

サバイバル飯

パッククッキングに挑戦しよう！

R7 香取中学校 食と健康コース

災害時、食事は心身の健康の支えとしてとても重要です。被災し疲れているときこそ、温かく、いつものような味わいの食事が、気持ちをホッとさせ、身体を癒してくれます。

しかし、電気、ガス、水道などのライフラインが機能しない場合、あるもので調理しなくてはなりません。

そこで1つの方法としてパッククッキング（ポリ袋調理）を紹介します。

経験しておけば、いざというときに役立ちます。

みなさんご家庭でぜひ調理してみてください。

※香取市のホームページ 「災害時のレシピ」にもいろいろなパッククッキングが紹介されています。

パッククッキングのいいところ

- ・少ない水で調理でき、鍋が汚れない。ゆでるのに使った水は再利用できる。
- ・温かい料理を作れる。
- ・袋のまま調理して、袋のまま配付。そのまま食べることもでき、衛生的。

パッククッキングのポイント

- ・ポリ袋は耐熱のものを使う。（今回は「アイラップ」という商品を使用しました。）
- ・材料を入れた袋は、しっかり空気を抜いて、上部を結ぶ。（加熱すると、袋の中の空気が膨張し、水の中で浮いてしまい、加熱ムラが出やすくなります。また、空気が少ないと袋の中で真空状態になり、味がしみ込みやすくなります。）
- ・材料を入れた袋をゆでる時の鍋は、熱が逃げないように、蓋を使用する。
- ・鍋の底の熱で袋が破れたり、溶けたりしないように、鍋に耐熱の平皿を入れる。
- ・鍋に入れる水は鍋の半分くらいまで。
（水を入れすぎるとポリ袋を入れるとあふれます。）



サバイバル飯① ごはん

材料（１人分）

- ・ 米 ９０g（１／２カップ）
- ・ 水 ８５cc（★今回は水を少なめにし硬めのご飯に仕上げています）
- ・ 米を洗うための水

道具

- ・ 耐熱ポリ袋 １枚
- ・ 計量カップ
- ・ 鍋 蓋つき
- ・ 平皿
- ・ カセットコンロ
- ・ カセットコンロ用ガスボンベ
- ☆取り分ける場合は、しゃもじ

作り方

- ① 耐熱ポリ袋に米９０g（１／２カップ）を入れる。
- ② 洗米用の水を袋に入れ、袋の上から手早くもみ、水が白くなったら、水を捨てる。同様に２回繰り返す。
- ③ 洗米用の水をよく切り、袋に水８５ccを入れ、袋の中の空気をよく抜き、袋の上部をしっかりと結ぶ。３０分そのまま置き、米に水を吸わせる。
- ④ 鍋に鍋の１／３～１／２の水（分量外）を入れ、鍋底に皿を入れる。
- ⑤ 鍋を火にかけ、沸騰したら、米の入った袋を入れ、蓋をして２０分加熱する。
- ⑥ 火を止め、そのまま５分置く。
- ⑦ 鍋から取り出し、粗熱をとり、できあがり。



サバイバル飯② カレー

材料（１人分）

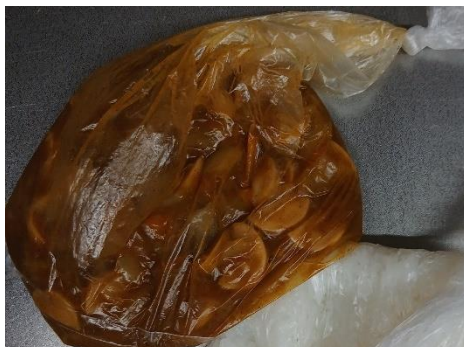
- ・ 常温保存可能な袋入り鶏肉
- ・ 玉ねぎ 1/4 個
- ・ にんじん 2 c m幅
- ・ じゃがいも 1/2 個
- ・ カレールウ 1 かけ
- ・ 水 1 0 0 c c

道具

- ・ 耐熱ポリ袋 1 枚
 - ・ 包丁
 - ・ まな板
 - ・ 計量カップ
 - ・ 鍋 蓋つき
 - ・ 平皿
 - ・ カセットコンロ
 - ・ カセットコンロ用ガスボンベ
 - ・ タオル
- ☆取り分ける場合は、お玉

作り方

- ① 玉ねぎ、じゃがいもは皮をむき、薄くスライスする。にんじんはよく洗い皮ごと薄くいちょう切り。鶏肉は袋をあけ、水を切る。
- ② 耐熱ポリ袋に、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、鶏肉、カレールウ、水 1 0 0 c c を入れ、袋の空気を抜き、袋の上部をしっかりと結ぶ。
- ③ 鍋に鍋の 1 / 3 ～ 1 / 2 の水（分量外）を入れ、鍋底に皿を入れる。
- ④ 鍋に材料の入った袋を入れ、蓋をし、火にかける。沸騰してから 2 0 分加熱。
- ⑤ 鍋から袋を取り出し、タオルなどで袋の上からもみ、味をなじませて、できあがり。



サバイバル飯③ スパゲッティナポリタン

材料（１人分）

- ・スパゲッティ １００g
- ・玉ねぎ １／４個
- ・ピーマン １／２個
- ・ツナ（袋入り） １／２袋
（または 魚肉ソーセージ １／２本）
- ・コンソメ顆粒 小さじ２
- ・ケチャップ 大さじ２
- ・水 ２００cc

道具

- ・耐熱ポリ袋 １枚
- ・包丁
- ・まな板
- ・計量カップ
- ・鍋 蓋つき
- ・平皿
- ・カセットコンロ
- ・カセットコンロ用ガスボンベ
- ・タオル

☆取り分ける場合ははし



作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、薄くスライスする。ピーマンもスライス。ツナは袋をあけ、水を切る。（魚肉ソーセージの場合はスライス）スパゲッティは半分に折る。
- ② ポリ袋に、スパゲッティ、玉ねぎ、ピーマン、ツナ、コンソメ、ケチャップ、水２００ccを入れ、袋の空気を抜き、袋の上部をしっかりと結ぶ。
- ③ 鍋に鍋の１／３～１／２の水（分量外）を入れ、鍋底に皿を入れる。
- ④ 鍋を火にかけて、沸騰したら、スパゲッティの入った袋を入れ、蓋をして２０分加熱する。（途中で袋を取り出し、タオルなどで袋の上からもみ、スパゲッティをほぐす。）
- ⑤ 火を止め、鍋から袋を取り出し、タオルなどで袋の上からもみ、味をなじませ、できあがり。

