

災害時に簡単で役立つ

レシピ集

～パッキング～

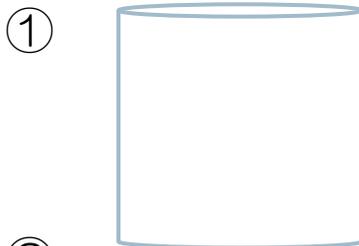


パッククッキング：ポリ袋で調理する方法です。

- 洗い物の水が確保できない時、限られた量の水やガスしか使えない時に便利です。
- 一つのお鍋で、一度に色々な調理をすることができます。(ご飯とおかずが一緒に作れる。)

※ポリ袋(ポリエチレン袋)は厚さ0.01mm以上の物をご用意ください。
それよりも薄いと、調理の途中で破れてしまう場合があります。

基本 の 作り方

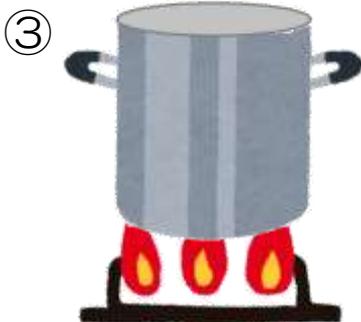


ポリ袋に食材や調味料を入れます。
(レシピの分量を参考にしてください)
材料を袋の上からもんで、混ぜます。
※袋が破れないように注意！！

空気を抜
いて、上
の方を縛
る。



できるだけ袋の中の空気が抜けるようにして、口をねじります。
ねじった口を上の方でしっかりと縛ります。(下の方で縛ると熱で空気が膨張し、袋が破裂することがあります。)



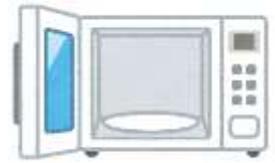
湯を沸かした鍋に入れ、規定の時間、袋のままゆでます。

ご飯のポリ袋とおかずのポリ袋を一緒にゆでると一度にご飯と副菜ができます。
量を多く作りたい時は、一袋にたくさん食材を入れるのではなく、袋の数を増やしてください。袋の数が多くても、ゆで時間は同じです。

冷たくなった物を温めるのにも便利！

冷たくなってしまったおかず、ご飯などを温める事も、同じ方法でできます。温めたいものをポリ袋に入れ、鍋に入れます。

この場合は、一度火が通っているなので、温まれば大丈夫。電子レンジ代わりにになります。



こんな物は、パッククッキングには不向きです。

油脂分が多い食品→油で温度が上がり、ポリ袋の耐熱温度を超えてしまうので、袋に穴があいてしまいます。



メモ



ご飯 (ゆで時間 20 分)



普段使っているお米で非常時にご飯が炊ければ、アルファ米や乾パンなどの「災害用の主食」を特別に用意する必要がありません。
無洗米を用意しておく则便利です。

【材料：約 2 人分】 米…150g

水…180ml (容量で米：水=1：1.2)

- 【作り方】 ①米をポリ袋に入れて、水(分量外)を少量入れて軽くもみ、米がこぼれないように口を押さえながら水を捨てます。水が捨てきれずに残っている場合は、水を少なめにしてください。(無洗米はこの作業はしなくて OK)
- ②ポリ袋に洗った米と水を入れ「基本の作り方」を参考にポリ袋の口を縛り、20 分ゆでます。
- ③袋を開け、人数分に分けます。

ピラフ風 (ゆで時間 20 分)



ゆで終わった状態

【材料：約 2 人分】 米…150g

水…180ml (容量で米：水=1：1.2)

ミックスベジタブル…30g

魚肉ソーセージ (いちょう切り) …20g

コンソメ…固形 1 個

- 【作り方】 ①上記の「ご飯」の①を参考に洗米し、水を入れます。
- ②①にミックスベジタブル、ソーセージ、コンソメを入れ「基本の作り方」を参考にポリ袋の口を縛り、20 分ゆでます。
- ③袋を開け、人数分に分けます。



炊き込みご飯の素を 1 合分入れると炊き込みご飯に。炊き込みご飯の素の水分があるので、水は少なめに！

ミートローフ (ゆで時間 30 分)

【材料：約 3 人分】 合いびき肉…150 g

豚ひき肉や
鶏ひき肉でも
OK!!

玉ねぎのみじん切り…100 g

溶き卵…1 個分

パン粉…大さじ 5

塩…小さじ 1/3

こしょう…少々

ミックスビーンズ(缶詰、水煮)…25 g

(ソース)ケチャップ、中濃ソース



【作り方】①ソース以外の材料をポリ袋に入れて、袋の上からもんで材料をよく混ぜます。

②「基本の作り方」を参考にポリ袋の口を縛り、30 分ゆでます。

③袋を開け、切り分け、ケチャップと中濃ソースを混ぜたソースをかけます。

親子丼の具 (ゆで時間 20 分)

【材料： 1 人分】 鶏もも肉(食べやすい大きさに切る)…70 g

玉ねぎの薄切り…1/4 個

卵…1 個

水…大さじ 2

めんつゆ(3 倍濃縮)…大さじ 1

ゆで終わった状態



【作り方】①鶏もも肉、玉ねぎ、水、めんつゆをポリ袋に入れます。そこに卵を割り入れ、卵をもみつぶすように 2~3 回もみます。(もみ過ぎると卵とつゆが混ざりすぎてしまうので注意。)

②「基本の作り方」を参考にポリ袋の口を縛り、20 分ゆでます。

③袋を開け、どんぶりに盛ったご飯にのせます。



缶詰の鶏肉(サラダチキン)
やツナ缶、お麩でも OK!

