

庄内健康レシピ

パッククッキング ～災害時対応レシピ～



酒田市健康課

パッククッキングとは？

食べ物をポリ袋（130℃耐熱）に入れて、鍋で加熱調理する調理方法です。

- ① 材料を用意する。



鍋にお湯をわかす。



ポリ袋は高密度ポリエチレンで
できている半透明の袋
（130℃耐熱）を使います。

- ② ポリ袋に材料と調味料を入れる（1～2人分）。中の空気を
しっかりぬいてから、袋の上の方で玉結びにする。



※水圧を利用した空気のぬき方



ボウルなどに水をはり、水圧で
中の空気をぬいていきます。

なるべく上の方を結びます。
（玉結び）

熱がとおりやすいように、
平らに広げます。

- ③ 沸騰した鍋に入れて煮る。沸騰後火を弱め、ポコポコ泡が
でる状態を保ちながら20～30分程度加熱する。



火傷に注意！



取り出す時は、トング
や穴あきおたまなどで
取り出し、火傷に
注意しましょう。



◇白いごはん



材料<1人分>

米	80g
水	100cc
ポリ袋	1枚

(※無洗米の場合は水120cc)

作り方

- ① 米はポリ袋に入れ、少しの水（分量外）で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
- ② ①に分量の水を加え30分～1時間ほど浸す。空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約30分加熱する。火を止めてから取り出し、そのまま10分ほど蒸らしてからほぐす。



★-ロメモ

水を増やせばおかゆも可能です。
全粥は 米1：水5

◇サンマ缶煮



材料<1人分>

大根	80g
さんま味つき缶	1/2缶
ポリ袋	1枚

作り方

- ① 大根は皮をむき1cm位の厚さのいちょう切りにする。
- ② ポリ袋に①とさんま缶を汁ごと入れる。ポリ袋を水の中に沈めて中の空気を抜く。ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約30分加熱し取り出す。

★-ロメモ

サバやいわしなど、味付きの煮物缶詰で代用が可能です。

◇かぼちゃ煮



材料<1人分>

かぼちゃ	80g
水	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
ポリ袋	1枚

作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。(6～8等分)
- ② ポリ袋に①と水、しょうゆ、砂糖を入れて、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20～30分加熱し取り出す。

★-ロメモ

冷凍かぼちゃの場合は、水を大さじ1に、加熱時間は約15分にします。

◇りんごのコンポート



材料<2人分>

りんご	1/2個
砂糖	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
ポリ袋	1枚

作り方

- ① りんごは1個を8等分に切り、芯を切りとり皮をむく。
- ② ポリ袋に①と砂糖・レモン汁を入れて、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し取り出す。

★-ロメモ

レモン汁は入れなくても作れます。砂糖の量はお好みで調整できます。