

パッククッキングの方法と調理バリエーション

洗い物いらずで簡単！ パッククッキングの方法

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。

洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

利点

- ①素材の風味やうまみを逃がさない。
- ②パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- ③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けがラク。



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

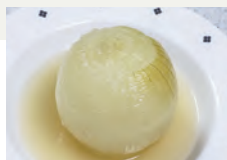
注意点

- ①ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

多彩な調理バリエーション



缶詰を使った炊き込みご飯



玉ねぎのやわらか煮



鶏肉のトマト煮



ソーセージのポトフ風



切り干し大根煮

作成:地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江