

非常時に役立つ『パッククッキング』

パッククッキングとは、ポリ(高密度ポリエチレン)袋に食材を入れて、湯せんで加熱する調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。

❖パッククッキングに『必要なもの』と『あると便利』なもの❖



〈必要なもの〉

- ・カセットコンロ カセットボンベ
- ・お鍋
- ・高密度ポリエチレンのポリ袋



〈あると便利なもの〉

- ・お玉(穴あきがあれば)
- ・トング ・菜箸 ・キッチンばさみ
- ・計量スプーン 計量カップ
- ・ザル お皿(お鍋に入るサイズ)

パッククッキングのメリット

- ・真空状態で作れるので、調味料が少なくて済む。
- ・ポリ袋の中で調理するので、栄養素やうま味を逃さない。
- ・一つのお鍋で、同時に何品も調理できる。
- ・ポリ袋が器替わりにもなり(食器や紙皿に袋のままのせる)、食器が汚れない。

パッククッキングの注意点

- ・一袋に入れる量は、1～2人分を目安にする。
- ・加熱時、お鍋が高温になります。お鍋にポリ袋が当たると破れる場合があるため、鍋底にキッチンペーパーや布巾、お皿やザルを受け皿にする事をお勧めします。

ごはん 軟飯 茶がゆ

パッククッキングで、非常時も温かい
ごはんを食べましょう



レシピ：御坊市食生活改善推進協議会



〈ごはん〉

材料：1人分

お米 80g

水 120ml

お米に対して水1.5倍



〈軟飯〉

材料：1人分

お米 60g

水 150ml

お米に対して水2.5倍



〈茶がゆ〉

材料：1人分

お米 40g

ほうじ茶 200ml

お米に対してほうじ茶5倍

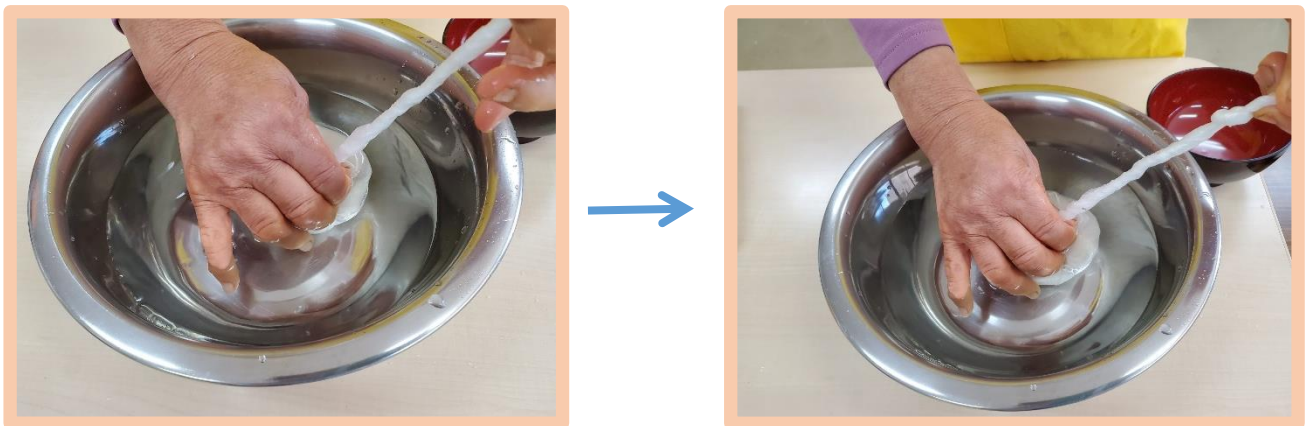
作り方

- ① ポリ袋に分量のお米と水を入れ、60分浸して吸水する。



* 無洗米が便利ですが、精米でも60分浸すと気にならないので研がなくても大丈夫です。

- ② 袋の中の空気を抜き、ポリ袋の口を縛る(湯せん中、膨張するので口の方で固く結ぶ)



* 水を張ったボウルなどに、ポリ袋ごと沈めたうえで作業すると空気が抜けやすくなります。

- ③ お鍋に水を半分程度入れて、お皿を敷き沸かす。沸騰したら③を入れて湯せん加熱する(約20分)



* 湯せん加熱(20分)が終わったら火を止めて、余熱で約10分蒸し、やけどしないよう、お玉やトングで取り出し、ポリ袋の結び目をハサミで切って、そのまま器にのせれば出来上がり。

ごはんと同じ様に「茶がゆ」も出来ます

- ① ポリ袋に分量のお米と水とほうじ茶(今回はティーバック1個)を入れ、60分浸して吸水する。



*ほうじ茶 1 袋分に対しての水分量を確認しましょう。

- ② 袋の中の空気を抜き、ポリ袋の口を縛る(湯せん中、膨張するので口の方で固く結ぶ)
③ お鍋に水を半分程度入れて、お皿を敷き沸かす。沸騰したら③を入れて湯せん加熱する(約20分)

ごはんと同じ手順で出来上がり！



市販のほうじ茶(液体)を使うと手軽に出来ます

今後、御坊市ホームページに掲載する予定です。
非常時に向けて一度作ってみることをおすすめします。