

# いざ災害時の食を備えよう

近年、大雨や地震など自然災害が頻発しています。災害がおこると、電気、水、ガスなどのライフラインが途絶えることがあるので、自宅に水やカセットコンロを備えることをおすすめします。災害直後は食事の確保が困難になり、栄養不足になる可能性があります。

災害時の限られた環境でも衛生的に調理ができる「パッククッキング」が便利です。

万が一の場合に備えて、災害時の食について見直してみましょう。

## パッククッキング

パッククッキングとは、食材や調味料を耐熱性のあるポリ袋に入れ、お湯を沸かした鍋で加熱するだけの簡単な調理法です。

## パッククッキングのメリット

- ✿ 災害時でも、衛生的に調理ができる。
- ✿ ポリ袋がそのまま食器になり、食器の洗浄が不要で水の節約ができる。
- ✿ 災害時に備蓄食品を使って温かい料理を食べることができる。
- ✿ 1つの鍋でごはんやおかずを、同時に調理ができる。
- ✿ 災害時に役立つことはもちろん、日頃からの時短料理としても活用できる。

## パッククッキングに必要なもの

- ◆カセットコンロ ◆カセットボンベ ◆鍋 ◆水 ◆キッチンばさみ
- ◆ポリ袋（耐熱性のもの） ◆トングや穴あきおたま、菜箸
- ◆キッチンタイマー

## 注意点

- ◎ 必ず耐熱性のポリ袋を使用する。
- ◎ 中身に油が多いものは不向き。（揚げ物など）
- ◎ たくさん作りたい時は、袋をわけて小分けにする。
- ◎ 作ったものは放置せず早めに食べるべき。



# パッククッキングの方法とポイント

①



食材と調味料をポリ袋に入れる。加熱するとふくらむため、空気をしっかりと抜き、袋の上の方で強く結び、熱が通りやすいよう、中の食材を均一に広げる。

## ★ポイント★

- ・ポリ袋に入れる食材の量はポリ袋の半分以下（1～2人前）が目安です。

②



鍋に3分の2程度の水を入れ、湯を沸かす。沸騰後、①を入れ、ふたをして20～30分、中火で加熱する。

## ★ポイント★

- ・火が全体に通るように、袋を軽く混ぜながら加熱しましょう。

③



やけどに注意しながら、トングや穴あきおたま、菜箸を使い、加熱したポリ袋を取り出す。

## ★ポイント★

- ・袋が破れないように注意して取り出しましょう。

④



袋の結び目をハサミで切り、そのまま食器にかぶせて完成。

## ★ポイント★

- ・ポリ袋をそのまま食器がわりにすることで食器洗浄が不要になります。