

# 非常災害時のパッククッキング

## パッククッキングとは

ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯で加熱する方法です。

## パッククッキングのメリット

- \*主食、主菜、副菜、デザートなどすべての料理を作ることができる
- \*ポリ袋の中で調理するので、栄養やうまみを逃がさない
- \*個別対応ができ、袋から直接食べることもできる
- \*鍋のお湯は何回も利用でき、配給食された食事を温めることができる
- \*後片付けが簡単

## パッククッキングに使うもの

必要なもの      ポリ袋、ガスコンロ、鍋、耐熱皿、菜ばしやトング

\*ポリ袋は半透明シャカシャカしているポリエチレン袋（耐熱性）を使用します。

透明な袋は熱には耐えられないので使えません、注意！

あると便利な器具      ボウル、キッチンタイマー  
ふきん、はさみ



## パックの仕方と作業ポイント

1. ポリ袋に調理する材料や調味料を入れる。  
➡ 袋に入れる量は少量にします。たくさん入れるとムラができ、また、袋が裂けやすくなります
2. 真空にするために、鍋やボウルに水を入れ①を袋ごと浸ける。
3. 水圧で空気を抜く。  
ポリ袋をねじりながら空気を抜き、上部で口を結ぶ。  
➡ 加熱するとポリ袋の中の空気が膨張するため、結ぶときは上の方を結ぶ
4. 材料は平たく均一にする。
5. 沸騰した湯に耐熱皿を敷き、④を入れ沸騰した状態で約20～30分加熱する。  
➡ 耐熱皿は鍋底に敷き、ポリ袋が鍋につくのを防ぐ
6. 鍋から取り出す。  
➡ 熱いのでやけどに注意して取り出す



## ★ご飯、軟飯、おかゆ

〈材 料〉 1人分

- ごはん 米：80g 水：120cc（米の1.5倍）
- 軟飯 米：60g 水：150cc（米の2.5倍）
- おかゆ 米：40g 水：200cc（米の5倍）

☞非常災害時で、はかりが無くても大丈夫！  
身近にある器で代用しましょう  
乳酸菌飲料などの容器も使えます



- 〈作り方〉
1. 米をポリ袋に入れ少量の水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。  
※災害時は水が貴重なので洗わなくても大丈夫
  2. 分量の水を加え、空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと結び1時間吸水させる。
  3. 沸騰した鍋に入れて20分加熱する。
  4. 鍋から取り出し10分蒸らす。



## ★フルーツ蒸しパン

〈材 料〉 2人分

- ホットケーキミックス 150g
- 卵 1個
- 牛乳 100cc
- りんご 1/4個
- バナナ 1/2本

☞災害時のエネルギー補給として  
子供から高齢者まで喜んで頂けます

〈作り方〉

1. ポリ袋に卵を割り入れて、袋の上からよく揉みほぐしてから牛乳を加え、よくまぜあわせる。
2. ホットケーキミックスを入れ、全体によく混ぜるようにモミモミする。
3. 小さく切ったりんごとバナナを②に加え、よく混ぜる。
4. 空気を抜いて口を結び、沸騰した鍋に入れて約30分加熱し、取り出す。



## ★オムレツ

〈材 料〉 2人分

- ・卵 3個
- ・ハム 60g
- ・とろけるチーズ 60g

☞卵はよく揉みほぐしましょう！  
できあがりがかきれいになります  
☞具材はトマトやたまねぎに変更、  
また、干しひじき等の乾物は戻さ  
ずそのまま使えます



〈作り方〉

1. ポリ袋に卵を割り入れて、袋の上からよく揉みほぐす。
2. 細かく切ったハムとチーズを①に入れてよく混ぜ合わせる。
3. 空気を抜いて口を結び、沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。



## ★キャベツの胡麻和え

〈材 料〉 2人分

- ・キャベツ 2枚
- ・にんじん 20g
- ・ごま 6g
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ1

〈作り方〉

1. キャベツ、にんじんは千切りにする。
2. ポリ袋に①を入れパックする。
3. 沸騰した鍋に入れて約10分加熱する。
4. パックから取り出し、ごまを混ぜる。

## ★切り干し大根煮

〈材 料〉 2人分

- ・切干大根（乾） 10g
- ・にんじん 20g
- ・さつま揚げ 1/2枚
- ・だし 少々
- ・さとう 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・水 60cc

〈作り方〉

1. 切干大根はさっと洗う。にんじんは千切り、さつま揚げは短冊切りにする。
2. ポリ袋に①と調味料を加え空気を抜いて口を結ぶ。
3. 沸騰した鍋に入れて約1時間加熱し、取り出す。