

# ポリ袋の使い方の基本

## 1 ポリ袋に材料をすべて入れる

食材と調味料を入れ、袋のままもんだりふったりして混ぜます。空気が入ると熱で膨張し破裂の恐れがありますから、袋の中の空気は下の写真のように抜いて平らにします。袋は上のほうでしばりましょう。



### — 破裂防止のために袋の空気を抜く方法 —



#### 中身を入れたら平らにする

手で押さえながら、やさしく平らにします。



#### 水に沈めてしっかり空気を抜く

袋の中に水が入らないように冷水にポリ袋を沈めます。水圧で自然に空気が抜けます。



#### 袋の上のほうでしばるのがポイント

袋の上のほうでしばりましょう。熱で膨張した水蒸気による破裂を防ぎます。

## 2 鍋にお皿を入れて沸騰したら袋を入れる

大きめの鍋にたっぷり水を入れ、沸騰させます。鍋の底には必ずお皿を敷いて、鍋に袋が直接触れないようにしましょう。鍋に触れると耐熱温度を超えてしまい、溶ける恐れがありますのでご注意ください。



### いちどに主菜と副菜を調理できる!

鍋の大きさに応じて2～3袋のポリ袋を入れ湯せんすれば、カレーとご飯など、複数のメニューを同時に作ることができます（PART3を参考にしてください）。

※本書では、直径24cmの鍋を使用しています。

### こんなポリ袋を選んで!

- 調理で使用するポリ袋の素材は、高密度ポリエチレンでできた耐熱温度100℃から110℃の食品用、キッチン用のものを選んでください。
- 低密度ポリエチレンの袋は熱に耐えられないため、使用しないでください。必ず商品裏の注意書きを確認し、加熱使用可能か、耐熱温度が低いことを確認しましょう。
- 湯せんをするため、長さが長い袋のほうが結びやすく、粉を混ぜる際も作業がしやすいでしょう。

