

ポリ袋を使った バッククッキング

バッククッキングの調理方法

バッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理方法です。

バックすることで①素材の風味やうまみを逃がさない。②バックをすることにより衛生管理や持ち運びが楽。③バ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。

災害時やアウトドアの調理法として注目されています。

作り方：「きのこの卵焼き」を例にして

1



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を使って中の空気をしっかり抜きます。

2



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。

3



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。

4



鍋で加熱。
※出し入れの際にはやけどに注意しましょう。

5



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。

6



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 !!



- 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。
- ② 1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③ 耐熱性の皿やクッキングペーパー、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、余裕を持った大きさの鍋を使用する。

《 参考 》

白ごはん



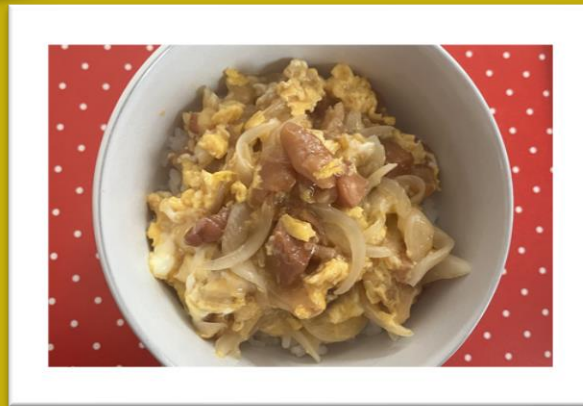
材料（1合分）

- ・精米 … カップ1杯
- ・水 … カップ1.2杯
（※今回は1合のカップを使用）

作り方

1. 精米を、カップにすりきり1杯入れて、耐熱性のポリ袋に入れ、分量外の水を入れ軽く揉み、水を捨てる。
2. 同じカップで水を1.2杯はかり、1のポリ袋に入れる。
3. 2のポリ袋の空気を抜きながら、袋の上の方でしばる。
4. 深鍋に水を6分目ほどまで入れて、鍋底に耐熱性の皿を敷き、強火で沸騰させる。
5. 深鍋に3の米の入ったポリ袋を入れ、再度沸騰したら、吹きこぼれない程に火加減をして、30分加熱する。
6. 時間が経ったら火を止め、トングなどを使ってポリ袋を取り出す。
7. 5分ほど蒸らしたら、ポリ袋の結び目の下の部分をはさみで切り、ポリ袋を開けてよくほぐして、出来上がり。





【レシピ協力校】

新潟県立新潟中央高等学校（新潟県新潟市）
高岡龍谷高等学校（富山県高岡市）
鵬学園高等学校（石川県七尾市）
啓新高等学校（福井県福井市）
福井県立美方高等学校（福井県若狭町）

北陸農政局 和食・食文化 webサイト

<https://www.maff.go.jp/hokuriku/food/wasyoku.html>

【お問い合わせ先】

北陸農政局 経営・事業支援部 食品企業課
電話：076-232-4149

