

パッククッキングの方法と調理バリエーション

洗い物いらずで簡単！ パッククッキングの方法

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。

洗い物を出さずに、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。

利点

- ①素材の風味やうまみを逃がさない。
- ②パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- ③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。後片付けがラク。



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

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がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

多彩な調理バリエーション



缶詰を使った炊き込みご飯



玉ねぎのやわらか煮



鶏肉のトマト煮



ソーセージのポトフ風



切り干し大根煮



令和のばら寿司 晴 寿 司

正座してかしこまって食べるのが
正解というわけではなく、
いろいろなスタイルで愉しんでよい郷土の味。
それが令和のばら寿司「晴寿司」なのです。



「和食」の保護・継承に向けた取組の全体像

地域の食文化の保護・継承

- 地域固有の多様な食文化を地域で保護・継承していくため、地域ぐるみで郷土料理、伝統食等の調査、データベースの作成及び普及等を実施
- 郷土料理教室や郷土料理レシピ集作成等地域の食文化の継承のための活動を支援



- ・ 食文化の多角的な価値の整理・情報発信委託事業
- ・ 和食文化の国内外への情報発信・普及啓発委託事業
- ・ 消費安全対策交付金

和食文化の継承を行う人材育成

- 和食文化の普及活動を行う中核的な人材を各都道府県に育成
当該人材が保育所や小学校等において和食文化を継承するとともに、栄養士・保育士等を対象とした各種研修会の場で和食文化の普及活動を実施



- ・ 食文化コンテンツ関連の人材の高度化委託事業

次世代を担う子供たちへの普及

- 児童向け学習教材「わたしたちと“和食”」を制作し、それを活用したモデル授業を実施。
- 和食給食の普及等食文化の継承のための活動を支援
- 学校給食等での地産地消の推進のため、コーディネーターの派遣支援や優良事例表彰を実施



- ・ 食文化コンテンツ関連の人材の高度化委託事業
- ・ 消費安全対策交付金



輸出促進

日本産食材
サポーター店

料理講習会で海外
料理人に食文化普及

インバウンド喚起

Let's!和ごはんプロジェクト <農林水産省官民協働プロジェクト>

食にかかわる産業界と行政等が一体となって子供たち・忙しい子育て世代に、内食・中食・外食等で、身近・手軽に、健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうための官民協働の取組。プロジェクトメンバーは189企業等（令和5年4月末時点）。

和食と健康 ～健康的な食生活を支える一汁三菜～

- 一汁三菜を基本とする和食は、栄養バランスに優れていることが実証され、生活習慣病や低栄養へのリスクが減らせるとされており、「和食」の基本形を守ることが、健康な食生活につながる。

健康的な食事の取り方「一汁三菜」

ご飯を主食として、魚介・肉類等動物性食品中心の主菜と、野菜・いも・豆類等の副菜と、具だくさんの汁物に、だし、発酵調味料を組み合わせた「和食」の一汁三菜は、栄養学的にみてもバランスのとりのやすい食事である。

副菜（二菜・三菜）

煮物や和え物など野菜を主に使ったビタミン、ミネラルなどを補う料理。

主食；ごはん

香の物；お漬け物



主菜（一菜）

肉や魚、卵などを使ったたんぱく質を摂るための料理。

汁物（一汁）

水分補給のほか、食べものを飲み込みやすくする。

SAVOR JAPAN : 地域の食・食文化によるインバウンド誘致

- 増大するインバウンドを、日本食・食文化の「本場」である農山漁村に呼び込み、訪日外国人の更なる増加と農林水産物・食品の輸出増大につなげるといった好循環を構築していくことが重要。
- 特に、農泊（農山漁村滞在型旅行）を推進している地域であって、多様な地域の食やそれを支える農林水産業、伝統文化の魅力で、訪日外国人を誘客する重点地域を農林水産大臣が認定する制度を平成28年度に創設。
- 美味しい日本食が食べられるのは勿論、地域の食文化にも触れることができる旅先として、地域の魅力を磨き上げ、「SAVOR JAPAN」ブランドでの一体的な情報発信を実施し、訪日外国人の誘客を強化。

