

パッキングについて

安城更生病院 栄養管理室 管理栄養士

日本栄養士会 災害支援チーム リーダー 包國 亮輔

パッククッキングとは

耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋などで袋ごと湯煎する調理方法。
農林水産省でも紹介されています。

農林水産省

時短にも非常時にも！パッククッキング

災害時には、水やガス、電気などのライフラインがストップすることもあるので、自宅に水やカセットコンロを備えておくことをおすすめしています。

水道が使えない状況では、水はとっても貴重品。でも、料理に使ったりして体に摂取する以外に、茹で湯として使ったり調理器具を洗ったりと、普段何かと使う場面は多いはず。そんな水を節約できる調理方法が「パッククッキング」です。

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋（※）に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。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よそえば食器が汚れない、などのメリットがあります。

※耐熱性のポリ袋をご使用ください。

工程がシンプルで調理が簡単な上、袋ごとに違う料理を一度に作れるので、時短テクニックとして普段からも役立ちます。下記にご紹介する例のように、様々なレシピがインターネット上で公開されていますので、お気に入りを探してみたいはいかがでしょうか。

○サバメシ（発行/編集：名古屋市西区役所 [📄](#)（外部リンク）、名古屋文理大学短期大学部 [📄](#)（外部リンク））

組み合わせて1食分のレシピになるように、その際の栄養素の充足度も☆印で紹介していますので、1日分の食事として使える献立になっています。

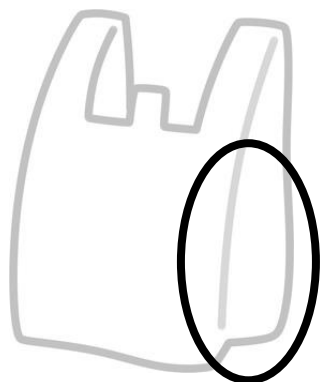
サバメシは、非常時に家庭にある食材を使って生き抜いていく（サバイバル）食事として提案しています。災害を特別扱いにするのではなく、日頃から備蓄を意識し、毎日の食事に取り入れながら、日常の延長線上に考えて頂きたいと思っています。



（文・写真提供：名古屋文理大学短期大学部）

必要なもの

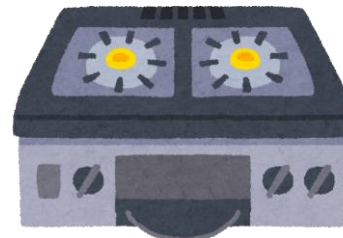
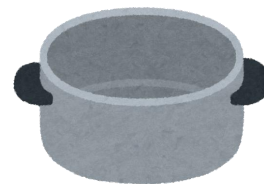
- ・ 鍋と**熱源**または電気ポット
- ・ ハサミ
- ・ 水
- ・ 食材、調味料
- ・ 耐熱ポリ袋（マチなし）



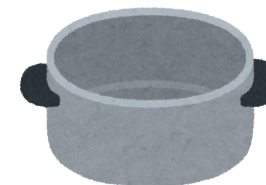
マチ



ガスが使えるなら鍋とコンロ

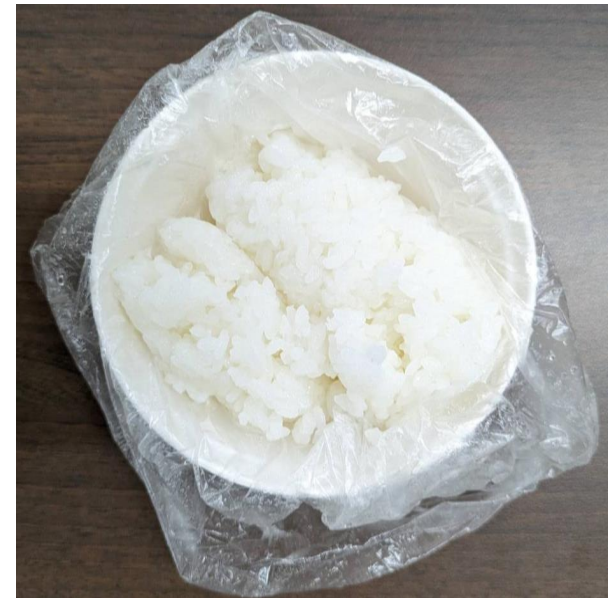


電気が使えるなら電気ポット
(IHと鍋でもok)



手順

- ① 耐熱性ポリ袋に食材、調味料を入れる
- ② 袋の中の空気を抜き、くるくるとねじって上部で縛る
- ③ 電気ポットまたは鍋に湯を用意し、縛ったものを入れる
- ④ 温度を維持して加熱する



