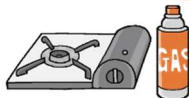


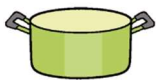
災害に備える調理法 **パッククッキング**

パッククッキングとは、湯せん対応のポリ袋に食材を入れ、熱湯で加熱する調理法

〔用意する物〕



カセットコンロ



なべ



食材



水



はさみ



トング



ポリ袋

ポリエチレン製でシャカシャカ音のする、半透明の湯せん料理対応の袋量によって、中(M)と小(S)を使い分ける

〔パッククッキングの手順〕



① 食材を小さく切り、袋に入れる。葉野菜などははさみで切るとまな板がいらぬ。深さのある器にポリ袋をかぶせると食材が入れやすい。



② 食材と調味料をよく混ぜる。袋をねじりながら空気を抜き、上のほうをしっかり結ぶ。



③ 沸騰した湯に入れる。火を弱めてふたをし、加熱する。袋の空気が膨張してふたが閉まらないようならふたは無くても良い。



④ 加熱むらがあるようなら、途中で裏返す。



⑤ 取り出して器に入れる。結び目を切り、袋を開ける。



ポイント

1. 袋が破れたら、慌てずに新しい袋に入れ替える。
2. ひとつの袋に入れるのは、2人分までにする。
2. ごはんや蒸しパンなど、ふっくら仕上げたい料理はねじらずに結ぶ。
3. 取り出す際、ふきん等で底をふくと、器がぬれない。新聞紙などで作った器を使用する場合は、必ず水気をふく。



〔パッククッキングのメリット〕

- ① 災害の時でも温かい料理が食べられる
- ② ひとつの鍋で同時にいろいろな料理が作れる
- ③ 衛生的に持ち運びができる
- ④ 器具を汚さず、鍋の湯は繰り返し使える
- ⑤ 素材の風味やうま味を逃さない
- ⑥ キャンプなど、災害以外の時にも活用できる



作りなれておくと、災害時に慌てずに温かい料理が食べられます