

ポリ袋調理法の手引き

制定 2021年8月21日

**一般社団法人日本災害食学会
ポリ袋調理法の手引き作成委員会**

手引きの利用にあたって

- 1. ポリ袋調理は、避難生活の健康を支える調理法です**
- 2. この手引きは、ポリ袋調理に詳しい専門員に共通する基本的な製法をまとめています**
- 3. 普段の生活でも活用できるポリ袋調理のメニューを増やすことは、防災対策のひとつです**

定義

1. **食品用ポリ袋で作る調理法**
2. **災害時には二次的健康被害の発生防止に役立ち、
平時にも利用できる調理法**
3. **袋ごとに献立を変えることができる調理法**
4. **熱湯を使用する湯せん調理法、又は和え物など
非加熱の調理法**
5. **衛生的な調理法**

使用器具(湯せん調理の場合) 1

1. 熱源 **お湯を沸かし、湯せんを使う**

**例:カセットコンロ、プロパンガス、電磁調理器、薪、炭
電気湯沸かしポット等(個別の注意事項は事前に確認)**

2. 鍋など **湯せんを使用する**

**深さ10cm以上の鍋が適している
鍋の大きさ、深さで一度にできるポリ袋調理の数が決まる**

3. 水 **お湯に沸かす**

**鍋底や鍋のふちにポリ袋が接しない深さ、お湯があふれない
量にする**

使用器具(湯せん調理の場合) 2

推奨するポリ袋

1. 表示 熱湯ボイル用等の表記のあるもの
2. 材質 調理用/食品用 高密度ポリエチレン
耐熱性 110℃以上の表示のある物
3. 厚み 0.009~0.015mm 程度
4. 大きさ 210~250×350~400mm
5. マチ マチの有無にかかわらず使用可能
但し、マチがあると食材が残りやすい

使用器具(湯せん調理の場合) 3

調理に便利な「その他の器具」の例

1. 計量はかり
2. 計量カップ
3. 計量スプーン
4. タイマー
5. トング
6. キッチンミトン
7. キッチンバサミ
8. ペーパータオル

加熱調理方法

1. お湯を沸かす。湯量はポリ袋を入れて浸かる程度(7分目程度)
2. ポリ袋に穴がないか確認する
3. 食材、調味料を入れ、ポリ袋内の空気を抜く
4. ポリ袋をねじって上の方で結ぶ
5. 4の袋を入れ、袋の結び目を鍋の内側に向け、湯せん調理を始める
6. 湯せんの温度は、98℃程度。(軽くふつふつと煮立った状態)
7. 食材の中心に熱が通るまで十分な時間、湯せんする
食材の違い(例:米と野菜など)、食材の大きさの違い、量の違いなどで時間は異なる

「注意事項」

***やけどに注意**

***アレルギー物質の移行に配慮する場合は、個別に鍋を用意すると安心**

***ポリ袋の破れを防ぐために下記に注意**

①鍋底、鍋肌に直接触れてポリ袋が溶けることを防止するため、皿や布などを鍋の底に敷いても良い

②魚の骨などによる突き刺し

③空気の膨張による破裂

**④酸性のもの、アルコールの多いもの、油そのもの等による溶融
(ポリ袋の注意・警告表示事項は、事前に確認)**

「推奨事項」

***講習会などでは、ポリ袋の取り扱いの失敗事例を示すことも大切です**

***使用後には、お湯やポリ袋は再利用を心がけましょう**

調理の参考例

ご飯（1人分）

米 80g

水 120ml

*水の量は米に対して1.5倍

*米は30分程度浸漬しておく。

作り方（湯せん調理で30分）

出典：パッククッキング倶楽部 阿部進氏 提供

サバカレー（1人分）

サバ缶水煮 1缶（お好みで）
（汁は入れなくてもOK）

タマネギ 40g

キャベツ 200g

カレールー 1片

水 なし

作り方（湯せん調理で30分）

出典：パッククッキング倶楽部 阿部進氏 提供

ポリ袋調理法の手引き作成委員

青山 貴洋（日本ふるさと源基計画）

阿部 進（パッククッキング倶楽部）

飯田 和子（WA・ON）

今泉 マユ子（オフィスRM）

川尻 由美子（クリニックばんびいに、大妻女子大学）

小松 尚子（食のコーディネーター）

佐藤 美嶺（防災士会みやぎ）

土田 直美（新潟県柏崎地域振興局健康福祉部）

別府 茂（新潟大学大学院）

明神 千穂（近畿大学）

守 真弓（高度情報通信都市・計画シンクタンク会議）

森下 園子（ポリCOOK）

山田 治代（みやこ）