

食育 メール

三 条 市

災害時に
毎日の食事に

簡単！おいしい！

パッククッキング

簡単で
おいしいポ〜



(ポリ袋のポ〜ちゃん)

この冬の記録的な大雪は、電気や水道などのライフラインに影響を与えました。そんな時、食品の備えはもちろん、調理の知識を身に付けておくと安心です。

今回は、災害時や毎日の食事にもおすすめの調理法について紹介します。

突然ですが、

この料理、
どうやって作ったと思いますか？



正解は、**ポリ袋と鍋**を使って行う、**パッククッキング**で作りました！

パッククッキングとはポリ袋に食材を入れて湯せんで加熱するだけで料理ができあがる夢のような調理法です。

ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができます。なにより手軽にできるので、料理が苦手な人、一人暮らしで少量しか作らないという人にもおすすめです。

チェック！



ポリ袋を選ぶ時は、「高密度ポリエチレン」、または「耐熱温度 120℃」と記載してあるものを必ず使用してください。

準備するもの



パッククッキングの
メリット

1つの鍋で同時調理！
後片付けも楽々！

1つの鍋で一度に何種類もの料理を作ることができます。ポリ袋の中で食材を混ぜ、味付けまでできるので、洗い物が少なくすみます。

災害で水があまり使えない時は、袋のまま皿に被せて食べると皿の洗い物も出ず、とても便利です。

うま味を閉じ込めておいしさアップ！

食材が湯に直接触れないので、エネルギー代謝にかかわるビタミン B 群やビタミン C などの水溶性の栄養素を逃しません。うま味もぎゅっと閉じ込め、肉は柔らかくジューシーに仕上がります。この調理法は「真空調理法」とも呼ばれ、ホテルなどでも活用されています。



油を使わずヘルシー！

食材をポリ袋に入れて加熱するだけなので、フライパンに引く油などは必要ありません。

大きさ1=111kcalの油を使う料理なら、その分はまるごとカットでき、効率よくカロリーダウンが可能です。



簡単 3ステップ レシピ



バッククッキングのポイント



鍋底に皿を1枚

鍋底の熱で、ポリ袋が破れるのを防ぐために、鍋の底に皿を入れましょう。



ぎゅっと空気を抜いて、先の方で結ぶ。

空気が入っていると、加熱したときに膨張し破裂する恐れが。しっかりと空気を抜き、先の方で結びましょう。

空気をぎゅっと抜いた後、ねじねじして先の方で結びと簡単です。



ごはん



<材料(2人分)>

- ・米 1カップ
- ・水 1カップ

STEP 1

米をポリ袋の中に入れ、分量外の水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。

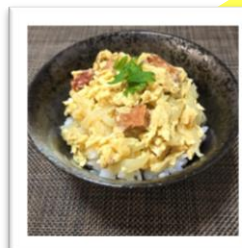
STEP 2

米が入ったポリ袋に分量の水を加え、空気を抜いて袋の口を結ぶ。そのまま約30分間水に浸す。

STEP 3

沸騰した湯で20分間加熱する。火を止めて10分間蒸らす。

親子丼の具



<材料(2人分)>

- ・たまご 2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・焼き鳥缶 1缶 (タレ味)
- ・しょうゆ 小さじ1

玉ねぎは薄切りにする。たまごはよく混ぜておく。

ポリ袋に玉ねぎ、焼き鳥缶(汁ごと)、たまご、しょうゆを入れ、袋を揉んで全体を馴染ませる。空気を抜いて袋の口を結ぶ。

沸騰した湯で約20分間加熱する。



野菜スープ



<材料(2人分)>

- ・玉ねぎ 1/4個
- ・キャベツ 1/8個
- ・にんじん 2センチ
- ・じゃがいも 1個
- ・ソーセージ 2本
- ・固形コンソメ 1個
- ・こしょう 少々
- ・水 300ml

玉ねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。(小さめに切った方が火が通りやすいです。)ソーセージは斜めに切る。

ポリ袋に、切った食材、調味料、水を入れ、全体を馴染ませ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。

沸騰した湯で約20分間加熱する。



旬の食材紹介 2月は“さつまいも”

ホクホクとした食感、優しい甘み、さつまいものおいしい季節ですね。三条の下田地区はさつまいもの産地です。「越紅(このくれない)」というブランドで、出荷・販売され人気があります。

さつまいもは食物繊維の他にビタミンB₁、C、E、カリウムなども豊富です。特にビタミンCはさつまいも1本でりんごの約4倍もあります。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

連日の大雪で、除雪作業に追われ、毎日の食事作りの時間も無い！という方も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ、バッククッキングの出番です！時間がある時に食材を切ってポリ袋に入れて冷凍しておけば、食べる時はそのまま加熱するだけ。肉は食べやすい大きさに切り下味を付けて冷凍しておくといざという時も便利です。

まだ雪が降りそうですが、朝の除雪の前には何か食べてから除雪するようにしましょう。早く春がこないかなあ・・・。

食育の視点の主要施策 (食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承(食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g未満 女性 7g未満 血圧の高い方や治療中の方 6g未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp