



# ホリ袋レシピ



東日本大震災後、塩竈市食生活改善推進委員会では、災害時に役立つ調理方法のひとつとして、ホリ袋調理の普及活動をすすめています！

## ホリ袋レシピ（パック・クッキング）とは？

「真真空調理法」を家庭向けにアレンジした調理法→【家庭版真真空調理】です。

「ホリ袋」とは…ポリエチレンでできている半透明の袋で、正式名称は高密度ポリエチレン袋です。透明なビニール袋ではありません。（透明なビニール袋を使うと熱でやぶけてしまうことがあるので注意！）



## 「ホリ袋レシピ」のメリットいろいろ

※カセットコンロとホリ袋、水を入れた鍋を用意してください。

- ホリ袋に食材料を入れて加熱するだけ…ホリ袋が鍋の代わりになります。
- 後片付けが簡単！（鍋を汚さないので、後片付けが簡単です。また、鍋の水は捨てずに使えるので水の節約になります。）
- 器にホリ袋ごと盛り付ければ、器を汚さないで済みます。
- 1袋に入れられる食材料は300g～400g程度ですが、別々のメニューの食材料を入れた袋を一緒に加熱することで、同時に複数の料理ができあがります。
- 調味料が少なくて済みます。袋の中を半真空状態にすることで、調味料の味がしみ込みやすく、調味料が少なくて済みます。袋料理のコツは薄味に仕上げ、食べる時に調節することです。



## ホリ袋を使って!! おすすめレシピ

### サバのトマト煮

## お鍋を汚さず簡単料理♪ アウトドアや災害時にも！

味付けはサバの味噌煮缶とトマト缶のみです。調味料も必要ないのでお手軽です！

### 材料（1袋分）

サバ味噌煮缶・・・1缶  
 トマト水煮缶・・・1/2缶  
 玉ねぎ（薄切り）・・・1/2個  
 しめじ（子房に分ける）・・・1/2パック  
 飾りパセリ（お好みで）・・・適量

★加熱時間 20～25分程度

### 作り方

- ①材料をホリ袋に入れ、よく混ぜる。
- ②ホリ袋ごと水を張ったボウルに沈め、水圧で袋の中の空気を抜き、空気が入らないように袋をねじる。
- ③ねじった袋の口の方で縛る（熱で袋の中が膨らむので、袋に余裕を持たせるため）。
- ④鍋に皿を沈め（鍋底に直接ホリ袋が触れてやぶけないようにするため）、一度沸騰させたら弱火（とろ火）にする。
- ⑤④の鍋に③の袋を平らにならして鍋に入れ、20分～25分程煮る。

