躍しました。

### ◎断水の対処法

- 水缶（灯油缶と同じ形の白い缶、折りたためるものもある）を2～3缶用意しておきましょう。給水車に水を汲みに行くときには、ペットボトルより数段便利です。
- 水を少ししか使わないポリ袋料理がおすすめです。食材をポリ袋の中に入れ、お湯の中に入れて調理します。洗い物も少なく、沸かしたお湯は使い回せます。メニューも豊富にあるので、一度試してみるといいと思います。
- 食器にラップを敷くと、食器を洗わなくて済みます。
- 体を洗うことが難しいときは、赤ちゃんのおしりふきが大判で厚手なので調度良いです。
- 髪を洗うことが難しいときは、ドライシャンプーを使うといいですよ。
- トイレの水も流せなくなるので、非常時用の簡易トイレを準備しておきましょう。

