

パッククッキングの方法

利点

いろんな調理をひとつの鍋で！
時間を変えれば、硬さ調節も可能

- ① パックすることで、少量の調味料で味付け可能
- ② パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。

簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド参照



1

食材と調味料or水をポリ袋に入れます。



2

ボウルに水を張り、食材の入ったポリ袋をいれたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



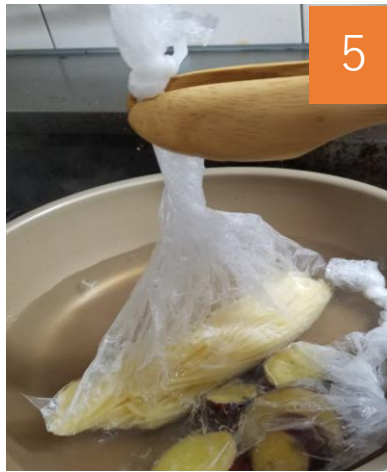
3

2の状態のまま、袋の根本の方からくるくると巻いて口に近いほうで結びます。(加熱すると膨らむため)



4

沸騰したお湯にポリ袋ごと入れて加熱します。(20分～30分)



5

加熱されたポリ袋は、トンクなどで取り出します。(やけど注意)



6

袋の結び目を切って、盛り付けます。

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のある高密度ポリエチレン製のものを使う。
- ② 1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③ 入れる食品の量に応じて余裕をもった大きさの鍋を使う。



ローリングストックとは



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための方法です。



ココがポイント



- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えよう

農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド参照

非常時でも使える、常温保存可、栄養アップ！お助け食材！

タンパク質を強化できる



栄養補助食品

レトルト嚙下調整食



エネルギーを補給 & 食材をまとめて食べやすくする



野菜不足を補える



食物繊維を補える