<イメージ図>

知ってもらう、来てもらう

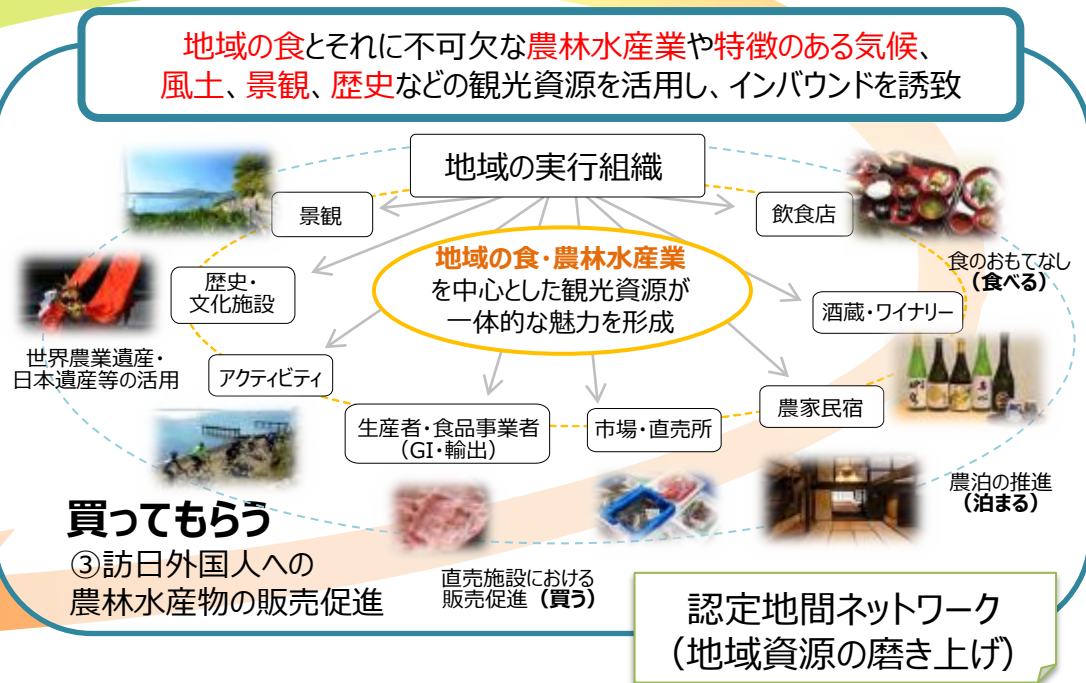
①認定地域の食・食文化を「SAVOR JAPAN」ブランドとして一体的に魅力発信



食べてもらう、泊まってもらう

②日本食・食文化の「本場」である農山漁村での訪日外国人の受入体制の強化

地域の食とそれに不可欠な農林水産業や特徴のある気候、風土、景観、歴史などの観光資源を活用し、インバウンドを誘致



④訪日外国人の更なる増加と輸出等の新たな需要の創出 (好循環の更なる拡大)

買ってもらう

③訪日外国人への農林水産物の販売促進

直売施設における販売促進 (買う)

認定地間ネットワーク (地域資源の磨き上げ)

「SAVOR JAPAN」認定地域 (H28~R4年度)

