



短時間調理、災害時の調理にピッタリ！



# 「パッククッキング」を知っていますか？

パッククッキングとは、「真真空調理」を家庭向けにアレンジした手法で、食材をポリ袋に入れて加熱する調理法です。

水が不足しがちな災害時にも役立つ調理法です。

災害に備えるためにも、日常生活で取り組んでみませんか？



## パッククッキングのメリット

- 少ない調味料(従来の約半分)で味付けができる
- 1つのお鍋で複数の料理を一度に作ることができる
- 1人分のおかゆや煮物も簡単に作ることができる
- 栄養やうま味を逃がさない
- 鍋が汚れないので後片付けが簡単
- 袋のままでも食べることができる

## パッククッキングの方法

【準備するもの】 食材、調味料、ポリ袋（高密度ポリエチレン）

※ポリ袋の入れ物に記載された製品規格を必ず確認してください。

鍋または電気ポット

※そのほか、牛乳パック（お皿に使えます）、はさみ、ナイフがあると便利です。

### 【方法】

- ① 材料を切る。
- ② ポリ袋に材料と調味料を入れる。
- ③ 袋の中の空気を抜いて口を結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れて加熱する。  
(電気ポットは98℃設定で加熱)



### ポイント

水圧を利用すると、簡単に袋の中の空気が抜けます！

また、加熱すると袋がふくらむため、結び目は上のほうにしておくといいです。

鍋を使う場合は、鍋にポリ袋が触れないように、耐熱のお皿を敷いたり、ザルをいれたりするとよいです。

写真のように空気をきちんと抜くのが基本です。  
しかし、米や麺の場合は、中身が対流するように少しだけ空気を残すとさらにgood!



## パッキングのレシピ紹介

災害時は、たんぱく質やビタミン、ミネラル不足に注意を！（材料は1人分です。）

### ～ご飯～

洗った米 0.5カップ  
水 0.5カップ



### ～全粥～（米：水＝1：5）

洗った米 0.5カップ  
水 2.5カップ

### ポイント

水を入れて30分ほど置く。  
調味料や具材を入れれば、  
ピラフや五目御飯もOK！

調理時間  
20分

### ～野菜のクリーム煮～

キャベツ 60g  
人参 5g  
ツナ缶 5g  
クリームシチューの素 7g  
牛乳<sup>注</sup> 大さじ1  
水 大さじ1・2/3



### ポイント

具材は一口大に。  
大きすぎると火が通りにく  
なります。

調理時間  
20分

### ～出し巻卵～

卵 1個  
薄口しょうゆ 小さじ1/3  
みりん 小さじ1/2  
だしの素 少々  
片栗粉 少々  
水 大さじ1



調理時間  
10分

### ～切干大根の煮物～

切干大根(乾) 10g  
人参 20g  
油揚げ 10g  
麵つゆ 大さじ1  
水 大さじ4



調理時間  
15分

### ～かぼちゃの煮物～

かぼちゃ 50g  
いんげん 5g  
ツナ 20g  
麵つゆ 大さじ1



調理時間  
15分

### ～ピザ風蒸しパン～

ホットケーキミックス 20g  
野菜ジュース(無塩) 20g  
ウインナー 10g  
ピーマン 5g



調理時間  
7分

### ～プリン～

卵 1/2個  
牛乳<sup>注</sup> 1/4カップ  
砂糖 5g  
バニラエッセンス 少々



調理時間  
10分

### ～りんごの甘煮～

りんご 1/4個  
砂糖 5g  
水 大さじ1・1/3  
お好みでシナモン 少々



調理時間  
15分

注)材料に記載の牛乳は、災害時には、常温保存できるLL(ロングライフ)牛乳や、スキムミルクに水を加えたものを使うと同じように調理できます(LL牛乳は、開封後はすぐに使い切ってください)。