

life paper 

小さなライスペーパー

ライフ
ペーパー®

アウトドア×フェーズフリー
グルテンフリーレシピブック

OUTDOOR & PHASE FREE

Gluten-Free lifepaper recipes

フラットに、つながろう。— キャンプでも、もしもの時でも。

ライフペーパー®は登録商標です。

ABOUT / ライフペーパー®とは？	p.02
SPEC / 基本スペック	p.03
HOW TO / 基本の使い方	p.04
調理のコツ	p.05-06
RECIPE MENU	p.07
MAP / どれから作る？	p.08
RECIPE / レシピ集	p.09-29
日本初！フェーズフリー認証取得ライスペーパー	p.30
フェーズフリー認証 完全解説	p.31-32
ご注意	p.33



ライフペーパー
公式キャラクター：
ぺらいくん

ミニマリストのその先を探求し、
色んな人のバックパックの中で修行中。
考えすぎて、ぺらくなった。
見た目はぺらいが中身は硬派。
上下が苦手、フラットは得意。
つながりを大事にする。
日常も非常時もシームレスに行き来する。
70'sソウル好き

ABOUT / ライフペーパー®とは？



「ライフペーパー®」は、アウトドアならではのニーズに合わせて生まれた、10cm角・1袋40gの小さなライスペーパー。一般的な大きな円形のライスペーパーが抱えていた「かさばる」「使い切れない」「戻し時間が長い」という課題を、「小ささ」「使い切り容量」「薄さ」で解決しました。

小さくて不便なのでは？いいえ、そんなことはありません。連結したり重ねたりして自由にサイズと厚みを調整できる「モジュール型」だから、水に濡らしてつなげれば普通サイズのライスペーパーとしても使えます。

具をのせて巻くだけで、キャンプのごはんが一気に華やかに。家族や友人とグループで手巻きパーティーすれば会話も弾み、最高のコミュニケーションとなります。焼けばピザにもタコスにもなるその汎用性も、アウトドアで大活躍！さらに、ライフペーパー®をサラダ弁当に潜ませれば、日ごろのランチで手軽に手巻き生春巻きが食べられます。常温で長期保存でき、小麦不使用のグルテンフリーだから、いつでも、誰でも楽しめます。また、ライフペーパー®を敷いてから具を乗せるなど、具や調理工程の工夫次第で洗い物もほぼゼロにできるから、アウトドアや非常時など水が貴重なシーンでも活躍します。

日常の料理レパートリーを自然と増やし、アウトドアや非常時にも対応し得る、その汎用性の高さが認められ、日本で初めてフェーズフリー®認証を取得したライスペーパーとなりました。

日本初フェーズフリー認証取得ライスペーパー

GLUTEN-FREE（グルテンフリー）

常温保存OK

◆ フェーズフリーについて、詳しくは巻末「日本初！フェーズフリー認証取得ライスペーパー」のセクションをご覧ください。

基本スペック

サイズ	約10cm四方(正方形)
厚み	約0.1mm (通常ライスペーパーの1/2以下)
内容量	1袋 40g(目安 27枚以上)
原材料	タピオカでん粉、食塩
原産国	ベトナム
栄養成分 (1袋40gあたり)	137kcal / たんぱく質0.2g / 脂質0.2g / 炭水化物33.5g / 食塩相当量0.6g
保存方法	直射日光・高温多湿を避け常温保存。開封後は湿気を吸いやすくなるため、短時間で使い切ってください。
賞味期限	18か月
認証	日本初フェーズフリー認証取得ライスペーパー(2026年3月時点で日本唯一)
価格	公式HP(www.lifepaper.jp)にてご確認下さい。



※本品はタピオカでん粉100%を主原料とするライスペーパーです。「ライスペーパー」は原料を問わず広く使われている一般名称であり、必ずしも米を原料としていることを示すものではありません。

01 乾燥のまま

一般的な生春巻きの皮は、水にくぐらせて使うのが定番。けれどライフペーパー®は、使える水量や荷物の質量など様々な制約のある**アウトドア環境下でも使えることを最優先に設計**しているから、**乾燥したままでも具材を包んで食べられる方式を採用**しています。乾燥のまま食べる場合、最初は多少ごわついた食感が気になる場合がありますが、食材から自然に染み出た水分や唾液ですぐに柔らかくなります。

02 濡らすと、もちっと圧倒的に美味しい

とはいえ、水にくぐらせて食べたほうが、もちっとした食感で圧倒的に美味しいのも事実。乾燥使用に対応するためあえて極薄に仕上げているライフペーパー®ですが、数枚を重ねたりつなげたりして厚みや大きさを自在に変えられる「モジュール型」の特性を生かせば一般的なライスペーパーとほぼ遜色なく楽しめます。**濡らして使うときは、1枚だと破れやすいため必ず2枚以上を重ねてください。**10秒ほどですぐに柔らかくなるため、濡らした後はできるだけ手早く巻いてください。（濡らして用いる場合のコツと注意点は、「調理のコツ」セクションをご参照下さい。）

03 大きく使いたいときは連結

包みハンバーガーや連結ピザのようにボリュームを出したいときは、ライフペーパー®ならではの「モジュール型」の特性を生かし、複数枚をつなげて1枚の大きな生地にする。連結する際は、ライフペーパー®の端を1cmほど重ねてつなげて下さい。また、厚みに関しても**2重以上にして強度を出して**下さい。



01 生春巻き(濡らす場合)

ライフペーパー®は、アウトドアでの利便性を最優先した「乾燥のまま使える」設計です。そのぶん、一般的なライスペーパーに比べて大変薄く、水に濡らすと破れやすい特性があります。

