

高校生が考えた

災害時にも役立つ 和ごはんレシピ



農林水産省
北陸農政局

目次

主食

やきとり炊き込みご飯	●●●●	4
さば缶を使った和風炊き込みご飯	●●●●	5
かんたん親子丼	●●	6
お手軽簡単カレー	●●●●	7
ツナとコーンのかんたん軍艦	●●●●●●	8
大豆&コーンのお好み焼き	●●●●	9
和風パスタ	●	10
サンマの混ぜビーフン	●●●●	11

おかず

やきとり缶の治部煮風	●●●	12
サバと豆腐のうま煮込み	●●●●	13
豚の角煮風	●●	14
ツナじゃが	●●	15
玉ねぎとさば缶のホイル焼き	●●●	16
ちゃんちゃん焼き	●●	17
かんたん茶碗蒸し	●●	18
きのこの卵焼き	●●●	19
まりざい	●●●●●	20
ツナ長芋	●●●●	21
和風ツナサラダ	●●●●●	22

おかず

わかめと切り干し大根の甘酢ごま和え	●●●●●	23
きゅうりのお茶漬けの素和え	●●●●●	24
大根とさば缶のサラダ	●●●●●	25
ひじきの和え物	●●●●●	26
大豆とさば缶の和え物	●●●●●	27

汁物

みそ汁	●●●●●	28
冷やし汁	●●●●●	29

おやつ

缶詰あずきのおしるこ	●●●●●	30
あずき寒天	●●●●●	31
蒸しパン	●●●●●	32
フルーツポンチ	●●●●●	33

参考

ポリ袋を使ったパッキング (調理方法 注意点)	●●●●●	34
白ごはん	●●●●●	35

凡例

- 缶詰 瓶詰 使用
- ポリ袋 使用
- 火を使わない
- 包丁を使わない
- 少量の水で出来る
- 水を使わない
- 洗い物が少ない

ポリ袋で作る炊き込みご飯

やきとり炊き込みご飯



材料

- ・ 米 紙コップ 1 杯
- ・ 水 紙コップ 1 杯
- ・ 焼き鳥缶詰（たれ味） 1 缶
- ・ 焼き鳥缶詰（塩味） 1 缶
- ・ 乾燥ひじき 4g
- ・ かつおぶし 2g （なくてもよい）

作り方

1. 米を少量の水で洗い水気を切る。
2. 耐熱性のポリ袋に 1 の米と同量の水を入れる。
3. 焼き鳥缶詰をタレまで全部入れる。
4. 乾燥ひじき、かつおぶしを入れて空気を抜いて縛る。
5. 鍋に湯を沸かし 4 のポリ袋を入れ 30分加熱する。
6. ポリ袋を取り出して、10分蒸らして完成。

ワンポイント

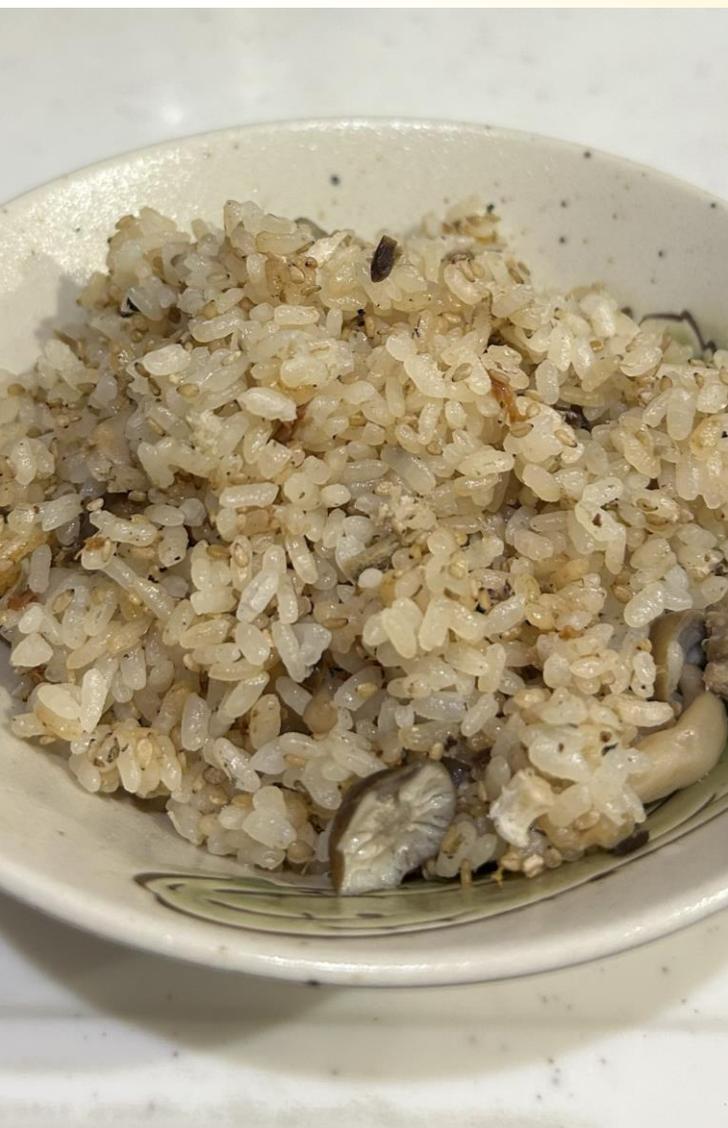
お米と水は同量でOKなので、紙コップ以外でも代用できます。水を増やすと軟食になるので幅広い年齢層に対応できます。

