

耐熱性ポリエチレン袋を使った 非常食レシピ集



日本赤十字社山形県支部 高畠町分区

非常食レシピとは

災害時には、普段何気なく使っている食材や調理道具が制限され、料理に欠かせない「水」が不足してしまうこともあります。このレシピ集では、そんな状況下でも、耐熱性ポリエチレン袋を使って、少ない水や材料で調理することができる方法を紹介しています。

非常時に限らず、このレシピを普段から活用し、家族みんなで調理法を覚えておくことで、“もしも”の時に役立つ防災につながります。

レシピでは材料も紹介していますが、まずはいま冷蔵庫にある食材を活用し、つくってみることから、防災の第一歩をはじめてみませんか。

調理の様子 ▶



※耐熱性ポリエチレン袋

山形県支部では、アイラップ（製品名）を使用しています。

もくじ

- P3. 白米の炊き方
- P4. 赤飯の炊き方
- P5. ぼたもち
- P6. あずきかぼちゃ
- P7. 肉じゃが
- P8. 鶏のから揚げ風
- P9. 野菜スープ
- P10. 蒸しパン

白米の炊き方

◎材料

- ・米 1合
- ・水 180cc

※米と水の割合は1:1
(どんな容器を使っても同じ)



◎つくりかた

- ①米はさっと洗い、水分を切っておく
- ②耐熱性ポリエチレン袋に米と同じ分量の水をいれ、真空状態にしてから袋の口を結ぶ
- ③沸騰したお湯に入れ、40分ほど煮る

◎ワンポイント

袋を真空状態にする際には、水をいれた桶を使います
水中で作業すると真空状態になっているかどうか
わかりやすくなります

赤飯の炊き方

◎材料

- ・もち米 1合
- ・水 160cc
- ・ゆであずき お好みで
- ・塩 少々



◎つくりかた

- ①もち米はさっと水洗いし、
耐熱性ポリエチレン袋に入れる
- ②水、ゆであずき、塩を加え、
真空状態にして袋の口を結ぶ
- ③沸騰したお湯に入れ、40分程煮る

◎ワンポイント

もち米は水分を多く含む為、
白米よりも少し水を少なめにするのがポイント!

ぼたもち

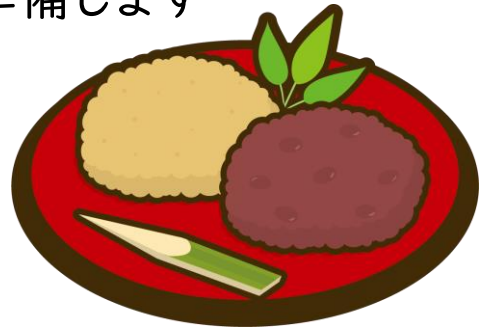
◎材料

- ・もち米
- ・水

1対1の割合で準備します

- ・あずき
- ・きなこ
- ・すりごま

お好みで



◎つくりかた

- ①もち米はよく洗って水気を切っておく
- ②耐熱性ポリエチレン袋にもち米と水を入れ、真空状態にして袋の口を結ぶ
- ③熱湯に入れて40分程煮る
- ④炊きあがったら、袋にいれたままもち米を半分ほど潰す(硬さはお好みで)
- ⑤袋から取り出して丸め、あずきやきなこ、すりごまをお好みでまぶす

あずきかぼちゃ

◎材料

- ・あずき 50g (缶詰のもの)
- ・かぼちゃ 50g
- ・塩 少々

◎つくりかた

- ①耐熱性ポリエチレン袋に材料を全て入れて、真空状態にして袋の口を結ぶ
- ②沸騰したお湯に入れ、20分程煮る

◎ワンポイント

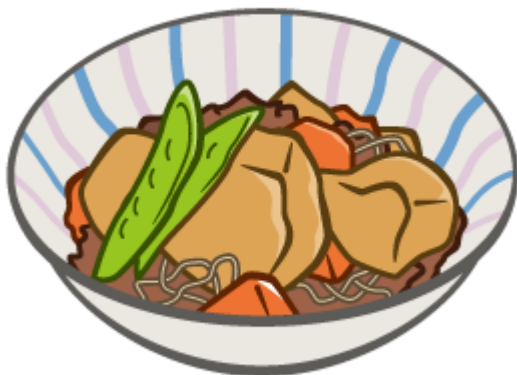
水は入れないで調理するのがコツです



肉じゃが

◎材料

- ・じゃがいも 中1個
- ・にんじん 中2分の1本
- ・たまねぎ 中2分の1個
- ・豚バラ肉 50g
- ・めんつゆ 30cc
- ・水 100cc



◎つくりかた

- ①耐熱性ポリエチレン袋に材料を全て入れ、真空状態にして袋の口を結ぶ
- ②沸騰したお湯に入れ、20分程煮る

◎ワンポイント

めんつゆの代わりに、カレー粉やシチューの素を入れてもおいしいです

鶏のから揚げ風

◎材料

- ・から揚げ用鶏肉 2個
- ・から揚げ粉 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・おろし生姜 お好みで



◎つくりかた

- ①鶏肉は生姜としょうゆにつけておく
- ②から揚げ粉を①にまぶす
- ③肉同士がくっつかないように片栗粉をまぶす
- ④耐熱性ポリエチレン袋に入れ、
真空状態にして袋の口を結ぶ
- ⑤沸騰したお湯に入れ、20分程煮る

野菜スープ

◎材料

・白菜	小2枚
・ネギ	少々
・えのき	1房
・シーチキン	30g
・ウインナー	1本
・めんつゆ	大きじ1
・水	100cc
・塩	少々



◎つくりかた

- ①白菜は食べやすい大きさに手でちぎる
- ②耐熱性ポリエチレン袋に材料を全て入れ、真空状態にして袋の口を結ぶ
- ③沸騰したお湯に入れ、15分程煮る

◎ひとくふう

白菜の代わりに旬の野菜をいれてもおいしいです
(レタス、モロヘイヤなど)

蒸しパン

◎材料

ホットケーキミックス 150g
牛乳 100cc
卵 1個

◎つくりかた

- ①材料を全て耐熱性ポリエチレン袋に入れる
- ②袋の上からよく揉んで混ぜる
- ③真空状態にして袋の口を結ぶ
- ④中身がよく混ざったら沸騰したお湯に入れ、
20分程煮る→裏返してさらに20分程煮る

◎アレンジレシピ

牛乳を野菜ジュースにかえると…オレンジ蒸しパン
抹茶をいれると…抹茶蒸しパン
チーズとコーンをいれると…チーズコーン蒸しパン





監修

高畠赤十字奉仕団

委員長 我妻由美子