濡らして使う場合は、必ず2枚以上を重ねてから具材をのせてください。また、水にくぐらせると10秒ほどで一気に柔らかくなるため、濡らしたらできるだけ手早く巻くのがコツです。濡らして皿に置いて巻くと、ライフペーパー®が皿にくっついて破ける恐れがあります。手の上で直接巻くか、専用トレイ（近日公開予定）を必ずご使用下さい。

焼く・揚げる

02 焼く・揚げる場合は2〜3枚重ね、調理器具との接地面は乾燥1枚

ピザや焼き餃子など、フライパンで焼くときはライフペーパー®を必ず2〜3枚重ねて使用。最下層(フライパンなど調理器具の接地面)は乾燥した1枚にし、その上に濡らしたライフペーパー®を重ねるとフライパンなど調理器具にくっつきにくく、外はカリッと、中はもちっと仕上がります。

03 焼き生地は、乾燥ライフペーパー®と水分を交互に重ねる

ライフペーパー®生地を焼く場合、乾燥したライフペーパー®の上に、軽く濡らしたライフペーパー®を数枚（合計3〜4層）重ねるのが基本です。ライフペーパー®を濡らす際は、小さな平皿に水分を少量入れ、ライフペーパー®を軽く浸します。なお、ライフペーパー®を濡らしてから重ねる手間を省く方法として、乾燥生地と水分を交互にミルフィーユ状に重ねる方法があります。乾燥ライフペーパー®の上に、ごく少量の水分（できれば豆乳か卵液）を垂らし、2層目の乾燥ライフペーパー®で水分を全体になじませ、また水分を垂らし・・・を3層ほど繰り返します。水分を別皿で用意する必要がないため、少し時短になります。注意点として、焼き生地の場合の水分はごく微量である必要があり、かけすぎに注意です。水分のコントロールが難しい場合は、小さじなどでふりかけてください。

また、熱したフライパンの上では絶対に行わないでください。皿、もしくは冷えたフライパンの状態から、①最下層＝乾燥ライフペーパー® ②微量の豆乳 ③乾燥ライフペーパー® ④微量の豆乳・・・の純に手際よく重ねて下さい。

04 焼く場合は水よりも「豆乳か卵」が超おすすめ

ライフペーパー®生地を焼く場合の下ごしらえでは、水よりも、豆乳や卵などタンパク質と脂質を適度に含むものを使うと、生地の強度・味ともに格段に良くなります。ピザや包みハンバーガーなど、焼く系のレシピでは豆乳または卵が圧倒的におすすめです。

05 水分のつけすぎに注意。水分を入れすぎた場合のリカバリー方法

水分は絶対につけすぎず、軽く表面に触れる程度に。多すぎると生地がぶよぶよになってしまいます。万一水分が多くなってしまった場合は、ライフペーパー®をすぐに足して水分を吸収させると、リカバリーできる場合もあります。

06 備蓄するなら、常温保存できる豆乳を

卵はとてもおいしく栄養価の高い食材ですが、基本的に日常時しか使えない選択肢。常温で長期保存できる200mLの飲み切りタイプの豆乳パックを常備しておくことをおすすめします。水の備蓄の一部を豆乳に置き換えるだけで、飲用としても、ライフペーパー®料理をはじめとするあらゆる非常食レシピのレパートリーの広がりにも役立ちますし、大豆由来の良質な栄養素を摂取できます。

蒸す

07 蒸す場合は、生地の厚み&隣との間隔&油コーティング&時短がカギ

蒸し調理はライフペーパー®が非常に破れやすく、隣同士がくっつきやすいのが難点。根本的な解決は難しいため、複数を並べて蒸すときは十分に距離を空け、包んだあと表面を油でコーティングすると多少はがれやすくなります。蒸気で急激に柔らかくなるため、必ず2枚以上で包み、短時間で済ませるのもポイント。

電子レンジ

08 電子レンジの場合は、性能の個体差に注意

電子レンジを用いる場合には、ライフペーパー®を必ずクッキングシートの上、もしくはライフペーパー®専用トレイ（近日公開予定）の上に置いて加熱してください。電子レンジの性能や個体差により仕上がりの均一性や加熱時間にはかなり差が出るので、何度か作ってベストな状態を探りながらお楽しみください。

調理後の保存について

09 「即食」が基本

ライフペーパー®は、巻いた後の冷蔵保存や、焼く・揚げるなど加熱調理をした後に放置すると、生地が固くなる（デンプンの老化）ため、作り置きには基本的に向きません。できたてをすぐに味わう「即食性」を楽しんで下さい。但し、調理の工夫によっては冷蔵や冷凍保存が可能となる場合もあります。例えば、卵液や豆乳を浸した生地で巻いて焼いた餃子などは、タンパク質や脂質が付加されるためデンプンの老化をある程度緩和することができます。また、例えばヨーグルトや生クリーム、アイスクリームを包んで冷凍すれば、アイスのような冷たい大福として楽しめます。いずれの場合も庫内での劣化は進みますので、冷蔵ならば1日以内、冷凍ならば2週間以内には食べきるようにしてください。

