

災害時に役立つ

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 & 「タベダス」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、25cm×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

<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25分
加温する

☆さんま缶と厚揚げの煮もの

<材 料>	(1人分)
さんま缶	30g
厚揚げ	80g
人参	10g
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	40cc
または	
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
水	40cc

<作り方>

1. 人参はいちょう切りにする
2. 厚揚げは短冊切りにする
3. ポリ袋にさんま缶(1/3缶)、人参、厚揚げ
を入れ調味料(またはめんつゆ)を加えパ
ックする
4. 鍋またはポット(98° 設定)に入れ約10分
加温する

☆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(2倍濃縮)	小さじ2
水	40cc

<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. ポリ袋に材料と調味料を入れパックする
3. 鍋またはポット(60° 設定)に入れ約10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&「タペダス」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