主食

主食

ポリ袋に入れて、鍋で加熱するだけ

さば缶を使った 和風炊き込みご飯



材料

- ・ 米 2合
- ・ さば缶 1缶
- ・ 梅干し 2個
- ・ しめじ 適量
- ・ 水 200ml
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ・ ごま 少々

作り方

1. 耐熱性のポリ袋に米を入れ2回ほど軽く水でもみ洗いする。
2. 1の袋にさば缶、梅干し、しめじ、★の調味料、水200mlを入れ、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
3. 水が沸騰した鍋に2を入れ、20分加熱、火を止めて、ふたをして10分蒸らす。
4. 蒸らし終わったら、梅干しの種を取り除き、ごまを入れ、軽く混ぜ合わせる。

ワンポイント

だし昆布を入れて一緒に炊き上げると、風味が出て、よりおいしくなります。

味付けいらず！

かんたん親子丼



材料

- 焼き鳥缶詰（たれ味） 1缶
- 玉ねぎ 1/2個
- 卵 1個
- ごはん 150g

作り方

1. 玉ねぎをうす切りにする。
2. 玉ねぎが透明になるまで炒め、焼き鳥の缶詰を入れて火にかける。
3. 2の中に溶いた卵を回し入れる。
4. お皿に盛ったごはんの上に3をかける。

ワンポイント

うす味に仕上がります。
お好みでしょうゆを足すか、
焼き鳥缶詰を
増やしてください。

野菜ジュースとカレー粉、あとは具材を入れて お手軽簡単カレー



材料

- 野菜ジュース 200ml
 - カレー粉 大さじ1
 - 具材（ウインナーや缶詰など）
 - ごはん
- ※お好みで チーズ・ケチャップ

作り方

1. 鍋に野菜ジュースとカレー粉、具材を入れ、10分間ほど煮込む。
2. 器に盛ったごはんに1をかける。

ワンポイント

煮込んだ後に、冷えるまで寝かすと、なお美味しい。
チーズやケチャップを入れると、辛みが和らぎます。

一つでおなかがいっぱいになる主食!!

ツナとコーンのかんたん軍艦



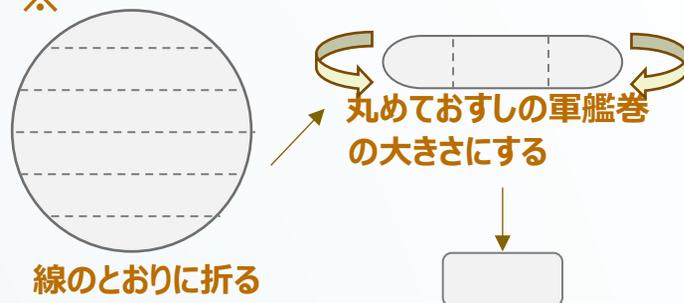
材料

- ・ ライスペーパー 2枚
- ・ ツナ缶 1/2缶
- ・ コーン 20g
- ・ 塩昆布 4g
- ・ 味付け海苔 2枚
- ・ 水 少々

作り方

1. ポリ袋にツナとコーン、塩昆布を入れまぜる。
2. 水にライスペーパーをひたしてやわらかくする。
3. 2を軍艦にしたい大きさに丸める。

※



ワンポイント

ライスペーパーは水でさっと通すだけで、モチモチ食感になります。ズーっと水につけておく必要はありません。

4. 3に味付け海苔を巻く。
5. 上に1をのせる。

缶詰を使って “簡単” “おいしい”