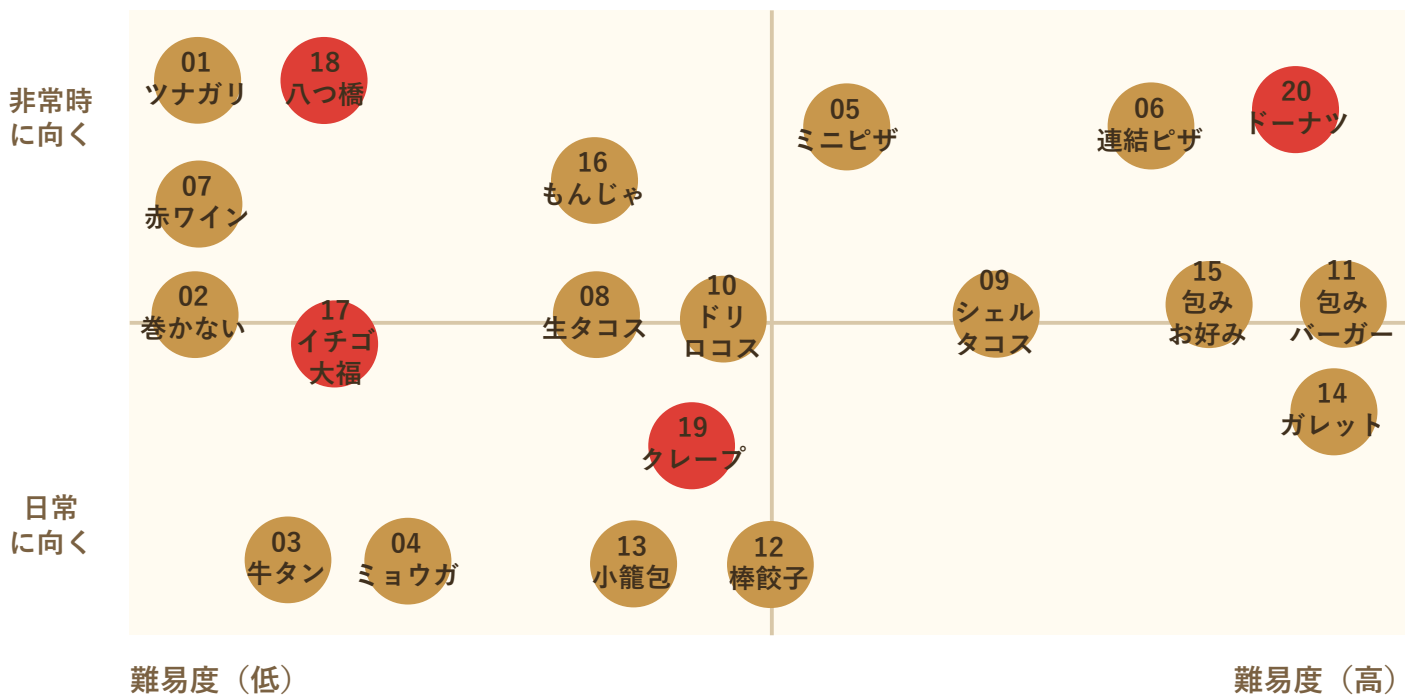
RECIPE MENU

- 01 ツナガリ
- 02 大葉とキムチの巻かない生春巻き
- 03 ネギ塩どっさり牛タン
- 04 焼きミョウガと豚肉バーニャカウダソース巻き
- 05 ミニピザ
- 06 ピザ（連結）
- 07 赤ワインの生ピザ
- 08 生タコス
- 09 シェルタコス
- 10 あまり汚れないドリロコス
- 11 包みハンバーガー
- 12 棒餃子
- 13 巻かないカップ小籠包
- 14 ガレット
- 15 包みお好み焼き
- 16 もんじゃ焼き
- 17 いちご大福
- 18 生八つ橋
- 19 かんたんミニクレープ
- 20 ドーナツ

MAP / どれから作る？

メニューマップ

タテ軸は「非常時の対応度」、ヨコ軸は「調理の難易度」。数字は目次の号数と対応しています。本書中のレシピはすべてグルテンフリーとなっております。（重度の小麦アレルギーの方は、調味料等に含まれる小麦成分に十分ご注意下さい。）



難易度低 × 非常時に向く

手間や燃料がほぼ不要、もしもの味方。

難易度低 × 日常に向く

さっと作れて、日常に取り入れやすいレシピ。

難易度高 × 非常時に向く

手間や燃料を多少要するが、非常時を豊かに。

難易度高 × 日常に向く

比較的余裕のある時に作りたいレシピ。

凡例

- 難易度 ★ 少ないほどやさしく、多いほど調理工程やテクニックが増える
- キャンプ ★ 多いほどキャンプに向く（少ない場合、洗い物が少し出る等の要因）
- 非常時 ★ 多いほど非常時にそのまま使えるメニュー（少ない場合、代用ききづらい食材がある）

本書では、「常温(高温多湿でない冷暗所)で概ね1か月保存できる食材」を保存食と定義しています。普段の食事に使いながら、使った分を買い足す「ローリングストック」を実践すれば、賞味期限切れによる食品ロスを防ぎながら、常に新鮮な備蓄を保てます。不安の大きい災害時こそ、日頃から食べ慣れた「いつもの美味しさ」が、心と体を一番やさしく満たしてくれます。

なお、本書で「常温保存できる食材」として紹介しているものも、メーカーや製造方法によっては当てはまらない場合があります。アウトドアに持ち出す際や備蓄ストックする際は、必ず各食材のパッケージ記載内容をご確認のうえ、適切に保管・使用してください。

01 / ツナガリ

難易度 ★☆☆

キャンプ ★★★

非常時 ★★★



基本の材料（1人前）

- ・ ライフペーパー® ×10枚
- ・ ツナ缶 × 1缶
- ・ ガリ（しょうがの甘酢漬け） × 1袋

作り方

ツナとガリを容器にあけ、混ぜる。
ライフペーパー®を2枚重ねて水に軽く浸し、その上にのせる。
これを食べる回数だけ繰り返す。
ライフペーパー®を浸す水がない場合は、ガリの液に浸せばOK。

