

水道やガスが止まってでも簡単に料理ができる！

パッククッキング

パッククッキングとは、食材を耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン製の厚手(0.025mm以上)または湯せん調理可能なもの)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。

かぼちゃの煮物の作り方



1 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。



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！

その他、缶詰を使った炊き込みご飯や、玉ねぎのやわらか煮、豚肉のトマト煮など様々な料理を一度につくることができます。



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

出典：農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」
全文はこちらから→

