

みんなで取り組む防災・減災

# ゆうくんの防災知恵袋 42

## ▼パッククッキング

こんにちは、ゆうくんです。

寒いときは温かい食べ物で体に染みますよね。今回は、災害時でも簡単に調理でき、温かいものが食べられる「パッククッキング」をご紹介します。

### ○パッククッキングとは

ポリ袋に食材を入れて、鍋で湯せんする調理法のことです。電気が使えなくなっても、カセットコンロ・鍋・水・ポリ袋があれば、ハンバーグやスープなど、いろいろな料理を簡単に作ることができます。一つの鍋で複数種類の調理が同時にでき、湯せんの水は繰り返し使え、洗ひ物も少量で済むため、水の節約にもなります。

### ○パッククッキングの手順

①切った食材と調味料をポリ袋に入れてよく混ぜる



▲パッククッキングの様子



②ポリ袋から空気を抜き、口の近くですっかりと結び**↑重要!**

③沸騰したお湯に入れて、火が通るまで加熱する

④お湯から取り出したら完成!

### ○パッククッキングをする上での

#### 注意点

- ・ポリ袋は耐熱性のあるものを使う(「高密度ポリエチレン」の表示があるものがよい)
- ・しっかりと火を通すため、食材をたくさん入れ過ぎない

パッククッキングに関する書籍や、HPも増えてきていますので、参考にしながら、いざというときの練習を兼ねて挑戦してみてくださいいかがでしょうか?



▲パッククッキングで作った料理

▼防災対策課 ☎23 3548

キャベゾウ・かいくんの

# 渥美半島きらり☆ゆるさんぽ 28

▼渥美半島☆観光大使の2人が、きらり☆と光る田原市の観光資源をご紹介します

今回は、3月のイベントとお勧めスポットを紹介するカイ☆



### ★鳥羽VS伊良湖

#### 勝つのはどっち? Vol.5

両地域の観光交流による活性化を目的として始まった交流イベント第5弾。今回も次回開催



▲昨年のイベントの様子

地を賭けて、牡蠣と大あさりの食べ比べ対決などが繰り広げられます。当日は、ステージイベントや餅投げ、両地域のおいしいものや特産品が楽しめます。かいくん、キャベゾウと一緒にイベントを盛り上げましょう。

【日時】3月24日(日)午前10時～午後3時30分(荒天中止) 【場所】伊良湖港緑地公園

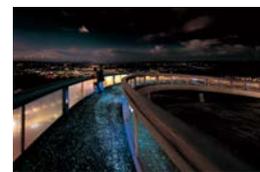
### ★蔵王山展望台

日中は360度の大パノラマ、夜は夜景100選にも選ばれた夜

景や季節ごとのライトアップを

楽しめます。空気が澄む冬は南アルプスの山々や、運が

良ければ富士山を見ることもできます。2月14日(木)までフラワーパレンティンにちなんで花いっぱい



▲蔵王山展望台

のフォトスポットが登場するので、ぜひお立ち寄りください。今回紹介したスポット以外に、菜の花まつりも現在開催中ですので、併せてお楽しみください。

一緒にイベントを盛り上げてカイ☆



◎キャベゾウとかいくんのHPもよろしくカイ☆

☎1002176

🌐www.city.tahara.aichi.jp/kankou/kankou/1002176.html

▼商工観光課

☎23 3522 ☎22 3817