一言コメント

ツナ缶はもちろん、ガリ(甘酢しょうが)も未開封なら常温保存できるものがあり、両方とも備蓄に向いた食材。。「フラットに、つながろう。」というライフペーパー®のスローガン（つながり）にちなんだ、象徴的な一品。

02 / 大葉とキムチの巻かない生春巻き

難易度 ★☆☆

キャンプ ★★★★★

非常時 ★★☆☆

基本の材料（2つ分）

- ・ライフペーパー® 4枚
- ・大葉 × 2枚
- ・サラダチキン × 30g
- ・キムチ（小） × 少々
- ・ねぎ 少々
- ・ごま 少々
- ・好きなドレッシング



作り方

ライフペーパー® 2枚を濡らし、その上に大葉、ほぐしたサラダチキン、キムチを乗せ、ネギとごまをあしらい、最後にお好きなドレッシングを回しかける。
これを2回繰り返す。

一言コメント

大葉のさっぱり感とキムチのパンチがやみつきの一品。保冷バッグ等で食材をキャンプに持ち出せば簡単に作れる。「巻かない生春巻き=ちょっとした皿代わり」と考えれば、中の具材次第で非常時に向く一品になります。

03 / ネギ塩どっさり牛タン



難易度 ★☆☆

キャンプ ★★★

非常時 ☆☆☆

基本の材料（1人前）

- ・ライフペーパー® 6枚
 - ・牛タン 6枚
 - ・ガリ 適量
- (A)
- ・ネギ（小口切り） 1本
 - ・オイスターソース 小さじ1
 - ・塩こうじ 小さじ1
 - ・チューブニンニク 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・レモン 1片

作り方

ネギの小口切りに加えてたっぷりのネギ塩ダレ（A）を作る。

牛タンを1枚焼く。

乾燥ライフペーパー® 1枚の上にたっぷりネギ塩ダレを配置し、焼き上がった牛タンとガリを置く。これを繰り返す。

一言コメント

キャンプで定番の焼肉を手軽な巻き料理にアレンジ。やけどしないよう、ネギダレを中央にたっぷり盛り付けるのがポイント。ライフペーパー®を食べられる皿代わりにすれば洗い物が激減。

04 / 焼きミョウガと豚肉バーニャカウダソース巻き

難易度 ★☆☆

キャンプ ★★★

非常時 ☆☆☆

基本の材料（1人前）

- ・ ライフペーパー® 6枚
- ・ 豚肉（バラ） 6枚
- ・ みょうが 3本
- ・ レタス 少々
- ・ 市販のバーニャカウダソース



作り方

ミョウガを半分に切る。豚肉をしっかり焼いて皿にあける。
豚から出た油でミョウガを香ばしく焼く。
乾燥したライフペーパー®にレタス、焼いた豚肉とミョウガをのせ、
バーニャカウダソースをかける。

一言コメント

キャンプの途中の道の駅などで販売される食材を活かし、季節の味を楽しめる一品。
お酒と合わせて、オトナな時間を演出できます。



基本の材料（1枚分）

- ・ ライフペーパー® 3～4枚
- ・ 豆乳 大さじ1
- ・ 市販のピザソース 適量
- ・ とろけるチーズ 1枚
- ・ バジル 1枚

難易度 ★★★

キャンプ ★★★★★

非常時 ★★★

作り方

皿に乾燥したライフペーパー®を1枚置く。その上に、小さじ1杯の豆乳を垂らし、さらに乾燥したライフペーパー®を1枚重ねて豆乳を全体になじませる。これを3回ほど繰り返して3～4層の生地を作り、ピザソース、とろけるチーズ、バジルを乗せ、少量の油（分量外）をひいたフライパン又はホットサンドメーカーに置き、焦げないよう様子を見ながら中火で約3分焼く。

一言コメント

※ 焼き生地のコツは「調理のコツ」03も参照してください。
調理に欠かせないチーズは、日常時は制約がないので好きなチーズで贅沢に。アウトドアや非常時は、常温でもOKな粉チーズで調理するのがおすすめ。ライフペーパー®オリジナルの「ぴざばうだー」を活用すると非常に便利。非常時やアウトドアでは常温保存可能なサラミやアンチョビなどを賢く取り入れると良い。

06 / ピザ（連結）



基本の材料（1枚分）

- ・ライフペーパー® 12枚
- ・豆乳 大さじ2～3杯
- ・市販のピザソース 適量
- ・とろけるチーズ 4枚
- ・バジル 4枚
- ・プチトマト（半分にカット）3個

難易度 ★★★

キャンプ ★★★

非常時 ★★★☆

作り方

【連結生地】くっつかないアルミホイルや、クッキングシートの上で作業すること。乾燥のライフペーパー®4枚を用意。平らな皿に豆乳を入れる。豆乳の入った皿にライフペーパー®の2片を浸し、1cmほど豆乳を軽く塗り、大きな四角形になるよう連結する。2層目と3層目の各4枚は、皿の豆乳にライフペーパー®全体を軽く浸し、下層の上に重ねていく。（円形の仕上がりにしたい場合には、重ねる位置をわずかにずらし、最後に耳を丸く成形すると良い）ソース、チーズ、具を乗せ、油を引いたフライパンで約3～5分焼く。

一言コメント

※ 焼き生地のコツは「調理のコツ」03も参照してください。
まずは04のミニピザにチャレンジし、成功したら大きな連結ピザにもチャレンジしてみよう！

07 / 赤ワインの生ピザ

難易度 ★☆☆

キャンプ ★★★★★

非常時 ★★★★★

基本の材料（1人前）

- ・ ライフペーパー® 5枚
- ・ 赤ワイン 1杯
- ・ 市販のピザソース 適量
- ・ 粉チーズ 適量
- ・ サラミ 5枚
- ・ バジル 4枚
- ・ ナッツ 少々



