

ポリ袋料理編

1つの鍋で同時に作ろう!

ワークショップのポイント

衛生的

ワークショップのやりかた

- ・断水下で水が無駄にできないときに、一つの鍋で複数の食事が作れることを知ってもらう(洗い物を少なく、手も汚さず調理ができる)
- ・ポリ袋は袋の中で完結するので、混ぜる、和えるレシピにも役立つ
- ・ポリ袋(高密度ポリエチレン)で、主菜、副菜デザートまでを一つの鍋で調理

ポリ袋クッキングは主菜、副菜、デザートなど同時に複数の調理が可能です。加熱をして、それぞれの所要時間で取り出せば出来上がり! できた順から取り出します!



準備するモノ

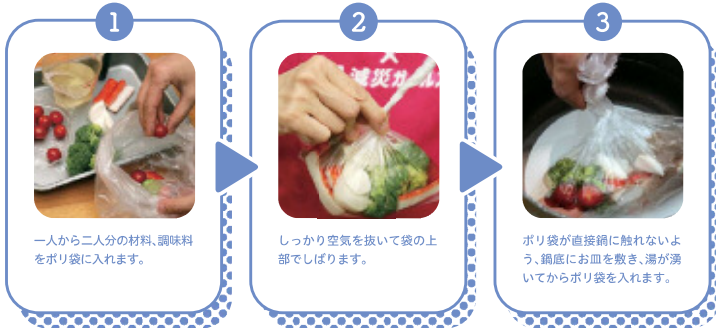
- ・鍋
- ・鍋底に敷くお皿
- ・調理道具
- ・箸またはトング、はさみ、椀(椀型紙皿)
- ・食材
- ・カセットコンロ+カセットボンベ
- ・ポリ袋(必ず高密度ポリエチレンを使う)

実践(人数がいる場合はグループに分ける)

- ①ポリ袋に作るレシピの1~2人分の食材を入れる
  - ②しっかり空気を抜いて袋の口を縛る
  - ③お皿を敷いた鍋に湯を沸かし、②を該当時間に入れて、できた順から取り出す。
- (熱いので、椀に袋ごと入れ、袋の口を切ってから中を分けるとよい)



ポリ袋は必ず「耐熱性」の高密度ポリエチレンのものを選びましょう。



豚肉と野菜の  
カレー風味

10分



材料 (1人分)

- ・野菜はあるものでOK
- ・耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン)
- ・豚肉:50g
- ・キャベツ:50g(千切り)
- ・ピーマン:1個(細切り)
- ・カレー粉:小さじ1/2
- ・塩・こしょう:適宜

冷めても  
おいしいおでん

10分



材料 (1人分)

- ・耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン)
- ・トマト:1個
- ・カブ:小1/2
- ・オクラ:2本
- ・こんにやく:1切れ(薄切り)
- ・カニカマ:2本
- ・白だし:適宜

りんごの  
コンポート

15分



材料 (1人分)

- ・耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン)
- ・りんご:1/2個(くし切り/薄め)
- ・シナモンシュガー:大さじ1
- ・レモン汁:適量

こんな組み合わせも!

減災キーマカレー

材料 (2人分)

- ・耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン)
- ・トマト:50g(約1/4個)
- ・玉ねぎ、セロリ、人参、ジャガイモなど、その時にある野菜:50g
- ・豚ひき肉(なければ他のひき肉でOK):80g
- ・カレールー(粉末タイプ):20g



作り方

- ① 鍋の底に皿を入れて湯を沸かす。(袋が直にそこにつかないためにお皿を置きます。)
- ② それぞれの具材をポリ袋に入れて、空気を抜いて口を絞る。
- ③ よく揉んで、鍋に入れて20分湯煎。
- ④ 火を止めて10分。

ポリ袋ご飯

材料 (2人分)

- ・耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン)
- ・米:1合(洗わなくて良い)
- ・水:200ml
- ・鍋底に敷くお皿



作り方

- ① 耐熱性のポリ袋に米・水を入れて、空気を絞り出して口を結ぶ。
- ② 鍋の底にお皿を敷き、①を置く。
- ③ ポリ袋が浸る程度に水を入れ、フタをして約20分中火にかける。
- ④ 火を消し、フタをしたまま20分蒸らしてできあがり。間に余裕があれば袋に入れて20分水に浸す。

ミニ炊き出しという考え

「炊き出し」というと避難所で大きな鍋に豚汁を作っているイメージが強い人が多いのではないでしょうか。在宅避難をする人は、被災時は自分たちで食事を確保しなければなりません。熊本の益城町で被災した満田結子さんが「とにかく元気を出すためにも食べよう」とふた家族でごはんを食べたのがきっかけで始まった「ミニ炊き出し」。ライフラインが止まり、冷蔵や冷凍食材が傷む前に食べないといけないけれど、ひと家族では量が多いということもあります。ふた家族から数家族のミニ炊き出しが広がれば、支援物資が届かない場所でも支え合えます。何より、一緒に食を囲むことで不安を分かち合えて、笑顔が戻るのです。普段、ご近所仲間のご飯会がミニ炊き出しに繋がります。



<http://mini-takidashi.jp/>

ちょっと  
知恵袋

アレルギー対応については、村田愛さんの「アレルギーっ子の旅情報局」が参考になります