大豆&コーンのお好み焼き



材料

- 缶詰大豆 120 g
- 缶詰コーン 粒60 g 汁90ml
(汁が足りない分は水を加える)
- 小麦粉 30 g
- ソース 適量
- マヨネーズ 適量
- 青のり 適量
- 紅しょうが 適量

作り方

1. 大豆をポリ袋に入れ粗めにつぶす。
2. 1の袋にコーンの粒と汁、小麦粉を入れよく混ぜる。
3. フライパンを熱して、油（分量外）を引く。
4. 2をスプーンなどでフライパンに広げ、中火で両面を焼き色がつくくらいに焼く。
5. 焼けたら、ソースやマヨネーズ、青のり、紅しょうがをお好みでかける。

ワンポイント

厚めのポリ袋を使用すると
よいです。

ツナなどがあれば
加えるとおいしいです。
食べやすいサイズで
焼いてください。

お茶漬けの素で簡単に作れる

和風パスタ



材料

- 乾燥パスタ 50g
- 乾燥ひじき 小さじ1
- 水 適量
(パスタを茹でる用・ひじきをもどす用)
- 塩 少々
- お茶漬けの素 1/2袋
- 大葉 1枚

作り方

1. 鍋に水を入れて沸騰させる。
2. 別の容器に1のお湯（適量）を入れ、乾燥ひじきをもどす。
3. 1のお湯に塩と乾燥パスタを入れて茹で上げる。
4. 茹でたパスタをザルに取り、2のひじきの入った容器に、パスタ・食べやすくちぎった大葉・お茶漬けの素を入れ混ぜる。

ワンポイント

お茶漬けの素は
たくさんの種類があるので、
いろいろな味を
楽しんでください。

包丁なし！食感いろいろ！

サンマの混ぜビーフン



材料

- ・ビーフン 70g
- ・きくらげ 6片
- ・高野豆腐 一口大6個
- ・サンマの蒲焼缶 1缶
- ・塩こんぶ 少々
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1

作り方

1. ビーフン、きくらげ、高野豆腐を水に30分ひたす。ひたし終わったら、水をきる。
2. サンマの蒲焼を箸でほぐす。
3. 耐熱性のポリ袋に材料すべてを入れ、揉んで混ぜる。
4. ポリ袋を熱湯に15分つけて完成。

ワンポイント

熱湯にしっかりとつけてください。

1つの鍋で完結！ 簡単 母の味

やきとり缶の治部煮風



石川県の郷土料理
アレンジ

材料

- ・ にんじん 30g
- ・ 車麩 15g (他の麩でもよい)
- ・ やきとり缶詰 (塩) 1缶
- ・ やきとり缶詰 (たれ) 1缶



作り方

1. にんじんは皮ごと薄いいちょう切りにする。
2. お茶パック用の袋に、にんじんを入れる。
3. 鍋にお湯を沸かし2を約10分ゆでる。
4. 鍋の火を消し、にんじんの入ったお茶パックを取り出し、手でちぎった車麩を入れ柔らかくする。
5. 耐熱性のポリ袋に4のにんじん・車麩・やきとり缶詰を入れ、空気を抜いて縛る。
6. 5を湯せんで10分、火を消して余熱で10分間味をしみ込ませる。

