



～災害時に備えて～

ポリ袋クッキングとは？！



前橋市健康増進課

用意するもの

●ポリ袋

- ・高密度ポリエチレン製で半透明のシャカシャカした袋。
- ・130℃程度まで耐熱性のあるもの。(冷凍保存も可能なものが多い。)
- ・スーパーやドラッグストア、100円ショップ等で食品の保存用袋として売られている。

●鍋と鍋底に置くもの

- ・深めの鍋で、直径20cm以上あるとよい。
- ・鍋底にポリ袋がつくと破れてしまう可能性があるため、耐熱皿やシリコン製の落とし蓋など。

調理の手順

1) ポリ袋に具材と調味料を入れる

- ❖ 1つのポリ袋に入れる量は2～3人分が適量。

2) よく混ぜる

- ❖ 袋に空気を入れて口をひねり、よくふって具材と調味料をしっかり混ぜ合わせ、全体になじませる。

3) ポリ袋の空気をぬく

- ❖ 水を張ったボウルにポリ袋を入れ、水圧で袋の中の空気をぬき、袋の口をくるくると巻いてねじる。



4) 材料を平たくし、上のほうで口をしぼる

- ❖ 材料に均一に火が通るよう、できるだけ平たくする。
- ❖ 加熱すると中身が膨らむことがあるので、ねじった袋の口は上のほうでしぼる。

5) 鍋底に皿を置いた鍋に湯を沸騰させる

- ❖ ポリ袋を入れたときにあふれ出さないように、水は6分目程度にはる。

6) 弱火(とろ火)にして、ポリ袋を入れる

- ❖ 鍋のふちから袋が出ていると、溶けてしまう危険性があるため、袋の口は鍋に入れる。
- ❖ 吹きこぼれを防ぐため、鍋の蓋はしない。

7) レシピに記載通りの時間で加熱する



ポリ袋を使った調理にはこんなメリットがあります☆

- ・真空状態に近づけることで、調味料が浸透しやすいので少量ですむ
- ・低温で調理するため、肉や魚が固くならずふっくらジューシーに仕上がる
- ・ポリ袋のまま冷凍保存できる(～2週間程度)
- ・洗い物を少なくできるため、節水になる

普段のお料理から取り入れておくと、災害時にも活用しやすいですね♪

