

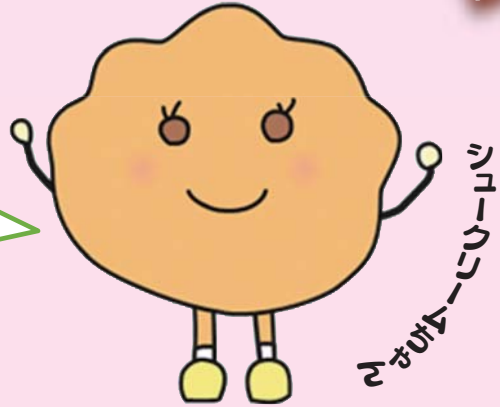
かんたんにできる

新型コロナウイルスにも
負けないからだ
づくりのために

ポイ袋調理のススメ

新型コロナウイルスにも
負けないからだ
づくりのために

災害時にまず自分や家族の
命を守ることが一番大切
温かい食事が摂れば
体も心も温まり明日への
希望も生まれるはず



買い置きしておいた常温保存可能な食材とカセットコンロ、鍋、ポリ袋で

使った分
だけ買い
足す

ストックする

古い物
から使う

ポリ袋に食材を入れ

← ピー シン →

- ・ 切り口をそろえる

- ・食材をそろえる
- ・食材の中の空気をぬく

トントントン

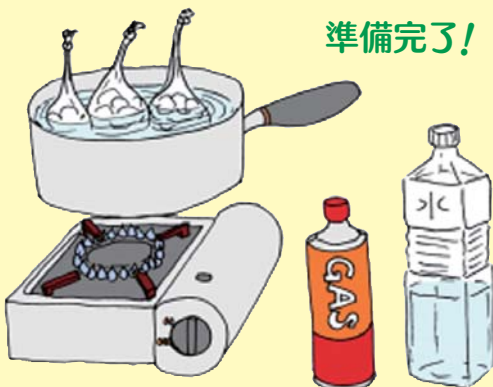
袋の空気をぬきます

準備完了!

③ 全て切り口を出し
上でしっかり結ぶ

クルクル ②
ねじる

① しっかり
空気をぬく



中越市民防災安全士会女性部（シュークリーム）

親子丼

主食



<材料・分量>

米	1/2カップ	}	米飯
水	1/2カップ		
焼き鳥缶	1缶	}	具材
玉ねぎ	中1/8個		
卵	1個		
水	大さじ2		
お好みで刻みのり、三つ葉少々			



<作り方> *ポリ袋2枚使用

- ① ポリ袋に米・水を入れて、袋の空気を抜き、上の方をしっかりと結ぶ。
- ② 卵を袋の中に割り落とし、袋の上から手で混ぜ合わせる。
- ③ キッチンバサミで細切りにした玉ねぎと焼き鳥缶を②の中に加える。
焼き鳥の汁が残った空き缶の中に水大さじ2杯を入れよくかきまわし、袋に入れる。袋の空気を抜き上の方をしっかりと結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰した中に①を入れて、25分位加熱する。
- ⑤ 米を入れてから10分後に、③の焼き鳥の具が入った袋を入れ10分加熱する。
- ⑥ 米飯の袋を上の方で切り袋の口を広げ、上に具材をのせる。

さきいかごはん

主食



<材料・分量>

さきいか	10 g
人参	15 g
生姜	一片
枝豆	10粒
米	1/2カップ
出し汁	1/2カップ
醤油	小さじ1/4
酒	小さじ1/2



<作り方>

- ① さきいかをキッチンバサミで1cmに切り水に浸す。(出し汁を使う)
- ② 野菜はキッチンバサミで細切りにする。
- ③ ポリ袋に米、出し汁、調味料、①②を入れ ポリ袋の空気を抜き上の方をしっかりと結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし沸騰した中に③を入れ20分加熱する。