ワンポイント

にんじんを取り出しやすくするためと、にんじんの色が水に移るのを防ぐためにお茶パック用の袋を使います。

車麩は、はやくもどるように手でちぎります。

おかず

おかず

少ない材料でたんぱく質がとれる！ 煮込むだけの簡単料理

サバと豆腐のうま煮込み



材料

- ・ 絹豆腐 1丁
- ・ さば缶（水煮）1缶
- ・ 4倍濃縮そばつゆ 20ml
- ・ 水 40ml
- ・ 刻みねぎ 少々
- ・ 一味唐辛子 お好みで

作り方

1. 鍋に絹豆腐を手で崩しながら入れる。
2. さば缶を汁ごと入れる。
3. そばつゆと水を加え、中火で3分加熱する。
4. 火を止め、皿に盛り付け、刻みねぎを上のにのせる。

ワンポイント

豆腐は包丁を使うより
手で1口サイズにちぎった方が
味もなじみやすいです。
素早くできるので火や
水の節約にもつながります。

お
か
ず

お
か
ず

豚の薄切り肉で作れる

豚の角煮風



材料

- ・ 豚の薄切り肉 400g
- ・ コーラ 350～500ml
- ・ しょうゆ 50～100ml
- ・ 片栗粉 適量
- ・ ねぎ お好みで

作り方

1. 豚の薄切り肉を巻いてある程度の大きさにする。
2. 巻いた肉の表面に片栗粉をつけ、表面の色が変わるくらいまで焼く。
3. 焼き色がついたら、コーラ、しょうゆを入れ、煮汁が少しとろみがつくまで煮る。

ワンポイント

味が薄い時には
しょうゆを加えるとよいです。

甘めにしたい時は、
砂糖やみりんを加えると
よいです。

おかず

おかず

肉に負けない美味しさ！

ツナじゃが



材料

- じゃがいも 大4個くらい
- 玉ねぎ 中2個くらい
- ツナ缶 大1缶
- しょうゆ 50ml
- みりん 50ml

作り方

1. じゃがいもの皮をむいて、4等分くらいにする。
2. 玉ねぎの皮をむいて、やや細めのくし切りにする。
3. 厚手の鍋にツナ缶のオイルを入れ、じゃがいも、玉ねぎを炒める。
4. じゃがいもに火が通ってきたら、ツナを入れてさらに10～20分ほど弱火で加熱する。
5. 火を止めて冷めるまでおく。
6. 再び弱火でコトコト煮る。玉ねぎが、くたくたになってきて、じゃがいもに味がしみたら出来上がり。

ワンポイント

弱火で煮て、一旦火を止め冷ますことによって味がじゃがいもにしみていきます。

おかず

おかず

皿を使わず！ いろいろな野菜を入れて栄養UP！！

玉ねぎとさば缶のホイル焼き



材料

- 玉ねぎ 1/2個
 - えのきだけ 1/2束
 - さば缶 1/2缶
- (お好みで、なすやピーマンなどの野菜を入れてもOK！)

作り方

1. 野菜は適当な大きさに切る。
2. アルミホイルに玉ねぎなどの野菜、さば缶、えのきだけをのせて包む。
3. 2をフライパンに入れ蒸し焼きにする。

ワンポイント

包む野菜は玉ねぎ以外の野菜でも可能です。
食べる時にお好みの調味料をかけてもいいですよ。

おかず

おかず

鮭と味噌、バターのコクで野菜が美味しい

ちゃんちゃん焼き



北海道の郷土料理
アレンジ



材料

- ・ 鮭 4切れ
- ・ もやし 1袋
- ・ キャベツ 1/4玉
- ・ にんじん 1/2本
- ★ みそ 大さじ6 1/2
- ★ 酒 大さじ4
- ★ みりん 大さじ2
- ★ 砂糖 大さじ2
- ・ バター 適量

作り方

1. フライパンを熱し、バターを溶かして鮭を身側から焼く。焼けたら皮目を焼く。
2. 焼けた鮭の周りに切った野菜を入れ、少し焼く。
3. あわせておいた★の調味料を2に回しかけ、蒸し焼きにする。
4. 野菜に火が通ったら、鮭の身をほぐし、野菜を混ぜ合わせる。

