

災害時でも簡単にできる！卓上コンロのお湯ポチャレシピ

お湯ポチャレシピのよいところ

- ・ 簡単・節水・衛生的。
- ・ 鍋が汚れない。
- ・ 温かい物が食べられる。
- ・ 何回でも水が使える。
- ・ 運搬も可能。
- ・ 個別調理が可能（アレルギー対応）。
- ・ 1つの鍋でご飯とおかずなどを同時に調理可能。



お湯ポチャレシピのコツ

- ・ 食材は厚さが均等になるように平らに入れる。
- ・ 空気を抜いて、袋を結ぶ時にはできるだけ袋の口に近い部分で結ぶ（加熱すると袋が膨張）。
- ・ 水の量は鍋の約1/3にする。

ポイント1

高密度ポリエチレン	
品質表示	
原料樹脂	ポリエチレン
耐冷温度	-30度
寸法	外形 250mm×350mm 厚さ 0.025mm
枚数	40枚入
取扱上の注意	火のそばに置かないでください。

「高密度ポリエチレン」の表記があるものを使用。

この調理に欠かせないのが、半透明の高密度ポリエチレン製のポリ袋です。高密度ポリエチレン製と表示されているもの、厚手（0.025mm以上）のもの、もしくは湯せん調理可と明記されているものを用意しましょう。そうでないものだと調理中に熱で袋が溶けてしまう場合があります。透明のポリ袋は、耐油性・耐熱性が低いため加熱調理には向きません。

高密度ポリエチレン製のポリ袋は、スーパー、ドラッグストア、ホームセンター、コンビニエンスストアなどに売っています。100円均一ショップでも売っていることがありますので探してみてください。普段使うものを変えるだけでも災害への備えになりますね。

ポイント2



調理する際に、鍋底の熱でポリ袋に穴があかないように鍋にお皿を敷きます。お皿でなくてもザルなどでも大丈夫です。紙皿も使用できますが、紙が水を吸って崩れ、お湯の再利用が難しくなる場合があるので、紙皿を使う時はアルミホイルを巻いて使いましょう。アルミホイルのみだと高温になりすぎてポリ袋が溶ける可能性があります。また、布などの軽いものは加熱時に浮き上がってしまう場合がありますのでおすすめしません。

ポリ袋に穴があき食材が飛び出してしまうと、せっかくの食材やお湯が無駄になってしまう上に、鍋を洗う手間も増えてしまいます。ポイントを押さえることで、鍋のお湯を何度でも繰り返し使うことができます。

ポイント3



複数人分の調理をする場合は1袋に全量を入れるのではなく、袋の数を増やしましょう。1袋一人分と決めて同じ量の袋を必要なだけ作れば、火の通りが均一になり、仕上がりにムラがありません。

また、料理は何種類でも同じ鍋で作ることができます。それぞれの加熱時間が違う料理を複数同時に調理する場合は、時間差で入れても、時間差で取り出してもOK。すぐに料理を食べられない時は、そのままお湯に入れておけば保温になりますよ。

基本のごはんの炊き方



材料 (1人分)

- 米・・・1/2カップ(80g)
- 水・・・1/2カップ(100g)
(おかゆにしたいときは300g)
- ポリ袋・・・1枚

作り方

1. 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
2. ①に分量の水を加え、空気を抜いて上の方で口を結ぶ。(20分程度浸水させると良い。無洗米の場合は不要。)
3. 沸騰した鍋に②を入れて、約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

煮込みハンバーグ

種作り…★

- ポリ袋 (厚みのあるローデン)
- 玉ねぎ…1/2個
- 豚ひき肉…200g
- 豆腐…1/2丁
- 卵…1個



ソース

- ポリ袋 (高密度ポリエチレン (ハイデン) 厚み0.01mm以上)
- 濃厚ソース…大さじ2
- ケチャップ…大さじ2
- みりん…小さじ1
- 野菜ジュース…大さじ3

1. ★の材料をポリ袋に全て入れ、袋をしっかりと結んでよくこねます。
2. こねたハンバーグの種をポリ袋に入れ、上からソースの材料を入れます。
3. 塩コショウ少々加え、しっかりと袋を結びます。
4. 沸騰した鍋に入れます。この際、鍋底にお皿を敷いてください。
5. 弱火で30分湯せんします。(鍋のふちに袋がつかないように気を付けてください。)
6. 出来上がり!

ツナ缶 & 干しシイタケでおいしく

ツナきのこ 和風パスタ



材料（1～2人分）

- A：スパゲティ（半分に折る）・・・1束100g
- A：乾燥ほうれん草・・・大さじ1（5g）
- A：干しシイタケ（スライス）・・・5g
- A：顆粒だし・・・小さじ1
- A：水・・・1カップ（200ml）

- B：ツナ缶（油漬け、食塩あり）・・・1缶
- B：醤油・・・小さじ1
- お好みで糸唐辛子・・・少々

作り方

1. 高密度ポリエチレン製のポリ袋にAを入れ、なるべく空気を抜いて根元からねじり上げ、上の方で結びます。
2. 1/3の水を張ってお皿を敷いた鍋に1を入れ、蓋をして火をつけます。沸騰したら中火にし、スパゲティの表示時間より2分ほど長く加熱します。袋を取り出し、結び目の下をキッチンバサミで切り、その中にBを缶汁ごと全て入れて混ぜます。最後にお好みで糸唐辛子をのせます。



