

ポリ袋 **de** パッククッキング

パッククッキングは、ポリ袋に食材を入れて空気を抜き、お湯で温めるだけでできる簡単調理法です。1～2人分の少量の料理を作るのに適しており、一つの熱源で複数の料理ができるのも魅力。

調理器具も少なく、洗い物の手間も少ないので、災害時などにも活用できる調理法です。



基本の手順

☀️ 用意するもの

- ポリ袋 (高密度ポリエチレン製) 食品包装用でマチのないもの、耐熱温度130℃程度のもを購入しましょう。
- 鍋の場合 深めの鍋で直径20cm以上が目安です。ポリ袋が破れるのを防ぐため、鍋底に皿やシリコン製の落としぶたなどを置きます。6分目まで水を入れ、沸騰させます。
- 電気ポットの場合 容量の1/3の水をいれ、沸騰させます。

☀️ 調理の手順

- ①ポリ袋に、適当な大きさに切った材料と調味料を入れる
- ②ポリ袋の空気を抜く
水を張ったボウルにポリ袋を入れ、水圧で袋の中の空気を抜き、袋の口をくるくると巻いてねじります。
- ③材料を平たくし、上の方で口をしぼる
材料は均一に火が通るように、できるだけ平たくします。
ねじった口は、袋の上の方でしぼります。
- ④お湯を沸騰させた後、とろ火にして、ポリ袋を入れる
鍋の場合 ごく弱火にして、ポリ袋を入れます。鍋のふちから袋が出ていたら、溶けてしまう危険性がありますので、しっかり鍋の中に入れます。また、吹きこぼれないよう、ふたはしないでください。
ポットの場合 保温の状態になったら、ポリ袋を入れます。
1台のポットには、3袋までにしましょう。
- ⑤袋の口を切り、お皿に移して出来上がり!やけどに注意しましょう。

かぼちゃ煮



- 1 かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- 2 かぼちゃと調味料をポリ袋に入れ、よく混ぜる。
- 3 空気を抜いて、ポリ袋の口をしっかりとしぼる。
- 4 沸騰後とろ火にした鍋に入れ、20分加熱する。
(ポットの場合は98℃で30分)

【材料】1人分

かぼちゃ …………… 100g
しょうゆ …………… 小さじ1
さとう …………… 小さじ1
水 …………… 大さじ1

Point

水圧を利用して、空気を抜きます。
真空状態に近づけるのが、
おいしく仕上げるコツ!



さばのみそ煮



- 1 さばは流水でさっと洗い、ペーパータオルで水気をふき取る。
- 2 ポリ袋に調味料を入れてよく混ぜ、さばを加えて調味料となじませる。骨がポリ袋に当たらないように生姜と斜めに切ったねぎで挟む。
- 3 空気を抜いて、ポリ袋の口をしっかりとしぼる。
- 4 沸騰後とろ火にした鍋に入れ、15分加熱する。
(ポットの場合は98℃で30分)

【材料】1人分

さば	1切れ
生姜薄切り	2枚
長ねぎ	1/4本
さとう	小さじ1
みそ	小さじ1
みりん	小さじ1

Point

鍋のふちから袋が出ないように、
しっかり鍋の中に入れてみましょう。



肉じゃが



幼児や塩分制限の必要な方などのために、家族と味付けを変えて少人数分作りたい時に便利な方法です。

- 1 ポリ袋に牛肉と片栗粉を入れ、よくもむ。さらに調味料を加えて、なじませる。
- 2 ①に一口大に切ったじゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えよく混ぜる。
- 3 空気を抜いて、ポリ袋の口をしっかりとしばる。
- 4 沸騰後とろ火にした鍋に入れ、20分加熱する。(ポットの場合は98℃で30分)

【材料】1人分

牛肉	100g
じゃがいも	中1個
にんじん	中1/4本
玉ねぎ	中1/6個
片栗粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2
さとう	小さじ1・1/2

Point

材料は平たくするのがポイント!

丸くすると火の通りが

均一になりません。