作り方

赤ワインをグラス又はカップに注ぐ。
ピザソース、粉チーズ、ナッツを混ぜて即席ソースにする。
半分に折りたたんで赤ワインに浸したライフペーパー®の上に即席ソースを塗り、
サラミやバジルを乗せる。

一言コメント

ドライフルーツやアンチョビなど、巻いてみたい保存食をずらりと並べれば、ノンベエさん大喜びのズボラ晩酌が完成。水の代わりにライフペーパー®を赤ワインで戻し、飲みながら食べるというのがポイント。（高級ワインではやらないでください 笑）

08 / 生タコス



基本の材料（2個）

- ・ライフペーパー® 6枚
- ・アボカド 1/4個
- ・クリームチーズ 大さじ2
- ・レモン汁 少々
- ・ひき肉 150g
- ・市販タコシーズニング
- ・イタリアンパセリ（あれば）少々

難易度 ★☆☆

キャンプ ★★★

非常時 ★☆☆

作り方

ワカモレ： アボカド、クリームチーズ、レモン汁をしっかりと混ぜる。

タコスミート： ひき肉とタコシーズニングを炒め合わせる。

ライフペーパー®の上に、タコスミートとワカモレを盛り付け、イタリアンパセリ等をあしらう。

一言コメント

日常時では、さわやかで濃厚なワカモレを楽しみましょう。

もしもの時は、レトルトのミートソース、キーマカレー、サルサソースなどを活用すれば、違った味を楽しめる1品になります。



基本の材料（2個）

- ・ライフペーパー® 6枚
- ・卵液又は豆乳 30mL

※ソースと具は08/生タコスを参照のこと

難易度 ★★★

キャンプ ★★★★★

非常時 ★☆☆

作り方

フライパンを熱しておく。
平らな皿に卵液（又は豆乳）を張り、ライフペーパー®を3枚手に取り、
1枚ずつ浸して重ねたものを、フライパンで両面焼く。
焼き上がった生地に、08/生タコスで紹介した具を乗せる。

一言コメント

キャンプで七輪や焚き火の上で網焼きにすれば、サクサク香ばしいシェルタコスに！
美味しく楽しいタコスパーティーができます！
焦げやすいので、焼き加減や火の管理に注意。

10 / あまり汚れないドリロコス

難易度 ★ ☆ ☆

キャンプ ★★★★★

非常時 ★☆☆

基本の材料（1人前）

- ・ ライフペーパー® 12枚
- ・ コーンチップス又は
ポテトチップス 適量
- ・ レトルトキーマカレー 1袋
- ・ 袋サラダ ½袋
- ・ 生ハム 3枚
- ・ 温泉卵 1個
- ・ チリソース（あれば） 適量
- ・ ミックススパイス（あれば） 適量



作り方

ライフペーパー® 4枚の端を1cm濡らして連結し、更に8枚を軽く濡らして上に重ねて3層にする。その上に、砕いたコーンチップス、レトルトキーマカレー（温めても、冷めたままでもOK）、袋サラダ、生ハム、温泉卵を乗せ、ミックススパイス、チリソースをかける。ライフペーパー®が破けないように注意しながら具を混ぜる。そのまま巻かずに上の具をスプーン等で食べ、最後に残ったライフペーパー®をソースで食べても良いし、巻いてから食べても良い。巻く場合は、具の入れすぎに注意。

一言コメント

ライフペーパー®の上で具を混ぜれば、洗い物がほとんど出ない。ドリロコスは美味しいけど、袋に入っていて些か食べづらい。ライフペーパー®に乗せたり巻いたりすれば汚れを気にせずに食べられるという、ズボラで合理的な一品。コンビニで手に入るレトルトのキーマカレーやミートソース、サラダ、温泉卵などを使えば、火を使わず超簡単・即席で作れる。

11 / 包みハンバーガー

難易度 ★★★

キャンプ ★★★

非常時 ★☆☆

基本の材料（1人前）

- ・ ライフペーパー® 12枚
- ・ 卵液または豆乳 大さじ2～3
- ・ レトルトハンバーガー 1袋
- ・ スライスチーズ 1枚
- ・ レタス 1枚
- ・ トマト 1切れ
- ・ トマトケチャップ 大さじ1/2
- ・ マヨネーズ 大さじ1/2
- ・ ごま（お好みで）



作り方

連結生地を作る。※作り方は、ピザ（連結）を参照。
小さなボウル（シェラカップ）に、中央が少しくぼむように生地を置き、スライスチーズ、レトルトハンバーガー、レタス、トマトを置く。
トマトケチャップとマヨネーズを混ぜてソースを作り、具の上に塗り広げる。
生地ですべての具を包み込んで円形にまとめ、表面に少量の豆乳を塗ってごまを振る。
フライパンで表裏とサイドを弱～中火でじっくり焼く。

一言コメント

ワンハンドで食べられて、ボリューム満点！洗い物も少ないこのレシピはキャンプにとってもおすすめ！連結生地がお皿に張り付いてしまわないよう、乾燥面を必ず皿側にして巻くこと。少し巻くのが難しいけれど、マスターすれば様々な応用がきいて非常に便利です。非常時は、バーガーを鯖缶などで代用するのもアリです。

12 / 棒餃子



基本の材料（1人前）

難易度 ★★★

キャンプ ★★★★★

非常時 ☆☆☆

- ・ ライフペーパー® 12～15枚
- ・ 豆乳または水 30mL
- (A) ・ ひき肉 150g
- ・ ニラ（刻み） 1/4 束
- ・ 酒 小さじ1
- ・ オイスターソース 小さじ1
- ・ 塩こうじ 小さじ1
- ・ チューブにんにく 小さじ1
- (B) ・ ニラ（刻み） 3本
- ・ ポン酢 大さじ1
- ・ 鷹の爪（お好みで）

