

ポリ袋を使ったレシピ

今回は、五所川原地域防災委員会の渋谷さんに使える飲料水が少ない状況で、洗い物が少なくて済むポリ袋を使った調理方法を教えてもらいました。



水が少ない状況下でも、湯煎に使う水は再利用できるため、一度使っても捨てずに取っにおいて、次の食事を作る際にも湯煎に利用できます。
1度作って、作り方などを確認しておくといざという時に役に立ちます。

ポリ袋で
カレーライスを作ろう



お米の炊き方

材料(お茶碗 1 杯分)
お米 1/2 合 水100ml

- 作り方
- (1) 研いだお米と水を袋に入れ、空気を抜きながらねじり、上の方で結びます
 - (2) 30分待ち、お米に水を吸わせます
 - (3) なべ底に皿を置き、(2)を入れ、(2)が浸かる

ポリ袋で調理を使う際の注意

- (1) 必ず耐熱性のあるポリ袋をご使用ください。
- (2) 熱くなった鍋肌に、ポリ袋が触れてしまうと、ポリ袋が溶けてしまう場合があります。そのため、なべ底に耐熱皿を置き、調理中はポリ袋が鍋肌に触れないよう気をつけてください。
- (3) ポリ袋の口を結ぶ際は、空気を抜きながらねじり、上のほうで結んでください。加熱時の膨張によるポリ袋の破裂と浮き上がりを防止します。



- くらの水を入れる。中火にかけ、沸騰したら、鍋底から小さく泡が出るくらいの火加減に調整し蓋をして、20分湯煎します
- (4) 火を止めて、10分蒸らしてできあがり

※お米は研がなくても、炊いて食べることができます。ぬかのおいがダメな方は、無洗米を常備しておく事をおすすめします。

ポリ袋で作る、鯖味噌カレー

材料(2人分)
鯖の味噌煮缶詰 1 缶 水100ml
カレールー1/4
(あれば、ケチャップ大さじ 2 杯)

- (1)ポリ袋に材料を全て入れ(鯖缶は汁も)、空気を抜きながらねじり、上の方で結びます
- (2)鍋にお皿を置き、(1)をのせ、(1)が浸かるくらいの水を入れます。中火にかけ沸騰したら、鍋底から小さく泡が出るくらいの火加減に調整し20分湯煎します。取り出した後カレールーの溶け残りが無いよう混ぜて、盛り付けたらできあがり

※水分が少ない具材を使う場合は、水の量をすこし多くする

オムライス
(ケチャップライスとオムレツ)



材料 (1 人分)
「ケチャップライス」
お米 1/2 合 ケチャップ 大さじ 2
ウィンナー 2 本 (あれば、コンソメ少々)
「オムレツ」
卵 2 個 スライスチーズ 1 枚 (約 20g) 塩少々
コーヒーフレッシュ 大さじ 2 (5 ~ 6 個)

- (1) ウィナーをキッチンばさみで食べやすい大きさに切り、ポリ袋に研いだお米、ケチャップ、ウィンナーを入れ、空気を抜きながらねじり、上の方で結びます
- (2) ケチャップライスを「お米の炊き方」(2) ~ (4) と同様に炊きます。オムレツは炊いている途中で鍋に入れるため、オムレツの準備をします
- (3) ポリ袋に卵を割り入れ、チーズ、塩、コーヒーフレッシュも入れます。全て入ったらポリ袋をもみ、材料を混ぜ、空気を抜きながらねじり、上の方で結びます
- (4) ケチャップライスを 15 分湯煎したところで、(3)を入れ、ケチャップライスの蒸らしにはいったら一度オムレツを取り出し状態を確認します。固まっていな時は、鍋に戻します。ケチャップライスが蒸らし終わり、オムレツができたら、盛り付けてできあがり

