

魔法のポリ袋「アイラップ」

～ 防災訓練に役立つ！【湯せん調理】マスター編 ～

★ アイラップでの湯せんのメリット

- **驚きの耐熱・耐冷性：** 120℃から-30℃までOK！「湯せん調理」と「冷凍保存」がこれ1枚で安心です。
- **洗い物が激減！：** 食材を袋の中で下味をつけて揉み込み、そのままお湯で茹でられるため、鍋やボウルが全く汚れません。
- **災害時の強い味方：** 水が貴重な時でも、1つの鍋で複数のおかずを同時に湯せん調理でき、とても衛生的です。

！ 湯せん調理の「たいせつなお約束」

💡 【超重要】 袋の口は空気を抜いて「上の方で結ぶ」！

湯せん（熱湯ボイル）や冷凍保存をするときは、中の空気をしっかりと抜いて上の方で結ぶのが正しい使い方です。

※食材ギリギリで結んでしまうと、加熱時に袋の中が膨張して破れる原因になります。必ず「上の方（先端近く）」で結びましょう。

- **必ず「耐熱皿」を鍋底に敷く：**
鍋底に直接アイラップが触れると、高熱で袋が溶ける危険があります。必ず鍋の底に耐熱皿を沈めてから調理してください。
- **炊飯器での調理はNG：**
蒸気口をふさいで蓋が飛ぶなど、大変危険です。（アイラップと湯せんを活用すれば、お鍋で簡単にご飯が炊けます！）
- **使い捨てにする：**
衛生面や劣化を考慮し、一度使用したものは再利用せずにその都度捨てましょう。

🔍 湯せんで作れるおすすめメニュー

カセットコンロと鍋が一つあれば、こんな料理が作れます♪

🍚 主食

- 白米・お粥
(お米とお水を入れて湯せん)
- トマトリゾット
- さばトマパスタ

🍗 おかず・副菜

- しっとり蒸し鶏
- さばカレー
- オムレツ・卵焼き

🍰 スイーツ

- 手作りプリン
- 蒸しパン
- りんごのコンポート

楽しく安全にアイラップを活用して、災害への備えを万全にしましょう！

活用レシピ①：いざという時に！「アイラップ炊飯」

～ 洗い物ゼロ！災害時でも温かいふっくらご飯を ～

【材料】（1合分）

- 白米：1合 (180ml)
- 水：1.2合 (210～220ml)

ポイント

水が貴重な災害時は、
お米は研がなくても大丈夫です。

【作り方】

1. 袋に米と水を入れ、空気を抜いて先をねじり、**上のほうで口を結ぶ**。
そのまま**20分**おいて浸水させる。
2. 鍋に水を入れ**必ず耐熱皿を敷き**、袋を入れる。
(米全体が浸かるくらいの水量が目安です)
3. ふたをして火にかけ、沸騰したらふたを取る。
軽くぽこぽこした状態の火加減で**25分ほど加熱**する。
4. お湯から袋を取り出し、**10分ほど蒸らす**。
5. キッチンばさみで口を切り、ごはんをほぐして完成！