切干大根の煮物（ゆで時間 20 分）

- 【材料：約 4 人分】 切干大根(乾燥した状態で)…40g
にんじんの干切り…1/3 本(20g)
細切り高野豆腐…8g
戻して干切りにした干しシイタケ…中 1 枚
干しシイタケの戻し汁+水…150ml
- ☆ { しょう油…大さじ 1
酒…小さじ 2
砂糖…小さじ 1
和風顆粒だし…小さじ 1/2



☆・・・めんつゆ大さじ 1・1/3
(20g) でも代用できます。

- 【作り方】 ①材料をポリ袋に入れて、袋の上からもんで材料を混ぜます。
②「基本の作り方」を参考にポリ袋の口を縛り、20 分ゆでます。
③袋を開け、人数分に分けます。

めんつゆを「煮物用の希釈」に薄めて、それを 200ml 入れると、
色々な調味料がそろわなくても煮物を作ることができます。

下記の「かぼちゃの煮物」と同様にして、大根や芋類も煮ることが
できます。



かぼちゃの煮物（ゆで時間 20 分）

- 【材料：約 4 人分】 食べやすい大きさに切ったかぼちゃ…200g
煮物用の希釈倍率に薄めためんつゆ…200ml

- 【作り方】 ①材料をポリ袋に入れます。
②「基本の作り方」を参考にポリ袋の口を縛り、20 分ゆでます。
③袋を開け、人数分に分けます。

黄桃の蒸しパン（ゆで時間 40 分）

- 【材料：約 4 人分】 ホットケーキミックス…100g
細かく切った黄桃缶…50g
缶詰のシロップ+水…100ml
サラダ油…大さじ 1



- 【作り方】 ①材料をポリ袋に入れて、袋の上からもんで材料を混ぜます
②「基本の作り方」を参考にポリ袋の口を縛り、40 分ゆでます。
③袋を開け、切り分けます。

おすすめ!

① 黄桃缶の代わりに、次のような物も利用できます。

- 他の果物の缶詰
- レーズンなどのドライフルーツ
- クルミなどのナッツを粗く刻んだもの
- チョコチップ(粗く刻んだチョコレート)
- 甘納豆 など



② ホットケーキミックスと一緒に、次のような物を少量入れても良いでしょう。

- ココアパウダー
- インスタントコーヒー
- 抹茶粉 など



レタスとわかめのごま味噌和え（加熱せず混ぜるだけ）

【材料：約 4 人分】 一口大にちぎったレタス…1/3 玉(120 g)
カットわかめ(乾燥)…小さじ 1(3 g)
白いりごま…大さじ 1・1/2(12 g)
味噌…小さじ 2(12 g)
酢…小さじ 1(5 g)
砂糖…小さじ 1/3(1 g)



【作り方】 ①材料をポリ袋に入れて、袋の上からもんで材料を混ぜます。
②カットわかめが材料の水分を吸って、柔らかくなったら袋を開け、人数分に分けます。

即席漬け（加熱せず混ぜるだけ）

【材料：約 4 人分】 一口大に切った野菜
(白菜、薄切りにした人参、キュウリなど)…150 g くらい
塩昆布…適量

【作り方】 ①野菜と塩昆布をポリ袋に入れて、袋の上からもんで材料を混ぜます。
②味がなじむまで、しばらく冷所におきます。
③袋を開け、人数分に分けます。

やってみよう!

さばトマトソーススパゲティ (缶詰を使って)



【材料：約2人分】 乾燥パスタ…200g



鯖の水煮缶…1/2 缶

スライスマッシュルームの缶詰…1/2 缶

玉ねぎの薄切り…1/2 個分(100g)

サラダ油…小さじ1(5g)

カットトマト缶…1/2 缶(200g)

コンソメ…1個

ケチャップ…大さじ1

塩、こしょう…少々



- 【作り方】①パスタは1時間程度、水に漬けておきます。(ふやけて柔らかくなります。パスタの太さによって、調節してください。)
- ②フライパンに油をひき、玉ねぎ、サバの水煮(汁ごと)、マッシュルーム、カットトマト缶を入れ、煮立ったら①のパスタを水から引き揚げて入れます。
- ③かき混ぜながら、パスタが透明になるまで煮ます。味見をして、パスタに火が通っていれば出来上がり。(パスタに火が通る前に水分が蒸発してなくなってしまう場合は、適宜、水を足してください。)

非常食として、用意してあることが多い鯖缶。特に水煮は色々な料理に活用できます。

パスタのソースの他、カレー、煮物、味噌汁の具などにも・・・。

