



バッククッキング

－ 災害時に役立つ調理法 －



バッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなった災害時でも、必要な器材等を準備しておけば簡単な食事を作ることができます。買い置きしている食材を活用し、災害時に役立つ便利な調理法を実践してみましょう。

バッククッキング 基本の調理法

STEP 1 器材を用意する



- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ

- ・鍋
- ・水
- ・耐熱性ポリ袋

自宅で調理する場合は
ガスコンロやIHコンロ

ポリ袋はポリエチレン製の半透明の袋で120℃以上耐熱のもの

STEP 2 食材を用意する

使用する食材を用意し、下ごしらえをする。



食材の大きさを揃えると均一に火が通ります。

STEP 3 ポリ袋に詰める



ポリ袋に食材と調味料を入れ、空気をしっかりと抜いて上までねじり上げて、なるべく上の方で結ぶ。

空気が入っていると袋が鍋に浮いたり、袋が膨張して破裂する恐れがあります。

STEP 4 袋ごと加熱する

鍋に沸騰した湯を用意し、鍋底に鍋底より一回り小さい大きさの皿を敷き、食材入ったポリ袋を入れる。ポリ袋を入れると一旦沸騰が収まるので、再沸騰させてから吹きこぼれない程度の中火にして加熱する。



STEP 5 器に盛り付ける

やけどに注意して取り出し、食材に火が通ったか確認して器に盛り付ける。



袋ごと器に被せて盛り付けると、器を汚さず食事ができます。

これもあると便利！

- キッチンばさみ、ナイフ
…食材を切る際に使用
- 牛乳パック
…まな板代わりに使用



手軽に1人分ずつ、1度に複数の料理が調理できるので、一人暮らしや高齢者の方にもおすすめです



基本の調理法を参考にパッキングを実践してみましょう

麦ごはん(パッキング)

材料名	1人分 (廃棄含む)	目安量
米	0.4合(60g)	1合=150g
押麦	大さじ1(10g)	大さじ1=10g
水	90cc	1カップ=200cc

出来上がり



【作り方】

- ① 1人分の米をポリ袋に入れ、少しの水で軽く揉み洗いし、水を捨てる。同じ工程を3回くらい繰り返したら、押麦を加える。
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③ ②を沸騰した湯に入れ、約20分加熱する。火を止め、鍋の中でそのまま10分ほど蒸らす。

★無洗米を使用すれば洗米せずに水を加えるだけで調理することができます。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
麦ごはん	238kcal	3.8g	0.6g	1.5g	0.0g

麦ごはんにすることで、同重量の白米に比べて食物繊維量が3.8倍となり、災害時に不足しがちな食物繊維を補うことができます。
通常の白米を炊く場合は、**米0.5合(75g)**、**水90cc**が1人分です。

さば缶のトマトカレー(パッキング)

材料名	1人分 (廃棄含む)	目安量
たまねぎ	1/4個(50g)	中1個=200g
さばの味噌煮缶	1/2缶(90g)	1缶=180g
トマト缶(ダイスカット)	1/4缶(100g)	1缶=400g
A	顆粒コンソメ	小さじ2/3(1.8g)
	カレー粉	小さじ1(1g)
	さとう	小さじ1/2(1.5g)
	すりおろしにんにく(チューブ)	小さじ1/2(2.5g)
	すりおろししょうが(チューブ)	小さじ1/2(2.5g)

出来上がり



【作り方】

- ① たまねぎは1cm角に切る。
- ② ポリ袋に①、さばの味噌煮缶、トマト缶、Aの調味料を入れる。ポリ袋が破れないように優しく揉み、全体を混ぜ合わせる。
- ③ ②の上からさらにポリ袋を重ねて二重にし、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ④ 沸騰した湯に③の袋を入れて蓋をし、20分加熱して取り出す。



料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
さば缶のトマトカレー	248kcal	16.3g	11.8g	2.7g	1.9g

長期保存できる食材を普段の食事に取り入れてみましょう

お豆とコーンのポテトサラダ(通常の調理法)

材料名	1人分	5人分 (廃棄含む)	6人分 (廃棄含む)
じゃがいも	50g	260g	320g
きゅうり	20g	100g	120g
スライスハム	1/2枚(5g)	2と1/2枚(25g)	3枚(30g)
ミックスビーンズ缶	7.5g	37.5g	45g
スイートコーン缶(ホール)	7.5g	37.5g	45g
A	マヨネーズ	大さじ3と1/3(40g)	大さじ4(48g)
	塩	小さじ1/2	小さじ3/5
	こしょう	適量	適量

【作り方】

- ① じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま水から茹でる。柔らかくなったらザルにあげ、触れるくらいに冷めたら皮を剥き、好みの粗さに潰す。
- ② きゅうりは薄切りにし、少量の塩(分量外)を加えて混ぜ、水気が出てきたらよく絞る。ハムは1cm角に切る。
- ③ 缶詰はそれぞれ水気をよく切っておく。
- ④ ①にAを加えて混ぜ、全体に調味料が行き渡ったら、②、③も加えてよく混ぜる。

★災害時はきゅうりとハムを除き、じゃがいもをパッククッキングで茹でると手軽に調理できます。

出来上がり



料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
お豆とコーンのポテトサラダ	118kcal	3.3g	6.9g	6.6g	1.0g

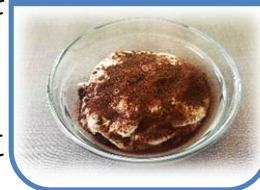
乾パンで簡単ティラミス(通常の調理法)

材料名	1人分	5人分 (廃棄含む)	6人分 (廃棄含む)
無糖ヨーグルト	100g	500g	600g
A	はちみつ	大さじ1(7g)	大さじ5(35g)
	ホイップクリーム	10g	50g
乾パン	4枚(10g)	20枚(50g)	24枚(60g)
B	インスタントコーヒー	小さじ1(2g)	大さじ1と2/3(10g)
	さとう	小さじ1(3g)	大さじ1と2/3(15g)
	お湯	大さじ1と1/2	110cc
ココアパウダー	適量	適量	適量

【作り方】

- ① ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。ラップを貼った上から水を入れたボウルなどで重しをして冷蔵庫に入れ、30分水切りする。
- ② ①をボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ Bを混ぜ合わせてポリ袋に入れ、さらに乾パンを入れてBが全体に行き渡るように軽く揉む。少しおいて乾パンが柔らかくなったら、好みの大きさに砕く。
- ④ 器に③→②→③→②の順に重ね、仕上げにココアパウダーを振りかける。

出来上がり



料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
乾パンで簡単ティラミス	222kcal	4.8g	6.8g	0.3g	0.3g

災害時に備えた食料の保管方法「ローリングストック」

備える→食べる→補充するをくり返しながら、常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

普段から少し多めに食材や加工品を購入しておき、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を補充するだけなので、誰でも無理なく始めることができます。

ローリングストックの方法



備蓄食品を用意する際のヒント

備蓄食品は大きく分けて「**非常食**」と「**日常食品**」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意して主に災害時に使用するもので、場面に応じて日常でも利用が可能

両方をバランスよく備えることが大切

日常食品

日常から使用し、かつ災害時にも使用するもの



ローリングストックする食品はこちら

こんなものを用意しておきましょう

家族の人数×3日分～1週間分が目安です



すぐに食べられるレトルト食品



肉や魚、野菜類などの缶詰



水は1人1日3リットルが目安



主食として乾パンなど

上記は一例です。乳幼児や高齢者など、配慮が必要な方のことも考慮し、各家庭に合わせた食料を用意しましょう。