袋が膨張して破れるのを防ぐため、必ず「袋の上のほう」で結びましょう！

作り方

1. 炊き込みご飯に入れる具材を切ります。
今回はにんじん、椎茸、舞茸、お揚げです！

用意するもの



- お米 100cc
- お水 120cc
- 野菜、お肉、魚など
- 醤油、みりん、酒 各大さじ1
- ほんだし 小さじ1
- アイラップ
- 耐熱皿



2. お米100ccを少量の水で研ぎます。
以前、研がずにポリ袋で炊いた際にヌカ臭さ？が残っていた感じがしたので、さっと研ぐことをオススメ！

3. アイラップに研いだお米、水120cc、醤油・みりん・酒を大さじ1、ほんだし小さじ1、を入れます。

その上に具材を入れましょう。



4. ポリ袋内の空気を抜いて上を縛った状態で、**20分**置きます。



6. 20分後、火を止めて蓋をします。
蓋をした状態で**15分**ポリ袋の中を蒸らします。



7. お鍋からポリ袋を取り出し、袋を開け完成です！
見た目完璧じゃないですか！？
ポリ袋のまま食べると食器も汚しません。



5. 20分後、お鍋でお米を温めます。
お鍋に入れた水（分量外）が沸騰後、4のポリ袋をお鍋に入れて弱火で**20分**温めます。

COMMENT

必ずお鍋の底に耐熱皿を置いてください！

耐熱皿を置かないとポリ袋が溶ける危険性があります…。



アイラップで作る防災レシピ



～家にある定番食材でホッとやすらぐ3品～

続いて、家にある定番食材やストック品を使って作れる、温かくて美味しいレシピをご紹介します。
洗い物ゼロのできるの、災害時でも普段の食卓と変わらないホッとやすらぐメニューが楽しめます。

1. 絶品おかず！「ポリ袋で作るふんわり親子煮」

フライパンだと火加減が難しい親子煮が、袋にお任せでふんわり仕上がります。白ご飯にのせれば親子丼に！

材料（1人分）

- 鶏肉(もも/胸)：80g
(小さめのひとくち大)
- 玉ねぎ：1/4個(薄切り)
- 卵：1個
- めんつゆ(3倍濃縮)：大さじ1
- 水：大さじ2

作り方

- アイラップに鶏肉、玉ねぎ、めんつゆ、水を入れ、袋の上から軽く揉んで馴染ませます。
- 卵を割り入れ、黄身を軽く潰す程度に大雑把に1～2回揉みます。
※混ぜすぎないのがふんわり仕上げるコツ！
- 袋の空気をしっかり抜いて、**一番上の方で結びます。**
- 耐熱皿を敷いた鍋の熱湯に入れ、**約15分間湯せん**し、鶏肉に火が通ったら完成です。

2. 包丁不要！「ツナと塩昆布の即席お浸し」

パントリーに余りがちな乾物や缶詰を使い、温かくてホッとする副菜が作れます。

材料（1～2人分）

- キャベツ または 白菜：
大さじ3～4杯分
(手でひとくち大にちぎる)
- ツナ缶：1/2缶(オイルごと)
- 塩昆布：ひとつまみ
- ごま油：小さじ1/2

作り方

- アイラップにちぎった野菜、ツナ、塩昆布、ごま油をすべて入れます。
- 袋の空気をしっかり抜いて、**一番上の方で結びます。**
- 耐熱皿を敷いた鍋の熱湯に入れ、**約5～7分湯せん**します。
- 野菜がしんなりしたら、袋の上から軽く揉んで全体を混ぜ合わせて完成です。

3. フライパン不要！「ポリ袋オムライス」

チキンライスを作って卵で包む……という工程をすっ飛ばし、袋で湯せんするだけできれいなオムライスが完成！

材料（1人分）

- 温かいご飯：お茶碗1杯(約150g)
- 卵：1個
- ケチャップ：大さじ2
- ウインナー：1本(手でちぎる)
※またはコーン適量
- 塩、こしょう：少々

作り方

- アイラップに卵を割り入れ、袋の上から揉んでよく解きほぐします。
- そこにご飯、ケチャップ、ちぎったウインナー、塩こしょうを加え、ご飯が赤くなるまで優しく揉みながら混ぜ合わせます。
- 空気をしっかり抜いて**一番上の方を結び**、耐熱皿を敷いたお湯で**約10分湯せん**します。
- 固まったら袋の上からラグビーボール状に形を整え、お皿にひっくり返してケチャップをかければ完成です。

袋が破れないよう、湯せん時は必ず「耐熱皿」を敷き、「袋の上の方」を結んでくださいね！



アイラップで作る防災レシピ



～「少ない水」で「洗い物を出さない」おすすめおかず～

災害時に役立つおかずとして、アイラップとカセットコンロを使い、「少ない水」で「洗い物を出さない」防災レシピをご紹介します。

今回は、災害時に不足しがちなタンパク質や野菜を補える3つのおかずを厳選しました！

1. サバ缶とトマトのパスタ（主菜級おかず）

サバ缶の旨味とトマトの酸味で、過酷な避難生活でも食欲をそそる温かい一品です。パスタを別茹でする必要があります！

材料（1人分）

- サバ水煮缶：1缶（汁ごと）
- カットトマト缶：1/2缶
- スパゲッティ：100g
（5分早ゆで用等/半分に折る）
- 水：50ml
- 塩、こしょう：少々

