

災害時は、ガス・水道・食器の確保が大変です。調理から配布まで簡単にできる、「バッククッキング」を練習して、災害に備えましょう。



### ★ポリ袋で炊くごはん ～バッククッキング～

#### <材料>

- 米 1/2合
- 水 3/4合
- ポリ袋 1枚（半透明のもの）

#### <作り方>

- ① ポリ袋に米と水を入れる。袋のなかの空気を抜いて袋の口を結ぶ。  
※加熱すると中身がふくらむので、大きめのポリ袋で作しましょう。  
※米は水に1時間程度（冬は1時間30分程度）浸す。袋中なるべく広げておく。
- ② 沸騰したお湯の中に袋ごと入れる。
- ③ 沸騰を保つ程度の火加減で鍋のふたをし、25分ほど加熱する。
- ④ 火を止め、そのまま10分ほど袋ごと蒸らして、ふんわりとほぐして出来上がり。  
※米は研がなくても、時間をかけてしっかり水に浸せば、ぬかの匂いは気になりません。

1.



透明より半透明のポリ袋の方が熱に強いよ！

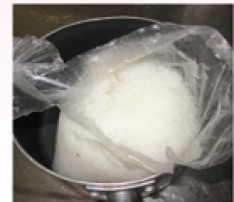
2.



3.



4.



## ◆新聞紙などで紙食器を作しましょう

食器がない時は、新聞紙などを利用しましょう。

ポリ袋やラップをかぶせれば食器代わりになります。

#### 【作り方】

- ① 正方形に折る。
- ② 二等辺三角形に折る。
- ③ 45℃の頂点を、底辺の中央部分に合わせて折る。
- ④ もう一方の45℃の頂点も、③と同様に折る。  
（五角形を作るイメージ）
- ⑤ 五角形の上部分を手前に折り返す。
- ⑥ 表裏を返し、⑤と同様に折る。
- ⑦ 別の新聞紙などで「わっか」を作って台にする。
- ⑧ 口を広げて台に合わせ、ポリ袋やラップをかぶせて出来上がり。

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.

