

☆☆☆ 災害に備えよう ☆☆☆

パッククッキング講座

(備蓄食品を食べなれた味で節水ポリ袋調理)

2020年7月豪雨災害で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。災害からの復旧も半ばですが、今回は、普段、食べているもので、災害時にも役立つパッククッキング調理法を紹介します。

災害時は、お子さんや高齢者、アレルギーのあるご家族がいらっしゃる場合、口にするものをいつも以上に気を付けなければなりません。

パッククッキングは、いつも食べている物で、短時間ででき、とっても簡単なので、日常生活にも便利です。

災害時も安全・安心に過ごせるよう、普段から取り組んでみませんか？



パッククッキングとは・・・

洗い物いらすの調理法（断水時など）

災害時に貴重な水を最小限に利用する方法。「真空調理」を家庭向けにアレンジし、食材をポリ袋に入れ、鍋で沸かしたお湯で火を通します（湯せん）。

衛生的で、栄養バランスが良く、調理が簡単、応用も可能です。

常温保存できる野菜、缶詰、レトルト食品などを使用し、普段、食べなれた味で作ることができます。

キッチンバサミを使って、食材を空中でカットしたりすれば、使う水をさらに少なくすることができます。

パッククッキングの

メリット（いいところ）は・・・

- ・簡単調理（少ない工程、1人分OK）
- ・節水（1つの鍋で複数調理可能、鍋が汚れず後片付け簡単、湯せんの水は何度も利用可能で雨水でも良い）

※災害時、貴重な水は飲食分だけ

- ・栄養満点（栄養、うま味を逃さない）
- ・衛生的（調理した袋をラップ代わりに皿に広げて食べる）
- ・いつもの食事（高価な非常食は不要）

準備するもの・・・

- ・食材 ・調味料 ・鍋 ・水 ・ボンベ ・カセットコンロ
- ・ポリ袋（強化ポリエチレン袋）

※ポリ袋は食品用で耐熱温度が130度のもの、または湯せん対応の記載があるもの

※はさみかカッター、菜箸、トング、ピーラーかスライサー、キッチンタイマーがあると便利

※災害時は、牛乳パックをまな板代わりに

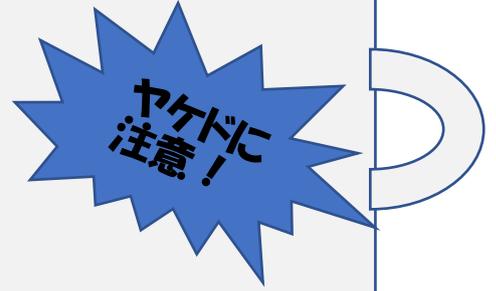
●こんなこともできます●





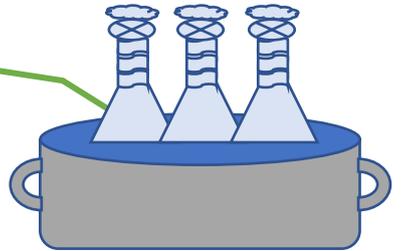
●パッククッキング 基本の作り方●

- ① 具材を切る。
- ② ポリ袋に具材と調味料を入れる。
 - ・具材、調味料、空気を入れて口をひねり、調味料が全体にいきわたるように振る
 - ・袋の空気を抜き、食材がない所をねじる
 - ・ねじった口を上の方で結ぶ
- ③ 鍋に入れ、指定の時間入れておく。
 - ・なべ底に耐熱皿などを置く（ポリ袋が破れるのを防ぐ）
 - ・湯を一度沸騰させたら弱火（とろ火）にして袋を入れる
- ④ 袋を取り出し、お皿に出せばできあがり。
（災害時は袋を皿に広げてそのまま食べても）



ここが
ポイント

- ・湯せんする時、なるべく袋の空気を抜く
- ・食材がない所をねじって上の方で結ぶ
- ・1袋は1～2人分にする
- ・強火で鍋の水が沸騰したら、弱火にしてから袋を入れる
- ・鍋底に皿などを入れて袋が直接、鍋肌につかないようにする
- ・フタをすると効率が良い