ワンポイント

鮭は身側から焼き
その後、皮側も焼くと
良いです。

おかず

おかず

包丁無しで作れちゃう！ 茶碗蒸し！！

かんたん茶碗蒸し



材料

- ・ 卵 1個
- ・ 白だし 大さじ1/2
- ・ 水 150ml
- ・ かに風味かまぼこ 1本
- ・ しめじ 5～10本

作り方

1. かに風味かまぼことしめじを手でさく。
2. 耐熱性のポリ袋に卵を入れてよくもみつぶす。
3. 2に白だしを加え混ぜる。
4. 3に水を加え混ぜる。
5. 4に手でさいた1を入れる。
6. ポリ袋の口を結んで沸騰した湯に入れ10分～15分湯せんする。

ワンポイント

しめじ、かに風味かまぼこがなくても、
違う材料を入れ作ることが出来ます。

袋が破れないように
2枚重ねしたり、
強くむすぶとよいです。

おかず

おかず

卵ときのこでたんぱく質とビタミンたっぷり！

きのこの卵焼き



材料

- ・ 卵 2個
- ・ お好きなきのこ 30g
(舞茸・えのきだけ 等)
- ・ 白だし 大さじ2
(市販の白だし濃縮タイプであれば、
水で薄めて使用)

作り方

1. きのこを手で小さくちぎる。
2. 耐熱性のビニール袋に材料を全て入れる。
3. 卵ときのこが均等に混ざるまでもむ。
4. 鍋に耐熱性の皿を入れ袋が全てかぶるくらいの水を入れ沸騰させる。
5. 3の袋を鍋に入れ、10～15分ゆでる。

ワンポイント

袋の中の空気を抜いて
しっかり縛ってください。

鍋に入れる時に、
鍋底に袋がついて、
破れてしまわないよう
に耐熱性の皿を下に置いて
ください。

お
か
ず

お
か
ず

納豆と家にあるもので簡単に

きりざい

新潟県の郷土料理
アレンジ



材料

- ・ 納豆（たれ付き） 1パック
- ・ ツナ缶（さば缶でもOK） 15g
- ・ きゅうり 10g
- ・ コーン 5g
- ・ たくあん 10g
- ・ しょうゆ 適量
- ・ ごま（なくてもOK） 適量

作り方

1. ポリ袋に納豆・たれ（なかったらだし醤油）・ツナ・コーンを入れる。
2. たくあん、きゅうりを適当な大きさに切って1の袋に入れ混ぜる。
3. しょうゆで味をととのえる。
4. ごまをふり、完成。

ワンポイント

納豆があれば、他の材料でも
大丈夫。

納豆がなかったら
水煮の大豆を代用して、
しょうゆ・だしをかければOK。

おかず

おかず

材料を切るだけ。簡単で美味しさと食感を味わえる！

ツナ長芋



材料

- ・ 長芋 10cmほど
- ・ ツナ缶 1缶
- ・ わさび風ふりかけ 適量
- ・ しょうゆ 適量

作り方

1. 長芋は5cm幅・5mm程度の短冊切りにする。
2. 1を皿に盛る。
3. ツナ缶を開けて長芋の上へのせる。
4. わさび風ふりかけをかける。
5. しょうゆをかける。

ワンポイント

長芋を切るときに、崩れないように
まな板に対して
垂直に長芋をおくこと。

シャキシャキで辛い 玉ねぎ入りツナサラダ

和風ツナサラダ



材料

- 玉ねぎ 1/4個
- 乾燥わかめ 2g
- ツナ缶 70g
(オイル不使用)
- 水 200ml (酢水用)
- 酢 10g (酢水用)
- しょうゆ 18g

作り方

1. 玉ねぎを細切りにし、10分ほど酢水にさらす。
2. 乾燥わかめを水でもどす。
3. ツナは水気をきって、ポリ袋にほぐし入れる。
4. ツナを入れたポリ袋に水気をきった1の玉ねぎと2のわかめとしょうゆを入れて振りまぜる。

ワンポイント

玉ねぎを酢水にさらすと熱を入れずに辛みをとることができます。

ツナはしっかり汁をきることで、油っぽくない仕上がりにすることができます。

おかず

おかず

簡単!! ポリ袋でできる!

