

# 「緊急時の炊き出し方法（パッククッキング） ～ビニール袋で作る災害時の簡単料理」

講師 アイエヌ栄養企画  
井上 範之氏

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、日本周辺における観測史上最大の地震として記憶に新しく、この地震により発生した巨大津波により、東北地方と関東地方の太平洋沿岸部に壊滅的被害が発生した。また、巨大津波以外にも、地震の揺れや液状化現象、地盤沈下、ダムの決壊などによって、北海道南岸から東北を経て東京湾を含む関東南部に至る広大な範囲で被害が発生し、各種ライフラインが寸断された。日本は地震大国である。近畿地方においても南海トラフ巨大地震の発生が予測されており、地震に対する備えを万全にしておかなければならない。本研修会では、幸福米穀株内の調理施設をお借りして、ライフラインが寸断された中でできる調理法を、実習を中心とした形式で行なった。

今回紹介する方法は、ビニール袋を用いた簡単な調理法である。この調理法の特徴は、鍋1つで主食と複数の副食を一度に調理できることである。大型の鍋を用いると50人から60人、大型の回転鍋を用いると100人前の調理も可能である。調理も至って簡単で、調理したい材料と、材料がひたひたになるまで調味液（水）をビニール袋に入れて、水との境目で空気を抜き縛ったものを沸騰した湯に放り込むだけである。料理の一部を紹介すると

## 1 ご飯物

洗った米50gをビニール袋に入れて水を70g入れ、空気を絞り、水との境目でしっかりと縛る。30分放置した後、沸騰した湯に袋ごと入れ30分煮る。浮き上がったら、さらに5分煮て取り出し、10分蒸らせば出来上がり。

この応用で具材を入れて和風に味付けすると炊き込みご飯、洋風に味付けするとピラフにな

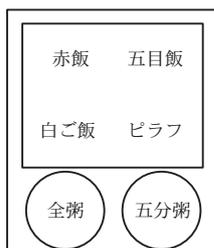
る。また、米を20g、水120gでお粥ができる。

## 2 おかず

おかずは焼き物や揚げ物はできないが、バリエーションは豊富である。一例を挙げると、卵3に対し、味付けしただし汁1を混ぜたものをビニール袋に入れ、ご飯と同じように空気を絞り液卵との境目でしっかりと縛ったものを、10分から15分沸騰した鍋で煮るだけである。状況によって煮る時間は変わるので、様子を見ながら取り出すとよい。その他に、普通に煮物を作るように具材と調味液を入れるだけで、肉じゃが、鯖のみそ煮、筑前煮、すき焼煮、高野豆腐煮、もやしと人参のお浸し、切干大根煮等、実に多彩な調理ができる。味付けはめんつゆやすき焼のタレ、これにコンソメの素やだしの素、砂糖、醤油等で充分である。市販のクリームシチューの素があればクリーム煮も可能である。ただし、シチューの素はあらかじめ、湯で溶いておく必要がある。調理が終わった湯はみそ汁やスープ等に用いれば貴重な水を無駄にすることなく使用できる。

このように、応用しだいでいろいろな調理が可能である。今回の研修では家庭用の携帯ガスコンロでも調理したが、有事に備え、家庭でもいろいろな材料を用いて調理しておくとういだろう。

（文責 集管 浦川考宏）



|                |       |         |
|----------------|-------|---------|
| 高野豆腐煮          | 出し巻き卵 | 南瓜煮     |
| 肉じゃが           | 鯖味噌煮  | 野菜コンソメ煮 |
| さつまいも<br>レーズン煮 | 切干大根煮 | クリーム煮   |



|       |             |             |
|-------|-------------|-------------|
| すき焼き煮 | 大根そぼろ煮      | 筑前煮         |
| 根菜煮   | もやし人参<br>浸し | 厚揚げと<br>根菜煮 |