●配慮が必要な方への準備●

災害が発生すると、ミルク、離乳食など、特殊な食品は手に入りづらいものです。

また、パン、おにぎり、カップ麺など炭水化物が多く、一人ひとりに合わせた食事形態は難しくなります。

普段から、食べたいもの、食べなれているものを備蓄しましょう。

●乳幼児●

ミルク（計量不要のものが良い）、離乳食、ベビーフード、レトルト粥、フルーツ缶詰、菓子類、食べなれたふりかけ、ジャム など成長に合わせたものを備蓄

※水のストックは多めに

（非常時、井戸水は使わないこと。）

軟水（国産のミネラルウォーター）を）

※食べられない食品は食べないことがあり、食べなれている食品を備蓄またはたまたま非常食を食べさせておく。

※哺乳びん、清浄綿、ガーゼ、おむつ、バスタオル（ベビー毛布など）、おしりふき、母子健康手帳も忘れずに。

●高齢者や飲み込みが難しい人●

市販のレトルト介護食、とろみ剤 など備蓄（ゼリー飲料はそのまま口にでき、便利）

※使い慣れた食器、

食具（箸、フォークなど）を準備

※水は多めに

●食事療法が必要な人●

食物繊維が補えるレトルト、缶詰、乾物、たんぱく質調整食品、水煮のレトルト食品、缶詰などを備蓄

※持病の薬不足、透析を受けられないなどの問題が発生する場合もあり、食事のコントロールが普段より難しくなります。

●食物アレルギーのある人●

食物アレルギー対応食品など、安心して食べられるものを備蓄

※アナフィラキシーショックは命に関わります

ごはん (1人分)

- ご飯 米 0.5カップ
水 0.5カップ
- 全粥 (米 : 水 = 1 : 5)
米 0.5カップ
水 2.5カップ

【ポイント】

水を入れて30分ほど置いて(吸水)加熱。
加熱後、10分ほど蒸らす(そのままお湯にいれておいても良い)。

軟らかめが好きな人は、水を少し多めに。
調味料や具材を入れればピラフや五目御飯にもなります。

※米は、洗わなくても1時間程度浸水すればぬか臭さを感じにくくなります。

気になる場合は、米と少しの水を袋に入れ、軽くもみ洗いしてから水を捨てると良い。

加熱 30分**蒸らし10分**

サツマイモごはん (1人分)

- 材料：米 65g
水 80g
サツマイモ 50g (1~2cmのサイコロ状)
食塩 0.6グラム
ごま 1グラム

加熱 30分**蒸らし10分**

蒸しパン (1人分)

- 材料：ホットケーキミックス 20g
牛乳※ 20g
干しぶどう 適量

※牛乳はカフェオレや野菜ジュースに変えても良い。

加熱15分

煮込みそうめん (1人分)

- 材料：そうめん 25g (半分に折る)
水 200ml
だし汁 大1
干しいたけ 1枚 (細く切る)

加熱 15分

やきとり缶で親子丼 (1人分)

- 材料：やきとり缶 1缶(汁ごと)
水 大3
玉ねぎ 60g (薄切り)
えのきだけ 30g (ほぐす)
卵 1個
小ねぎ 適宜(小口切りを湯せん後に)
- ※ごはんにかけていただく。

加熱 20分

ポトフ (1人分)

- 材料：じゃがいも 1/2個
人参 1/4本
玉ねぎ 1/4個
ウインナー 1本
コンソメの素 小さじ1/2
水 75ml
- ※具材は食べやすい大きさに切る
コンソメの素をカレーやシチューのルーに変えても

加熱 30分

冷蔵庫の残り
野菜で

すごもい卵 (1人分)

- 材料：きゃべつ 50g (千切り)
マヨネーズ 大1/2
しょうゆ 小1/3
卵 1個
溶けるチーズ1枚

※きゃべつ、マヨネーズ、しょうゆを袋に入れて混ぜ、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れてチーズを上から乗せる。

加熱 20分

しょうが焼き (2人分)

- 材料：豚薄切り肉 200g
玉ねぎ 1/2個 (100g) (くし切り)
にんにくの芽 50g (ざく切り)
濃口醤油 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1
おろししょうが 小さじ2
塩こしょう 少々

加熱 15分

かぼちゃの煮物 (1人分)