作り方

1. アイラップにすべての材料を入れ、パスタに水分を吸わせるために**20分ほど**置きます。
2. 袋の空気をしっかり抜いて**上の方を結びます**。
3. 鍋の底に耐熱皿を敷き、お湯を沸かします。
4. 袋を入れ、沸騰したお湯がポコポコ波打つくくらいの火加減で**10分間湯せん**します。

2. 切り干し大根とツナの醤油マヨ和え（火・水を使わない副菜）

乾物の「切り干し大根」は、ツナ缶の油分と水分だけで戻せます。貴重な水を使わずに食物繊維をたっぷり摂れます。

材料（1～2人分）

- 切り干し大根：20g
（乾燥のまま）
- ツナ缶：1缶
（オイルやスープごと全部）
- マヨネーズ：大さじ1
- 醤油：小さじ1/2

作り方

1. アイラップに切り干し大根とツナ缶を丸ごと入れ、袋の上からよく揉んで馴染ませます。
2. そのまま**15～20分ほど**置くと、ツナの水分を吸って切り干し大根が柔らかく戻ります。
3. マヨネーズと醤油を加え、さらに袋を揉んで全体を混ぜ合わせれば完成です。

3. ポリ袋で作るふんわりオムレツ（タンパク質補給）

卵があれば、袋の中で混ぜてそのままお湯に入れるだけで、きれいな形のオムレツが完成します。

材料（1人分）

- 卵：2個
- コーン缶 または
ミックスベジタブル：大さじ2
- 塩、こしょう：少々
- （あれば）ケチャップ：適量

作り方

1. アイラップに卵を割り入れ、袋の上から手で揉んでよく解きほぐします。
2. コーン、塩、こしょうを加えて混ぜ、**空気をしっかり抜いて上の方を結びます**。
3. 耐熱皿を敷いた鍋の熱湯に入れ、**10～15分ほど湯せん**します。
4. 全体が固まったら取り出し、袋のまま形を整えてからお皿に移します。

袋が破れないよう、湯せん時は必ず「耐熱皿」を敷き、「袋の上の方」を結んでくださいね！

アイラップで作る防災レシピ

～お肉がしっとりジューシー！がっつり主菜～

アイラップの湯せん（お湯ポチャ）調理は、お肉が全くパサつかず、驚くほどしっとりジューシーに仕上がるのが最大のメリットです。

フライパンを汚さずに作れる、お家にある定番のお肉を使った「がっつり主菜レシピ」を3つご紹介します！

1. 肉汁を閉じ込める！「ポリ袋ハンバーグ」

手が油でギトギトにならず、ひっくり返す失敗もなし！湯せんでじっくり火を通すため、ふっくら仕上がります。

材料（1人分）

- 合い挽き(または豚ひき)：100～120g
- 玉ねぎ：1/8個(みじん切り)
- パン粉、牛乳：各大さじ1
- 塩、こしょう：少々
- ソース：ケチャップ、ウスターソース 各大さじ1

作り方

1. アイラップにひき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩こしょうをすべて入れます。
2. 袋の上から、お肉の粘り気が出るまでよく揉んで混ぜ合わせます。
3. 袋の底にひとまとめにし、手のひらで上から押さえて厚さ2cmほどの楕円形(ハンバーグの形)に整えます。
4. 空きスペースにソースの材料を入れ、空気をしっかり抜いて一番上で結びます。
5. 耐熱皿を敷いた鍋の熱湯で約20分湯せんします。中心を押して弾力があれば完成！

2. 味染み最高！「ジューシー豚の生姜焼き」

お肉にタレを揉み込んでそのまま湯せんするだけで、味が中までしっかり染み込んだ柔らかな生姜焼きに！

材料（1人分）

- 豚薄切り肉：120g
(バラ、こま、ロースなど)
- 玉ねぎ：1/4個(薄切り)
- 醤油、みりん、酒：各大さじ1
- 砂糖：小さじ1
- 生姜チューブ：2～3cm

