

みなさん、こんにちは。

今回の学科通信では、栄養学実習の授業で行った「**パッククッキング**」について紹介します！備蓄食品のストック方法も紹介しますので参考にしてみてください。

## パッククッキングとは…

作成者 講師 久保佳子

災害時には水道、ガス、電気などのライフラインが使用できなくなることがあります。限られた水やガス等を節約できる調理方法が「**パッククッキング**」です。パッククッキングとは、**耐熱性の食品用ポリ袋に食材や調味料などを入れ、袋のまま湯煎する調理方法**です。袋のまま調理ができるので、洗い物を減らし、水を節約することができます。また、湯煎に使用した水を再利用でき、袋で調理するため一度にいろいろな料理を作ることができるなどさまざまなメリットがあります。



### 調理の前に手洗い！

ペットボトルの水を使用し、限られた水で工夫して手を洗います。

### 調理開始！

食品用のポリ袋に食品や調味料を入れ、袋の口をねじって閉じます。火が通りやすいように**食材を均等に切る**ことがポイントです。



食材等を入れたポリ袋を湯煎にかけて加熱したら完成です。今回は、**備蓄食品としてストックできる缶詰**（さば缶、トマト缶、缶コーヒー）や**乾麺**、**ホットケーキミックス**等を使用しスパゲティナポリタン、さば缶の粗汁、コーヒー蒸しパンを作りました。洗い物を減らすためにラップをかけた食器でいただきました。

### 完成



## ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段から少し多めに食材を買い、賞味期限の近いものから使用して使用した分を買い足すことで、**常に一定量の食品を家庭で備蓄する方法**です。ローリングストックを活用すると備蓄食品の賞味期限切れを防ぎ、**食品ロスをなくす**ことができます。また、備蓄食品を日常の食事に取り入れることで、非常時にも日常に近い食事が摂れます。いざという時に備えておきましょう。

蓄える

ローリング  
ストック

補充する

食べる