



# 「パッククッキング」をとおして、 地域の絆を深めてみませんか！



「パッククッキング」ってご存知ですか？「パッククッキング」は、災害時に、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、簡単に温かい食事を作ることができる調理法です。自治会の自主防災訓練などの炊き出しで試してみたいはいかがでしょうか。

また、お子さんから男性まで年齢を問わず簡単に作れるので、子ども会と自治会の合同イベント「親子クッキング教室」等の企画も面白いかもしれませんね。

どんな調理法？…ポリ袋（130℃耐熱）に食材を入れて、湯煎で調理する方法です。

少ない水で調理が出来るので、災害時等に適しています。



ココアケーキ



## 「パッククッキング」の良い所

- ★ 主食からデザートまで多種多様な食事が作れます。
- ★ 1つの鍋で同時に調理ができ、何回でも水が使えます。
- ★ 材料を切って入れるだけ。どんな料理でも20分煮るだけ。
- ★ 洗い物がほとんど出ない！節水できて、とってもエコ！

## 「パッククッキング」に必要なもの

- カセットコンロ
- ボンベ
- 鍋
- ポリ袋



※ポリエチレンでできている半透明の袋（130℃耐熱）

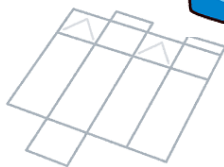
- 水

## ★あると便利なもの

- 牛乳パック
- キッチンばさみ
- ナイフ



←ハサミで切る。底の部分を「お皿」や「まな板」として使います。



**20分で完成！**



## 「パッククッキング」の調理方法！

ステップ 1 材料を用意



ステップ 2 ポリ袋に詰める



ステップ 3 沸騰した鍋に入れて煮る



# 各家庭にある食材を持ち寄り簡単調理！

## レシピ1 ポテトスナックでサラダ

### ◆材料（1人分）

- ・じゃがりこ 1/2個
- ・お湯 適量
- ・きゅうり 1/4本
- ・ハム 1/2枚
- ・マヨネーズ 大さじ1/2

### ◆器具

- ・カセットコンロ
- ・鍋
- ・スプーン



### ◆作り方

- ① じゃがりこのフタを半分はがして、カップの半分くらいまでお湯を注ぎ、ふたをして3分ほど待つ。
- ② フタを取り、やわらかくなったポテトを混ぜる。  
(固い場合はお湯をたす。)
- ③ ハムは手でちぎり、きゅうりをスライサーで薄く切りカップの中に入れる。
- ④ マヨネーズを加え、よく混ぜる。



カレーも同様！



## レシピ2 野菜とツナのシチュー

### ◆材料（1人分）

- ・じゃがいも 50g
- ・にんじん 20g ・たまねぎ 50g
- ・コーン缶 20g ・ツナ缶（水煮）20g
- ・シチュールー1個（15g） ・水 80g

### ◆作り方

- ①じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りにし、たまねぎはざく切りにする
- ②ポリ袋に①とコーン缶、ツナ缶、シチュールー、水を入れ、全体をなじませ、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。



### 調理のポイント

- ★ ポリ袋に材料と調味料を入れたら、袋の中の空気を抜くこと。  
袋の上の方で口を結ぶことがポイント！

昨年も台風による風水害等が各地で起こり、各家庭でも備蓄を意識された方も多いと思います。最近では、長期保存のできる食材を備蓄するのではなく、普段から少し多めに食材、加工品等を買っておき、使ったら、また買い足し、常に一定量の備蓄をする「ローリングストック」が注目されています。今回、紹介した「パッククッキング」は備蓄品で簡単に作れます！災害時だけでなく普段の生活でも活用ができる調理法です。ぜひ、自治会の方々との交流イベント等で作って、食してみたいかがででしょうか。いざという時は、自治会で素早く炊き出しができるかもしれません。

参照文献：魚沼市食生活改善推進員協議会 パッククッキング パンフレット

詳しくは <https://www.shokumachi-uonuma.jp/wp-content/uploads/2016/04/packcooking.pdf>