

災害時・平常時に役立つ パッククッキング(家庭版真空調理)

(公社)兵庫県栄養士会 監修

～平常時は電気ポットで！非常災害時はカセットコンロで調理～



食材をポリ袋に入れて
電気ポットや鍋に湯を沸かし
加熱調理する調理方法
*家庭版真空調理法

参考書籍

レッツ!パッククッキング 地域栄養ケア PEACH 厚木
平常時は電気ポットで家庭版真空調理 山崎幸江&「タバダス」編集部
非常災害時カセットコンロで救命クッキング パッククッキング倶楽部防災部



◇◇ポリ袋を使って調理◇◇

ポリ袋は・・・「高密度ポリエチレン」の表示があるもの(耐熱温度 130℃程度)

- ・食品包装用、食品・冷凍保存用等表示してあるもの
- ・マチのないもの、25m×35cm 程度の大きさのもの

☆参考：半透明シャカシャカしている袋です

注意！透明な袋は熱には耐られないので使用できません



*パッククッキングのメリット

- ・調味料は従来より約半分の量でも OK
- ・ポリ袋の中で調理するから、栄養やうま味を逃がさない
- ・ひとつの鍋・ポットで種類多くの料理が作れる
- ・肉類が柔らかく仕上がる
- ・あと片付けが簡単

*鍋での調理

鍋底に皿を入れておく

*ポットでの調理

ポット容量の 1/3 の水
を入れ 1 回のパックは
3～4個が限度

*災害時の応用

食事の個別対応ができる

(柔らかい調理が1人分からできる)

配給食された食事を温めることができる

災害時こそ「温かい食事が食べたい」ですね



*パックの仕方

1. ポリ袋に調理する材料や調味料を入れる
2. 真空にするために、鍋やボウルに水を入れ①を袋ごと浸ける
3. 水圧で空気を抜く。さらにポリ袋をねじりながら空気を抜き上部で口を結ぶ
4. 材料は平たく均一にする

※袋に入れる量は少量にしておきます

(多量を入れると硬さにムラができ、また袋が裂けやすくなります)

※途中で味見ができないので、調味料は計量しましょう



☆ごはん

<材 料> (1人分)

米(無洗米) 60g
水 90ml

※軟飯や粥は米 1 に対し 2~4 倍



<作り方>

1. ポリ袋に米と水を入れパックする。
(1時間浸水させる)
2. 鍋またはポット(98° 設定)に入れ約 30 分加温する。

☆切干大根とシーチキンの煮もの

<材 料> (1人分)

シーチキン缶 35g(小1/2缶)
切干大根(乾) 10g
人参 20g
大豆水煮 10g
さとう 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
だしの素 少々
水 大さじ4

または

めんつゆ(ストレート) 小さじ2
水 大さじ4

<作り方>

1. 人参は千切りにする。
2. ポリ袋にシーチキン缶(1/2 缶)、人参、切干大根(乾)大豆を入れ調味料(またはめんつゆ)を加えパックする。
3. 鍋またはポット(98° 設定)に入れ約 30 分加熱する。



☆かぼちゃの含め煮

<材 料> (1人分)

かぼちゃ 100g
さとう 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
水 大さじ1

または

めんつゆ(ストレート)小さじ2
水 大さじ2



<作り方>

1. かぼちゃは食べやすい大きさに切る
(面取りをすると袋が破れない)
2. ポリ袋にかぼちゃと調味料を入れパックする。
3. 鍋またはポット(98° 設定)に入れ約 10 分加温する

☆キャベツの胡麻和え

<材 料> (1人分)

キャベツ 1枚
人参 5g
ごま 2g



<作り方>

1. キャベツ、人参は千切りにする
2. ポリ袋に材料を入れパックする
3. 鍋またはポット(60° 設定)に入れ約5分加温する
4. パックから取り出し、ごまを混ぜる

(公社)兵庫県栄養士会 監修

参考書籍

平常時は電気ポットで家庭版真空調理 山崎幸江&「タヘダス」編集部
非常災害時カセットコンロで救命クッキング パッククッキング倶楽部防災部