さんま缶ご飯

主食



<材料・分量>

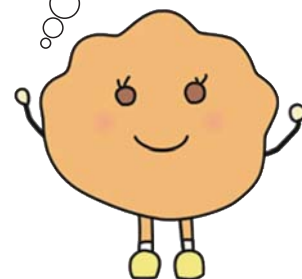
米 1/2カップ
水 1/2カップ
さんま缶 1/3
あれば海苔・水菜 適宜



<作り方>

- ① ポリ袋に米と水を入れる。（米は洗わない）
- ② さんま缶を①に加え、サツとかき混ぜる。
- ③ ポリ袋の空気を抜き、上の方でしっかりと結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし沸騰した中に③を入れ20分加熱する。

かんたんで
美味しいよ



いわしの味噌煮缶 柳川風

主菜



<材料・分量>

いわしの味噌煮缶 1缶
ごぼう 15~20cm
生姜 適宜
長ねぎ 1/2本
ぶなしめじ 1/2房
卵 1個



<作り方>

- ① ごぼう、生姜はピーラーで切り、長ねぎはキッチンバサミで4~5cmの斜めに切る。
- ② ぶなしめじはキッチンバサミで石づきを切り落とし分けておく。
- ③ ①②をポリ袋に入れよく混ぜ合わせ、いわし味噌煮缶を入れる。
- ④ 卵を上のにせポリ袋の空気を抜き、上の方をしっかりと結ぶ。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし④を入れ20分位加熱する。

サバみそじゃが

主 菜



<材料・分量> 2人分

サバの味噌煮缶	1 缶
じゃがいも	大 1 個
玉ねぎ	4 0 g
人参	2 0 g
おろし生姜	少々
枝豆	少々
水	大さじ 2



<作り方>

- ① じゃがいもは一口大。人参は小さめの薄切り。玉ねぎはくし形切りにする。
- ② ポリ袋に①とサバの味噌煮缶、おろし生姜、枝豆、水を入れる。
- ③ ポリ袋の空気を抜き、上の方をしっかりと結ぶ
- ④ 鍋に湯を沸かし沸騰した中に③を入れ20分加熱する。

チーズオムレツ

主 菜



<材料・分量> 1人分

卵	2 個
冷凍ブロッコリー	適宜
とろけるチーズ	1 枚
牛乳	大さじ 2
塩コショウ	少々
ケチャップ	適宜



<作り方>

- ① 卵2個をポリ袋に割入れ、牛乳、塩コショウを入れてもむ。
- ② ブロッコリーととろけるチーズをキッチンバサミで切り、①に入れる。
- ③ ポリ袋の空気を抜き、上の方でしっかりと結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし③を入れ5分加熱したら火を消す。
- ⑤ 布巾を使ってもみ形を整えたら再び湯に入れる。
- ⑥ 好みの固さになるまで(約10分)つけたら取り出す(余熱約10分)。
- ⑦ 袋の口をハサミで切りケチャップをかける。

かぼちゃの塩こうじ煮 (アレルギー対応食) 特定原材料7品目＋推奨21品目不使用

副 菜



＜材料・分量＞ 2人分

かぼちゃ	1 5 0 g
塩こうじ	小さじ 1
切り昆布	2 g
水	5 0 0 C



＜作り方＞

- ① かぼちゃは種とわたをとり、一口大に切る。
- ② ポリ袋に①を入れ、塩こうじ、切り昆布、水を入れる。
- ③ 袋の空気を抜き、上の方でしっかり結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰した中に③を入れ約 1 5 分間加熱する。

和風ポトフ(アレルギー対応食) 特定原材料7品目＋推奨21品目不使用

副 菜



＜材料・分量＞ 1人分

じゃがいも	7 0 g
玉ねぎ	3 0 g
人参	3 0 g
まいたけ	3 0 g
塩こうじ	小さじ 1.5
黒こしょう	少々
水	3 0 0 C



＜作り方＞

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎはくし形切り、人参はいちょう切りにする。まいたけは適宜割しておく。
- ② ①を全てポリ袋に入れ、塩こうじ、黒こしょう、水を入れる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れ 2 0 ～ 2 5 分加熱する。