- 材料：かぼちゃ 70g (3~4cm程度の大きさに)
麵つゆ(2倍希釈) 小さじ1
水 大さじ1

加熱 15分

切干大根の煮物 (1人分)

- 材料：切干大根(乾) 10g (適度な大きさにきる)
人参 20g (細切り)
油揚げ 10g (細切り)
麵つゆ 大さじ1
水 大さじ4

加熱 15分

さば味噌煮 (1人分)

- 材料：さば缶(水煮) 1切(汁ごと)
生姜 1片(千切り)
みそ 大さじ1/4
薄口醤油 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1/6

加熱 30分

プリン (1人分)

- 材料：卵 1/2個
牛乳※ 1/4カップ
砂糖 5g
バニラエッセンス 少々

加熱 10分

※材料に記載の牛乳は、災害時には、常温保存できるLL(ロングライフ)牛乳や、スキムミルクに水を加えたものを使うと同じように調理できます。(LL牛乳は、開封後はすぐに使い切ってください)

◆災害直後は炭水化物ばかりになりがち(おにぎり、パン、カップ麺など)
 栄養バランスが悪いと
 ◆体調不良(便秘・下痢・口内炎など)や病気になる可能性も

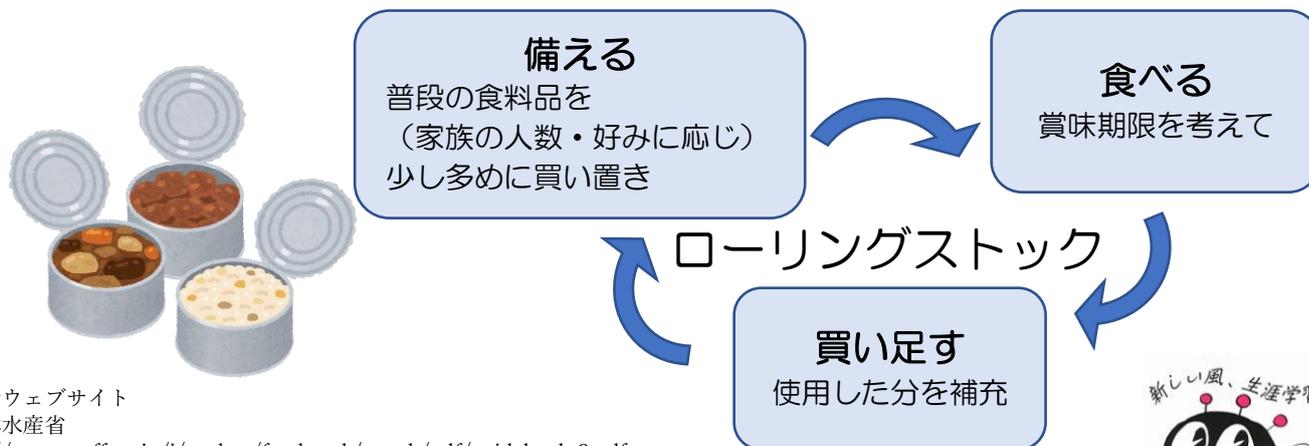


※ローリングストックで、日々食べながら備える

「ローリング」＝回転させながら、「ストック」＝蓄えておく という備蓄法は、日常使用する保存期間が長い食材・加工品を普段から少し多めに買い、使った分だけ買い足し、一定量の食料を備蓄しておく方法です。

賞味期限切れを防ぎ、切らさずに買い足して、普段、食べなれた味を食べることができます。

災害時に使用する非常食だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものをローリングストックとしてバランス良く備えることが大事です。



※参考ウェブサイト

●農林水産省

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>

●熊本県

https://www.pref.kumamoto.jp/common/UploadFileOutput.ashx?c_id=3&id=23308&sub_id=1&flid=144573

●熊本市西区役所

https://www.city.kumamoto.jp/common/UploadFileDsp.aspx?c_id=5&id=24628&sub_id=2&flid=207789

●菊川市

<https://www.city.kikugawa.shizuoka.jp/anzen/documents/kateinobousaigaido2017.pdf>



発行・編集：八代市教育委員会 生涯学習課
 問い合わせ：0965-30-1110
 syogai@city.yatsushiro.lg.jp