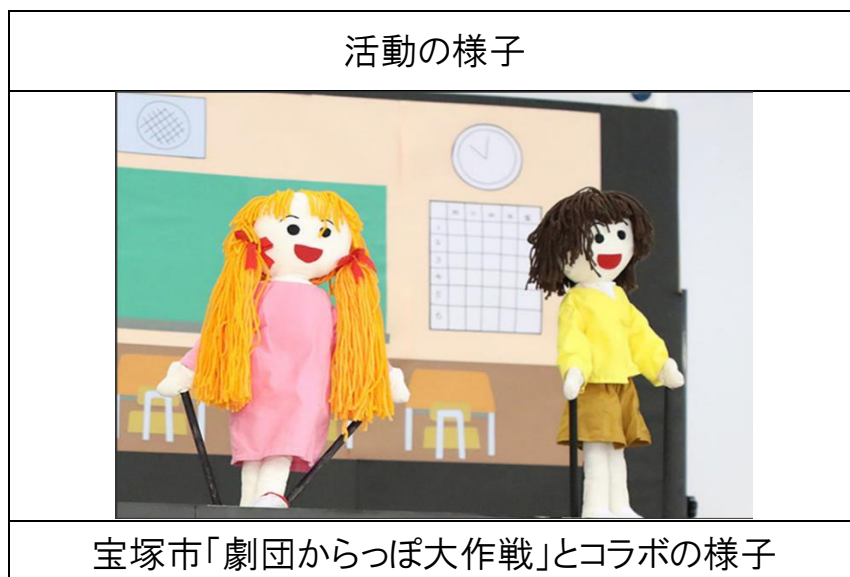


更新日	令和5年 11 月 22 日	
団体名	甲子園大学 食育実践コース	
代表者名	野間智子	
構成人数	10 名	
連絡先	郵便番号	665-0006
	住所	宝塚市紅葉ガ丘10番1号
	電話番号	0797-87-5111
	FAX	0797-87-5666
	メールアドレス	noma@koshien.ac.jp
活動目的	SDGs の考え方を踏まえて、地域と協働し、相互に連携する視点を持って食育を推進すること。	
活動内容	大学で基本的な食育手法や食育媒体の作成を修得しつつ、宝塚市を中心に近隣地域で食育活動を実施する。	
最近の活動報告	令和5年8月 宝塚市食育劇団「劇団からっぽ大作戦」とコラボ食育を実施 令和5年9月 食物アレルギー対応災害時のパッククッキング動画を作成し、発信 令和5年11月 大学祭にて、防災食育を実施（地域住民対象）	



活動の様子

食物アレルギー対応☆バッククッキング（ポリ袋キッチン）動画

監修：甲子園大学栄養学部栄養学科食育実践コース

災害時には、水やガス、電気などのライフラインがストップすることもあるので、自宅に水やカセットコンロを備えておくことをおすすめしています。水道が使えない状況では、水はとっていても貴重品。でも、料理に使ったりして体に摂取する以外に、茹で湯として使ったり調理器具を洗ったりと、普段何かと使う場面は多いです。そんな水を節約できる調理方法が「バッククッキング」です。

バッククッキングとは、耐熱性のポリ袋（※）に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によさえば食器が汚れない、などのメリットがあります。¹⁾ ※耐熱性のポリ袋をご使用ください。²⁾

1) 資料作成者：福祉にも栄養師にもバッククッキング <https://www.maf.go.jp/jvu/kyu/foodtech/madok/madok01.html>

利点²⁾

- ① 食材の風味やうまみを逃がさない。
- ② パック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。後片付けがラク。

2) 資料作成者：バッククッキングの方法は厚生労働省 https://www.maf.go.jp/jvu/kyu/foodtech/guidebook/04/food_tech/04_01_02_03_04_05.pdf

注意点²⁾

- 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温用ポリ手洗レン布で厚さが0.01mmの、無刺でマチがないものを使う。
- ② 1袋に入れる量は1〜2人分を目安にする。
- ③ クッキングペーパーや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、余裕をもった大きさの鍋で。

バッククッキングの方法²⁾

このQRコードから動画をご覧ください！



食材と調味料をポリ袋に入れたら、空気を抜いて中の空気をしっかり抜きます。



加熱するところからなので、袋の上の面でしっかりと結びます。



熱が通やすいように中の食材も均一に上げます。



鍋で加熱。湯せし入れの量はゆでこぼし量にします。



加熱されたポリ袋は、汚れたままやトングで取り出します。



アンケートにご協力お願いします！

動画で紹介しているレシピ

*材料の分量はおおよその量です。使用する缶のサイズでOKです。

主食（カレー風炊き込みご飯） 卵・乳・小麦除去

材料（1人分）*	
米	70g
水	100ml
ツナ缶	1/2缶(35g)
コーン缶（ホール）	1/2缶(40g)
アレルギー用コンソメ	2.5g
ケチャップ	大さじ1
カレー粉	小さじ1

《作り方》
①耐熱性のポリ袋に米と水を入れて30分浸おく。
②その他の材料を入れ、良く混ぜ合わせ、平らにして袋の上を結ぶ。
③沸騰したお湯の中に、袋が破れないようにお皿を敷き、①を5分加熱する。
④取り出し、粗熱が取れたら、水切りしたコーン缶、ツナ缶、塩昆布、ごま油を加え、ほぐしながら混ぜ合わせる。

副菜（切り干し大根・ツナと塩昆布の無限サラダ） 卵・乳・小麦除去

材料（2人分）*	
切り干し大根	20g
ツナ缶（オイル）	1缶(80g)
コーン缶（ホール）	1缶(85g)
塩昆布	10g
ごま油	大さじ1/2

《作り方》
①切り干し大根をほそめて食べやすい長さでカットし耐熱性のポリ袋に入れ、カップ半分程度の水を加え、水洗いし袋の上を結ぶ。
②沸騰したお湯の中に、袋が破れないようにお皿を敷き、①を5分加熱する。
③取り出し、粗熱が取れたら、水切りしたコーン缶、ツナ缶、塩昆布、ごま油を加え、ほぐしながら混ぜ合わせる。

副菜（豆とひじきとささみのさわやか和え） 卵・乳・小麦除去

材料（2人分）*	
乾燥ひじき	5g
大豆（ドライパック）	1袋(100g)
（枝豆でもOK）	
鶏ささみ缶	1缶(40g)
ポン酢	大さじ1
砂糖	小さじ1

《作り方》
①耐熱性のポリ袋に乾燥ひじきとひじきが浸るほどの水を入れておく。ひじきが戻ったら、水を捨てる。
②①に水を切った鶏ささみとその他の材料を入れ、良く混ぜ合わせ、袋の上を結ぶ。
③沸騰したお湯の中に、袋が破れないようにお皿を敷き、②を5分加熱する。

バッククッキングのチラシ



私たちは、「第3次たからづか食育推進計画」の推進活動を応援しています！