

災害時に使えるポリ袋料理、ポリ袋でご飯、 ポリ袋でパスタ、ポリ袋でオムレツ

災害時に使えるポリ袋料理、ポリ袋でご飯、ポリ袋でパスタ、ポリ袋でオムレツ



災害時に使えるポリ袋料理、ポリ袋でご飯、ポリ袋でパスタ、ポリ袋でオムレツです。近年、毎年のように災害に見舞われ、今年はどこがという状況が続いております。今日は、そんな災害時に使えるかもって料理を紹介させていただきます。もしも被災してしまった、そんな時に置かれる状況は様々です。今回は条件として、少ない水で温かい料理を作りたい。電気は使わないという設定で、パスタとオムレツ、ご飯を作ります。使う道具はポリ袋とカセットコンロです。

一般的なポリ袋でも、私の経験上、湯煎料理に使えます。ならば、主食であるご飯をポリ袋を使って湯煎で炊き、同じ鍋でおかずもポリ袋調理で作れば、同時に料理できるし、鍋の湯は次の料理に使い回せます。使ったポリ袋は260mm×390mmサイズのもので、湯煎にも使えるタイプです。一般的なポリ袋を使う場合は、二重三重にして使うと安心です。

災害時に使えるポリ袋料理、ポリ袋でご飯、 ポリ袋でパスタ、ポリ袋でオムレツ

ポリ袋でナポリタン風パスタ 材料 2 人分 (パスタだけ食べる場合は 1 人分)

ツナ缶	小 1/2 缶
パスタ	100g
ケチャップ	大さじ 3
コンソメ顆粒	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
黒こしょう	適宜
水	170ml
バター	小さじ 2

ポリ袋でご飯 材料 2 人分

米	1 合 (180ml)
水	220ml

ポリ袋でオムレツ 材料 2 人分

卵	3 個
ツナ缶	小 1/2 缶
マヨネーズ	大さじ 1

作り方

1) まずは仕込みをします。順番的にパスタの準備からしましょう。パスタを半分に分けてポリ袋に入れます。他の材料もすべてポリ袋に入れます。そして口をとじますが、その時、ポリ袋の空気を押し出して、ポリ袋の上端でとじてください。こうすると加熱中に中の空気が膨らんで破裂することがありません。そして、1 時間ほど置いてパスタを戻します。※パスタは水分を含ませることで熱が早く通ります。※ポリ袋は 2 重、3 重にするとより安心です。※ツナ缶の代わりにウインナーやベーコンでも OK。※バターの代わりにオリーブオイルかサラダオイルを入れてもいいです。

2) ご飯の仕込みをします。ポリ袋に米を研がずにそのまま入れます。水も入れて 1) と同じ要領で口をとじます。※非常時なのでぬか臭さは我慢します。というか、今どきの米は精米技術が進んでいるので、それほど気になりません。※水の量は通常より多めです。

災害時に使えるポリ袋料理、ポリ袋でご飯、 ポリ袋でパスタ、ポリ袋でオムレツ

3) オムレツの仕込みをします。ポリ袋に材料を全て入れ、溶いてから口をとじます。※材料は卵とマヨネーズがあれば OK です。ツナ缶はパスタに使った残りを入れてあります。マヨネーズの代わりに牛乳を大さじ 2 入れてもいいです。

4) 仕込んだ材料を湯煎にかけます。深めの鍋を用意します。鍋にスプーンを入れ、平たい皿を入れます。そして水を鍋の 6 分目くらいまで入れます。

※鍋に皿を入れるのは、ポリ袋を入れた時、鍋底にあたって破れるのを防ぐためです。※スプーンを入れるのは、鍋底と皿の間に空間を作り、熱がスムーズに鍋の上部に伝わるようにです。※皿は鍋の直径より、かなり小さめのものを使います。鍋底から熱が上がり、やがて沸騰した泡が上がる時、皿が大きいと水蒸気がたまり、一気に吹き出ることがあります。やけど防止の為、小さめの皿を使い、火力は強めの中火くらいまでにとどめておきます。

5) まずご飯から炊きます。4) の鍋に 2) の米を入れたポリ袋を入れます。フタをして強めの中火にかけます。※フタをしたほうが早く温度が上がります。そしてガスの節約になります。

煮立ったら弱火にし、15 分加熱しましょう。15 分加熱したら火を消し、そのまま 10 分、余熱で熱を入れます。ご飯だけ炊く時はこの方法で OK です。ですが、今日は 3 品作るので、途中からパスタを鍋に入れます。

6) ご飯を 15 分加熱したところでフタを取り、1) のパスタのポリ袋を入れ、7~10 分湯煎にかけて煮ます。※途中、何度か菜箸でポリブックを押して混ぜ、熱が均等に通るようにします。

7) ご飯の方は合計 25 分位加熱したところで取り出します。そしてオムレツのポリ袋入れて 5 分、湯煎にかけ、その後、火を消して 5 分、余熱で熱を入れます。途中でパスタが茹で上がるので取り出しておきます。

7) 盛り付けです。皿にラップを巻いて盛り付けます。こうすれば洗う必要がありません。※ポリ袋で炊いたご飯は湯煎で熱を入れるので、炊きあがりにむらがあります。しゃもじで混ぜたら盛りましょう。

災害時に使えるポリ袋料理、ポリ袋でご飯、 ポリ袋でパスタ、ポリ袋でオムレツ



出来上がったご飯は炊飯器で炊いたのより落ちますが、普通に食べられます。何も言われなければポリ袋で炊いたとはわからないでしょう。ナポリタン風パスタは、はっきり言うと伸びたナポリタンって感じですが、これも十分に食べられます。オムレツも普通に食べられるレベルと言っていいと思います。食事は人が生きていうえでの基本ですので、こういう調理法もあると知っておくのはいいことかと思えますし、普通に試しておくのもいいかなと思います。それと、今回は 3 品作りましたが、ご飯を炊いて同時に缶詰を温めるとか、パスタだけ作って、鍋の湯をカップスープに使うとか、組み合わせはその時の状況で選んでください。