



# 2019年度 食物アレルギー料理教室 第5回目 災害時対応メニュー パッククッキング (家庭版真空調理)



★特定原材料7品目 (乳・卵・小麦・そば・えび・かに・落花生) 不使用 ※醤油は使用

## 「いつものパッククッキング」

(準備するもの)

- ・電気ポット



パッククッキングは電気ポットのメーカーが認めた調理方法ではありません。あくまで自己責任の下で安全性には十分に配慮して行うようにしてください。

(注意)

- ・ポットの容量に合わせて**1/3の水**を入れ、沸騰させて98度の保温設定で使用します。
- ・ポリ袋は「**高密度ポリエチレン製**」「**食品包装用**」の**無地でマチのないもの**を使います。(スーパーにロールでおいてある、あの袋です。)
- ・**1袋に入れる量は1~2人分**を目安に。200gまで。1台のポットには3袋まで。
- ・ポリ袋に食材を入れて**中の空気をしっかり抜いて、入口の方でしっかりと結びます。**(水圧を利用するとうまくできます。)
- ・取り出すときには、**トンクやキッチンミトン**などを使用し、**やけどに気をつけましょう。**

水圧を利用して空気を抜きます。



口をしっかりと結んだらこんな感じです。



魚の煮付け

## 「もしものパッククッキング」

(準備するもの)

- ・カセットコンロ
- ・大きめの鍋 (容量5L)

(注意)

- ・**1Lの水**を入れてパッククッキングします。
- ・他は「いつものパッククッキング」と同じです。

ポリ袋って体に悪くないの？  
半透明のポリ袋は、炭素と水素からできています。だからポリ袋を燃やしても、水と炭酸ガスになるので、塩化水素などの有害なガスを発生することはありません。

“パッククッキング”とは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば、簡単な食事を作って食べることができます。

# ごはん



- ★材料★ (1袋分)  
 米 60g  
 水 90g

☆作り方☆

- 1 米は分量の水につけて1時間程度おく。
- 2 パックして20分パッククッキングする。

# 煮魚



- ★材料★ (1袋分)  
 鯖 小3切れ (70g)  
 白ネギ (斜め薄切り) 30g  
 濃口醤油 小さじ1杯  
 みりん 小さじ1杯  
 酒 小さじ1杯

☆作り方☆

- 1 材料をパックして20分パッククッキングする。

# 里芋の煮ころかし



- ★材料★ (1袋分)  
 里芋 (冷凍) 8個  
 砂糖 小さじ1杯  
 濃口醤油 小さじ1杯

☆作り方☆

- 1 材料をパックして20分パッククッキングする。

【アレルギー対応バージョン】 今までに料理教室で作った物をパッククッキングしましょう！

# 焼きそば



- ★材料★ (1袋分)
- |   |        |        |
|---|--------|--------|
| A | ライスパスタ | 40g    |
|   | 水      | 60g    |
|   | 豚スライス  | 20g    |
|   | 玉ねぎ    | 30g    |
|   | 人参     | 20g    |
| B | キャベツ   | 100g   |
|   | しめじ    | 30g    |
|   | 塩      | 少々     |
|   | ガラスープ  | 小さじ1/2 |
| C | ごま油    | 小さじ1/2 |
|   | 醤油     | 小さじ1/2 |

☆作り方☆

- 1 ライスパスタを2つに折って、麺の1.5杯の水と一緒に平らにパックする。
- 2 1口大に切ったBの材料をパックし、20分パッククッキング。
- 3 12分たったら、1を入れて残り8分パッククッキング。(時間はライスパスタの包装表示を参考にしてください)
- 4 できあがった2、3にCを混ぜ合わせ味を調える。

# 蒸しパン



- ★材料★ (1袋分)  
 (基本)  
 米粉のホットケーキミックス 20g (3T)  
 ※ 豆乳 大さじ3杯  
 ※※ サラダ油 小さじ1杯

(※) 豆乳の代わりに  
 オレンジジュース  
 リンゴジュース

(※※) サラダ油の代わりに  
 ケーキ用マーガリン

(+) お好きな物をどうぞ  
 サツマイモ  
 かぼちゃ  
 バナナ  
 ツナ  
 コーン



☆作り方☆

- 1 ポリ袋に油(マーガリンの場合は湯せんで溶かす)と豆乳を入れてシェイクする。
- 2 (お好きな食材を入れて)粉を入れて均一になるまでモミあわせる。
- 3 袋の隅に生地を集め同量程度のスペースをあけてポリ袋を結ぶ。
- 4 10分パッククッキングする。
- 5 できあがったら、すぐに袋から出す。

# カボチャのスープ



- ★材料★ (1袋分)  
 鶏もも肉 (小口切り) 25g  
 南瓜 (1cm角) 50g  
 玉ねぎ (スライス) 25g  
 水 100ml  
 無添加ブイヨン 1/4本  
 塩 少々  
 こしょう 少々

☆作り方☆

- 1 切った材料とブイヨン・水をパックする。
- 2 20分パッククッキング。
- 3 できあがったら、塩、こしょうで味を調える。



「いつものパッククッキング」から「もしものパッククッキング」へ。是非おうちでも作ってみてください。