



みよし市主催 地域サロン 第2回(%) パッククッキングを楽しもう。  
～ひとり分の食事、鍋 編～

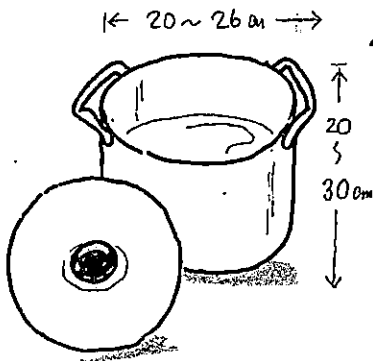
沸とうさせずに調理する「真空低温調理法」のパッククッキングはひとり分の食事を一度に何品か作ることができます。食材の栄養分、風味、旨味もしっかり保たれますから無駄がありません。ぜひチャレンジしてみてください。

## パッククッキングで用意するもの

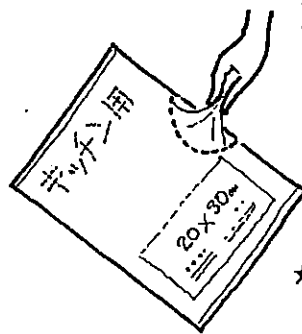


まず、  
基本をおさえましょう。

講師: 長山さん



鍋

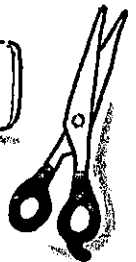
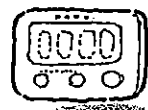


半透明ポリ袋

原材料表示に  
高密度ポリエチレン製と  
なっているもの

★マキの安いものがよい。

タイマーとはさみ



## パッククッキングのやり方

②、③はパッククッキングのやり方。

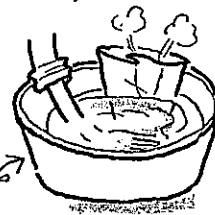
①



大きめの鍋に水を  
5~7分目の  
深さに入れて  
沸とうさせておく。

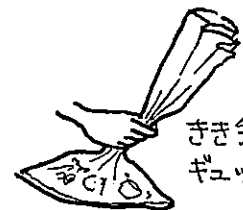
②

ひとり分の食材と調味料を  
ポリ袋に入れて  
とと押えて  
中の空気を  
取り除く。



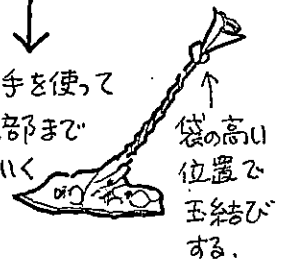
水を張った洗面桶等  
の中で、手でとと押える。  
(水圧を利用する)

③



きき手の元を  
ギュッと持ち、

反対の手を使って  
袋の上部まで  
ねじっていく



袋の高い  
位置で  
玉結び  
する。

④ パッククッキングした③を①の鍋に入れて(1~3袋まで)、  
再び沸とう後は、ごく弱火で調理する。

### パッククッキングのいいところ

- ひとつの鍋で主食とおかず2品ができる。
- 調理時間ででき上がりの軟らかさを工夫できる。
- あと片付けが簡単。
- 栄養分、風味、旨味がしっかりある。



### パッククッキングで注意したいところ

- 慣れるまではレシピどおりにすること。
- 食材でポリ袋にキズをつけないこと。
- 食材を入れたポリ袋内の空気はしっかり取り除くこと。