

水巻町講座倶楽部 パッククッキング 講習会



パックスッキング講習会

2019年11月9日(土)

九州女子大学 家政学部 栄養学科

災害時の長期間にわたる避難生活では満足に食事がとれないことにより、心身ともに疲弊してしまいます。このような時、温かい食事が提供できれば体も温まり、心も安らぐことができます。パックスッキングは災害時においても、より普段の食事に近づけた手法の1つであり、ライフラインが途絶え、ガスや水道、電気などを使うことができなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば、手軽に温かい食事を作って食べることができます。

●パックスッキングのメリット●

- ・器具、食器をほとんど使わないので洗う必要がなく、水の節約ができる。
- ・カセットコンロ、鍋、水、耐熱用ポリ袋を準備すれば料理ができる。
- ・1つの鍋で主食、主菜、副菜、デザートまで作ることができる。
- ・手軽に20分程度で料理が完成する。
- ・家庭にある調味料（マヨネーズ、ケチャップ、醤油、味噌、顆粒だしなど）で作れる。

●パックスッキングの調理の注意点●

- ①ポリ袋を結ぶ際は空気を抜く
- ②ポリ袋は先の方で結ぶ
- ③食材は火が通りやすいように薄く細かく切る
- ④鍋から取り出す際は火傷に注意する

●ローリングストック法をおすすめします●

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックといいます。

ローリングストックのポイントは、賞味期限等に注意し、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

ローリングストック法で備蓄したい食品例

- ・米、パックご飯・水
- ・レトルト食品（レトルトカレー、丼ぶりの素、パスタソースなど）
- ・フリーズドライ食品（スープ、味噌汁など）
- ・缶詰類
- ・乾麺（ラーメン、パスタ、そうめんなど）
- ・乾物（乾燥おから、大豆、ひじき、カットワカメ、切り干し大根など）
- ・菓子類（日ごろから食べているもので日持ちするものがよい）
- ・常温保存が可能な飲料（豆乳、果実・野菜ジュース、ロングライフ牛乳など）
- ・調味料（醤油、砂糖、味噌、マヨネーズ、ケチャップ、顆粒だし、コンソメなど）

白ごはん

材料(4人分)

分量

米
水

300g
500g



★作り方★

①材料をポリ袋に入れる。

②分量の水を入れて30分程おく。



③他の料理と共に沸騰したお湯で20分～30分程度茹でる

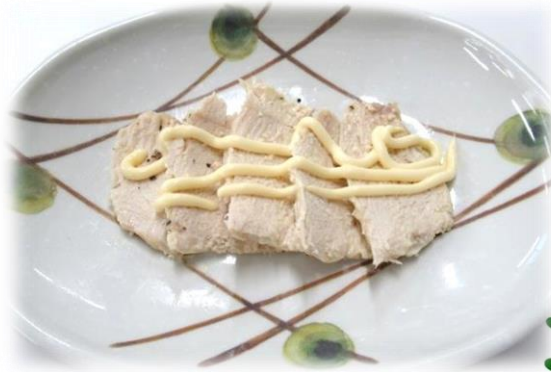


鶏肉のスパイシー煮

材料(4人分)

分量

鶏むね肉	320g
こしょう	0.04g
黒こしょう	0.04g
酢	120g
酒	120g
砂糖	16g
マヨネーズ	適量



★作り方★

①鶏むね肉の片面に
隠し包丁を入れる。



②両面にこしょうと黒こしょうを
まんべんなく振り、揉みこんで5分置く。



③ポリ袋に食材と
調味料を入れて結ぶ。



④弱火で20分加熱



⑤火が通ったら薄く
削ぎ切りにする



★コメント★

初めに鶏肉に細かく切り込みを入れることで、お肉が縮まず、下味をしっかりと付けることができます。マヨネーズを加えることでまろやかな味となり、御子様にも食べやすいメニューです。

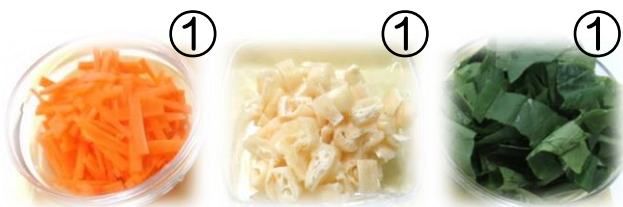
お浸し風和え物

材料(4人分)	分量
小松菜	160g
人参	40g
油揚げ	20g
濃口醤油	8g
みりん	8g
砂糖	2g
顆粒だし	0.8g
白ごま	8g



★作り方★

①小松菜は一口大に切っておく。
人参と油揚げは細切りにする。



②小松菜をポリ袋に入れて10分ゆでる。
火が通ったら冷まして絞る。



③人参、油揚げ調味料をポリ袋に入れて
20分ゆでる。



④②と③を合わせ、ごまを振る。



★コメント★

小松菜を別に茹で先に取り出すことで、きれいな色味を保てます。

プリン

材料(4人分)

分量

卵	100g
牛乳	200g
砂糖	40g
バニラエッセンス	0.2g



★作り方★

①材料をポリ袋に入れ、よく混ぜる



②瓶に分注する。



③沸騰しすぎない程度のお湯（90℃程度）
で15分茹でる



④はちみつを好みでかける



★コメント★

今回紹介したプリンは蒸し器を使用せず空き瓶ひとつで簡単に作ることが出来るため、災害時には摂取困難な甘いおやつをお手軽に作れます。ビンが無い時にはポリ袋でも代替可能です。

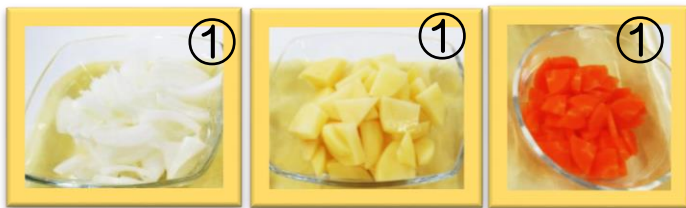
さばじゃが

材料(4人分)	分量
鯖缶	120g
じゃが芋	120g
玉ねぎ	80g
人参	40
砂糖	8g
濃口醤油	12g
みりん	4g
酒	10g
おろし生姜	8g



★作り方★

①じゃが芋、人参を薄い銀杏切りにし、
玉ねぎは半分にしてスライスする。



②材料、調味料を
ビニール袋に入れる。



③沸騰したお湯で20分茹でる



★コメント★

鯖は缶詰の汁も使用することで旨味がアップします。にんじんは薄く切った方が火が通りやすく、やわらかく仕上げることが出来ます。また、しょうがを加えることで、魚の臭みが消え、風味が良くなります。