

防災シリーズ

第1弾

おうちで簡単キャンプ気分 パッククッキング

今回ご紹介するのは、
災害時に役立つ調理法です！

「パッククッキング」

ってなんだろう??



パッククッキングとは…

耐熱のポリ袋に食材と調味料を入れて、沸騰したお湯の中で湯せんして火を通す調理法です。

POINT
1

素材の風味やうまみを逃がさない。

POINT
2

パックすることにより衛生管理や持ち運びがラク。

POINT
3

パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けがラク。



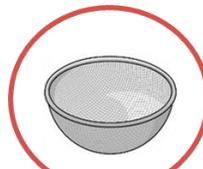
用意する
もの



卓上コンロ



大きめの鍋



ざる
または皿



耐熱ポリ袋



ハサミ



水



使い捨て容器



1
食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



2
加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



3
熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



4
鍋で加熱。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



5
加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



6
袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり!

注意点

- ①ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③ポリ袋が破けないように、ざるや皿、クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷く。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

基本のごはん



1人分あたり

エネルギー	274kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	0.7g

材料(2人分)

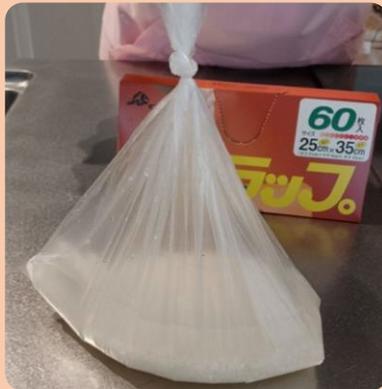
無洗米 …1合
水 …250ml

※飲用水が用意できない場合は
お茶やジュースで代用しても◎

※ジュースを使用するときは、
浸水時間を長めに。

作り方

- ① 米と水をポリ袋に入れ、空気を入れた状態で口を結び、30分～1時間程度おく。

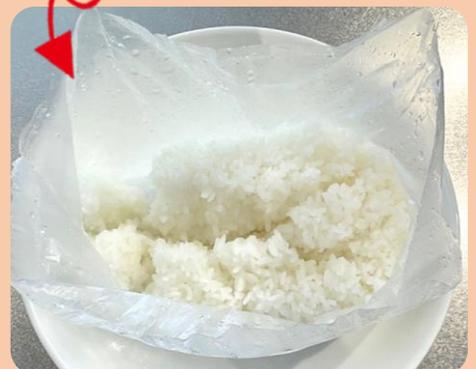


- ② 中火で20分加熱した後、火を止め、そのまま10分蒸らす。



盛り付け

- ① 袋のまま茶碗や紙皿などの容器にのせる。
- ② 袋の結び口をハサミで切り、こぼれないように広げる。



オムライス



1人分あたり

エネルギー	268kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	6.2g
塩分	2.2g

材料(2人分)

無洗米	…1/2カップ
野菜ジュース (100%、砂糖不使用のもの)	…100ml
ミックスベジタブル (冷凍)	…20g
焼き鳥缶	…1缶
コンソメ(顆粒)	…小さじ1
塩	…1つまみ
卵	…1個
ケチャップ	…お好みで

作り方

- ① ミックスベジタブルを室温に置き、解凍しておく。
- ② 無洗米、野菜ジュースをポリ袋に入れて1時間程おく。
- ③ ②に①と焼き鳥缶、コンソメ、塩を加え、空気を入れた状態で口を結ぶ。
- ④ 中火で40分加熱した後、火を止め、やけどをしないように布巾などを使いながら、まんべんなく混ぜる。
- ⑤ 鍋に戻し、蓋をして10分蒸らす。
- ⑥ 別のポリ袋に卵を入れてほぐす。なめらかになったら、⑤に卵を加え空気を抜き、袋の口を結ぶ。
- ⑦ 沸騰したお湯で、3分程度加熱する。



盛り付け

- ① 袋のまま器や紙皿などの容器にのせ、結び口の下側をハサミで切り、広げる。



- ② お皿に盛りつける場合は、形が崩れないようにひっくり返す。
- ③ 袋の頂点を持ち、ゆっくりと引っ張り上げる。



- ④ お好みでケチャップをトッピング！

かぼちゃのスープ



1人分あたり

エネルギー	106kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	2.9g
塩分	0.8g

材料(3~4人分)