わかめと切り干し大根の甘酢ごま和え



材料

- ・ 切り干し大根 15g
- ・ 乾燥わかめ 2g
- ★ しょうゆ 小さじ2
- ★ 砂糖 大さじ1/2
- ★ 酢 大さじ1/2
- ★ 塩 少々
- ★ 戻し汁 小さじ2
- ・ すりごま 適量

作り方

1. ポリ袋に切り干し大根・乾燥わかめを入れ、ひたるくらいの水を入れてもどす。
2. ★の調味料、すりごまを別のポリ袋で合わせ、1の水気をよくしぼって袋に入れる。
3. よく混ぜて20分程おく。

ワンポイント

わかめや切り干し大根を
もどした水は栄養が
たっぷり含まれています。

切って和えるだけでOK！

きゅうりのお茶漬けの素和え



材料

- きゅうり 1～2本
- 梅干し 適量
- お茶漬けの素 1袋

作り方

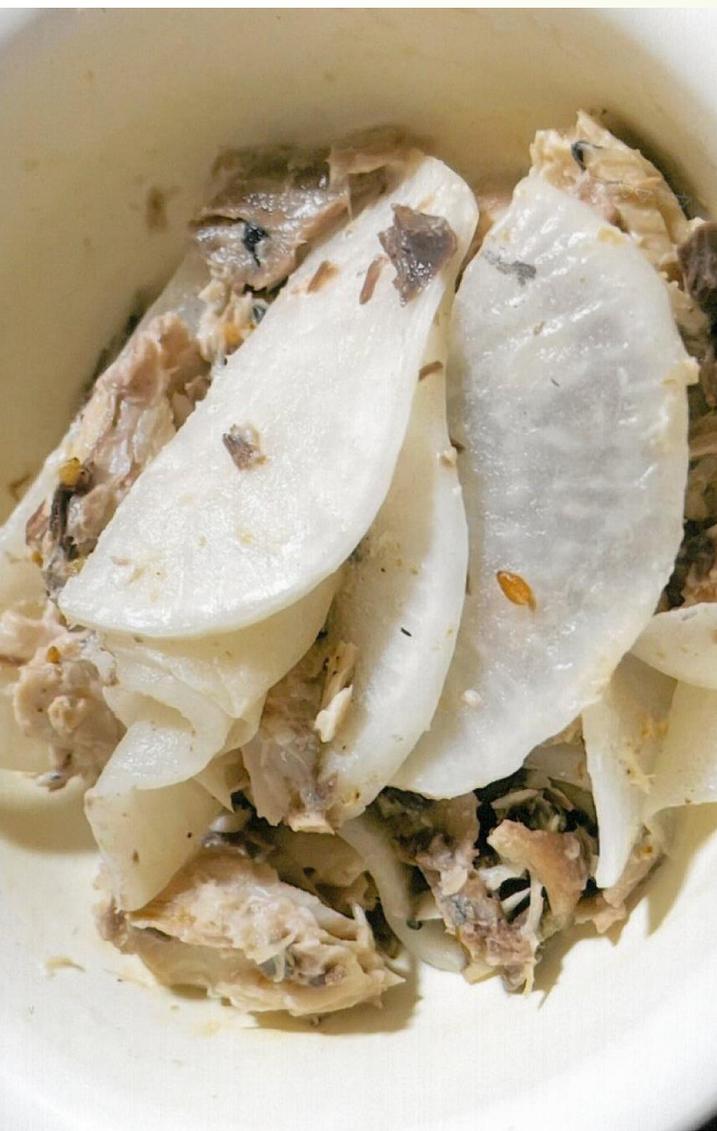
1. きゅうりを薄切りにする。
2. 梅干しは種をとり、食べやすい大きさにちぎる。
3. ポリ袋にきゅうりと梅干し、お茶漬けの素を入れてもむ。

ワンポイント

出来るだけきゅうりを
薄く切りましょう。

切る野菜は大根だけ！

大根とさば缶のサラダ



材料

- ・ 大根 180g
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ さば缶 1缶
- ★ マヨネーズ 大さじ1
- ★ ポン酢 小さじ1.5
- ★ すりごま 大さじ1

作り方

1. 大根の皮をむき、薄い半月切りにする。
2. 切った大根に塩を入れ、全体に揉みこみ、10分置いて水分を切る。
3. 大根にさば缶、★の材料を入れて和える。

ワンポイント

大根は食感が残るくらいの薄さに切るのがオススメ!!

