

# 防災食 お役立ちレシピ集

## ハイゼックス包装食

## ポリ袋食



### ハイゼックス包装食とは

- ☆ 赤十字で学んだ防災食です。
- ☆ ハイゼックス炊飯袋は、ポリエチレン製で熱に強い袋です。
- ☆ 袋の中に、米、分量の水を入れ、輪ゴムで空気が入らないようにしぼる。
- ☆ 余談ですが、阪神淡路大震災の時に、このハイゼックスに入ったご飯が、温かくカイロ代わりになったという話を聞いています。

### ポリ袋食とは

- ☆ **真空調理法** (別名・パウチクック) と呼ばれる調理法です。
- ☆ ①袋の中が真空になるので味が染みやすい ②調味料は従来の約半分の量で味付けが可能 ③ポリ袋の中で調理するので栄養素を逃さない ④素材の味、うま味が引き立つ ⑤一つの鍋で、その日の食事の献立が調理できる ⑥半真空状態にすることで、熱の伝導率が高まり、煮込み料理も短時間で軟らかく仕上がる という利点があります。

## 非常炊出しの手引き

災害時に考えなければならないことは、食糧の確保です。災害が発生すると日常生活に必要な電気・ガス・水道等がストップしてしまいます。

そこで、とりあえず乾パン・缶詰・水等の非常食を日頃から家庭で備蓄して応急的に対応することが大切です。

しかし、災害時こそ、応急対策や、復旧作業などで体を使う労働が多くなり、乾パン・缶詰等の食事では、満足できずに米の御飯を食いたいという強い要望が生まれます。

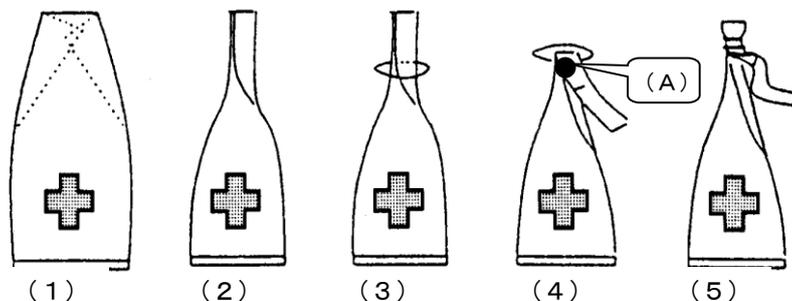
赤十字では、災害時に美味しい御飯を炊く方法として、非常炊出しを赤十字奉仕団が中心になって実施しています。

この方法は、炊飯袋（RICE COOKING BAG）＝中低圧ポリエチレン製の袋（30×10cm）に米を入れて炊くもので、にぎり飯にくらべて非常に衛生的であり、また、均一量の御飯を大勢の人に配ることができるので、災害時の炊飯法として適しています。

なお、この炊飯袋は、一枚5円でご購入いただけます。

### 作り方

1. 米0.18（1合）と同量の水をこの袋に入れる。（米と水は半分でもよい）
  2. 空気を抜きながら、輪ゴムをかけて口を縛る。
  3. 鍋・釜の沸騰した湯の中に入れ30分間位煮る。
  4. ご飯が炊けたら鍋・釜の外に出し5～10分むらす。
- ※ 米と水の量に関係なく輪ゴムは所定の位置でかける  
※ 梅干・かつおぶし・醤油等の好みの調味料・具を入れてもよい。



- ① 赤十字マークを前にして袋の上の部分をも3等分し裏に折り込む（1）
- ② 3等分したものを更に半分にする（2）
- ③（2）に捨ゴムを通す（3）
- ④ 折り曲げ線のところで折り返す（4）
- ⑤ 折り曲げた下(A)を親指と人差し指で軽く押さえ、袋の部分を押し中の空気を完全に抜く
- ⑥ 折り曲げ線（ゴムの線）で輪ゴムを縛る（5）

### 食べ方

1. 炊き上がった包装食の輪ゴムをとる。
  2. 袋の中に空気をいっぱいに入れ袋の口を握り、袋の口を下にして上下に振る。
  3. ご飯が袋の中で動くようになったら、皿などに移し食べる
- ※ 皿などが無ければ袋を縦に裂き開きながら食べる。（箸も不要になる）

## 使用するポリ袋の種類

ポリエチレン製の、半透明の袋

耐熱性があり、130℃までの加熱が可能である袋（表示を確かめる）

## 調理の手順

- ① ポリ袋に、具材、調味料を入れる。調味料と具材をなじませる。
- ② 水を張ったボールにつけ、水圧で袋の中の空気を抜き袋の口をねじる。
- ③ ねじった口は、袋の上の方でしばる。袋に空間を作ることにより熱による水蒸気の膨張を助ける。
- ④ ポリ袋が熱により破れるのを防ぐため、鍋底に落とし蓋、お皿を置く。調理するときは、鍋底からポコポコと泡がでる状態（沸点）を保つ。
- ⑤ ポリ袋の具材を平らにし、鍋に入れ加熱時間入れておく。
- ⑥ 出来上がると、お皿に移す。

防災食の場合は、袋のまま供しても良い。（後片付けが楽です）



## おわりに

平成の時代は、災害の多い年でありました。

平成 3 年雲仙普賢岳噴火災害・平成 7 年阪神淡路大震災・平成 16 年新潟中越地震・平成 23 年東日本大震災・平成 28 年熊本地震災害・平成 30 年西日本豪雨災害・北海道胆振東部地震、その他数々の台風、大雨等による自然災害が甚大でありました。

赤十字奉仕団は、ハイゼックス包装食を防災食として取り組んでいます。

過去の災害を振り返り学習し、今後発生が予測される自然災害を『**自分ごと**』として、災害への備えとしたいものです。

そんな時、この**お役立ちレシピ防災食**を、普段の生活の中で活用してくださることを願っています。

令和 1 年 山添村赤十字奉仕団

今仲英代	畝本久子	浦久保恵理子	杉本秀代	谷口 豊
谷本幸枝	中 セツ	峯 定代	山口康子	山崎カヨコ

