

みずなみ防災会 女性部会便り

第25 回女性部会開催報告 (令和7年度第3回)

- 開催日：令和7年8月7日(木)19時～ ■会場：ハートピア 2階 研修室 ■出席者：3名
- 内 容： 1. ポリエチレン袋調理 (パッククッキング)
2. その他

ポリエチレン袋調理(パッククッキング)実践！

今回はポリエチレン袋を使用した調理を体験しました。“パッククッキング”と、耳にしたことがある方もいると思います。しかし、実際に体験したことがある？という、なかなか機会がないのでは。地域の防災訓練で体験したことがある方もいるかもしれませんが、今回袋に材料を入れるところから茹でるまで、全ての過程を自身で体験してみました。

■パッククッキングとは？

耐熱性のビニール袋(ポリエチレン袋)に材料を入れ、袋のまま茹でる調理法です。

～パッククッキングのメリット～

- ・水の節約になる
災害時には水はとても貴重品。そんな時に使える調理法。使用したお湯は、洗い物などに使用ができます。
- ・調理工程が簡単で袋ごとに違う料理ができて時短に！
材料を袋に入れて茹でただけなので、調理器具を複数使用する必要がなし！
- ・袋のままで食べることも可能
食器を使用しないので、食器を洗う水がない時に適している。
- ・アレルギーの人、乳幼児、高齢者向けのそれぞれに合った食事が用意できる
それぞれの体調に合った食材を使用して個々の食事を用意することができます。

～ 今回の体験メニュー ～

●チーズオムレツ

【材料】卵…1個、牛乳…大さじ2、塩…一つまみ、粉チーズ…大さじ1

【作り方】

- ①材料を全てポリエチレン袋に入れ、全てが混ざるようによく混ぜる。
- ②袋の空気を抜き、なるべく上の方で縛る。
- ③沸騰したお湯に入れて5分。その後、火を止めて1分鍋の中で放置。できあがり😊

※お好みで、缶詰のコーン、とろけるチーズ、シーチキンなどを入れても可。

※牛乳は入れすぎると、卵が固まりにくくなります。入れないと固いオムレツになります。調味料は入れすぎると味の調整ができなくなるので入れすぎに注意。



粉チーズなどの調味料を入れよく混ぜる



お湯に入れて時々ひっくり返す



できあがり。簡単に袋から出せます。

●蒸しパン

〔材料〕 ホットケーキミックス…100g、卵…1 個、牛乳…100ml

〔作り方〕

- ①卵を割りポリエチレン袋に入れる
- ②「①」に牛乳を入れる。
- ③「②」にホットケーキミックスを入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ④袋の空気を抜き、なるべく上の方で縛る。
- ⑤沸騰したお湯に入れて 20 分茹でる。

※ホットケーキミックスを入れ、混ぜた後に、ドライフルーツ、ココア、抹茶、砕いたチョコレートなどを入れるなどのアレンジも可能。

※ホットケーキミックスは、小袋で小分けされたものを使用すると分量を把握しやすい。



ダマにならないようよく混ぜます



コーヒーとプレーン



ふわふわの蒸しパンができてあがり！

●プリン

〔材料〕 卵…1 個、牛乳…100ml、砂糖…大さじ 2

〔作り方〕

- ①材料をポリエチレン袋に入れる。
- ②10分茹でる。
- ③冷ますとなお美味しい。

今回は、上記の 3 品を調理しましたが、ポリエチレン袋の調理では、ごはんをはじめ、和・洋・中と色々な料理を作ることができます。レシピなどはインターネットでも公開されていますので、普段から実践して、いざという時に役立てるように体験しておいてください。

☆こんなことを知りたい、話したい、やってみたいというのがあれば、**LINE** へ気軽に意見をお聞かせください。参加できなかったから、もう一度やってほしいということでも OK です。

ご参加
お待ちしております



【次回 第 26 回(令和 7 年度第 4 回)みずなみ防災会女性部会】

◆開催日: 10 月 9 日(木)19 時から

◆会場:ハートピア 2 階 研修室



↑女性部会
グループ LINE

《発信元》

みずなみ防災会 女性部会 事務局

〒509-6195 瑞浪市上平町 1 丁目 1 番地 瑞浪市役所 危機管理課 内 TEL.0572(68)9736

E-mail : mbk.woman2022@outlook.com