

いざという時に役立つ！ PACK COOKING

パッキングとは？

耐熱性のポリ袋（ポリエチレン製で半透明のもの）に食材・調味料を入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理法です。普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器にのせれば食器が汚れないこと、1つの鍋でごはんやおかずを同時に調理ができることなどのメリットがあります。

ごはんの炊き方



動画でも作り方を紹介しています。

<https://x.gd/XiF7U>



材料(2人分)

- ・無洗米：1合
- ・水：200ml

必要なもの

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・鍋
- ・ポリ袋
- ・皿（紙皿でも可）

※注意事項

ポリ袋は高密度ポリエチレンの表示があるもの（耐熱温度130℃程度）を使用しましょう。

作り方



1 ポリ袋に無洗米・水を入れる。中の空気を抜き、袋の口を縛り、30分ほど浸水させる。



2 水を入れた鍋に皿を1枚入れ、その上に①を入れて蓋をして火をつける。沸騰したら約20分中火で加熱し、火を止めて約10分蒸らす。

ポイント

- 🍷 空気を抜く（真空にする）ときのコツ
 - 1 ボウルや鍋に水を入れて、食材等を入れたポリ袋を袋ごと水に浸けます。（ポリ袋の上部を持っておきます）
 - 2 水圧で空気を抜き、ポリ袋の上部で口を結びます。
- 🍷 水の量を変えれば全粥、7分粥、5分粥、3分粥になります。
- 🍷 焼鳥缶を加えて加熱すると「鶏めし」になります。