

パッククッキングを覚えよう (ご飯・軟飯・おかゆ)の作り方

アイエヌ栄養企画
井上 範之

災害時の「パッキングッキング」覚えよう

1. 強化ポリエチレン袋 《100円ショップの保存用ポリ袋》で作る料理です。
2. お湯を沸かす道具と、水さえあれば簡単に出来ます
3. ご飯、おかゆ、煮物、野菜煮、だし巻き卵、煮魚、カレー、シチューなんでも出来ます。
4. 出来上がるまでの時間30分！ほったらかしの「簡単クッキング」

レットライ ～ 『やってみましょう』 ～

ポリ袋と
お米準備



水は米と
同量



水との境
目を結ぶ



鍋に入れる



沸騰が絶
対条件！



おにぎりでも



そのまま
ご飯でも

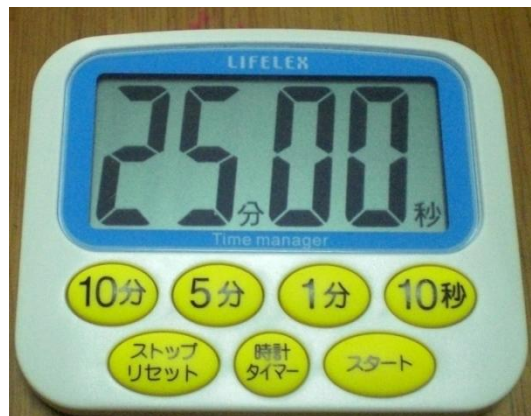


10分間蒸す



ご飯の炊き方

『パッククッキング』





簡単にできる炊飯の方法

【キャンプ時や災害時のご飯炊きを覚えよう】

1. 用意するもの

- (1) 強化ポリエチレン袋【スーパーのロール式袋】
- (2) 無洗米または洗ったお米
- (3) 水
- (4) 鍋、やかん等お湯の沸かせる器具なら何でも可
ブロックやドラム缶でコンロを作成
- (5) 火種なんでも可(電気ポット、カセットコンロ、ガスコンロ、炭、薪など)

2. 炊飯の方法

①	無洗米 0.8合	②	洗った米 1合	カップで計る
	水 1合		水 1合	

- (1) 強化ポリエチレン袋に①又は②を入れる。水は気持ち多目が良い
その際、空気と水の境目をしっかりと結ぶ
- (2) そのまま30分以上放置しておく
- (3) その間に火を起こし、鍋に水を入れお湯を沸かしておく
- (4) 沸いたお湯の中に①または②を袋ごと30分入れる。浮き上がり5分
以上すぎれば良い
- (5) 出来上がったら取り出し10分位蒸らした後お召し上がり下さい

3. 注意点【アドバイス】

- (1) ご飯を炊く時、お湯は必ず沸騰させて下さい
- (2) 残ったお湯は、味噌汁やお茶等にもご利用できます

う…米!

…

