

パッククッキングとは？

Q. どんなもの？

A. 耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま湯煎する半真空の調理法です。

Q. 利点は？

A. ①栄養成分の流出を防ぐ、②油脂や調味料を減らせる、
③多くの調理器具を必要としない、④水を節約できるので、災害時にも役立つ。

Q. 注意点は？

A. 必ず耐熱性のポリ袋を使用してください。身近な商品としては、アイラップがあります。



ポリ袋でご飯 (4人分)

無洗米 280g (1人70g)
水 340g (米の1.2倍)

- ① 耐熱性のポリ袋に米、水を加え、空気を抜きながら口を固く縛り、30分～1時間おく。この際、袋の口を短く切っても良い。
- ② 鍋にお湯を沸かし、鍋底に耐熱皿を敷く。
①を入れ、弱火～中火で30分湯煎する。
- ③ 湯から取り出し、10分間蒸らす。その後空気を入れるように混ぜる。



甘酢チキン (4人分)

鶏もも肉 2枚 (1人1/2枚)
玉ねぎ 1/2個
糸唐辛子 少々

【A】	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ2と1/2
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1

- ① 鶏肉は筋や脂肪を取り、厚さを均一にする。火が通りやすいように皮目にフォークで穴をあける。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱性のポリ袋に鶏肉、玉ねぎ、【A】を入れて、よく揉む。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、鍋底に耐熱皿を敷く。②を入れ、蓋をして弱火で20分湯煎する。
- ④ 袋から取り出し、一口大に切り、玉ねぎと共に器に盛る。トッピングに糸唐辛子をのせる。

きのこのホットサラダ (4人分)

しめじ	1/2 パック (100g)
舞茸	1/2 パック (100g)
エリンギ	1/2 パック (50g)
ウインナー	4本
ベビーリーフ	2袋
オリーブオイル	大さじ 1
醤油	小さじ 1
柚子果汁	小さじ 1
黒コショウ	少々



- ① しめじ、舞茸は小房に分ける。エリンギは1cm幅に裂く。ウインナーは斜め5mm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとウインナーを入れ、炒める。ウインナーに色がついたら、きのこ類を加え、水分が出てくるまで蓋をしながら中火で加熱する。
- ③ 蓋を取り、汁気がなくなるまで炒める。最後に醤油、柚子果汁、黒コショウを加える。
- ④ 器にベビーリーフと共に盛り付ける。

バターナッツかぼちゃのポタージュ (4人分)

バターナッツかぼちゃ	中 1/2 個 (350g)
玉ねぎ	1/4 個
牛乳	2 カップ
バター	10g
小麦粉	大さじ 1
顆粒コンソメ	小さじ 1 と 1/2
塩	小さじ 1/2~1/3
白コショウ	少々
パセリ	1g



- ① バターナッツかぼちゃはヘタと底を切り落とし、縦半分に切る。スプーンで種を取り除き、ピーラーで皮を剥き、一口大に切る。皿に並べてラップをし、600wで3分加熱する。竹串を刺して、硬ければ追加で1,2分加熱する。
- ② 鍋にバターを入れ、薄切りにした玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎが半透明になったら、小麦粉を全体に振りかけ、すぐに炒める。
- ④ ③に牛乳を加え、小麦粉の塊がなくなるまで混ぜる。
- ⑤ ④にかぼちゃを加え、弱火で5分煮る。
- ⑥ ミキサーでペースト状にし、塩、コショウで調味する。
- ⑦ 器に盛り、刻んだパセリを散らす。