かぼちゃ(冷凍)	…100g
コーンクリーム缶	…150g
牛乳(or豆乳)	…200ml
塩	…小さじ1/4
こしょう	…少々

作り方

- ① ポリ袋に冷凍のかぼちゃを入れ、口を緩めに結び、沸騰したお湯で手でつぶせるくらいの柔らかさになるまで加熱する。



- ② ①のかぼちゃが柔らかくなったら、やけどしないように布巾などを使いながら手でつぶす。



- ③ ②にコーンクリーム缶、牛乳、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。



- ④ 袋の口を結び、中火で10分程度加熱する。



盛り付け

- ① 袋のままマグカップや紙コップなどの容器に入れる。
- ② 袋の結び口をハサミで切り、こぼれないように広げる。



蒸しパン



1人分あたり(チーズ)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	6.8g
塩分	0.6g

1人分あたり(ごま)

エネルギー	170kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	6.2g
塩分	0.4g

材料(4人分)

ホットケーキミックス	…100g
バター(orサラダ油)	…8g
牛乳(or豆乳)	…100ml
卵	…1個

◎お好みで

チーズ	…2個
すりごま	…大さじ1

※すりごまを加えるときは、上記の分量に砂糖を大さじ2加えると美味しいです！

作り方

- ① ポリ袋にバターを入れ溶かす。



- ② ①に牛乳と卵を加えシェイクしてから、ホットケーキミックスを加え、よく混ぜる。
お好みでチーズやすりごま、砂糖を加える。



- ③ 混ぜたら、空気を抜き、袋の上側を結ぶ。



- ④ 中火で20分加熱したら上下を返し、蓋をしてさらに20分加熱する。



- ⑤ 竹串を刺して、生地が付いてくるようであれば追加で加熱する。



盛り付け

- ① 袋のまま器や紙皿などの容器にのせる。



- ② 袋の結び目をほどくか、ハサミで切って広げる。

- ③ 手でちぎったり、包丁にラップを巻いて食べやすい大きさに切る。



防災のはなし

なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



パックご飯×6個

その他(適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜

その他(適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

簡単! 「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品



日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買ひ足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す。



■ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。



▶ たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



■ 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。



▶ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

命をつなぎ止める

水

ライフラインの停止に備えて
どの家庭でも必ずストックしておきましょう。

水は生命の維持に欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があります。水の備蓄方法とその内容を紹介します。



※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要



- 日常的に飲んで買い足す。
- 定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめ。

※停電時も水が出せるタイプが災害時も安心

■水道水の備蓄

水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は、飲料水として使用可能です。フタのできる清潔な容器に口もといっぱいまで水道水を入れて、しっかりとフタを閉め、直射日光を避けて、室温の低い所に保存しましょう。

■長期保存型の水の備蓄

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は、5年～10年。通常のミネラルウォーター（約2年程度）の2倍から5倍ほど長持ちするので、備蓄用の水として最適です。

■その他の飲み物（お茶など）

水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意しておきましょう。



いつ起こるかわからない災害に
「備える」ことは難しい。



備えない防災 「フェーズフリー」で在宅避難

「フェーズフリー」は、身のまわりにあるモノやサービスを日常時はもちろん、非日常にも役立てること。

食品備蓄で言えば、非常時に食べる特別なものを準備するのではなく、普段の食料品を少し多めに備えて「防災食」にも使いローリングストックする方法。

◎普段食べ慣れているものだから子どもも安心！

発災時は避難所に行くべき？

- 避難所や自治体の食料の備蓄には限りがある。
- 感染症のリスクがある。
- 周りの目が気になる。 などなど

➡ 自宅が安全な状態のときは、在宅避難！

農林水産省

災害時に備えた
食品ストックガイド



要配慮者のための
災害時に備えた
食品ストックガイド



赤ちゃん

高齢者

CHECK!!





北上市 公的機関

岩手県北上（きたかみ）市の公式キッチンです。管理栄養士おすすめの健康レシピや、北上市で採れる食材を使った地産地消レシピ、郷土料理などをご紹介します！



レンジで簡単オムレツ

北上市

電子レンジで作れる簡単オムレツです。(幼児1人分あたり：エネルギー65kcal、塩分0.4g)



サバ缶のドライカレー

北上市

免疫力アップの料理です！(1人分あたり：エネルギー445kcal、塩分1.4g)



北上市のクックパッドにも
レシピ公開中です！



トマト入り麻婆豆腐

北上市

トマト缶を使った簡単幼児食です！(幼児1人分あたり：エネルギー113kcal、塩分0.6g)



マシュマロプリン

北上市

📷つくれば2

マシュマロと牛乳だけで作れる簡単プリンです！(幼児1人分あたりエネルギー71kcal、塩分0.0g)



マグロと豆腐のあんかけ丼

北上市

赤身のお魚が食べやすいあんかけ丼です！(幼児1人分あたり：エネルギー165kcal、塩分0.5g)

