

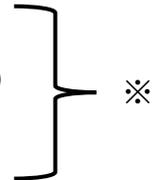
☆アイリスがおすすめするポイント

味ごはんはそれだけでごちそうになります。今回は「ひじき」を使いましたが、「ツナ缶」や「焼き鳥缶」を使ってみるのもおすすめです。



【材料】

- ・米 70g (約1/2合)
- ・水 90ml (約カップ1/2)
- ・ひじき 3g
- ・焼き鳥缶 40g (1缶の約半分)
- ・にんじん 10g (せん切りにする)
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・お酒 小さじ1



【作り方】

- ① ポリ袋の中にお米と水を入れて30分浸します。
- ② ①に材料を全部入れて、もんで混ぜます。
今回は、加熱する前に混ぜてもみます。
※ ちょっと濃いめが良い人は、しょうゆを小さじ2杯にします。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、一番上でしっかり結び、30分程お湯につけて加熱します。

※ パッククッキングの良いところは、一つの鍋で幾種類もの料理を同時にすることができることです。

- ④ 鍋から取り出し、そのまま10分間蒸らします。

※ お米料理は、最初の「浸し」と最後の「蒸らし」がおいしさを分けます。

- ⑤ 冷蔵庫にあるお野菜を上手に使って、よりおいしい「炊き込みごはん」を考えてみてください。



☆ちょっと一言

パッククッキングの基本は、「いかに備蓄品を使うか。」ということです。そのために、パッククッキングに使える食品を備蓄することです。一番は「缶詰」です。2番目は「乾物」。そして、備蓄しているだけでなく、普段から料理にいろいろ使いながらメニューを考えていくことで、災害時にもゆったりとした気持ちでいることができると思います。