作り方

(A)をジプロックに入れ、しっかりと揉んで混ぜ合わせ肉だねを作り、ジプロックの端に寄せ、ハサミで角をカットし絞り袋にする。
豆乳又は水を平らな皿に張る。乾燥したライフペーパー®1枚の1片を濡らし、もう一枚を連結して長方形にする。その上に、濡らしたライフペーパー®2枚を乗せたら、肉だねを短辺の横一線に絞る。ライフペーパー®生地を棒状に巻き、ごま油（分量外）をひいたフライパンで両面を焼く。(B)を混ぜ合わせ、焼き上がった棒餃子にかける。

一言コメント

ジプロックを絞り袋に使用することで、洗いものを最小限にできます。
非常時には、焼き鳥缶などを巻いて焼くと、いつもと違った食感になっていいですね。

13 / 巻かないカップ小籠包



基本の材料（3個分）

難易度 ★☆☆

・ライフペーパー® 3枚

キャンプ ★★★

(A) ・ひき肉 100g ・玉ねぎ（みじん） 1/4個

・酒 小さじ1 ・オイスターソース 小さじ1/2

・しょうゆ 小さじ1/2 ・塩こうじ 小さじ1/2

・チューブにんにく 小さじ1 ・鶏ガラスープ 30mL

非常時 ☆☆☆

(B) ・針しょうが ・ごま ・小ねぎ ・ごま油 各少々

作り方

鍋に湯を沸かし、せいろを予めセットしておく。

(A)をジプロックに入れ、しっかりと揉んで混ぜ合わせ肉だねを作り、ジプロックの端に寄せ、ハサミで角をカットし絞り袋にする。

小さなカップに肉だねを絞り入れる。ライフペーパー®を4つ折りにし、各カップの上に乘せる。せいろで10分ほど蒸し、中に火が通ったら取り出す。

お好みで (B)をあしらう。

一言コメント

ライフペーパー®は非常に薄く、水分量の多い中で長時間蒸すと、溶けたり、柔らかくなりすぎてしまいます。ライフペーパー®で巻かずの上に乘せることにより、時短にもなり、モチリな生地感も味わえて一石二鳥です。

14 / ガレット

難易度 ★★☆☆

キャンプ ★★☆☆

非常時 ★☆☆

基本の材料（1人前）

- ・ ライフペーパー® 12枚
- ・ 豆乳 大さじ2〜3
- ・ 卵 1個
- ・ ハム 1枚
- ・ スライスチーズ 1枚
- ・ ハーブソルト 少々
- ・ オリーブオイル 少々



作り方

ライフペーパー®と豆乳で連結生地を作る。※連結生地は、ピザ（連結）を参照。
くっつかないアルミホイルに、オリーブオイルを垂らして生地を置く。

生地の四隅を巻きながら立ち上げ、壁を作る。

チーズとハムは適当にカットし、壁に沿って中央が凹むよう放射状に置く。

卵を中央に割り入れる。

アルミホイルごとトースターに置き、加熱する。トースターが無ければ、フライパンに置き蓋をする。5〜10分、様子を見ながら加熱し、チーズが溶け、卵が好みの固さになったら取り出し、ハーブソルトをかける。

一言コメント

じゃがりこを熱湯や温めた豆乳でふやかし、ホワイトソースの代わりに下に敷いてから焼けば、グルテンフリーでボリューム満点なクロックムッシュになります。冷蔵保存が必要な卵やハムの代わりに、サラミや粉チーズを用いれば、保存食でも楽しめます。



基本の材料（1個分）

- ・ライフペーパー® 15枚 ・豆乳又は水 大さじ2～3
- ・千切りキャベツ 適量 ・豚肉 1～2枚

- (A) ・めんつゆ 大さじ1 ・オキアミ 大さじ1
 ・煮干し粉 小さじ1 ・かつおぶし 適量

- (B) ・青のり ・かつおぶし ・紅しょうが
 ・お好み焼きソース ・マヨネーズ

難易度 ★★★

キャンプ ★★★★★

非常時 ★☆☆

作り方

(A)と大さじ2の水を合わせ、ライフペーパー®3枚を軽くちぎって浸し、ある程度水分を含んだらキャベツを入れて混ぜ合わせる。

連結生地を作る。※作り方はピザ（連結）を参照。

生地中央に豚肉をひき、その上に先ほど混ぜ合わせた具を入れ、四隅をしっかりと畳み、鉄板の上で豚肉側から、しっかりと火が通るように5～10分、裏返ししながらしっかりと焼く。焼き上がったら(B)をかける。

一言コメント

ライフペーパー®で包んだキャベツが蒸され、中身トロふわで優しい、とてもヘルシーなお好み焼きです。粉ものの料理の後片付けは意外と大変ですが、ライフペーパー®ならその心配は全く無く、アウトドアでとても気軽にお好み焼きを楽しめます。

16 / もんじゃ焼き



基本の材料（1個分）

難易度 ★☆☆

キャンプ ★★★

非常時 ★★★

- ・ライフペーパー® 5～10枚
- ・千切りキャベツ 適量 ・豚ひき肉 50g ・チーズ 適量
- (A) ・めんつゆ 大さじ1 ・オキアミ 大さじ1
- ・煮干し粉 小さじ1 ・かつおぶし 適量
- ・紅しょうが 適量 ・ウスターソース 適量 ・水 100mL

