

災害時に備えて【パッククッキング】

●パッククッキングとは？

ポリ袋に食材を入れて、湯せんで火を通す調理法です。災害時は洗いものを出さないようにするため、袋のままでも食べても OK です。

ガスや電気、水道などのライフラインが使えなくなっても、簡単に温かい食事を作って食べることができます。

●準備するもの

- ・ カセットコンロ、ボンベ、鍋（または電気ポット、炊飯器など）
- ・ 高密度ポリエチレン袋・・・半透明のシャカシャカ音のする袋
- ・ 水
- ・ キッチンばさみ

●作り方

- ① 材料を用意
材料を小さめに切れば火の通りが早く、時短になります。
- ② ポリ袋に詰める
ポリ袋の空気をよく抜いて、できるだけ上部をしっかり結ぶ。
調味料は市販のもの（すき焼きのたれ、麺つゆ等）を使うと簡単。
- ③ 沸騰した鍋に入れて煮る
1つの鍋でご飯、味噌汁、おかずの全てを同時に加熱できます。
鍋の湯は何回でも使えます。

ご飯を炊いてみよう

材料（1人分）米1/2カップ（80g）、水1/2カップ（100cc）

- ① 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
- ② に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分過熱し、火を止め、そのまま10分程度蒸らす。

- ◆無洗米なら洗わず使えます。
- ◆野菜ジュースやお茶でも炊けて、炊き込みご飯も出来ます。
- ◆水を増やせば、おかゆも炊けます。

主食からデザートまで、様々な料理を作ることができます。
万が一の災害に備えて、一度トライしてみませんか。