



やってみよう！パッククッキング

災害時でも、日常でも、お子さんとでも簡単に作れるのが「パッククッキング」です。一度やってみませんか？

※掲載している材料はすべて2人分です

ごはん

- 材料**
- 米 (洗ってなくてもOK) …2合
 - 水…400cc

- 手順**
- 1 米を1合ずつ入れ、それぞれ 200ccの水を入れる。



計量カップが無い場合は、紙コップでも代用可。紙コップのフチから人差し指の第1関節分低い位置までの米を入れ、その後紙コップ1杯分の水を入れます。

カレー

- 固形カレールー…2個
- ミックスベジタブル…60g
- 大豆ドライパック…70g (1/2缶)
- 水…230cc
- ツナ…35g (1/2缶)

- 1 ミックスベジタブル・ツナ・大豆ドライパックを入れる。



計量できない場合は大豆ドライパックの缶が使えます。(ミックスベジタブルは1/2杯分、水は1杯分)

- 2 水とカレールーを入れ、手で軽くもむ。



ツナ缶の油に、こよりを入れ火をつけるとランプになり、灯りの確保ができます(油漬を使用してください)。

牛乳ういろう

- 牛乳…75cc (大さじ6)
- 砂糖…20g (大さじ2)
- 小麦粉…20g (大さじ2)

- 1 小麦粉と砂糖を入れ、混ぜり合うまでもむ。



- 2 牛乳を入れ、混ぜり合うまでもむ。



具材をまぜる

袋を縛る

ゆでる

袋の空気をしっかりと抜き、袋の上部で口を縛る。

※ごはんは、30分程度浸水させる

カレーの場合

子ども用(甘口)と大人用(辛口)で分ける場合は、色のついた輪ゴムを袋に付けると分かりやすいです。



鍋の底に平らな皿を敷いて水を入れる。沸騰したら袋を全て入れ、中火～弱火にする。

10分ほど経ったら牛乳ういろうを取り出す

30分ほど経ったらごはん・カレーを取り出す

グググツするように

カレールーが溶け残っていたら、やさしくもんで溶かします。熱いのでゴム手袋等を使用してください。

完成

お皿にラップを敷けば食器洗いの水を少なくできます。



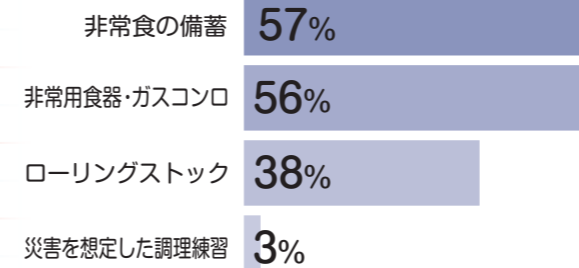
食べてみました！

- お肉がなくても大豆やツナでたんぱく質を摂ることができるので、栄養のあるカレーになりました。
- お米を洗っていないためパサつく感じがありましたが、カレーと一緒に食べる事で、あまり気になりませんでした。
- 食後に少し甘い物があると、ホッと安心できますね。

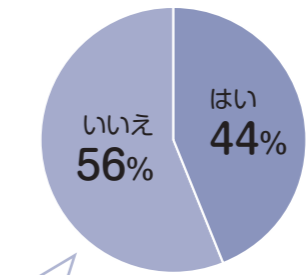
停電・断水という非常時でも、家庭にあるものを使って乗り切る方法を普段からチャレンジして、いざというときに役立てたいですね。

組合員に聞きました

災害に備えてどんな準備をしていますか？



ポリ袋調理の経験はありますか？



袋の結び方がよくないのか、中に水が入ったりお湯が濁ってしまいます。正しい結び方が知りたいです。(岐阜市 さと・みさん)

火力が強すぎると袋が破れるかと思い、弱火で調理したら肉の中身が生だった。(大垣市 けいなゆさん)

メニューのレパートリーがほとんどないので知りたいです。(飛騨市 ゆっちゃんまさん)

コープぎふ防災推進グループの方に教えていただきました。災害時こそ、食べ慣れた家庭の味を

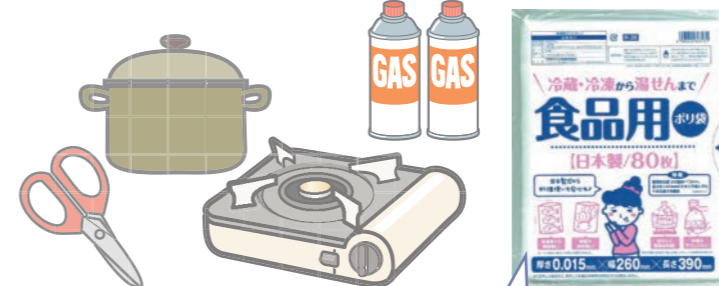
固い乾パンやビスケットなどの非常食は、家の中に本当に何もなくなったときに食べるようにして、いざという時は、まず冷蔵庫の中の食材から調理しましょう。いつも食べている家庭の味、また火を使った温かい食べ物を食べる事で、家族も安心することができます。



防災推進グループの近松さん 井上さん 林さん

パッククッキングで用意する物

- ガスコンロ・ガスボンベ(数本ストックしておきましょう)
- 鍋・鍋底用の皿1枚(鍋底は温度が高くなるので、お皿を敷きます)
- ポリ袋(高密度ポリエチレン製)
- 水(鍋の水は賞味期限切れの水を利用しても可)
- ハサミ・ゴム手袋・ラップ



冷蔵・冷凍から湯せんまで食品用ポリ袋 80枚

本体価格 230円
税込価格 253円
次回予定 9月4週

Q. ポリ袋だったら何でも良いの？

湯せん調理に使うポリ袋は「高密度ポリエチレン(HDPE)」かつ「食品用」と書かれた物を使いましょう。パッケージを確認し、「湯せん調理には使用できません」などと記載されているものは、使用しないでください。上記で掲載しているポリ袋は、耐熱温度110℃と、湯せん調理で溶けることはありません(普通の鍋で沸騰したお湯は100℃以上にはなりません)。また、食品衛生法に基づく試験のもとに製造されており、湯せん調理中に有害物質が鍋のお湯や食品に溶け出すこともありません。

クローズアップ
わたしの逸品

知っておいて損は無し！
災害時に役立つパッククッキング

毎年発生する台風に加え、近年増加傾向にある局地的豪雨による停電や断水は、どの地域でも起こり得ます。今回は、いざという時にも簡単に美味しく食べられるパッククッキングを紹介いたします。