

## ポリ袋でできる『パックスッキング』を身に付けよう！！

大規模災害が起きたとき、あなたの生活はどのように変わるのか想像できますか？

まず考えられるのが、電気、ガス、水道、通信などのライフラインが被害を受けて使えなくなる可能性があります。ライフラインの各機能を95%回復させるのに要する目標日数は、電力が7日、通信が14日、上下水道が30日、都市ガスが60日とされています。（東京都総務局防災ホームページより）さらに、交通機能が麻痺すれば数日は流通が機能しなくなることも考えられ、多くの方がライフラインを断たれた自宅での生活、いわゆる「在宅避難生活」を余儀なくされると想定されます。



そこで、普段から家具の転倒防止や防災グッズの準備の他に、数日分の食材を確保しておく「食材備蓄」が重要なポイントとなります。「食材備蓄」といっても大量に食材を買い溜めすることではなく、「普段から自宅に野菜や缶詰など数日分の食材を備蓄しておき、それを定期的に消費し、また買い足していく。」という備蓄サイクルのことを言います。

しかし、どんなに食材を備蓄しておいても、災害時にそれをうまく調理できなければ意味がありません。そこで注目してほしいのが、「パックスッキング」というもので、「ポリ袋・カセットコンロ・鍋・水」を使用した調理を言い、ライフラインが断たれていても誰でも簡単に普段どおりの食事を作ることができる調理法です。



ここで「パッククッキング」の基本の手順を紹介します。

1. 鍋に水を入れてカセットコンロで湯を沸かす。
2. 食材や調味料をポリ袋に入れて、空気を抜いて口を縛る。
3. ポリ袋ごとお湯の中に入れて煮る。ポリ袋に入れることで繰り返し鍋の湯を利用できます。  
※ ポリ袋を何個も入れすぎると袋が破れる原因となります。
4. 20分程したら食材の硬さや味を確認し、味付けや煮る時間を調節する。
5. ポリ袋の口を開けてお皿の上にポリ袋のまま盛り付けて出来上がり。ポリ袋のまま盛り付けることでお皿が汚れず、洗い物が減ります。



ここでは、ご飯・カレー・肉じゃが・クラムチャウダー・親子丼・切り干し大根・ポテトサラダの作り方を掲載します。

#### ▼ご飯の作り方

- ① ポリ袋に白米と水を入れて空気を抜いて口を縛る。
- ② 約20分程ポリ袋ごと煮る。
- ③ ポリ袋を鍋から出し、新聞紙に包んで10分程蒸らして出来上がり。  
《ポイント》お米の硬さは水の量と加熱・蒸らしの時間で調節しましょう。



#### ▼カレーの作り方

- ① ポリ袋に人参、ジャガイモ、玉ねぎ、メインとなる具材、カレールー、水を入れて空気を抜いて口を縛る。
- ② 約20分程ポリ袋ごと煮る。
- ③ ポリ袋ごとカレーをお皿に盛り付けて出来上がり。  
《ポイント》少し料理酒やみりんなどを入れればコクが出ます。



#### ▼肉じゃがの作り方

- ① ポリ袋に人参、ジャガイモ、玉ねぎ、コーンビーフ、調味料、水を入れて空気を抜いて口を縛る。
- ② 約20分程ポリ袋ごと煮る。
- ③ ポリ袋ごと肉じゃがをお皿に盛り付けて出来上がり。  
《ポイント》水は少なめで調味料で味をしっかりと付けましょう。



#### ▼クラムチャウダーの作り方

- ① ポリ袋に人参、ジャガイモ、玉ねぎ、ソーセージ、チャウダールー、牛乳を入れて空気を抜いて口を縛る。
- ② 約20分程ポリ袋ごと煮る。
- ③ ポリ袋ごとクラムチャウダーをお皿に盛り付けて出来上がり。  
《ポイント》具材の種類と調味料を多めに入れるとおいしくなります。



#### ▼親子丼の作り方

- ① ポリ袋に玉ねぎ、焼き鳥（たれ味の缶詰）、生卵、調味料を入れて空気を抜いて口を縛り、手で揉んでよく混ぜる。
- ② 約20分程ポリ袋ごと煮る。
- ③ ご飯の上にポリ袋の具をのせて親子丼の出来上がり。  
《ポイント》ポリ袋を混ぜるとき、卵をしっかり混ぜましょう。



#### ▼切り干し大根の作り方

- ① 乾燥千切り大根、大豆、乾燥しいたけ、人参、調味料を入れて空気を抜いて口を縛る。
- ② 約20分程ポリ袋ごと煮る。
- ③ ポリ袋ごと切り干し大根をお皿に盛り付けて出来上がり。  
《ポイント》調味料は少なめで。醤油などが無ければ代わりに麵つゆだけでもおいしくできます。



#### ▼ポテトサラダの作り方

- ① ジャがりこの中身を耐熱容器に入れ替え、そこに熱湯を注ぐ。
- ② 約10分程待った後、ふやけた部分を箸などで崩していく。
- ③ 薄切りハム、きゅうり、シーチキン、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、ポテトサラダの出来上がり。



《ポイント》お湯は少しづつ入れて、ふやけたポテトから崩していきましょう。お湯が多すぎると柔らかくなり過ぎます。

以上、掲載している作り方はあくまで目安ですので、まずは何でも良いので試しに作ってみましょう。自分で作って見ないと分からないことや新しい発見があるかもしれません。そして何よりもまず、自分が被災者になったときのことを考え実践し、その経験を身近な方に教えてあげてください。

**あなたの一步が大きな防災・減災につながることを期待しています。**