

日常時から役立つ ポリ袋料理を活用した防災教育（仮）

2016年9月27日

横浜市南消防署 予防課予防係 消防士長 松永ゆり

話題沸騰！ ポリ袋クッキングを始めませんか♪

＜講師プロフィール＞

川平 秀一(かわひら ひでかず)

1949年鹿児島県生まれ。18歳で料理の世界に進み、24歳のときにフランスへ、コルドンブルー料理学校で学び、レストランに勤務。帰国後、白馬ロイヤルホテル、斑尾東急ホテル、ホテルコートランドの総料理長を歴任。当時、まだ珍しかった真空調理をプロの世界へ導入。1991年にはアメリカンカリナリークラシック世界料理コンテスト、ホット・コールド部門で銀メダルを獲得。

現在、フードデザイン研究所代表として、プロの真空調理を家庭向けにアレンジした『ポリ袋レシピ(パウチクック)』の普及に努める。著書に『ポリ袋レシピ1・2』(アース・スター エンターテイメント)、『ポリ袋で作るおいしいレシピ』(二見書房)などがある。



川平 穂己(かわひら としみ)

1979年鹿児島県生まれ。家庭版真空調理の発案者、川平秀一氏の長女。21歳のときにイギリスへ、タテマリー料理学校を卒業後、レストラン、ホテルに勤務。その後、フードデザイン研究所にて、食生活アドバイザー、スタッフとして、一流ホテルや病院給食にも導入される『ポリ袋レシピ(パウチクック)』の普及に努める。著書に『ポリ袋レシピでダイエット』(日本文芸社)、調理アシスタントとしてかかわった著書に『ポリ袋レシピ1・2』(アース・スター エンターテイメント)、『ポリ袋で作るおいしいレシピ』(二見書房)などがある。



＜出版本＞

- ◆真空調理ってなに(柴田書店)
- ◆シェフ川平のかんたん真空調理(情報出版社)
- ◆ポリ袋レシピ・1&2 (アース・スター エンターテイメント)
- ◆ポリ袋で作る 美味しいレシピ(二見書房)
- ◆ポリ袋レシピでダイエット(日本文芸社)
- ◆ポリ袋で作るお弁当レシピ(小学館)
- ◆ポリ袋で作るお弁当春夏秋冬(2冊シリーズ)(理論社)

ぜんぶ、ポリ袋1枚で出来ちゃいます！

レシピの紹介、取材、講演会ご依頼、お料理教室企画、などお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

㈱フードデザイン研究所 川平 穂己(かわひらとしみ)
〒112-0011 東京都文京区千石2-8-15-303
TEL 03-6424-5011 FAX 03-6912-2435
E-MAIL: toshimi@food-design.co.jp
<http://www.food-design.co.jp/>



① 「ポリ袋レシピ」(別名:パウチクック)とは

「ポリ袋レシピ(別名:パウチクック)」は、一流ホテルやレストラン、割烹店、病院給食などで広く活用されているプロの調理法「真空調理法」を家庭向けにアレンジし、誰でも簡単にできるように考案された調理法です。

② パウチクック「ポリ袋レシピ」基本手順

①ポリ袋の中に材料、調味料を入れる。



②空気を入れて口をひねり、よく振って調味料と具材をなじませる。



③水を張ったボウルにつけ、水圧で袋の中の空気を抜き、口をねじる。



④ねじった口は上のほうで縛る。⇒下のほうで縛ると、熱で水蒸気が膨張するため袋が破裂することがある。



⑤ポリ袋を平らにならして鍋に入れ、指定の時間入れおく。電気ポットでもOK! ⇒平らにすることで、熱が均等に伝わる。

② ポリ袋レシピで使うポリ袋ってどんなふくろ?

1、**ポリエチレン**でできている**半透明**の袋を使います。

- ◆「半透明」な袋
→高密度ポリエチレン 130°Cくらいまで耐えられる。
- ◆「透明」な袋
→低密度ポリエチレン 100°C近くなるとやわらかくなる。

2、「食品用」「食品保存用」「キッチン用」などと表示してあるポリ袋を使用してください。



3、ポリ袋の大きさは25cm×35cm程度を目安に使用してください。











災害時にもポリ袋でかんたんに、おいしい料理を作ろう！

2015.12.15.

🍚 ごはんの炊き方

🕒 加熱時間・40分

材料(2人分)	分量	下処理
ごはん	1カップ	浸しておく
熱湯	1カップ	

MEMO
 おかゆの分量
 ・米 1/2カップ 水 3カップ

🍠 かぼちゃの甘煮

🕒 加熱時間・15分

材料(2人分)	分量	下処理
かぼちゃ	1/4個	
薄口しょうゆ	大さじ1/2	

MEMO

🍱 パンバンジー

🕒 加熱時間・20分

材料(2人分)	分量	下処理
鶏むね肉	1枚	皮を取っておく
砂糖、みりん	各小さじ1/2	
しょうゆ、みそ	各小さじ1	
おろし生姜、ごま油	各少々	
豆板醤	適量	

MEMO

🍠 切干大根の煮物

🕒 加熱時間・30分

材料(作りやすい分量)	分量	下処理
切干し大根	30g	水で戻しておく
にんじん	1/4本	
さつま揚げ	小2枚	
しょうゆ、みりん	各大さじ2	
砂糖	大さじ1	
片栗粉	小さじ1	

MEMO

🍱 高野豆腐とひじきの煮物

🕒 加熱時間・40分

材料(2人分)	分量	下処理
一口高野豆腐	16.5g	
芽ひじき	15g	水で戻しておく
にんじん	1/4本	
だし汁	150cc	
砂糖、みりん、しょうゆ	各大さじ1/2	

MEMO
 高野豆腐1枚⇒16.5g
 一口高野豆腐1/3袋分⇒16.5g
 ※いずれも旭松の商品
 ※野菜などが手に入らない場合は缶詰などを利用しても美味しい。

🍝 スパゲッティの茹で方

🕒 加熱時間・ パッケージに書いてある
指定時間+1~2分

材料(2人分)	分量	下処理
スパゲッティ	160g	
熱湯	1カップ	

MEMO
 スパゲッティは、半分に折る。



<http://www.food-design.co.jp/>

株式会社フードデザイン研究所
 〒112-0011 東京都文京区千石2-8-15-303
 TEL 03-6424-5011 FAX 03-6912-2435