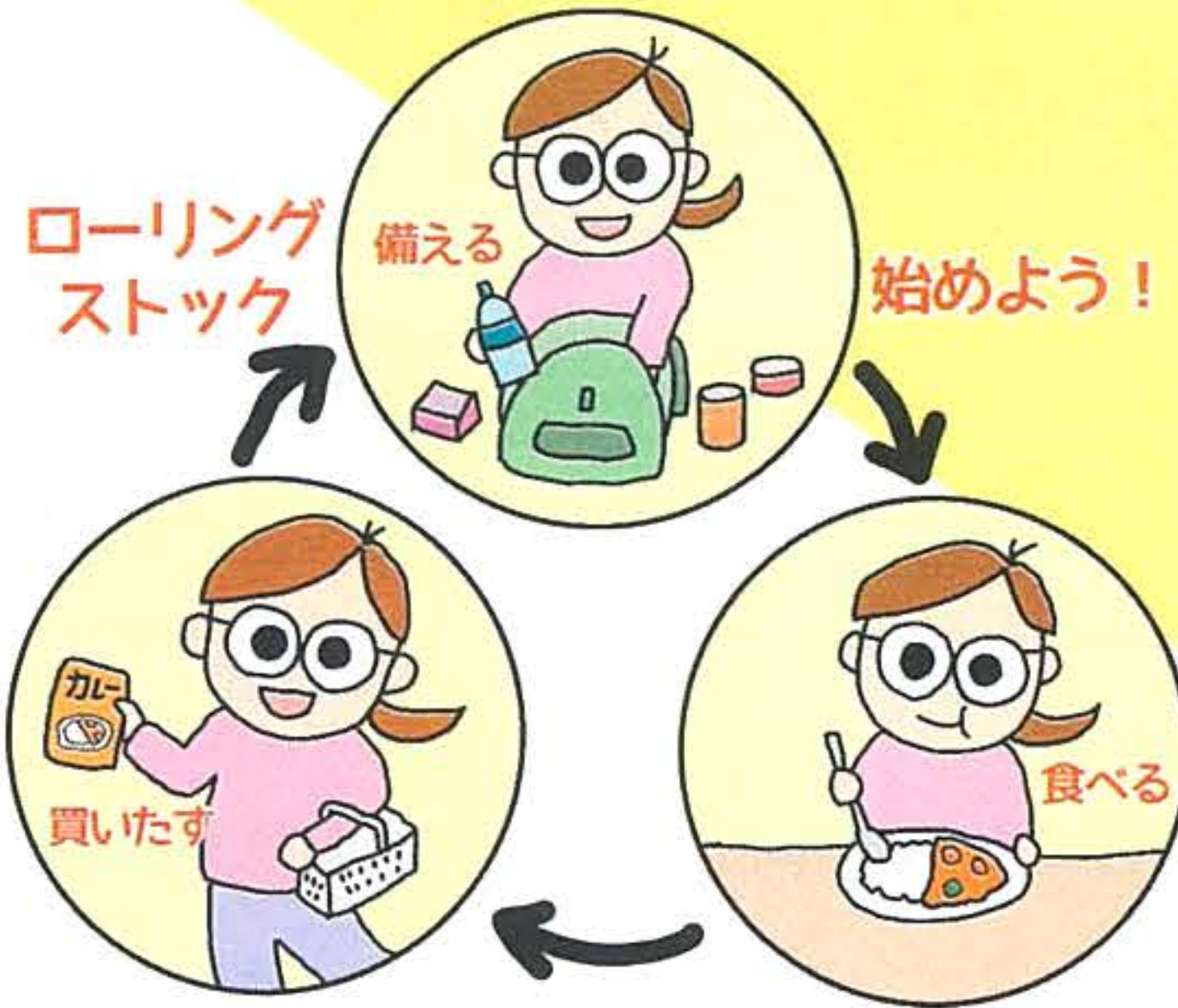
コプ子さんのピックアップ商品 防災編

ローリングストックで、もしもの時のために備えよう

【もしもの備え】みなさん、災害に備えた食料の準備をしていますか？普段から常温で長期間保存のできる食品をストックしておくことで、もしもの時に役立ちます。今日は、ローリングストックにぴったりのコプのバラエティー豊かなパックごはんをご紹介します！

●ローリングストックとは？●

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。(農林水産省HPより)



C. おいしいご飯
200g入り。山形県産「はえぬき」使用。昔ながらのお釜炊きの原理を応用した加圧炊飯製法でふっくらと炊き上げました。

Week 3月3週にて案内予定。
200g × 10 食
本体 998 円 (8 %税込 1,077 円)



C. おいしい鶏ごぼうおこわ
160g入り。レンジで2分。国産米100%使用。鶏とごぼうの風味が楽しめる、もっちりとしたおこわです。

Week 3月2週にて案内予定。
160g × 3 食
本体 398 円 (8 %税込 429 円)



C. ほくほくお豆の玄米ごはん
150g入り。新潟県産コシヒカリの玄米に7種類の国産のお豆を加えたトレイ米飯です。

Week 3月3週にて案内予定。
150g × 10 食
本体 1,980 円 (8 %税込 2,138 円)



C. おいしい五目おこわ
160g入り。レンジで2分。国産米100%使用。夜食、昼食に手軽にご利用いただけます。もっちりとした食感です。

Week 3月2週にて案内予定。
160g × 10 食
本体 1,480 円 (8 %税込 1,598 円)

【パックごはん豆知識】

電子レンジが使えないときは...

➡お湯に入れて温めることができます！その際、パックからごはんを取り出して耐熱のチャック付き保存袋に入れ、なるべく中の空気を抜いてから温めるとおいしくホカホカになるそうです。パックごはんと一緒に保存袋も準備しておくといいですね！
➡フライパンで温めることもできます！パックから出したごはんを熱したフライパンに入れ、お水を少量加えながら加熱するとホカホカごはんになります。災害時も役立ちますが、キャンプなどでも使えそうですね。