注意点

- ・耐熱ポリ袋が望ましい
- ・袋に穴が開いていないかチェック
- ・魚の骨で袋に穴が開くことも
- ・袋が溶けるので鍋肌につかないように

加熱むらを無くすために

- ・1袋に1-2人分を目安にする
- ・具材をなるべく平らにする
- ・袋の空気をしっかり抜く



普通のポリ袋より厚手なので
耐熱温度が110-120°Cと高い

パッククッキングのメリット

① 普段の食品も使える

- ・ ポリ袋を使って湯煎すること以外は普段の料理とあまり変わらない
- ・ 被災後はしばらく停電が復旧しないことも多く、冷蔵/冷凍庫が使えない

冷凍保存の食品や肉、魚など常温ですぐに傷む食品から調理していく

冷凍食品

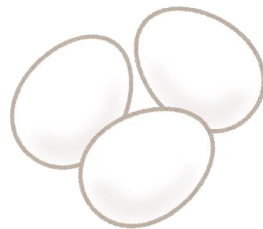


肉・魚



>

卵



>

野菜



>

米・麺



卵は常温でも保存できるが高温多湿などに弱い

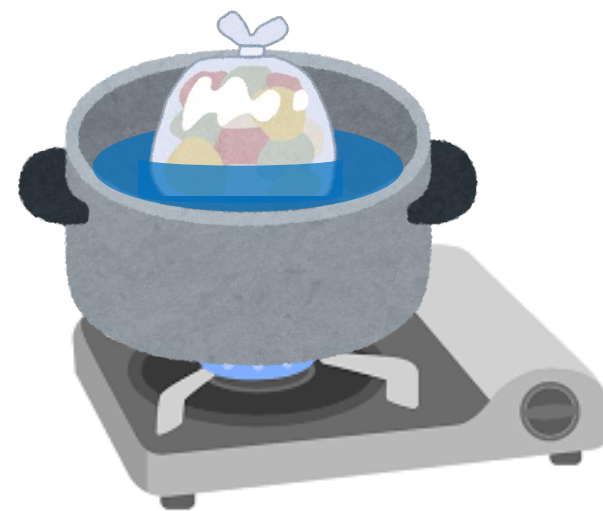
パッククッキングのメリット

② 使用した湯の再利用ができる / 飲用不可の水も使える

- ・ 湯煎しても湯自体は汚染されないので何度でも使用可能
- ・ 飲用できない水でも湯煎の湯として使うことができる

※ ポリ袋が**破けない**ように注意

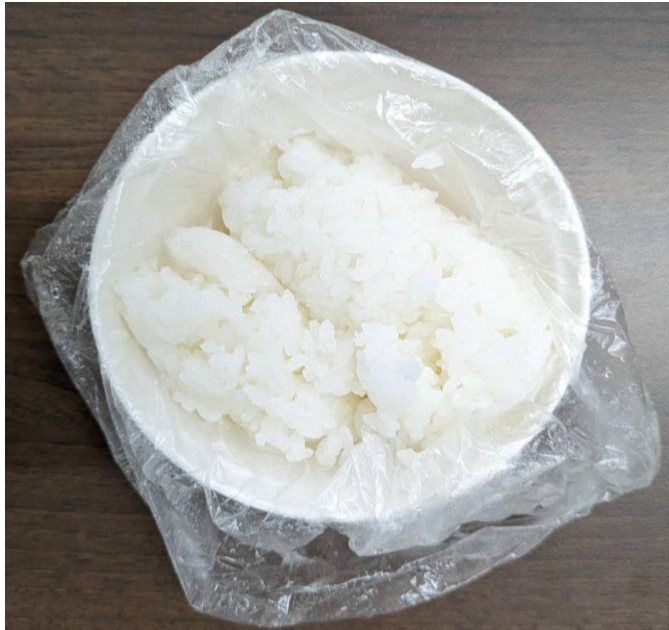
※ ポリ袋に**湯が入らない**ように注意



パッキングのメリット

③ 食器が汚れない

- ・袋を開けて皿にそのまま乗せれば食器に食品が付着しない
- ・食べる時に箸などで袋に穴を開けないよう注意



ご飯



かぼちゃの煮物

パッククッキングのメリット

④ 温かいものが食べられる

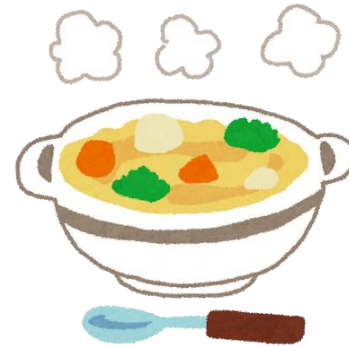
- ・被災初期はガスや電気が止まっていることが多い
- ・支援物資は菓子パンやおにぎりなど常温品ばかりということも



クックパッキングで温かい食事

- ・疲れて消耗した**身体や心の栄養**に
- ・温かい食事は**免疫力を高める**

(体温が上がることで血流が良くなり、免疫細胞が活性化するとされています)



パッククッキングのメリット

⑤ 複数の種類を同時に作ることができる



柔らかめ、小さめ



アレルギー、好き嫌い



ご飯、おかず

- ・同時に作ることで**時間短縮**にもつながる
- ・ポリ袋が**破けない**ように注意（アレルギー成分が混ざるなどのリスク）

今回のまとめ

- ・ パッククッキングは耐熱性のポリ袋を使って湯煎する調理方法
- ・ 袋の空気を抜く、温度を維持するなどポイントをチェック！
- ・ 普段の食品も使える、温かい、湯や器の再利用ができるなどメリットたくさん！

次は「④ パッククッキングのレシピ」です