

パッククッキングに挑戦してみませんか？

みなさんは「パッククッキング」という調理法をご存じですか？食材を耐熱性のある袋に入れて湯煎をする調理方法です。災害時にも活用できる調理方法なので、被災された方の声をきくと、温かい食事をとれてほっと一息付けた、偏りがちな栄養を整えられてよかったとのことです。

パッククッキングの注意事項とコツを押さえて皆さんもぜひ挑戦してみてはいかがでしょうか。

パッククッキングのメリット

1. 1つの鍋で複数の料理を一度に作ることができる。
2. 栄養を逃がさない。
3. 味がしみこみやすい。
4. 調理後の洗い物が少ない。
5. 調理工程がシンプルで簡単！



ポリ袋の選び方

1. 調理に使うポリ袋は「高密度ポリエチレン」でできた耐熱性(90～110℃)のものを選ぶ。
2. 「食品用」、「食品・保存用」、「キッチン用」などと表示されるものを選ぶ。
3. 袋の厚さは 0.008～0.01 mmのものを推奨。

○ 高密度ポリエチレン(耐熱温度 90～110℃)

× 低密度ポリエチレン(耐熱温度 70～90℃)

× 塩化ビニール樹脂の透明ビニール袋(耐熱温度 60～80℃)

「半透明」・
「シャカシャカ」音がる

調理時の注意

1

しっかりと空気を抜く

空気をしっかりと抜く理由

- 加熱ムラをなくす
- 湯に入れたときに空気が膨張して破裂するのを防ぐ



水分がないものは水圧を利用して空気を抜く。



2

ポリ袋が鍋底に触れないようにする

ポリ袋が鍋底に触れると、耐熱温度を超え袋が破ける恐れがあります。
ザル、皿、布巾などを置いて直接鍋底に触れないようにしましょう。



加熱すると空気が膨張するため、極力高い位置で口を結ぶことで破裂を防ぐ。



3

火が通りやすいようにする

食材は極力薄めに切る



重なり合わないように平らにする

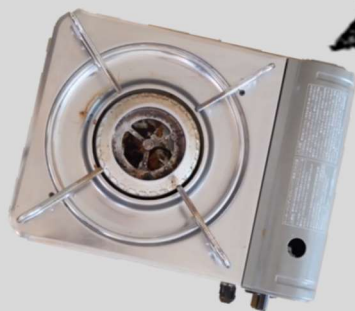
4

材料を入れすぎない

《 1袋に対して1～2人分が目安です。》

入れすぎてしまうと破裂する恐れがあります。

便利な調理器具



ガスコンロ・ガスボンベ

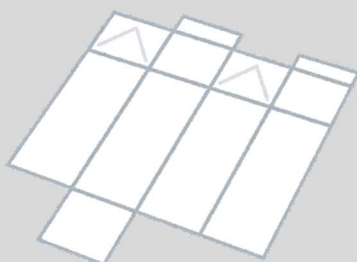
(あたたかいものを食べるときの必需品)



キッチンばさみ

(まな板・包丁いらず、袋の口を切る際に使用)

キッチンタイマー
(湯煎時間を計測する)



牛乳パック

(まな板代わりに活用できる)



菜箸・トング

(ビニール袋を取り出すときなどに使用)