



パッククッキングとは、ポリ袋に食材と調味料などを入れて湯せんで火を通す調理法です。災害時に、ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。また、災害時に限らず、日常でも一人暮らしでも便利に調理することができます。

パッククッキングの特徴

- ❶ ポリ袋(130℃耐熱)を使ってできます。
- ❷ 1つの鍋で同時に調理できます。
- ❸ 洗い物がほとんどでません。
- ❹ 20分加熱すれば完成です。

パッククッキングの作り方のポイント

- ❶ 材料を用意し、食べやすい大きさにカットする。
※いつもより小さ目に！
- ❷ ❶の材料をポリ袋に入れて結ぶ。
※空気を抜いて袋の上の方で結ぶのがポイント！
- ❸ ❷を沸騰した鍋に入れて20分間煮る。

パッククッキングレシピ 【野菜とツナのシチュー・ご飯】

野菜とツナのシチュー

材料(1人分)

ジャガイモ……50g
ニンジン……20g
タマネギ……50g
コーン(缶詰)……20g
ツナ(缶詰)……20g
シチュールー……15g
水……80cc

－ 作り方 －

- ❶ ジャガイモ、ニンジンは小さ目の乱切り、タマネギは角切りにする。
- ❷ ポリ袋に❶の材料とコーンとツナ、ルー、水を入れて全体をなじませる。空気を抜いて上の方で結ぶ。
- ❸ 沸騰した鍋に入れ、20分熱して取り出す。



ご飯

材料(1人分)

米……80g
水……100cc

－ 作り方 －

- ❶ 米をポリ袋に入れ、少しの水(分量外)で軽くもみ洗いして水を捨てる。
- ❷ ❶に水を入れて、空気を抜いて上の方で結ぶ。
- ❸ 沸騰した鍋に入れて20分加熱し、火を止めて10分ほど蒸らす。

おはなし

継続することの大切さ

若い頃からジョギングをすることが好きでした。10年前に大病を患い、手術(2回)をしたことから、ジョギングを再開しました。

今は、夏10キロ、冬5キロを目指してジョギングをしています。ジョギングは、筋力アップや呼吸機能を強くするためにとても効果的です。後は、「継続すること」が大切だと思います。

家では親の面倒を見ているので、自分が元気で頑張らないといけないと思っていますし、そのことが自分の体を健康に保つための励みになっていると思います。

今後も、健康で過ごし、家族を大切にしていきたいためには、ジョギングを継続して親の面倒を見つつ、後は「気持ち若く持つこと」が大事だと思います。



かたい てるじ
賀田井 照二さん
(松原町松岡)