作り方

1. アイラップにすべての調味料と生姜を入れ、袋の上から軽く揉んで混ぜます。
2. 豚肉とスライスした玉ねぎを加え、お肉をほぐしながらタレが全体に回るようによく揉み込みます。
3. 袋の空気をしっかり抜いて、一番上の方で結びます。
4. 耐熱皿を敷いた鍋の熱湯に入れ、約15分湯せんします。お肉の色が完全に変わり、玉ねぎがしんなりしたら完成です。

3. フライパン不要！「しっとり濃厚チキン南蛮（風）」

油で揚げないためヘルシーで、鶏胸肉（またはもも肉）が驚くほど柔らかく仕上がります。

材料（1人分）

- 鶏胸 または もも肉：150g
(ひとくち大に切る)
- 片栗粉：大さじ1/2
- 【南蛮タレ】
醤油、酢、砂糖：各大さじ1
- 【即席タルタル】
ゆで卵1個、マヨ大さじ1.5、塩こしょう少々

作り方

1. アイラップに鶏肉と片栗粉を入れ、袋を振って全体にまぶします。
2. そこに【南蛮タレ】の調味料を加え、軽く揉んで馴染ませます。
3. 袋の空気をしっかり抜いて、一番上の方で結びます。
4. 耐熱皿を敷いた鍋の熱湯に入れ、約15分～20分湯せんします。
(※待つ間に、別のポリ袋でゆで卵・マヨ・塩こしょうを揉み潰しタルタルを作ります)
5. お肉に火が通ったらお皿に盛り付け、タレごと上からタルタルソースをかけて完成！

💡 お肉の湯せん調理のポイント

お肉の塊が重なったままだと、中心まで火が通るのに時間がかかってしまいます。袋を結ぶ前に、お肉がなるべく平ら（均一な厚み）になるように広げておくと、短い時間でムラなく火が通ります！

袋が破れないよう、湯せん時は必ず「耐熱皿」を敷き、「袋の上の方」を結んでくださいね！



アイラップで作る防災レシピ



～お家にあるシンプルな食材で作れるデザート～

災害時でも甘いものがあると、心にホッとやすらぎが生まれます。

お家にあるシンプルな食材とアイラップを使って、洗い物ゼロで作れる美味しいデザートレシピを3つご紹介します！

1. 混ぜてお湯ポチャだけ！「なめらか濃厚プリン」

ボウルも型も使わないのに、お店のようななめらかなプリンが作れます。

材料（1～2人分）

- 卵：1個
- 牛乳：120ml
- 砂糖：大さじ2
- (あれば)バニラエッセンス：数滴

作り方

1. アイラップに卵、砂糖、牛乳、(あれば)バニラエッセンスをすべて入れます。
2. 袋の口をちいさく絞り、泡立えないように優しく袋の上から揉んでよく混ぜ合わせます。
3. 袋の空気をしっかり抜いて、**一番上の方で結びます。**
4. 耐熱皿を敷いた鍋に袋が浸かる量のお湯を沸かし、沸騰したら**弱火**にして袋を入れ約10分～12分湯せんします。
5. 表面が軽く固まったらお湯から上げ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やして完成です。

2. ホットケーキミックスで「ふんわり蒸しパン」

お家にあるホットケーキミックス（HM）を使い、洗い物ゼロでふかふかの蒸しパンが作れます。

材料（1～2人分）

- ホットケーキミックス：100g
- 牛乳 または 水：80ml
- 砂糖：大さじ1
- (あれば)チョコチップ等：適量

作り方

1. アイラップにHM、牛乳、砂糖を入れ、袋の上から粉っぽさがなくなるまでよく揉んで混ぜます(チョコチップ等もここで)。
2. 袋をトントンと下に落として生地を底に集め、空気をしっかり抜いて、**一番上の方で結びます。**
3. 耐熱皿を敷いた鍋の熱湯に入れ、**中火で約15分～20分湯せん**します。
4. 竹串等を刺して、生の生地がついてこなければ完成です。袋をハサミで切って切り分けてください。

3. 材料3つ！「お砂糖ペーストのバナナケーキ」

砂糖とバナナが合わさることで、ねっとりとした濃厚なケーキ風のデザートになります。

材料（1人分）

- バナナ：1本
- 卵：1個
- ホットケーキミックス：50g
(大さじ大盛り4杯くらい)