火も包丁も使わない和え物！

ひじきの和え物



材料

- ひじき 5g
(水戻し不要のレトルト又は缶詰使用)
- さば缶 1缶
(しょうゆ・みそなどの味付き)
- ねぎ (カット済み) 適量

作り方

1. ひじきとさば缶をポリ袋に入れ、さばをほぐすように混ぜ合わせ、器に盛る。
2. 1の上にねぎを適量ちらす。

ワンポイント

水もどし不要のひじきを選ぶことで
手間を省き、火も使わない
和え物が出来ます。

7分で作れる簡単和え物！

大豆とさば缶の和え物



材料

- 乾燥わかめ 小さじ1
- 水煮大豆 大さじ3
- さば缶の身 大さじ1
- だし醤油 小さじ1

作り方

1. 乾燥わかめを5分ほど水につけてもどす。もどったわかめが大きければちぎる。
2. さば缶の身をほぐす。
3. 材料をまぜあわせる。

ワンポイント

さば缶の汁を入れると、味はおいしいですが、入れすぎると、材料がまとまらないので、注意してください。

みそさえあれば作れる！おいしいみそ汁

みそ汁



材料

- ・ 水 適量
- ・ みそ 大さじ1
- ・ お好みの具 適量

例えば、

かつおぶしや昆布、ごまなどの長期間保存が可能な乾物、梅干しなどの漬物、ねぎなどの香味野菜、佃煮や鮭フレークなどの加熱済みでそのまま食べれる食材

作り方

1. お湯を沸かす。
2. 器にみそとお好みの具、お湯を入れる。

※具によっては塩分等が含まれているため、みそや湯の量を調節する。

ワンポイント

お湯を使うので、乾物も入れる
ことができます。

災害時には、あたたかい食事が
心をホッとさせます。

身近にあるものを
工夫しながらあたたかい汁物
を作ってみましょう。

汁物

汁物

夏に火を使わずに作れ、冷たく美味しい！

冷やし汁

新潟県の郷土料理
アレンジ



材料

- さばの水煮缶 1缶
- きゅうり 10g
- トマト 30g
- 水 180g
- みそ 小さじ1
- ごま 適量
- 顆粒だし 適量
- 乾燥わかめ 3g
- 氷 適量

作り方

1. 器にみそ・顆粒だし・水・乾燥わかめを入れみそが溶けるまで混ぜる。
2. トマトを角切り、きゅうりをうす切りにする。
3. 1にさば缶の汁を少し入れ、さばを盛り付ける。
4. トマト、きゅうりを盛り付ける。
5. ごまをふりかける。
6. 氷を入れる。

ワンポイント

ツナ缶で作るときは汁を入れないこと。

ポリ袋で白玉を作る!! 心も体も温まる

缶詰あずきのおしるこ



材料

- ・ ゆであずき缶詰 1缶
- ・ 水 100ml
- ・ 白玉粉 100g
- ・ 水 90ml (白玉用)

作り方

1. 白玉粉をポリ袋の中に入れ、90mlの水を少しずつ加え、こねる。
2. 1を一口サイズに丸め、沸騰したお湯の中で5分程ゆで、冷水につける。
3. 鍋にゆであずき1缶と水100mlを入れあたためる。
4. 2の白玉を3の中に入れる。

ワンポイント

甘いものを食べることでストレスを緩和する効果が期待できます。ポリ袋を使用することで、洗い物が減り、衛生的に作ることが出来ます。

乾物と缶詰で作れる和風おやつ

あずき寒天

福井県の郷土料理
水ようかん
アレンジ



材料

- ゆであずき（缶詰など）600g
 - 粉寒天 6g
 - 水 600ml
 - 砂糖 大さじ6
 - きな粉 50g
- （お好みで砂糖と塩を入れる）

作り方

1. 鍋にゆであずき、砂糖、水、粉寒天を入れて混ぜ、中火にかけます。
2. 耐熱性のゴムベラで混ぜながら煮立て、そのまま1分ほど煮る。
3. 鍋底を氷水につけ、ゴムベラで混ぜながら粗熱をとる。
4. 容器に粗熱のとれた3を入れ、1～2時間氷水で冷やして固める。
5. 固まったら、あずき寒天をお好みの大きさに切り、きな粉をかける。

