

キャンプ動画の中で耐熱性ポリ袋を使ってお米を炊いているのを見て
災害時でも役に立ちそうだなと思ったので紹介します。

耐熱ポリ袋って？

名前の通り、**耐熱性**のあるポリ袋で、
-30℃～120℃まで使えます。
袋に入れたままの冷凍や加熱が出来るのが
特徴で災害時などにも活躍します。

耐熱性ポリ袋の使用例

- ・食品の冷凍。
- ・電子レンジを利用し解凍、温めが可能。
- ・袋に入れたまま鍋で加熱調理が可能。
- ・お米やお味噌汁、パスタなどを
少量の水で作れる。

災害時の活躍例

- ・洗い物が減る。
- ・料理の時に使う水の量が減る。
- ・小さいのでかさばらない。
- ・丈夫で密閉性が高く、
ごみなどのにおいが漏れない。
- ・スーパーや薬局で手軽に入手できる。

少量の水でお米を炊く方法 “災害時などに活躍”



お米（1カップ）、
水（1.5カップ）を
耐熱性ポリ袋に入れる。

空気を抜いて上のほうで口
を縛る。



お湯を沸騰させ、鍋底に
置いた**耐熱皿**に入れる。

袋が**鍋底**につかないようにする。



中火に火加減し、
30分加熱して完成。

ガスコンロ、ガスをあらかじめ
準備することが大切です。