

9月1日は防災の日

食べて備えるローリングストックにおススメ！防災セットにはちみつを 老舗蜂蜜専門店が蜂蜜を使用した防災食レシピを公開

株式会社金市商店（本社：京都市中京区三条通富小路西入中之町21）が運営する蜂蜜専門店ミールミィの「はちみつコラム」 <https://miel-mie.com/blog/> にて、9月1日の「防災の日」にあわせ、蜂蜜を利用した防災食レシピを公開しました。

2024年8月8日に宮崎県で地震が発生し、気象庁が初めて「南海トラフ地震臨時情報」を発表したことを受け、改めて防災準備を見直されている方も多いのではないのでしょうか。また、防災セットの準備はしているものの、非常食の賞味期限が切れていて、慌てて消費したり、時には廃棄してしまったりした経験はありませんか。そのような事態を防ぐために、“日常的に消費しながら備える”「ローリングストック法」が注目されています。そんなローリングストックに最適な食品の一つが「蜂蜜」。蜂蜜は賞味期限が長く、開封前後を問わず常温保存が可能なため、保存食品としても非常に優秀です。毎朝のトーストやヨーグルトにかけたり、そのまま食べたり、さらには調味料としても幅広く活用できます。普段から慣れ親しんでいる食材であれば、非常時にも違和感なく食べられ、日ごろから慣れた味は安心感につながります。優しい甘さは不安な避難生活の癒しにも。日常生活に取り入れやすく、非常時にも活用できる蜂蜜、ぜひ防災対策に取り入れてみませんか。



○蜂蜜をおすすめする7つの理由

- ①はちみつの賞味期限は長く、製造から2年
- ②開封前も後も常温保存（冷蔵保存不要）
- ③調味料代わりに使用可能
- ④そのまま舐めて簡易スイーツに
- ⑤カリウムなどのミネラルやビタミンが含まれているので
栄養摂取を補助
- ⑥食欲が落ちがちな夏場の糖質補給や水分補給を補助
- ⑦乾燥する季節には保湿効果も期待

○ローリングストックのポイント

- * 普段食べている食材を多めに購入し、備蓄する
- * 日常の食事で消費する
- * 消費した分を買い足し、補充する

○蜂蜜を使ったおすすめの防災食レシピ

（簡単ハニー蒸しパン）

材料

- ・お気に入りの蜂蜜 50g
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・牛乳 120g
- ・全卵（L） 1個
- ・ビニール袋
- ・耐熱コップ（紙コップでも可）
- ・コップが入る鍋
- ・コンロ

作り方

1. ホットケーキミックスと、はちみつ・牛乳・卵を全てビニール袋に入れ混ぜ合わせる。
2. 袋の口を縛る。
3. 袋の角1か所をカットし、コップの半分くらいまで入れる。
4. お湯を沸かした鍋にコップを入れ、蓋をして中火で15分蒸らして完成！

▼その他のレシピはこちら

はちみつコラム https://miel-mie.com/blog/2024/08/30/bousai_recipe/



■防災食におすすめの蜂蜜3選

非常時にだけ食べるのではなく、日常的に食べて買い足していく「ローリングストック法」。賞味期限も長く、様々な食べ方ができる蜂蜜は防災食にオススメ。ミールミィでも人気の持ち運びに便利で美味しい蜂蜜をご紹介します。

●シールアップパウチ入り蜂蜜 各125g 799円～（税込）

使いやすさを追求したスパウトタイプ。軽くて、スプーンを使用しなくても使えるため、持ち運びに大変便利です。おしゃれな容器を模したパッケージなので、キッチンに置いて毎日の食卓を彩りながら、いざという時の非常食として。

ミールミィ公式：<https://miel-mie.com/c/product-category/in-pouche-P>

Amazon：<https://amzn.asia/d/bpJjhvJ>



●スティックハニープラス 各 8g (4本~10本入) 399円~ (税込)

「蜂蜜をより使いやすく」をコンセプトにハニーハンター市川拓三郎がセレクトした蜂蜜を、1回使用分としてちょうどいい8gの小分けの使い切り容器に入れました。スプーンを使わずにサッと使用でき、パッケージもスマートで可愛いので、大事な方への贈り物としてもおすすめ！

ミールミィ公式 : <https://miel-mie.com/c/honey/Stickhoney>

Amazon : <https://amzn.asia/d/2yDEngH>



●LIP HONEY LAB. 各 23g 648円~ (税込)

花の種類ごとに、様々な気分に合わせて使用できる蜂蜜。

蜂蜜をリップグロス型の容器に入れた新スタイル。リップグロスの代わりに唇に塗ったり、蜂蜜 100%なので、食べられる持ち歩きの蜂蜜として、カフェなどでさっと取り出すことも可能。

スプーンの使用不要で、乾燥する季節にはケア用品としての備えに。



ミールミィ公式 : <https://miel-mie.com/c/product-category/lip-honey-lab>

○蜂蜜専門店ミールミィ

1930年創業の金市商店が運営する蜂蜜専門店。1998年にミールミィの屋号でお店をスタートし、豊富な蜂蜜の種類とかわいらしいパッケージで、地元だけでなく遠方のお客様にも支持される。取扱品目は純粋蜂蜜だけでなく、蜂蜜加工品、蜂蜜のお菓子や蜂蜜酒（ミード）など。中でも国産蜂蜜は、養蜂家の元を直接訪ね、採蜜を一緒に行うことで、安心安全で高品質な蜂蜜のみを仕入れ、南は鹿児島から北は北海道まで、多種多様な蜂蜜をお客様に提供しております。



【会社概要】

市

株式会社 金市商店 資本金 1000万円

1930年創業で、国内外の養蜂家から蜂蜜を直接仕入れ、商品開発、製造を行う。「蜂蜜専門店ミールミィ」の運営のほか、全国のスーパー、百貨店に蜂蜜製品を卸売りしている。蜂蜜酒は10年以上前から全国で先駆けて輸入し、取扱い国、種類は国内随一。2020年6月で創業90周年を迎えた。

【直営店舗】

蜂蜜専門店ミールミィ 3店舗（三条本店、京都高島屋店、阪急うめだ店）

京都蜂蜜酒醸造所（2024年3月10日グランドオープン）

（金市商店公式サイト）<https://kaneichi.kyoto/>

本件に関するお問い合わせ

担当：市川 電話：075-221-6639 FAX：075-221-3879 pr@kaneichi.kyoto