

パッククッキング

～ローリングストックを活用して「もしも」に備えよう～

パッククッキングとは

ポリ袋(高密度ポリエチレン)に食材を入れ、袋の口をしぼり、鍋で沸かしたお湯で加熱する調理方法です。

パッククッキングのメリット

- 主食、主菜、副菜、デザート等、様々な料理を作ることができます
- 1つの鍋で同時に複数の調理ができ、使用したお湯は繰り返し使うことができます。
- 普段の食材、味付けで調理でき、災害時にも食べなれた味で食事ができます。
- アレルギー対応も可能です。

★パッククッキングで使用するもの★

カセットコンロ・ガスボンベ・鍋（大きめのものが良い）・水
ポリ袋（高密度ポリエチレン素材、厚み 0.01 mm以上、耐熱性、食品用）

★あると便利な道具★

布巾（タオルでも可）・さいばし：湯せん後の袋を取り出しや、水気をふくため
耐熱皿：鍋の中に1枚ひくことで、加熱によるポリ袋の破損防止になる。
タイマー：加熱時間を管理するため。（腕時計でも可）
はさみ：ポリ袋を開けるときに使用。

ローリングストックとは

普段の食事で利用する食品を備蓄食料として、日常で使った分を買い足していくことです。そのため、常に家庭で備蓄食料がストックできている状態をいいます。食料を取り出しやすいところに保管し、普段から使用して補充することで、賞味期限切れを 방지、災害時でも食べなれたものを食べることができます。

★ローリングストックに向く食材★

- 常温保存が可能なもの
- 加熱が不要なものや、湯せんするだけで食べられるもの。
- 賞味期限が1年程度あるもの。

パッククッキングで「ごはん」を炊こう

材料(1人分):ごはんの場合

米 80g
水 120ml

作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れる。
- ② ポリ袋内の空気を抜き、口を結ぶ。(30分～60分程度浸漬させる)
- ③ 沸騰した湯の中に②を入れ、蓋をする。再沸騰したら弱めの中火で20分加熱する。
- ④ ③をコンロから外し、蓋をしたまま10分蒸らす。

【注意点】

- ・加熱するとポリ袋内の空気が膨張するため、袋の口を結ぶ際は上の方で結びましょう。
- ・耐熱皿を鍋底に敷くことで、ポリ袋が鍋に付くことを防ぎます。
- ・加熱後は大変熱いので、やけどに注意しましょう。

パッククッキングで「蒸しパン」を作ろう

材料

ホットケーキミックス 80g
豆乳(牛乳・水でも代用可) 40g
砂糖(自宅で使用している物) 5g

作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスと豆乳を入れる。
- ② ムラができないようにしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯をわかし、③を入れて20分加熱する。

★「もしも」の時の調理用品★

熱源としてカセットコンロ&ガスボンベがあると、食品の温めや、簡単な調理ができます。

・ガスボンベ1本で、約60分使用可能です。

ポリ袋(ボウルの代用)、ラップ(皿に敷く)、アルミホイル(食材を包んで焼く)も活用できます。

「空気抜き」の方法

パッククッキングの一番のポイントは「空気抜き(脱気)」です。

ポリ袋内の空気をしっかりと抜いて、加熱調理をします。

ポリ袋内の空気はボウルや大きめの容器に水をはり、「水圧」を利用して抜きます。

(基本の手順)

- ① ボウルに水をはり、食材の入ったポリ袋を水の中に沈める。
- ② 手のひらで①を押さえながら袋の中の空気を抜く。
- ③ 空気を抜いたら、ポリ袋の根元をつかみ、根元あたりから、反対の手でグルグルとねじり上げ、ポリ袋の上の方でしっかりと結ぶ。

<注意点>

*ポリ袋の根元で結んでしまうと、加熱により食材に含まれる水分が水蒸気となり、袋が膨張して破れることがあります!!

*みりん、酒など「アルコール」を使用するときは、一度アルコール分を煮切ったものを使いましょう。そのまま加えると揮発し、袋が膨張して破れる原因になります。

memo 