切り干し大根サラダ

副 菜



＜材料・分量＞3～4人分

切干大根	1 袋
乾燥わかめ	8 g
ツナ缶(オイル入り)	1 缶
水	80cc
ポン酢	大さじ2



＜作り方＞

- ① 切干大根をキッチンバサミで2～3cmに切る。
- ② ポリ袋に刻んだ切干大根、ワカメを入れる。
- ③ ②に水を加え全体に水が染み渡るように軽くもみ2～3分待つ。
- ④ 柔らかくなった切干大根・ワカメにツナ缶を油ごと入れかき混ぜる。
- ⑤ 最後にポン酢を入れ味を調える。

* 普段使いであれば、「キュウリの千切り、オクラ、しらす」などを加えると美味しい一品となる。

ココアケーキ

デザート



＜材料・分量＞3～4人分

ホットケーキミックス	100cc
牛乳	100cc
バター	10 g
ココアパウダー	大さじ2
砂糖	大さじ1



＜作り方＞

- ① ポリ袋にホットケーキミックス、ココアパウダー、砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳とバターを加え、袋の中の空気を抜き、上の方をしっかりと結ぶ。
- ③ 結んだ状態で、粉と牛乳を袋の外から袋の底に近い部分で混ぜ合わせる。液が袋全体につかないよう注意。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰した中に入れて、20分位加熱する。
* 卵を1個混ぜ合わせるとなお美味しい。
* 牛乳がない場合はコーヒーマルクと水でも代用できる。

水ようかん

デザート



<材料・分量>

こしあん	200 g
粉寒天	4 g
砂糖	50 g
塩	少々
水	150 g



<作り方>

- ① 材料をすべて袋に入れて軽く混ぜる。空気を抜くようにして上の方でしっかり結ぶ。
- ② 蓋ができる鍋に湯を沸騰させ①を入れて、10分加熱する。
- ③ 牛乳パックを使い型を作りポリ袋を入れて固まるまで置く。

りんごのピューレ(離乳食)

デザート



<材料・分量>

りんご	1/4 個
水	大さじ 1



<作り方>

- ① りんごは皮をむいて5mm角に切る。
- ② 材料を袋に入れて軽く混ぜる。
袋の空気を抜き上の方でしっかり結ぶ。
- 蓋ができる鍋に湯を沸騰させ②を入れて、15分加熱する。
- 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに潰す。



ポリ袋調理レシピ

主 食

親子丼
さきいかご飯
さんま缶ご飯

主 菜

さばみそじゃが
いわしのみそ煮缶柳川風
チーズオムレツ

副 菜

かぼちゃの塩こうじ煮
(アレルギー対応食)
和風ポトフ(アレルギー対応食)

デザート

ココアケーキ
水ようかん
りんごのピューレ(離乳食)

ポリ袋調理とは

1. 加熱せずに食材と調味料を和えるだけの方法と、加熱する方法(湯せん)があります。
2. 1つのポリ袋には一食分が基本です。
3. 主食、主菜、副菜、デザートなど幅広い料理ができます。

使用器具(湯せん調理の場合)

- 1 熱源 (お湯を作り、湯せんに使います)
カセットコンロ・プロパンガス・電磁調理器・電気ポット・薪・炭 など
- 2 鍋 (湯せんに使用します)
鍋の大きさに一度にできるポリ袋調理の数が決まります
- 3 水 (お湯を作ります)
水の深さは約10cm以上、又は握り拳を入れて手首以上
- 4 ポリ袋
 - ① 材 質 調理用／食品用 高密度ポリエチレン (120℃耐熱)
 - ② 厚 み おおよそ 0.01mm～0.015mm
 - ③ 大きさ A4サイズ以上



中越地震をきっかけに、地域防災力向上を目的として開講された中越市民防災安全大学。その卒業生で構成された中越市民防災安全士会。6つの専門部のうちの 하나가女性部です。

女性部は男性中心で進められがちな防災を女性目線で考えようと立上げられ、子育て中のママや高齢者等の依頼に応じて防災グッズ、語り部、応急手当、災害食普及活動をしています。私たちが考案した災害食レシピの中からいくつかをご紹介します。ぜひお試しください。

中越市民防災安全士会女性部 (シュークリーム)

長岡市千歳1-3-85 防災センター内 0258-77-3918