ゆで汁も無駄にしない

スープパスタ



材料（1人分）

- ・ショートパスタ（またはスパゲティ）・・・100g
- ・水1.5カップ・・・（300ml）
- ・コーンクリームポタージュフリーズドライ（粉末）・・・1袋（15.5g）
- ・お好みで粉チーズやドライパセリ・・・適量

作り方

1. 高密度ポリエチレン製のポリ袋に水とショートパスタを入れ、空気を少し残したままねじり上げ、上の方で結びます。
（スパゲティを使用する場合は、半分に折って入れてください。）
2. 1/3の水を張ってお皿を敷いた鍋に1を入れ、蓋をして火をつけます。沸騰したら中火にし、表示時間通りにゆでます。結び目の下をキッチンばさみで切り、コーンクリームポタージュフリーズドライ（粉末）を入れて混ぜます。お好みで粉チーズ、ドライパセリをかけます。

非常食★蒸しパン「ココア」HMとポリ袋



ポリ袋に材料を入れ、お湯でゆでただけで作れる蒸しパンです。

🏠 防災花みずき

材料

★ホットケーキミックス(HM)	200g
★マヨネーズ	大さじ2
★水	150cc
ミルクココア	大さじ6
ポリ袋(高密度ポリエチレン)	9枚

作り方

1



ポリ袋にホットケーキミックスとミルクココアを入れ混ぜ合わせた後、マヨネーズと水を入れ、袋をもんでよく混ぜる

2



袋の下の角を切り、8個のポリ袋に小分けにする

3



袋の中の空気を抜き、上部をしぼる

4



大きめの鍋に湯を沸かしポリ袋を入れ、蓋をしてグラグラと沸騰した状態で15分加熱(途中で表裏を裏返す)

5



鍋から取り出し、すぐに袋の上部をほどこき余分な水分をとばす

6



温かいままでも、冷めても美味しくいただけます

お湯ポチャレシピ®シーチキン蒸しパン



ポリ袋で簡単！シーチキンとホットケーキミックスと水を混ぜて鍋でお湯ポチャ。難しいこと一切ナシ！おやつにも重宝します♪

👉 はごろもフーズ

材料 (1~2人分)

はごろもフーズ「シーチキンLフレーク」(70g缶)	1缶
ホットケーキミックス粉	50g
水	50ml

作り方

1



今回は、はごろもフーズ「シーチキンLフレーク」を使います。

2

高密度ポリエチレン製(耐熱性)のポリ袋に、シーチキンLフレークを油ごと入れ、残りの材料もすべて入れてよく混ぜる。

3

<2>のポリ袋の空気を抜き、根元からねじり上げ、上の方で結ぶ。

4

鍋の高さ1/3まで水(分量外)を張って皿を敷き、<3>が鍋底に直接つかないようにのせて、ふたをして火にかける。

5

<4>が沸騰したら中火にし、約15分加熱する。

6

火を止め、ふたをしたまま5分蒸らす。

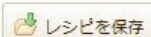
7

袋を取り出し、結び目をほどこきキッチンバサミで切る。

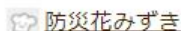
8

蒸しパンを取り出して器に盛り、お好みで食べやすい大きさに切る。

非常食★蒸しパン「バナナ」HMとポリ袋



ポリ袋に材料を入れ、お湯でゆでるだけで作れる蒸しパンです。



防災花みずき

材料

★ホットケーキミックス(HM)	200g
★マヨネーズ	大さじ2
★水	150ml
バナナ	1本
ポリ袋(高密度ポリエチレン)	9枚

作り方

1



ポリ袋にバナナを入れ、つぶし、ホットケーキミックスとマヨネーズと水を入れ、袋をもんでよく混ぜる

2



袋の下の角を切り、8個のポリ袋に小分けにする

3



袋の中の空気を抜き、上部をしぼる

4



大きめの鍋に湯を沸かしポリ袋を入れ、蓋をしてグラグラと沸騰した状態で15分加熱(途中で表裏を裏返す)

5



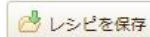
鍋から取り出し、すぐに袋の上部をほどき余分な水分をとばす

6

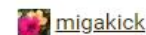


温かいままでも、冷めても美味しくいただけます

【湯煎】ポリ袋で・HMウィンナー蒸しパン



HMと材料をポリ袋に入れて混ぜ、お湯でゆでるだけの簡単蒸しパンです。固くならないのでお弁当にもオススメ!



migakick

材料 (1個分)

ホットケーキミックス	100g
ウィンナー、ハムなど	70g
卵	1ヶ
牛乳	100cc
マヨネーズ	大さじ2
乾燥パセリ	適量

作り方

1



ウィンナーなどは細かく切ります。ポリ袋をポウルなどにかぶせると混ぜやすいですよ。

2



材料を全てポリ袋に合わせ、もんで全体を混ぜ合わせます。ムラにならないようによく混ぜましょう。

3



空気が入らないように、口をぎゅっと絞って結びます。

4



お湯につけてふたをし、20分ほど湯煎で加熱します。火加減は中火～弱火、沸騰が静かに続くくらいがいいです。

5



出来上がったらすぐに取りだし、袋を開けます。

6



出来上がり!