

災害時のパッキング（鍋帽子を使って）

～ 非常時こそ いつもの味を ～

講師 町田友の会 永松 利恵子氏

分量

ごはん（1人分）

無洗米 1/2 合（90ml）
水 1/2 合

豚汁（1人分）

大根	25g	} ピーラーで薄切り
人参	15g	
ゴボウ	5g	
油揚げ	5g	
豚小間切れ	20g	
ネギ	適宜（2cmくらい）	
粉末だし	小さじ 1/2	
味噌	小さじ 1.5(9g)	
水	150g	

サラダチキン（5～6人分）

鶏むね肉皮なし 1枚（約250g）
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1
粗挽き胡椒 適宜
レモン汁 大さじ1/2

*袋の中に鶏むね肉を入れ調味料をまぶす。
（付け合わせ）レタス・トマトなど
オリーブオイル 適宜

さつまいのレモン煮（5～6人分）

さつまい 300g
砂糖・はちみつ 各小さじ2
レモン汁 小さじ1、塩 少々

*さつまいを1cmの厚さに切る

なめ茸（5～6人分）

えのき茸 1袋(200g)
醤油・みりん 各大さじ1、酢 小さじ1
*えのき茸は3等分に切り、株元をほぐす。



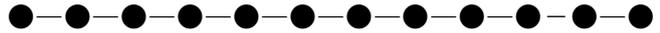
作り方（ごはん）

1. ポリ袋（高密度ポリエチレン）に米と水を入れる。
1/2 合の量が一人分として食べやすく炊きムラもない。
災害時、計量カップが無くても、紙コップなどで米と水を同量入れるとよい。（同じ重さではない）
2. ボウルに水を張り、1を水に沈めて袋の中の空気を抜くようにねじりあげ、袋の上部で結ぶ。30分おく。



3. 袋が鍋底に触れないように、布巾とお皿、ザル等どれかを敷く。
（お皿だけでも出来るが、布巾を敷くと沸騰中 静か。）
4. 鍋に1/3程度の水を入れる。皿の上に袋の米を入れる。
（米が水に浸かるように）
鍋の大きさによるが、数袋同時に入れてよい。
同時にギュウギュウになるほど沢山入れると加熱にムラができることがあるので注意。

- 鍋に蓋をしてカセットコンロで加熱し、沸騰したら火を弱め5分加熱。(鍋帽子を使わない時は20分加熱)火を止め、鍋に鍋帽子を被せ20分そのまま蒸らす。(鍋帽子を使わない時も20分放置。)熱いので気をつけて袋を取り出し、結びをほどき、空気が入るように、やさしくほぐす。



豚汁・サラダチキン・さつま芋のレモン

煮・なめ茸

- ごはんと同様にポリ袋(高密度ポリエチレン)に調味料も入れ、空気を抜き上部を結ぶ。



- 2～4. ごはんと同じ手順(すぐに加熱して良い)



5. 沸騰したら火を弱め5分加熱。(鍋帽子を使わない時は20分加熱)火を止め、鍋に鍋帽子を被せ20～30分そのまま蒸らす。(鍋帽子を使わない時も20～30分放置)



パッククッキングの利点

- ・いつものお米で温かい美味しいご飯が食べられる。我が家の味噌汁でストレス軽減。
- ・袋のままおにぎりを作ることができる。
- ・災害時の貴重な水。使った鍋の水はきれいなままで繰り返し使える。節水・省エネになる。
- ・非常時、ポリ袋は食器としてそのまま使える。持ち運び便利、洗い物が減り、鍋も汚れない。
- ・加熱処理の為、食中毒のリスクを回避できる。衛生的。
- ・個人によって好みの硬さに。お粥や味付けも同時にできる。
- ・おかず等、他の調理も一つの鍋で出来る。一人分のご飯、主菜、副菜、汁物が同時に！
- ・煮豚などは調味料が少なくても味の染み込みが良く、しっとりできる。
- ・電子レンジが使えなくても、温め直しが簡単！袋のまま再加熱すれば良い。
- ・平常時は平たくして袋のまま冷凍ストック。平たくすることで冷凍も解凍も早い。
- ・ゴミの軽減。
- ・安価！
- ・大量の備蓄食品のストックを減らせる。

鍋帽子調理のメリット

- ① ガス、電気の使用量が減り CO2 の削減
エコクッキングができる
- ② 美味しく仕上がる（じっくり味が染みる）
- ③ さめにくい
- ④ 火口が一つ増える
- ⑤ 保温中、別なことができる
- ⑥ 弱火での長時間調理、うっかりを防げる
- ⑦ かぶせておけば『先手仕事』になる
- ⑧ 普段使っている鍋が利用できる
- ⑨ 加熱時間が短いので夏でも涼しい
- ⑩ 保冷にも役立つ



婦人之友社『魔法の鍋帽子®』から一部転用

MEMO