

ハイゼックス非常包装食について

日本赤十字社静岡支部

この方法は、熱に強いハイゼックス(中低圧ポリエチレン袋)に米を入れて炊くもので、災害時の炊飯法として最適です。

特徴としては、包装食であるので中身が保護されており、保存がきき、にぎり飯などにくらべ衛生的で運搬にも便利です。

準備するもの

非常用炊飯器(大きな釜・鍋でもよい)・燃料(プロパンガス)・ハイゼックス袋・紙コップ(米・水を入れるもの)・じょうご(米・水を入れる時に使用するもので、ポリコップの底を切りとったものなど)・バケツなどの大きな容器(味つけ飯の混合液を作る場合に使用)・ざる・火バサミ(ハイゼックスを釜から出す時に使用)など。

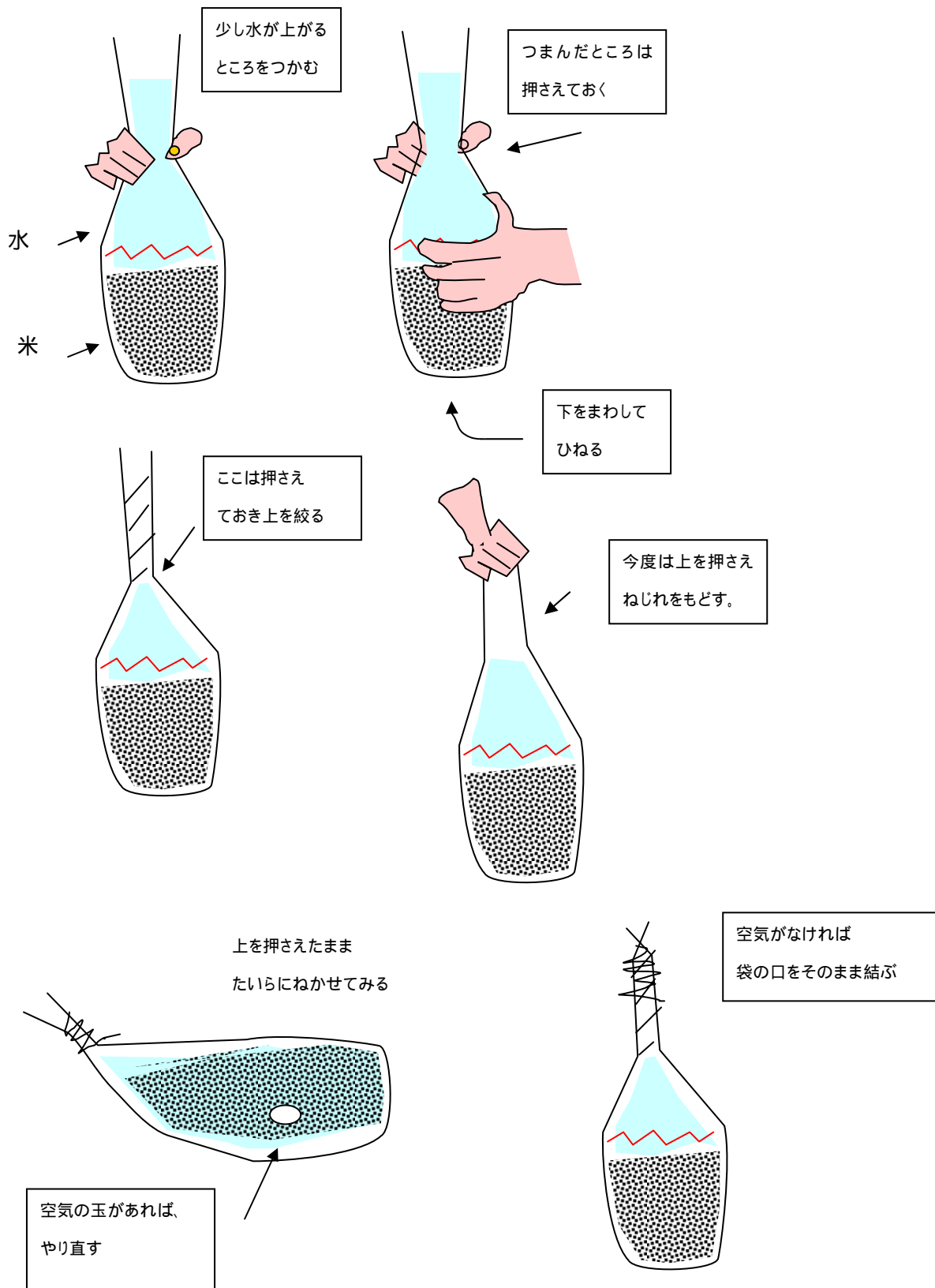
材料(洗米と同量の水)

中に梅干し・酢又は混合液(醤油・酒・塩・調味料など)を入れると味つけと保存に役立ちます。

作り方(洗米1合(150g)の場合)

- 1、洗米を米の線まで入れ、次に水をミスの線まで入れる。
- 2、袋の中の空気を完全に抜き、袋を結ぶ線の位置で硬く結ぶ。
- 3、沸騰した湯の中に入れ、30分煮る。
(袋を入れた時点では1次的に温度が下がるので、再び沸騰してから30分)
- 4、30分過ぎたところで釜から引き上げ、5~10分そのまま蒸らす。
(袋を縦に裂いて食べることが出来ます)

空気の抜き方:



【参考】

包装食保存期間

1、白米のみの場合 72時間

2、醤油などで味付けした場合 48時間

3、梅干し又は酢を入れた場合 168時間

但し、あくまでも目安の時間で、保存場所、保存状態、季節などにより変化しますので出来次第なるべく早く食べるようにして下さい。