

まだまだ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
8月は台風や大雨などの災害が多くなります。「備えあれば患いなし」
という、ことわざの通り備えておくことは重要です。そこで今回は、
ローリングストックとパッククッキングについてご紹介します！



「蓄える→食べる→補充する」を繰り返し、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言い、急な災害時にも安定した食糧確保が可能になります。



保存向き

水
レトルト食品
缶詰
パックご飯

不向き

カット野菜
冷凍食品



パッククッキング☆

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理方法で、使用した水が汚れず再利用が可能なため、災害時などに用いられます。また、袋のまま湯煎するだけという工程がシンプルで調理が簡単な上、袋ごとに違う料理を一度に作れるため、時短テクニックとして普段からも役立ちます。

ポトフ

材料(1人分)

- | | | | |
|---------|-------|--------|-------|
| ・じゃがいも | 小1個 | ・人参 | 1/4個 |
| ・玉ねぎ | 小1/4個 | ・ウィンナー | 2本 |
| ・コンソメ顆粒 | 小さじ1 | ・水 | 150ml |

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る
- ②ポリ袋に、材料をすべて入れて空気を抜き、ポリ袋の端をきつく縛る(A)
- ③鍋に耐熱皿を敷き、②を入れて、水(材料外)を6-7分目まで入れ、沸かす(B)
- ④沸騰後、沸騰を保つ火加減で10分加熱する(C)
- ⑤バスタオルで20分保温する
- ⑥盛り付ける(D)

！ワンポイント！

お好みで塩・ブラックペッパーなどで
味を調えると更にGOOD！！