作り方

小さなボウルに(A)とキャベツ、ひき肉、チーズを入れて混ぜ合わせる。
熱した鉄板に、カップから具だけを取り出して炒める。
ある程度火が通ったら円形の土手を作り、汁を中央に注ぐ。
中央の汁の中に、ライフペーパー®を1枚ずつ溶かし混ぜ、お好みのとろみがつくまで1枚ずつ足していく。
ライフペーパー®が溶けきったら全体を混ぜて平らにして焼く。
味が薄ければ、ソースを足す。

一言コメント

ライフペーパー®はタピオカ粉100%だから、とろみ付けにも使えます（あくまで簡易的です）。
お好み焼きよりもさらにカンタンでざっくりと作れて、みんなでワイワイ食べられる楽しい一品。
具を乾燥キャベツや大豆ミートで代用すれば、非常時にも食べられそう。

17 / いちご大福



基本の材料（1個）

- ・ ライフペーパー® 2枚
- ・ チューブあんこ
- ・ 生クリーム（ホイップ済み）
- ・ いちご

難易度 ★☆☆

キャンプ ★★★

非常時 ★★★

作り方

ライフペーパー®を1枚ずつ水に浸して重ね、手の上に広げる。
いちご、あんこ、ホイップを乗せて四隅を巻く。

一言コメント

常温保存できるチューブタイプのあんこは超おすすめ！！生クリームは非常時には使えませんが、あんこと缶詰のフルーツ等を用いることで、心温まるデザートができます。

難易度 ★☆☆

キャンプ ★★★★★

非常時 ★★★★★

基本の材料（1個）

- ・ ライフペーパー® 2枚
- ・ チューブあんこ
- ・ きなこ 適量
- ・ 砂糖 適量
- ・ シナモン（ニッキ）あれば少々



作り方

きなこ、砂糖、シナモンを混ぜ合わせ、平らな皿に広げる。
ライフペーパー®を2枚濡らし、対角線が底辺となるよう三角形にあんこを絞り、
三角形に折りたたむ。
きなこの上に置き、全体にきなこをまぶす。

一言コメント

常温保存食材のみでできる最高のデザートです。きなこで皿が汚れることが気になる場合は、すべてライフペーパー®の中に巻き込んでしまえば、洗い物ほぼゼロ！
チューブあんこ、スティックシュガー、小袋のきなこをローリングストックすれば、いつでも便利に食べられます♪

19 / かんたんミニクレープ



基本の材料（1個）

- ・ライフペーパー® 3枚
- ・卵液 15mL
- ・マスカット 1/2粒
- ・ピスタチオクリーム 小さじ1
- ・ホイップクリーム 少々
- ・油 少々

難易度 ★☆☆

キャンプ ★★★★★

非常時 ★☆☆

作り方

卵液を平らな皿に張る。

ライフペーパー®を1枚ずつ卵液に浸し、フライパンやホットサンドメーカーで両面をしっかりと焼く。

焼き上がったら皿に置き、ピスタチオクリーム、ホイップクリーム、マスカットを盛り付ける。

一言コメント

次ページで紹介するドーナツよりもテクニックが易しく、簡単に作れます。

卵液の方が美味しくしっかりとした仕上がりになりますが、豆乳でも代用可能です。

皮がシンプルな分、具を思いきりリッチにするのがおすすめ。



基本の材料（1個）

- ・ ライフペーパー® 6枚
- ・ 卵液または豆乳 30mL
- ・ スティックシュガー 2本
- ・ バニラエッセンス（あれば） 少々
- ・ 揚げ油 適量

難易度 ★★★★★

キャンプ ★★★★★

非常時 ★★★★★

作り方

スティックシュガー1本とバニラエッセンスを混ぜた卵液もしくは豆乳を平らな皿に張り、平らな台にクッキングシートを敷く。

2枚のライフペーパー®を片面のみ液に浸し、乾燥面をクッキングシート側にして横並びに1cm重ねる。さらにその上に液に浸した残りのライフペーパー®を重ねて合計3層にする。手早く長辺を棒状に巻き、さらにその棒の端と端をつないでリング状にする。180℃の油で4～5分、焦げないように様子を見ながら揚げ、最後にスティックシュガーを振りかけ、好みの甘さに仕上げる。

一言コメント

日常時は、ホイップやベリーソース、粉糖でかわいく飾りつけるとより本格的な仕上がりに♪ ライフペーパー®に、豆乳、砂糖、油さえあれば非常時でもドーナツが食べられて、子どもたちも喜びます。

ドーナツ巻きのテクニックは非常に汎用性が高く、チーズやハムを巻き込めばグルテンフリーそうざいパンに、ひき肉やハーブを入れれば即席のソーセージにもなります！

電子レンジで即席せんべい

ライフペーパー® 2～3枚を水で濡らし重ね、クッキングシートに置き、しょうゆなどお好みの調味料をかけて馴染ませ、600Wで1分ほど加熱。ひっくり返して様子を見ながらさらに20～30秒加熱すると、即席のおせんべいが作れます。（電子レンジの個体差により、加熱時間は要調整）

簡単タピもち

ライフペーパー® 3～5枚を水で濡らして重ね、水分をしっかりと絞ると、たった数秒でタピもちになり、火を使わずに柔らかいもちが食べられます！
だし醤油と海苔を合わせて磯辺巻きに。煮立ったトッポギソースに入ればあっという間にモチモチのトッポギ風に！あんこやきなこにも良く合い、もちろん焼けばさらに美味しく頂けます。

即席モチモチうどん

実は、世の中の冷凍さぬきうどんって、モチモチ感のためにタピオカ粉が使用されているのをご存じでしたか？

簡単タピもちを短冊状に切れば、あっという間にコシの強い即席うどんが作れちゃいます。おすすめは、カレーうどん出汁か、冷やしぶっかけ♪

—— アイデア次第で、ライフペーパー®のレシピはもっと広がる。
アウトドアと、日常と、もしもの時まで、
みなさまの人生という旅路に軽やかに寄り添う一枚でありたい。

