

明石いずみ会と一緒に パッククッキングレシピ

鶏とひじきの炊き込みごはん(2人分)

材料	分量	作り方
ポリ袋	2枚	☆ ポリ袋を2枚用意し、以下の材料もすべて <u>半量</u> ずつ分けて入れる。
米(無洗米)	1カップ	① ポリ袋に米と水※を入れ、30分浸水する ※水は調味料入れるので、少し(小さじ1~2杯)減らす ② ②にひじき(煮物の場合は汁ごと)、水を切った大豆水煮、しょうゆ、日本酒、焼き鳥缶をいれる ③ ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ ④ 鍋に湯を沸かし、4を入れて20分加熱する ⑤ 鍋からとりだし、10分蒸らす
水	1カップ弱	
焼き鳥(缶詰)	1缶(約75g)	
レトルトひじき	1袋(約70g)	
※ひじきの煮物パックでも可		
大豆水煮	1缶(約100g)	
しょうゆ	小さじ2	
日本酒	小さじ2	

ツナと玉ねぎの酢の物(2人分)

材料	分量	作り方
☆ポリ袋	2枚	☆ ポリ袋を2枚用意し、以下の材料もすべて <u>半量</u> ずつ分けて入れる。
玉ねぎ	1個	① 玉ねぎは薄くスライスして袋に入れ、Aを入れて混ぜ、15分ほどおく。 ② 袋にツナ缶を入れて、軽くもむ。
ツナ缶	1缶	
A		
乾燥わかめ	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
酢	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	ひとつまみ	

■栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
鶏とひじきの炊き込みごはん	454kcal	19.9g	8.7g	1.7g
ツナと玉ねぎの酢の物	321kcal	15.1g	16.4g	2.5g
合計	675kcal	22.2g	21.9g	3.9g

パッククッキング

パッククッキングとは

ポリ袋に食材と調味料を入れ、なべて沸かしたお湯(又はポット)で加熱する調理方法です。

■災害時におけるパッククッキングのメリット！

- (1)主食・主菜・副菜、汁物、デザートなど様々な料理を作ることができ、アレルギー食などの特別な食事と一緒に作ることができます。(アレルギー食の場合は分かるように目印が必要)
- (2)1つの鍋で同時に複数の料理が、鍋のお湯は何回も利用できます。
- (3)料理を盛り付けずに、袋から直接食べることができます。(洗い物が少なく水を汚さない)
- (4)普段の食材、味付けで調理でき、災害時でも食べなれた食事に近いものを食べることができます。

■用意するもの

ポリ袋(高密度ポリエチレン製) 食品包装用でマチの無いもの、耐熱温度130℃程度のもの
鍋を使う場合： 深めの鍋で直径 20cm 以上が目安です。ポリ袋が破れるのを防ぐため、鍋底に皿やシリコン製の落としぐたなどを置きます。6分目まで水を入れ、沸騰させます。

電気ポットの場合： 容量の 1/3 の水を入れ、沸騰させます。

■あると便利なもの

カセットコンロ、ポンペ： ライフラインが止まっているときも調理に使えます

ふきん・菜箸： 湯せんからポリ袋を取り出すときや、ポリ袋の水分をふきとります

耐熱皿： 鍋底におくことで、ポリ袋が鍋につき袋が破損する恐れを防ぐことができます

キッチンタイマー： 加熱時間を管理することができます

はさみ： ポリ袋を開けるときに使います

■基本的なパッククッキングの手順

①ポリ袋に、適当な大きさに切った材料と調味料を入れる

②ポリ袋の空気を抜く： 水を張ったボウルにポリ袋を入れ、水圧で袋の中の空気を抜き、袋の口をくるくると巻いてねじります。

③材料を平たくし、上の方で口をしぼる： 材料は均一に火が通るように、できるだけ平たくなります。ねじった口は、袋の上の方でしぼります。

④お湯を沸騰させた後、とろ火にして、ポリ袋を入れる

鍋の場合： ごく弱火にして、ポリ袋を入れます。鍋のふちから袋が出ていると、溶けてしまう危険性がありますので、しっかり鍋の中に入れます。また、吹きこぼれないよう、フタはしないでください。

ポットの場合： 保温の状態になったら、ポリ袋を入れます。1台のポットには、3袋までにしましょう。

⑤袋の口を切り、お皿に移して出来上がり！やけどに注意しましょう。