ワンポイント

氷水で冷やすと、
早く固まります。
氷が溶けてきたら、
氷を追加しましょう。

ポリ袋で簡単に作れる！

蒸しパン



材料

- ・ オリーブオイル 20g
- ・ ホットケーキミックス 200g
- ・ 卵 1個
- ・ 水または牛乳 130ml

作り方

1. 耐熱性のポリ袋にオリーブオイルを入れ、次にホットケーキミックス、卵、水（または牛乳）を入れ、よく揉む。
2. 1のポリ袋の空気を抜き、口をしぼる。
3. 鍋に水を沸騰させ、2を入れ30分ほど茹でる。

ワンポイント

牛乳で作ると
よりおいしく仕上がります。

缶詰フルーツとバナナを切っただけ フルーツポンチ



材料

- ・ みかん缶詰 1缶
- ・ パイナップル缶詰 1缶
- ・ さくらんぼ缶詰 1缶
(お好みのフルーツ缶詰でOK)
- ・ バナナ 1本
- ・ 炭酸水 300ml

作り方

1. 器に炭酸水を入れる。
2. 1にフルーツの缶詰とバナナをを一口大に切っただけ。

ワンポイント

炭酸水を冷やさないこと。
冷やしてしまうと、
泡立ちが弱くなります。

ポリ袋を使った パッククッキング

パッククッキングの調理方法

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理方法です。

パックすることで①素材の風味やうまみを逃がさない。②パックをすることにより衛生管理や持ち運びが楽。③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。

災害時やアウトドアの調理法として注目されています。

作り方：「きのこの卵焼き」を例にして



1
食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を使って中の空気をしっかり抜きます。



2
加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



3
熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



4
鍋で加熱。
※出し入れの際にはやけどに注意しましょう。



5
加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



6
袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり。

注意 !!



- ①ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの無地でマチがないものを使う。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③耐熱性の皿やクッキングペーパー、布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕を持った大きさの鍋を使用する。

《 参考 》

白ごはん



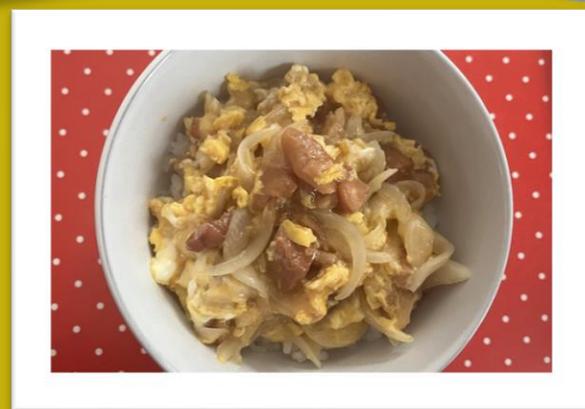
材料（1合分）

- ・精米 … カップ1杯
- ・水 … カップ1.2杯
（※今回は1合のカップを使用）

作り方

1. 精米を、カップにすりきり1杯入れて、耐熱性のポリ袋に入れ、分量外の水を入れ軽く揉み、水を捨てる。
2. 同じカップで水を1.2杯はかり、1のポリ袋に入れる。
3. 2のポリ袋の空気を抜きながら、袋の上の方でしぼる。
4. 深鍋に水を6分目ほどまで入れて、鍋底に耐熱性の皿を敷き、強火で沸騰させる。
5. 深鍋に3の米の入ったポリ袋を入れ、再度沸騰したら、吹きこぼれない程に火加減をして、30分加熱する。
6. 時間が経ったら火を止め、トングなどを使ってポリ袋を取り出す。
7. 5分ほど蒸らしたら、ポリ袋の結び目の下の部分をはさみで切り、ポリ袋を開けてよくほぐして、出来上がり。





【レシピ協力校】

- 新潟県立新潟中央高等学校（新潟県新潟市）
- 高岡龍谷高等学校（富山県高岡市）
- 鵬学園高等学校（石川県七尾市）
- 啓新高等学校（福井県福井市）
- 福井県立美方高等学校（福井県若狭町）

北陸農政局 和食・食文化 webサイト

<https://www.maff.go.jp/hokuriku/food/wasyoku.html>



【お問い合わせ先】

北陸農政局 経営・事業支援部 食品企業課
電話：076-232-4149