

パッククッキングの方法とポイント

洗い物いらずで簡単！

パッククッキングの方法

パッククッキングは、食材や調味料を耐熱性のあるポリ袋に入れ、お湯を沸かした鍋で加熱する調理法です。洗い物を出さず、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

【メリット】

1. 素材の風味やうまみを逃さない。
2. パックするので衛生管理や持ち運びが楽。
3. パックした食材をそのまま湯煎し、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要で後片付けが楽。

1 	2 	3 
食材と調味料をポリ袋に入れます。	加熱するとふくらむので、袋の中の空気をしっかり抜き、袋の上の方でしっかりと結びます。	熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。
4 	5 	6 
お湯を沸かした鍋に入れて加熱。出し入れの際は、やけどに注意しましょう。	加熱されたポリ袋は、穴あきおたまや Tongue で取り出します。	袋の結び目を切って、そのまま食器にのせればできあがり！

注意点

- ① ポリ袋は耐熱温度が 130℃ 以上のもの、または湯煎対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ 0.01 mm の無地でマチがないものを使う。
 - ② 1 袋に入れる量はポリ袋の半分以下（1～2 人分）を目安にする。
 - ③ 入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使う。
- ※絶対に炊飯器では調理しないでください。炊飯器の故障につながります。

