

# パッククッキング

災害時・緊急時に  
役立つ!

## ★パッククッキングとは？

考案者は山崎幸江さん。介護が必要な高齢者はもとより、元気な高齢者、単身赴任や子育て中の方にも役立つ他、災害時・緊急時に威力を発揮します。

ベースはフランス料理シェフ、川平秀一さんが考案した家庭版真空調理です。真空調理はもともとヨーロッパで普及しており、パッククッキングはこの真空調理の応用です。

## ★基本の手順

- ① 食材と調味料を適当な大きさにしてポリ袋に入れる
- ② 鍋に水を入れて、その中にポリ袋に入れた食材を沈めながら、袋の中の空気を抜く（脱気）
- ③ 脱気したらポリ袋を上の方で固く縛る
- ④ 水の入った鍋に③のポリ袋を入れ、火をつける
- ⑤ 沸騰してきたら火を弱め、食材により20～40分加熱し、鍋から取り出す



蒸しパン

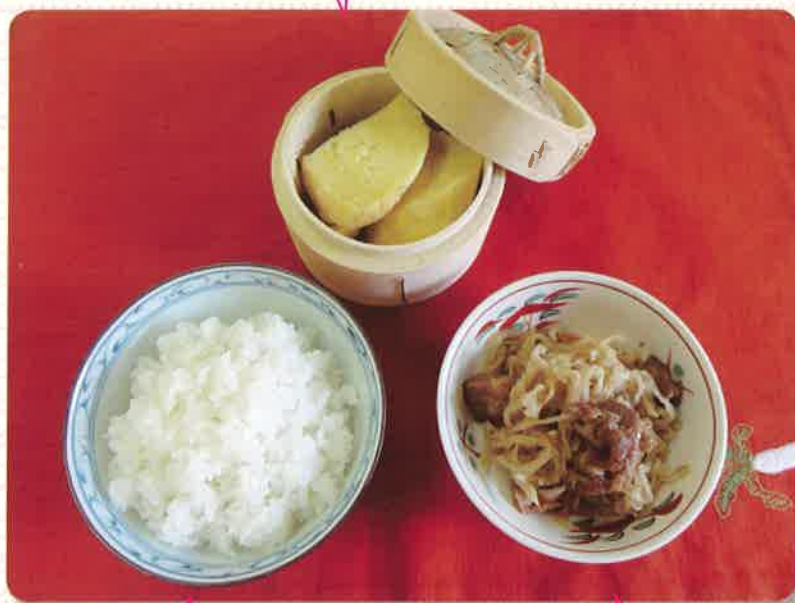


切り干し大根

〈パッククッキングに使用する袋の注意点〉  
高密度ポリエチレン袋（半透明）を使用する  
（『まち』がないほうが扱いやすい）

蒸しパン

（作り方は裏面）



ご飯

切り干し大根

## ★パッククッキングの利点

- ・栄養成分，うま味，風味などの調理損失が少ない
- ・真空なので熱が伝わりやすくなる，加熱ムラが少ない
- ・1～2人分調理なので皿や容器がいらす，後片付けがラク
- ・1つの鍋で何品も調理ができる
- ・煮崩れしにくい
- ・そのまま冷凍保存ができる
- ・温かいまますぐ食べることができる
- ・料理の個別対応ができる

# パッククッキング

材料 2～3人分

## パッククッキングのご飯

無洗米…………… 1合：でき上がり約350g  
水…………… 220cc

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れる。
- ② 脱気し、袋の上のほうを縛る。
- ③ 水の状態から鍋の中にポリ袋を入れる。
- ④ 沸騰したら、弱火にして40分加熱する。

1袋分栄養価

エネルギー	545 kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	1.4g
炭水化物	118g
塩分	0g

材料 2～3人分

## パッククッキングの切り干し大根

焼き鳥の缶詰…………… 1缶（85g）  
切り干し大根…………… 1/2袋（15g）  
水…………… 切干大根の5倍量（75cc）

- ① 焼鳥（汁ごと）と切干大根（乾燥）、分量の水をポリ袋に入れる。  
※好みに合わせて調味料を足す場合、この段階で入れないと調整ができないので注意。
- ② 脱気し、水の状態から鍋に入れる。
- ③ 硬さは好みによるが、沸騰後弱火で20～25分の加熱がめやす。

1袋分栄養価

エネルギー	192 kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	6.7g
炭水化物	17.1g
塩分	2.0g

材料 4～5人分

## パッククッキングの蒸しパン

ホットケーキミックス…………… 100g（1カップ）  
卵…………… 1個  
野菜ジュース…………… 100cc（1/2カップ）  
バター…………… 10g（大さじ1弱）  
スキムミルク…………… 30g（1/3カップ）  
コンデンスミルク…………… 30g（大さじ1と1/2）

- ① 材料をすべてポリ袋に入れ、ムラができないようによく混ぜる。
- ② 脱気し、水の状態から鍋に入れる。
- ③ 沸騰したら、弱火にして40分加熱する。

1袋分栄養価

エネルギー	745 kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	20.6g
炭水化物	111.8g
塩分	2.5g

## パッククッキングでこんなこと



災害時は飲料水ではない水を鍋にはって作れます。