作り方

1. アイラップに皮をむいたバナナを入れ、袋の上から手でドロドロになるまでしっかり潰します。
2. 卵、HMを加え、全体が均一になるまでよく揉んで混ぜ合わせます。
3. 袋の空気をしっかり抜いて、**一番上の方で結びます。**
4. 耐熱皿を敷いた鍋の熱湯に入れ、**約15分湯せん**します。中まで固まったら完成です。

💡 湯せんデザートのコツ

プリンや蒸しパンを湯せんするときは、お湯がグラグラ沸騰しすぎていると、中に「す（気泡）」が入って食感が悪くなったり、袋が激しく動いて形が崩れたりします。「ポコポコと優しく沸騰している火加減（弱火～中火）」をキープするのが、なめらか・ふんわり仕上げるポイントです！

袋が破れないよう、湯せん時は必ず「耐熱皿」を敷き、「袋の上の方」を結んでくださいね！



防災のプロも使う「ハイゼックス袋（包装食袋）」とは？



～ 炊き出しや防災訓練で大活躍する炊飯専用ポリ袋 ～

「ハイゼックス袋（包装食袋）」は、日本赤十字社や各自治体の防災訓練などで古くから広く採用されている、災害時の「炊飯」に特化した非常に丈夫なポリ袋です。

アイラップと同じく熱に強い「高密度ポリエチレン」で作られており、沸騰したお湯の中で長時間加熱（湯せん）しても溶けたり有害物質が出たりせず、安全に調理ができます。



★ 災害時に役立つ3つのすごい特徴

- **計量カップ不要の「メモリ」付き：**多くの袋には、お米と水の適量を示すラインや作り方が直接印刷されています。計量器具がない避難所でも、線に合わせるだけで誰でも失敗なくご飯が炊けます。
- **優れた耐熱性と安全性：**丈夫で破れにくく、過酷な環境での湯せん調理に耐えられるよう設計されています。
- **配給・衛生管理に最適：**大きな鍋で何十人分もの袋を一度に湯せんでき、完成後はそのまま袋を食器代わりにして食べられます。貴重な水を洗い物で無駄にせず、感染症対策としても衛生的です。



調理時のたいせつな注意点

【超重要】空気を完全に抜いて、上の方で結ぶ！

中に空気が残っていると、加熱中にお湯の中で空気が膨張して袋がパンパンになり、破裂する原因になります。袋をねじり上げながら空気をしっかり抜き、先端のほうで固く結ぶのが最大のコツです。

鍋底には必ず「耐熱皿」を沈める

鍋の熱い底に袋が直接接触すると、耐熱温度を超えて袋が溶ける危険があります。アイラップでの調理と同様に、鍋の底には必ず耐熱皿（または金属製のザルなど）を敷いてから湯せんしてください。

日常で便利な「アイラップ」と、炊き出しに特化した「ハイゼックス」。
それぞれの良さを知って、いざという時の防災に備えましょう！



活用レシピ②：ハイゼックスで作る「カレーピラフ」



～ 下呂市金山赤十字奉仕団 考案！お湯ポチャで簡単 ～

【材料】 (0.5合分)

- 米： 90ml (0.5合)
- ミックスベジタブル： 大さじ1杯
- シーチキン： 1/4缶
- カレー粉： 小さじ1/2杯
- 水： 90ml

⚠ 超重要ポイント

袋の口を閉じるときに
空気を入れないように
十分に注意してください！

(空気が入っていると加熱中に膨張して破れる原因になります)

【作り方】

1. 袋に米、ミックスベジタブル、シーチキン、カレー粉、水をすべて入れる。
(全体がなじむように軽く揉んで混ぜ合わせます)
2. **空気を入れないようにしっかり抜き**、袋の上のほうで口を結ぶ。
そのまま約20分おいて浸水させる。
3. 鍋に水を入れ**必ず耐熱皿を敷き**、袋を入れる。
(全体が浸かるくらいの水量が目安です)
4. ふたをして火にかけ、沸騰したらふたを取る。
軽くぽこぽこした状態の火加減で約25分ほど加熱する。
5. お湯から袋を取り出し、**10分ほど蒸らす**。口を切り、ほぐして完成！

