



簡単美味しい同時調理

2021/7

ポリCOOK®

災害用保存版

在宅避難に役立つ ポリCOOK防災レシピ

ポリCOOKとは、ポリ袋に食材を入れて湯煎する調理法です。ライフラインが停止した時に水やガスを節約しながら調理ができて、あたたかい食事を食べることができます。普段の調理はもちろん、防災レシピでは災害時でも安心して調理が出来るように基本をお伝えします。

ポリ袋料理・防災講座を開催中。レシピは農林水産省のサイトにも掲載されています。

ポリCOOKに必要なもの

- ・ポリ袋
- ・フタ付の鍋
- ・耐熱皿
- ・カセットコンロ
- ・カセットボンベ



あると便利 ・はさみ、トング

ポリCOOKに適したポリ袋とは？

- ①高密度ポリエチレン
- ②食品用
- ③厚さ0.01mm以上

- 半透明
- 揉むと「カサカサ」音がする

ポリCOOKのメリット

- ①温かいものが食べられる
- ②旨みや栄養素が逃がさない
- ③水や熱源が節約できる
- ④食器がわりで衛生的
- ⑤複数同時に調理ができる
- ⑥いつもわが家にある道具と食材でできる

ポリCOOKの注意事項

- ①1～2人分で1袋が目安
- ②味付けは薄味にする
- ③食材は薄く平らに鍋に入れる
- ④ポリ袋は空気を抜き縛る
- ⑤ポリ袋は鍋肌に付けない
- ⑥火傷に注意する

自己判断が大切です。その場の状態に応じて臨機応変に判断しましょう。

© ポリCOOK

ご飯の炊き方

1人分栄養価[エネルギー336Kcal/塩分0g]



<材料>

約2人分	米	1 カップ	160g
	水	1.2 カップ	240ml
約1人分	米	0.5 カップ	80g
	水	0.6 カップ	120ml

災害時
米は洗わなくても
OK

米 ■ 1カップは160g 水 ■ 1カップは200ml

※水加減は調整してください

<作り方>



① 浸水 30分

米と水をポリ袋に入れ、空気を抜きながらポリ袋の上の方で口をきつく縛る。そのまま30分ほどおき浸水させる。



② 湯煎 30分

鍋に6～7分目まで水を入れ湯を沸かし、耐熱皿を1枚敷く。そっと①を入れる。強火で再沸騰後、沸騰を保つ程度の弱火で30分湯煎する。(直径20cmの鍋で2つまで調理可)



③ ほぐす

鍋から取り出し袋の口を切り、ご飯に空気を含ませるようにふんわりとほぐす。(袋の口を切り、ご飯を袋ごと食器に乗せると汚れものを減らせます。)



料理・防災講座や普段の生活に役立つレシピはこちらから

HP: <https://www.poly-cook.com> mail: info@poly-cook.com



発行元: ポリCOOK® 代表/森下園子(料理とくらしの研究家・防災士)

協力: ポリCOOK® 認定講師