

ポリ袋調理で安全に、おいしく加熱する7つのポイント

太子町立中学校PTA保健講習会

その1

ポリ袋は、高密度ポリエチレン製！

食品用のポリ袋には、透明のものと半透明のものの2種類があります。透明のものは熱で破ける恐れがあるので、必ず半透明で、パッケージに「湯せん（食材を熱湯につけて熱をとすこと）OK」などと書いてあるものを使いましょう。

その3 ポリ袋の空気の抜き方

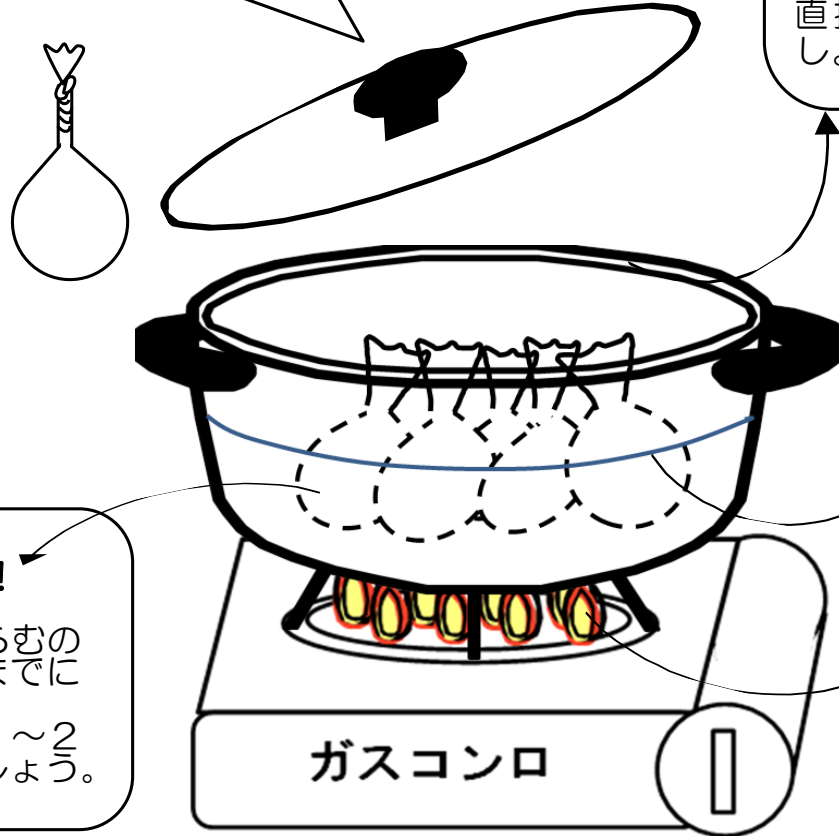
水を張ったボウルや鍋にポリ袋をつけ、水圧で袋の中の空気を抜き、袋の上の方で口をしぼる。

その4 袋の個数は、5～6個までに！

袋は空気を抜いても3倍くらいに膨らむので、鍋に入れるのは一度に5～6個までにしましょう。
1枚のポリ袋に入れる適量はできれば1～2人。小分けにして袋の数を増やしましょう。

その2 調理器具は、深めのフタ付き鍋！

深めのフタ付き鍋で調理します。熱を逃がさないように、必ずフタをしましょう。時間短縮にもなります。



その5 袋は鍋の底やフチに触れないようにしましょう！

火災防止のため袋をくくった部分は、鍋のフチに触れないように、鍋の中に入れてしまいましょう。鍋底には耐熱皿などを敷いて袋が直接鍋底に触れないようにしましょう。

その6 水の量

ゆでる水の量は、鍋の半分の高さまでにしましょう。水の量が多いと、吹きこぼれるので危険です。

その7 火加減

袋を入れて沸騰したら、常に鍋底からポコポコ泡が出る状態まで火を弱めましょう。