レシピ提供：下呂市金山赤十字奉仕団

「ハイゼックス（耐熱ポリ袋）」もアイラップ同様に、湯せんで美味しいご飯が炊けます！

袋を使っておいしいご飯を炊こう！

すいはんぶくろ つか かた

～ハイゼックス炊飯袋の使い方～

じゅんびするもの（ひとりぶん）

- ・ハイゼックス炊飯袋：1枚
- ・お米：袋の「米の線」まで（1合）
- ・飲める水：袋の「水の線」まで
- ・わごむ：1～2本
- ・大きななべとお湯と、なべのそこにしくザル

注意すること！

- ①おとなの人といっしょにつくろう！
- ②空気をしっかりぬこう！
- ③おなべのそこにふくろをつけない！
- ④やけどに注意！

つくりかたの5つのステップ

①お米を入れる

ふくろの「米の線」までいれます。

※お米は洗わなくても大丈夫！もし水がたっぷりあるなら、軽く洗ってから入れると美味しくなるよ。

②お水を入れる

きれいなお水を、ふくろの「水の線」ませいれます。

③空気をぬいて、しっかりしぼる

手のひらでギュッとおして、【空気をぬきます】。

ふくろのくちをおりまげて、わゴムで固くむすぼう！

※空気がのこっていると、ふくろがぼくぼくしちゃうよ！

④お湯でにる（30分）

グラグラわいたおなべにふくろをいれて、30分にします。

⑤すこしまって完成！（5～10分）

やけどに気をつけておなべからとりだし、すこしまったらできあがり！

いっしょに作ってみよう！

カレー1人分

シーチキン缶(オイル漬け)	1/2缶
じゃがいも	1/2個
玉ねぎ	1/4個
人参	適量
カレールー	20g
水	100cc

- ①ジャガイモ・玉ねぎ・人参を1cmの大きさに切る
- ②袋に材料を全て入れ、袋をもんで混ぜる
- ③袋の空気を抜き上をしぼる
- ④沸騰したお湯の中に入れ30分加熱する
- ⑤カレールーがとけているかを確認し溶けてない場合は袋をゆすって溶かす





災害に備える！「ローリングストック」のすすめ



～ 普段の食事にアイラップを組み合わせ、無理なく備蓄 ～

いざという時のため、最低3日分（できれば1週間分）の食料備蓄が推奨されています。
「特別な非常食」を買わなくても、普段の買い物でできる賢い備蓄方法をはじめましょう！



ローリングストックとは？

「多めに買って、普段から食べて、使った分だけ買い足す」備蓄方法です。
賞味期限切れを防ぎながら、常に一定量の食料が家に備蓄されている状態を保てます。

- ① **買う**：普段食べているお米、パスタ、缶詰、レトルト食品などを「少し多め」にしておく。
- ② **食べる**：日常の食事で、賞味期限の古いものから順番に消費する。
- ③ **買い足す**：食べた分と同じ量だけ、次の買い物の時に買い足す。



アイラップ調理と相性抜群！おすすめ備蓄リスト



主食になるもの

- ✓ 無洗米（水が貴重な時に便利！）
- ✓ パスタ（早ゆでタイプがおすすめ）
- ✓ 乾麺（そうめん、うどん等）
- ✓ ホットケーキミックス



メインのおかずになるもの

- ✓ サバ缶、ツナ缶、焼き鳥缶など
- ✓ レトルトカレー、パスタソース
- ✓ 大豆ミートなどの長期保存肉



副菜・栄養補給になるもの

- ✓ 乾物（切り干し大根、わかめ、ひじき）
- ✓ コーン缶、トマト缶などの野菜缶
- ✓ フリーズドライのスープ・味噌汁



アイラップ・調理器具類

- ✓ アイラップ（耐熱ポリ袋）数箱
- ✓ カセットコンロ&予備のガスボンベ
- ✓ 飲料水（1人1日3リットル目安）

災害時でも「普段から食べて慣れている味」は、大きな安心感に繋がります。
ローリングストック×アイラップ調理で、美味しく賢い防災対策を始めましょう！