

知っ得と便利！～パッキングクッキング～

パッキングクッキングとは？

食材をポリ袋（高密度ポリエチレン製）へ入れて湯せんをして調理する「真空調理法」を家庭向けにアレンジしたものです。

使用する水が少なく、量も少量から作れることから、一人暮らしでも、災害時でも、お子さんと一緒でも、もちろん日常でも、簡単にできる調理法です。

同じ鍋で同時に調理ができます。



パッキングクッキングのメリット

- ・少量から作ることができる
- ・袋をしばるので、栄養やうま味を逃さない
- ・従来の半分程度の調味料でおいしく調理できる。
- ・一つのお鍋で、複数の料理を同時に作ることができる。
- ・袋のまま、食べることができるので、洗い物を減らすことができる。

パッククッキングのきほん1

用意するもの

- 熱に強いポリエチレン袋（高密度ポリエチレン製）
- 食材、調味料、水
- 大きい鍋

ポリ袋を使うの？ 溶けないの？ 心配・・・

※ポリ袋・・・熱に強いポリエチレン袋（高密度ポリエチレン製）（厚さ0.01mmの半透明、耐熱110～130℃）を使用します。沸騰しているお湯に入れても、溶ける心配はありません。

【注意】 使用するポリ袋の包装に書かれた製品規格を必ず確認してください。

パッククッキングのきほん2

【パッククッキングのやり方】

- ① 鍋に湯を沸かす。
- ② ポリ袋に、切った材料と調味料を入れる。
- ③ 袋の中の空気を抜いて、口を結ぶ。
- ④ 沸騰したお湯に入れ、加熱する。



※ここに注意!※

- 空気は、熱するとふくらむので、ポリ袋の中の空気はできるだけ抜きましょう。
- 加熱中に袋が浮いてくる場合は、鍋に蓋をするなどしておさえましょう。
- 水を張った鍋やボールにポリ袋を入れると水圧でしっかり空気を抜けます。
- 米や麺の場合は、中身が対流するとおいしく仕上がるので、少しだけ空気を残すとよいです。

パッククッキング～料理例～

ポリ袋で炊くご飯 ★少量から短時間で炊けます。袋の中で混ぜご飯にしても。

材料1人分

米80g（約1/2合） 水100g（1/2カップ）

（作り方）

- 1 二重にしたポリ袋に、米と少しの水（分量外）を入れ、軽くもみ洗いし、その水を捨てる。（無洗米の時は不要）
- 2 1に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- 3 沸騰したお湯に入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分蒸らす。



ポリ袋で作る野菜スープ ★水をトマトジュースに変えればトマトスープに！

材料2人分

玉ねぎ1/2個 ジャがいも2個 にんじん3cm（30g）

ロースハム3枚 水150cc（3/4カップ）

バター10g コンソメ1個 こしょう適量

（作り方）

- 1 玉ねぎは皮をむき、くし切りにする。じゃがいも・にんじんは皮をむき、乱切りにする。ロースハムは2cm幅の短冊切りにする。
- 2 ポリ袋に1を入れ、水、バター、コンソメを入れる。空気を抜いて口を結ぶ。
- 3 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分蒸らす。



ポリ袋で作る鶏とキャベツの煮物

★調味料いらずで簡単です♪野菜と合わせておいしく減塩！

材料2人分

キャベツ2枚 玉ねぎ1/2個 焼き鳥缶1缶（塩・たれどちらでも可）

（作り方）

- 1 キャベツはざく切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
- 2 ポリ袋に1の野菜と焼き鳥缶を汁ごと入れ、空気をよく抜いて、口をしぼる。上下に振ったり揉んだりして、調味料をいきわたらせる。
- 3 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分蒸らす。

発行 中原区役所地域みまもり支援センター
（福祉事務所・保健所支所）地域支援課

