

手軽に！ パッククッキング



パッククッキングって何？

食材を耐熱性のポリ袋を入れ、袋のまま湯に入れて加熱する調理法です。
ガス、水道、電気などのライフラインが使えないとき、簡単に温かい食事を作ることができます。

パッククッキングのおすすめポイント

ひとつの鍋でたくさんの種類の料理が作れる

食材が固くなり
にくく、やわらかくしあがる

煮崩れしにくい



袋のまま食べられるので、食器が汚れない

炒め油を使わないのでエネルギーが少ない

調味料が通常の約半分でよい

うま味や栄養素を逃さない

ポリ袋のまま冷凍保存ができる

災害時に備えて作ってみよう

準備するもの：カセットコンロとボンベ、ポリ袋、鍋、水、食材



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり!

注意点

- ①ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」（農林水産省）<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>を加工して作成

～白ごはんを炊いてみよう～（作り方）

精白米 1/2合（75g）
水 100ml
ポリ袋 1枚

- ①ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて袋の上部で結ぶ。できれば30分ぐらい置く。
- ②沸騰した湯の中に①を入れ、表面がふっふっする程度の沸騰を保ちながら30分加熱し、火を止め、10分蒸らす。

パッククッキングのレシピ公開中！

[クックパッド「津山市のキッチン」](#)からご覧ください。

津山市食育推進キャラクター
「しよたん」



炊き込みごはん



にらたま

大豆の煮物

コーン蒸しパン