令和5年4月現在

①北海道 網走市 (鮭料理)	⑭長野県 小諸市 (おにかけそば)	⑳愛知県 田原市 (あさり料理)
②北海道 十勝地域 (チーズ)	⑮長野県 伊那市 (そば、昆虫食)	㉑愛知県 南知多町 (鯛料理)
③青森県 十和田市 (バラ焼き)	⑯長野県 佐久地域 (鯉料理)	㉒三重県 大紀町 (松阪牛のすき焼き)
④岩手県 一関市・平泉町 (もち料理)	⑰長野県 白馬村 (そば料理)	㉓京都府 京都府北部地域 (丹後ばら寿司)
⑤宮城県 石巻地域 (ほや雑煮)	⑱長野県 山ノ内町 (りんご、そば)	㉔京都府 森の京都地域 (かしのすき焼き)
⑥秋田県 大館地域 (きりたんぼ)	⑲岐阜県 下呂市馬瀬地域 (鮎)	㉕京都府 京都山城地域 (宇治茶)
⑦山形県 鶴岡市 (精進料理)	㉚静岡県 浜松・浜名湖地域 (うなぎ)	
⑧福島県 会津若松市 (こづゆ)	㉛静岡県 大井川地域 (日本茶)	
⑨栃木県 大田原市 (しもつかれ)		
⑩埼玉県 秩父地域 (ずりあげうどん)		
⑪新潟県 十日町市 (へぎそば)		
⑫石川県 小松市 (報恩講料理)		
⑬福井県 小浜市 (へしこ)		



㉙鳥取県・兵庫県 因幡・但馬地域 (牛すすぎ鍋)	
⑳島根県 益田市 (中世の饗応料理)	
㉑岡山県 津山市 (牛肉料理)	
㉒広島県 呉市音戸地域 (牡蠣料理)	
㉓広島県 尾道市 (法楽焼き)	
㉔徳島県 にし阿波地域 (そば米雑炊)	
㉕香川県 さぬき地域 (さぬきうどん)	
㉖愛媛県 八幡浜市 (柑橘とさつま汁)	
㉗長崎県 島原半島地域 (手延べそうめん)	
㉘熊本県 阿蘇市 (あか牛・高菜漬け)	
㉙大分県 国東半島地域 (だんご汁)	
㉚和歌山県 紀の川市 (フルーツ料理)	
㉛宮崎県 高千穂郷・椎葉山 地域 (神楽料理)	



伝統食のデータベース化（日本の食文化の多角的な価値の整理・情報発信委託事業）

- 地域固有の多様な食文化の保護・継承、輸出促進のため、伝統的な加工食品を17のカテゴリーに分類し、各地域で選定された伝統食（地域の食材を用い、気候・風土など地域の特性を踏まえた工夫がなされ、長年製造されてきた加工食品）の特徴、歴史やアレンジレシピ等をデータベース化し公表。
- 令和4年度から数年間かけて全国47都道府県の品目を掲載する予定。
- 初年度となる令和4年度は3県で実施し、60品目の伝統食の情報を掲載。このうち各県5品目、合計15品目を英語版Webサイトに掲載。



▶ 伝統食の選定基準

必須項目	加工食品であること、入手ができること、地域性があること、伝統的な製法または保存技術を用いていること、歴史性があること
推奨項目	持続性（公共性）があること、輸出可能であること

▶ 伝統食の分類

農産	穀類、豆類加工品、漬物、醤油・味噌・その他調味料、その他農産加工品
水産	乾物、塩漬け、調味加工品、練り物、くん製品、水産発酵食品、節類、海藻製品、その他水産加工品
畜産	畜産加工品
その他	菓子類、飲料

- 都道府県ごとに、地方公共団体、大学等研究機関、民間団体、民間企業、地方新聞社等の有識者を構成員とする地域検討委員会を設置。
- 地域検討委員会で選定した地域の伝統食20品目の歴史や由来、関連行事、アレンジレシピ等を調査し、データベースを作成・普及等を実施。

実施状況

R4年度 3県（60品目）	福井県、奈良県、熊本県
------------------	-------------



「和食；日本人の伝統的な食文化」 ユネスコ無形文化遺産登録10周年！



- 平成25年12月4日、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」の登録が決定。令和5年12月に登録10周年を迎える。
- 和食文化を未来に向けて守り伝えていくため、継続的なPRによる関心の維持や地域における保護・継承が重要。

「和食」とは ➡ 「自然を尊重する」というところに基づいた、日本人の食慣習

「和食」の特徴①：

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



「和食」の特徴②：

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だしの「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



「和食」の特徴③：

自然の美しさや季節のうつろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。



(c) Masashi Kuma, 2006

「和食」の特徴④：

正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

