

太子町いずみ会 パッククッキングで防災食を作ろう！

パッククッキングとは、「真空調理」を家庭向けにアレンジしたもので、食材をポリ袋に入れて加熱する調理法です。水が不足しがちな災害時にも役立つ調理法です。また、やり方さえ覚えてしまえば色々なメニューにアレンジできます。普段しないことは、災害時には役に立ちません。災害に備えるためにも、パッククッキングに挑戦してみましよう！！

パッククッキングで使う道具



ポリ袋

高密度ポリエチレンでできている半透明のもの。透明のものやマチのあるもの等は高温に耐えられないので使わないようにしましょう。



お湯をはった鍋と耐熱皿

お湯は半分ほど入れておきます。ポリ袋が破れないように、鍋底に耐熱皿を置きます。



ボウル

ポリ袋内を真空状態にするため水をはったボウルを用意します。たらいなどでも大丈夫です。



キッチンバサミ

材料を切るときに使います。安全のため、包丁よりハサミを使用します。

パッククッキングの方法



- ① 鍋にお湯を沸かします。鍋底には耐熱皿を置きます。



- ④ 袋を上の方でかたく結びます。



- ② 切った材料をポリ袋の中に入れます。



- ⑤ 袋ごと沸騰したお湯の中に入れ、所定の時間加熱します。



- ③ ボウルやたらいなどに水をはり、袋を真空状態にします。



- ⑥ 袋が浮いてきたら落とし蓋をすると、均等に加熱できます。できたらトングなどで取り出し、器に盛り付けます。

パッククッキングのいいところ

- ① 少ない調味料(従来の約半分)で味付けができる
- ② 1つの鍋で複数の料理を一度に作ることができる
- ③ 1人分のおかゆや煮物も簡単に作ることができる
- ④ 栄養やうま味を逃がさない
- ⑤ 鍋が汚れないので、後片付けが簡単
- ⑥ 袋のままでも食べることができる



レッツ！パッククッキング！！



1、ツナじゃが (2人分)

材 料	分量
たまねぎ	1/4個
じゃがいも	1個
にんじん	1/4本
ツナ缶	1/2缶
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2

作り方

- ① たまねぎ、じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に①と調味料、水を入れて袋の口を結んで火にかける。
- ③ 沸騰後20分で火を止め、10分蒸らす。
- ④ 結んだ口のところをキッチンバサミで切り、盛り付ける。

調味料をカレールー1個、またはシチュールー1個と水50ccに変えるとカレーやシチューになります☆

2、きのこのみそ汁 (1人分)

材 料	分量
干しいたけ (スライス)	一つまみ
カットわかめ	1g
だしの素	小さじ1/4
水	3/4カップ
みそ	小さじ1
お麩	3個

作り方

- ① ポリ袋に干しいたけ、カットわかめ、だしの素、お麩、水を入れ、空気を抜き袋の口を結んで火にかける。
- ② 沸騰したら火を弱めて沸騰状態を保ちながら5分煮る。
- ③ お椀に入れてから、みそを溶き入れる。

熱いので要注意！！



3、蒸しパン (4人分)

材 料	分量
ホットケーキミックス	100g
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
卵	1個
牛乳	1/2カップ

作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスと砂糖を入れて、ふり混ぜる。
- ② 卵、サラダ油、牛乳を入れてよくもんで混ぜ、空気を抜いて上の方で結んで、沸騰したお湯に入れる。
- ③ 約20分ゆでた後、すぐにポリ袋からだし、皿に入れる。

きな粉やココア、レーズンなどを大さじ1~2入れてもおいしいです☆卵がない場合は、牛乳を3/4カップに増やしましょう！

