【保存版】
No.20
2018年（平成30年）
7月15日発行

熊　地　区
防災のお知らせ

熊地区自主防災会
給食給水部

『ハイゼックスによる炊き出し』

1.　ハイゼックスとは？

耐熱性ポリエチレン製の袋の事です。

災害時など、通常の炊飯ができない状況の中で炊き出しを行うときに有効です！

利点と特徴

・限られた水しか確保できない場合でも炊飯ができます。

・ご飯がハイゼックスに密閉した状態で出来上がるため、調理・配給・食事いずれの時も衛生的です。また、開封しなければ長期保存が可能です。

・食器がなくても食べられます。

2. 必要な材料

□洗った米（無洗米）　□180ccの計量カップ　□水（清潔な水）

□ハイゼックス　□輪ゴム　□なべ

3. 炊き出しの作り方

①ハイゼックス1人分は米1合（150g）用意する。（小さめの缶コーヒー8分目が目安）

②水を入れる。ハイゼックスの水の線まで入れる。（米と水は同量）

③空気を抜き、ハイゼックスの口元側をしっかりと折り込み、輪ゴムでしっかり止める。

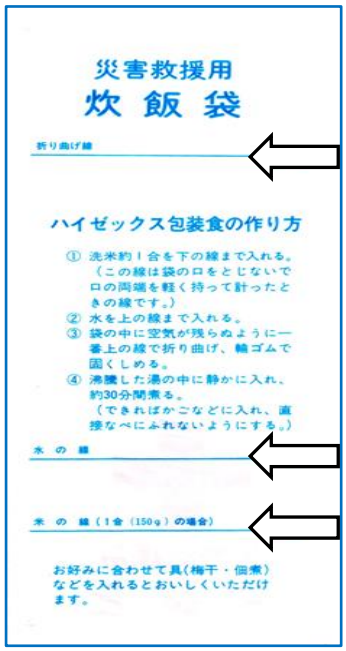
※注意！空気が袋の中に残っていると、煮ている最中に袋が破れることがあります！

④完成したハイゼックスに空気が入っていないか確認する。

⑤お湯の中にいれて、煮る。

（蒸らす場合）　20分煮る⇒火を消して15分蒸らす⇒取り出す

（蒸らさない場合）　30分煮る⇒火を消して、取り出す



災害救援用
炊　飯　袋

折り曲げ線

ハイゼックス包装食の作り方

① 洗米約1合を下の線まで入れる。（この線は袋の口をとじないで口の両端を軽く持って計ったときの線です。）
② 水を上の線まで入れる。
③ 袋の中に空気が残らぬように一番上の線で折り曲げ、輪ゴムで固くしめる。
④ 沸騰した湯の中に静かに入れ、約30分間煮る。（できればかごなどに入れ、直接なべにふれないようにする。）

水の線

米の線（1合（150g）の場合）

お好みに合わせて具（梅干・佃煮）などを入れるとおいしくいただけます。

折り曲げ線

水の線

米の線

【炊き上がり写真】

耐熱ポリ袋でも出来ます！
ご家庭でも作ってみて
下さいね！