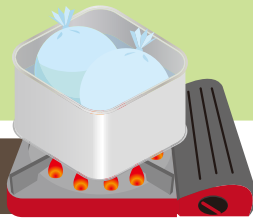


もしもの時に
役立つ

防災フッキング

少ない水で
同時に調理



Check-1 | 必要最小限の水でも調理ができるポリ袋料理



ポリ袋料理とは？

材料をポリ袋に入れて熱するだけの簡単な調理方法。災害時は鍋や加熱用のお湯を**空き缶**や**雨水**で**代用**でき、少ない水で一度に複数の料理が作れます。鍋が汚れないので、普段の家事でも役立つ裏ワザです。

適したポリ袋は？

ポリ袋は熱に強い**高密度ポリエチレン (HDPE)**と書かれているものを必ず使用しましょう。ポリエチレンは加熱しても有害物質が湯に溶け出すということではなく、自治体にもよりますが可燃ごみとして処分ができます。

災害時に初めてポリ袋料理を作るとなると戸惑うこともあります。

普段使わない無洗米を試して普通のお米と炊き比べてみたり、玉子焼きなどの料理にも挑戦したり、ご自宅で日常的に活用しておきましょう。

ごはんを炊いてみる

材 料 (1袋分) ・無洗米 …… 1合 (150g) [1合は約2膳分]
・水 …… 200cc



1 高密度ポリエチレン袋に、無洗米と水を入れる。



2 中の空気を抜きながらねじって、できるだけ高い位置でしっかり結ぶ。20～30分浸水させる。

3 鍋の底にお皿を置き (ポリ袋が破れにくくなります)、2のポリ袋を鍋に入れて全体がつかないように水を入れ沸騰させる。

4 沸騰後約20分加熱したら火を止め、鍋に入れたまま約10分蒸らす。やけどしないように鍋から取り出す。



5 袋をハサミで切ってしゃもじでほぐし、器に盛ったら完成。



ポイント

2合以上炊く場合は、炊きムラが出ないように小分け (1袋1合×必要数) して鍋に入れましょう。

焼かない玉子焼きをつくる

倉田直人さん (3年生)



材 料 (1袋分)

・卵 …… 2個
・塩 …… 少々



1 高密度ポリエチレン袋に卵を割り入れ、塩を加える。

2 よく揉んで混ぜ合わせる。中の空気を抜きながらねじってしっかり結ぶ。

3 鍋の底にお皿を置き湯を沸かし、2のポリ袋全体がつかないように入れて約20～30分加熱する。

4 やけどしないように鍋から取り出す。

5 袋をハサミで切って中身を出し、食べやすい大きさに切って皿に盛って完成。
※お好みの調味料をかけて食べてください。



ポイント

火災防止のため袋の結び目や端は必ずお湯につけましょう。

水加減を調整するには？

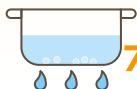
米 1 合 (150g) = 180cc、一般的な紙コップ (7 オンス) はすりきりで 205 cc なので、それよりもすこし少なめにとおおよそ 1 合が計れます。米と水の量を 1 : 1 にするとおいしく炊くことができますが、水が少なすぎて硬く炊き上がるよりは少し多めの水で炊く方が食べやすくなります。

温度計がなかった場合の湯温の目安は？

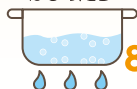
鍋の底に泡が出てきて、増えはじめたら

泡が浮かび上がりはじめたら

見ただで



70°C



80°C

熱湯を基準に

沸騰したお湯 1L に 2.5 カップ (500cc) の水道水 (20°C) を入れて火を止めれば



20°C



70°C

水道水を 300cc 入れれば



300cc

80°C

80°C