軽いほど
遠くまで行ける。



フェーズフリーって
なんだろ？



2025年12月27日、ライフペーパー®は
ライスペーパーブランドとして日本初のフェーズフリー®認証を取得しました。

【日本初】

フェーズフリー認

フェーズフリーの5原則

1. 常活性 Always Active

→ 日常のキャンプ飯も、災害時の非常食も、同じように活躍

2. 日常性 Daily Use

→ 普段から使い慣れているから、いざという時も迷わない

3. 直感性 Intuitive

→ 水または湯に浸すだけ。誰でも簡単、説明書不要

4. 触発性 Inspiring

→ ピザ作りが楽しい→気づいたら防災力UP

5. 普及性 Universal

→ 10cm四方、誰でもどこでも持ち運べる手軽さや、調理後のビジュアルが注目されやすい。

楽しいをきっかけに習慣化

🍕 「快」を入りに自動的に備える

ピザが大好き！



少ない水でピザを作る技術が身につく



気づいたら防災力UP

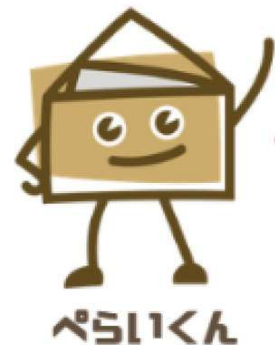
🧠 心理的ハードルを下げる

「小さいし、とりあえず入れとくか」→自然な備蓄習慣へ

■ 認証審査委員の総評（全文）

「従来のライスペーパーは大判で扱いにくく、調理の手間や収納性の低さが課題であった。ライフペーパーは、そのサイズを1/4に小型化し、軽量・省スペース化を実現することで、携帯性・収納性・調理の自由度を大きく高めた製品である。湯に短時間浸すだけで柔らかく戻り、食器を使わずに手軽に食事ができるため、日常の簡便食としても非常時の食としても活用できる。乾燥状態では長期保存が可能で、濡らして連結すれば大判化もできるなど、用途の広がりも特長的である。日常の食卓を合理化しながら、もしもの時にも安心を支えるフェーズフリーな食品素材として、高い汎用性と普及性が期待される。」

フェーズ
なんた



いつも
キャ
もしもの

ライフペ

証 ライフペーパー® 完全解説！

フリーって
ど3つ？



ごはん
も
ときも。

ペーパー®

ライフペーパー®の圧倒的特徴

1/4サイズ

10cm四方の小型化

連結拡張性

繋げれば大判にも

超節水

少ない水でOK、最悪そのまま

17 長期保存

常温で安心保管

✨ 洗い物削減 / 省スペース収納

🍽️ 皿代わりにもなる / 巻くだけで立派な食事

❤️ 狭小住宅・一人暮らしでも使いやすい

フェーズフリー認証取得

2025年12月27日



ライスペーパーブランドとして日本初フェーズフリー認証取得



レジリエンス向上

日本の防災力に貢献

■ 有名企業や自治体も続々認証取得

【企業・ブランド】

Jackery Japan（ポータブル電源） / コクヨ（オフィス家具） / 株式会社明治（ほほえみらくらくミルク） / プラス（オフィス家具） / 青山商事（紳士服） / シャボン玉石けん / ランドポート（CARRY THE SUN） / デベロップ（R9ホテル） ほか

【自治体・公共施設】

北海道小清水町 / 静岡県東伊豆町 / 徳島県鳴門市 / 武蔵野の公園パートナーズ ほか

■ ライフペーパー®からのメッセージ

食べ慣れた食をアウトドアでも気軽に楽しく、そしていざというときはそのまま非常食としてもご活用頂く事で、日本のレジリエンス向上に貢献したい。そんな思いを持って、この小さなブランドは発足しました。備蓄を当たり前にするよりも、普段の食事がそのままどこでも使える。そんなシームレスなライフスタイルをライフペーパー®は提案します。

皆さまの応援が、本当に力になります。この思いが多くの方々に伝わりますよう、お力添えを、どうぞよろしくお願い申し上げます。

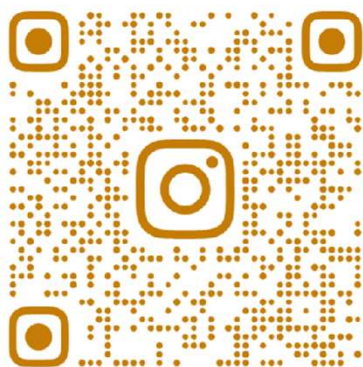
【ご注意】

- のどに詰まらせないようによく噛んでお召し上がりください。お子様やご高齢の方は特にご注意ください。
- 水戻しは超短時間(約10秒)で扱い、具の漏れ防止のため必ず2枚以上重ねてご使用ください。
- 極薄の製品特性上、穴あき・割れ・欠けが含まれる場合があります。
- 水分の多い具材は破れの原因となり、高温の具材はやけどの原因となるためのせないでください。
- 加熱調理時はやけどに注意してください。
- 本品の加工所では小麦を含む製品を製造しています。
- 食べすぎるとお腹がゆるくなることがあります。
- 1袋の枚数には個体差があります。
- まれに黒い斑点が見られることや、特有のにおいが感じられることがありますが、原料・製造工程によるものであり品質に問題はありません。
- 開封後はお早めにお召し上がりください。





公式サイト：www.lifepaper.jp
 BASE SHOP：lifepaper.base.shop



@PERAIKUN_LIFEPAPER

Instagram



BASE SHOP