

「防災意識日本一の町」を目指して！

一人暮らしにオススメ！

—災害時にも役立つ—

料理の初心者にも
オススメ！

パッククッキングをやってみよう！

<目的>

下諏訪町保健補導委員会では、パッククッキングを「災害時にも役立つ知恵」として平成28年度から普及しています。やわらかく仕上がるので、高齢者にも食べやすく、離乳食や幼児食にも応用しやすい調理法です。

「備えあれば憂いなし！」日頃の備蓄品にカセットコンロとガスボンベ、鍋と熱に強い袋を加えて、非常時に備えましょう。

パッククッキングとは！

食材をポリ袋に入れ、袋ごと鍋で湯煎する調理法です。

メリット

- ☆調味料はいつもの約半分の量でもOK（減塩できる!）
- ☆ポリ袋の中で調理するから、栄養やうま味を逃さない（おいしい!）
- ☆ひとつの鍋で多種類の料理がとれる（バランスの良い献立になる!）
- ☆肉類が柔らかく仕上がる（鶏のむね肉もしっとり!）
- ☆後片付けが簡単（洗い物が少ない!）

ポイントは2つ

1 熱に耐えられる“ポリ袋”を選ぶこと！

- ・「高密度ポリエチレン」の表示があるもの（耐熱温度 120~130℃程度）
- ・食品包装用、食品保存用等の表示がしてあるもの
- ・（参考）半透明でシャカシャカしている袋

※注意：透明な袋は熱には耐えられないので使用できません！

2 しっかり空気を抜いて“パック”すること！

<パックの仕方>

- ① ポリ袋に調理する材料や調味料を入れる。（袋に入れる食材は少量にします。）
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜き、袋の上部でしっかりと結ぶ。



袋の破損を防ぐポイント

袋が鍋底に接触する場合（中身が重い、鍋が浅い等）は、鍋底に皿を1枚入れる、鍋にひと回り小さいザルを入れる等で袋の破損を防ぐことができます。

—レシピの特徴—

<加熱時間>

20分以下の加熱で仕上がるように、食材の量や切り方を考えたレシピです！

<袋の大きさ>

今回のレシピで使う袋は、全て25cm×35cmの大きさです。

<火加減>

パッククッキングは、「中火」以下で調理します。卵料理は弱火で作る場合もあります。

以下に、下諏訪町保健補導委員会が平成28年度から令和元年度の4年間に地区栄養教室で普及したパッククッキングのレシピをまとめました！

<ご飯>

材料：1回分（3～4人分）

精白米・・・200g
水・・・300ml
(カップ1と1/2)

※お粥を作る場合

米60gに水300mlを加えてお試しください！

作り方

- ① 耐熱性のポリ袋に米と水（分量外）を少量入れて袋をもむようにして米を研ぎ、水を数回かえて米を洗う。
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をする。中火で**20分**ゆでる。
- ④ 火を止めてそのまま10分蒸らす。



<鶏ハム>

材料：1回分（3人分）

鶏むね肉・・・1枚
塩・・・小さじ1/3
砂糖・・・小さじ1/2
水・・・大さじ1
こしょう・・・適宜
(あれば粗挽きこしょう)

作り方

- ① 鶏肉は全体をフォークで刺し（※調味料が入りやすくなります）、こしょうを振り、なじませる。
- ② 耐熱性のポリ袋に塩・砂糖・水を入れて軽くもみ、塩と砂糖を溶かす。①の鶏肉を入れてよくもみ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をする。中火で**20分**ゆでて取り出す。10分置いて冷ます。
- ④ 鶏ハムとスープとに分ける。
- ⑤ 鶏ハムは薄く切る。（スープはお粥にかけたり、別の料理に用いたりすることで無駄になりません！）



<さばの味噌煮風>

材料：1回分（3人分）

さば（冷凍）…3切れ
 (160g 前後)
長ねぎ・・・1/2本
生姜　　・・・10g

みそ　　・・・小さじ1
みりん・・・小さじ2
砂糖　　・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切りに、生姜はせん切りにする。
- ② さばは流水でさっと洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。皮目に十字に切れ目を入れる。
- ③ 耐熱性のポリ袋に調味料を入れて混ぜ、長ねぎと生姜を加えて和え、半分を取り分ける。長ねぎ、生姜→さば（皮目を上にして）→長ねぎ、生姜の順に入れパックする。
※骨がポリ袋に当たらないように長ねぎと生姜で挟んでパックする。さばは重ねるとくっついてしまうので、ずらして入れる。
- ④ 鍋に湯を沸かし③を入れ、蓋をする。中火で20分ゆでる。



<ツナ缶入りカレー>

材料：1回分（3人分）

じゃがいも・・・80g(小1個)
玉ねぎ　　・・・60g(小1/2個)
にんじん・・・30g(2~3cm)
ツナ缶　　・・・70g(小1缶)
カレールー・・・18~20g
 (固形1かけ)
湯　　・・・50ml(1/4カップ)
水　　・・・50ml(1/4カップ)

作り方

- ① 野菜を切る。
 - ・じゃがいもは皮をむいて2~3mm幅のいちょう切りにする。
 - ・にんじんは2~3mm幅のいちょう切りにする。
 - ・玉ねぎはうす切りにして、長さを半分に切る。
- ② カレールーは溶けやすいように細かく刻んでおく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ポリ袋にカレールーと鍋の湯 50ml を入れて混ぜ、ルーを溶かす。その中に①の野菜とツナ缶（汁ごと）、水 50ml を入れてよく混ぜ、空気を抜いてポリ袋の口をしぼる。
- ④ 湯が沸いた鍋に③を入れ、蓋をして中火で20分ゆでる。
- ⑤ 鍋から袋を取り出し、袋を揺らして中身をなじませる。
- ⑥ 器にご飯とカレーを盛り付ける。

