

～包装食袋を使った炊き出し（ハイゼックス）の作り方～

〈特徴!〉

災害時に最小限の材料で炊き出しできる。

保存期間が長い。

持ち運びに便利で、どこでも食べられる。

食器や箸が不要。

〈Point!〉

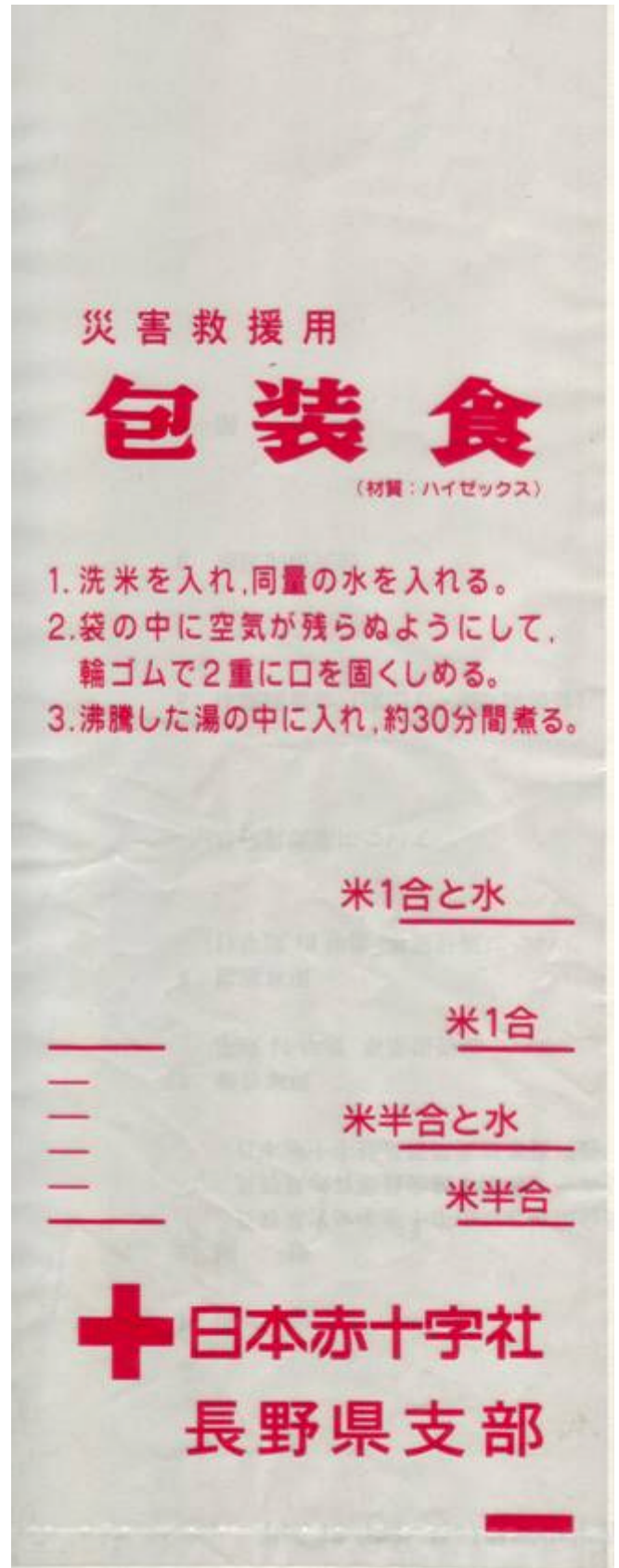
酢を混ぜるなどの工夫で多少の保存が可能です。また袋を下から絞り上げご飯を押し出すことで、災害時などで手が汚れてしまった状況でも、食べることが可能です。

〈ハイゼックスは!〉

強化ポリエチレンでできています。

沸騰したお湯の中でも有害物質を出しません。

焼却炉で燃やしても安全ですが、使用後の袋は、地域のゴミ分別の決まりに従って処分してください。



① 釜にたっぷりのお湯を沸騰させ準備しておく。

② 袋の目盛りを目安に、必要に応じて半合（90cc）から一合（180cc）の洗米を入れ、米と同じ量の水を入れる。…**1**

<Point!>

好みに応じて調味料（梅干・塩・炊き込みご飯の素など）を入れることもできます。あらかじめしょう油味ベースの水を用意し、味付けするのもよいでしょう。…**2**

無洗米を使う場合は、水の量を2~3割ほど増量するとふっくらできあがります。

③ 袋の中の空気を十分に抜き、袋の口（上部）を輪ゴムでしっかりとめて密封する。

…**3**

<Point!>

空気が入っていると膨張して破れたり、浮いてしまいご飯が生煮えになる場合があります。空気の抜き方のコツです。

ハイゼックスの封をする辺り（上の口から下に5cm位の部分）を指で束ねて小さくつまみながら、もう片方の手で袋の中の水面を下から押し上げ、水面が指でつまんだ部分までくれば、空気が外へ逃げている状態です。

④ 沸騰しているお湯の中に袋を釜の縁から滑らすように入れる。…**4**

<Point!>

投げ込むとハネがとび、周りの人がヤケドをする危険があるので注意しましょう。

⑤ 約30分~45分間煮沸すれば完成です。



熱々のハイゼックスを引き上げると、できあがり⇒