

高齢者のための簡単レシピ ～パッククッキングのご紹介～

東海学院大学 特任講師 幅 節子

パッククッキングとは

「ポリ袋に食材や調味液を入れて空気を抜き、電気炊飯器や湯沸かしポットで調理するだけでおかずが作れる」として、忙しくて料理する暇のない方、火を使うのが危ない方、台所に立って炊事ができない方、独り暮らしのため少量調理が難しい方、災害時対応などに、いま大変注目されている調理法です。



(真真空調理の特徴)

- ①熱伝導を良くする
- ②酸化を抑える
- ③香りある美味しさができる



＜パッククッキングに適する温度帯＞

- 60℃……イカ、エビ、ローストビーフ等
- 85℃……魚、肉、茶わん蒸し
(卵料理は85℃で約20分)
- 98℃……米、芋、南瓜、野菜など

お粥(全粥程度)

材 料	分 量	作 り 方
ご飯	100g(軽く1杯)	1 ご飯、水をポリ袋に入れて、袋の上から軽くもみほぐす。
水	200cc	2 パッククッキング(約40分)

※梅干し、昆布の佃煮、鮭などお好みでトッピングください。

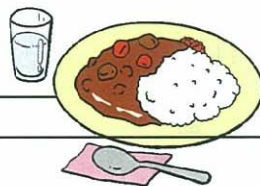
(米なら40gを洗って、水200ccに浸水させてから、パッククッキングする。(95℃ 約1時間))

ご飯(普通飯～軟飯程度)

材 料	分 量	作 り 方
米	75g	1 米を洗い、分量の水をポリ袋に入れて、しばらく置く。
水	200cc	2 パッククッキング (95℃ 約1時間)

カレーシチュー(1人分)

材 料	分 量	作 り 方
馬鈴薯	100g(中2/3個)	1 牛肉は細かく切り、馬鈴薯と人参、玉ねぎは小口切りにして、袋の中に入れ、水とカレールーを加えて真空にして袋の口を縛る。
玉ねぎ	80g(1/3個)	
人 参	20g(少々)	2 パッククッキング(95℃ 約60分)
牛 肉	30g	
水	150cc	※ガラムマサラなどの香辛料を加えると更に美味しさが広がります。
カレールー	2個	

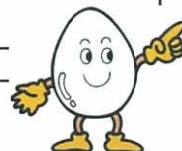


ゆで卵

材 料	分 量	作 り 方
卵	2個	1 袋に卵を入れ、水を入れて空気を抜いて袋の口を縛る。
水	100cc	2 パッククッキング(95℃ 約15分)

卵とうふ

材 料	分 量	作 り 方
卵	50g	1 ボールに卵を割って良くかき混ぜ、分量の水と昆布茶を入れて良く溶かしておく。
水	150 cc	2 タッパに①を入れ、蓋又はラップをしてクッキング
昆布茶	ミニスプーン1	(85℃ 約20分)



切り干し大根

材 料	分 量
切り干し大根	20g
人 参	40g
薩摩揚げ	1/2枚
砂 糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	120cc
昆布茶粉末	少々

作 り 方

- 1 人参はせん切り、薩摩揚げは短冊切りにする。
- 2 袋にカッコ内の調味料を入れ、切り干し大根(もどさない)と①を入れて空気を抜いて袋の口を縛る。パッククッキング(約30分)

じゃがチーズ

材 料	分 量
じゃがいも	150g
とろけるチーズ	20g
水	大さじ3
塩・こしょう	少々
サラダ菜	5 枚

作 り 方

- 1 じゃがいもは5ミリ厚さのいちよう切りにして、しばらく水に放す。
- 2 袋の中に①を入れ、分量の水を入れて、空気を抜いて縛り、パッククッキング。(95℃ 約60分)
- 3 パックの底に穴を開けて水を切り、袋の上からつぶし、とろけるチーズを入れてよく混ぜる。
- 4 好みで塩胡椒や明太子を入れて、サラダ菜の上に盛りつける。

大豆の煮豆

材 料	分 量
もどし大豆	80g
水	大さじ2
塩	少々
砂 糖	20g

作 り 方

- 1 袋にカッコ内の調味料を入れ、もどし大豆を加えて空気を抜いて袋の口を縛る。パッククッキング(95℃ 約60分)

※ インゲン豆や金時豆、花豆なども同様にできます。

大根の含め煮

材 料	分 量
大 根	50g(0.5cm厚さ)
めんつゆ	大さじ 2
(ストレートタイプ) * 好みでとうがらし	

作 り 方

- 1 大根は皮をむき、0.5cm厚さのいちよう切りにする。
- 2 ポリ袋に①、めんつゆを入れ、好みにより唐辛子を入れて、空気を抜いてパッククッキング(95℃ 約60分)

プリン

材 料	分 量
卵	50 g
牛 乳	100g
砂 糖	15g
バニラエッセンス	少々
つぶ餡	
ホイップクリーム	

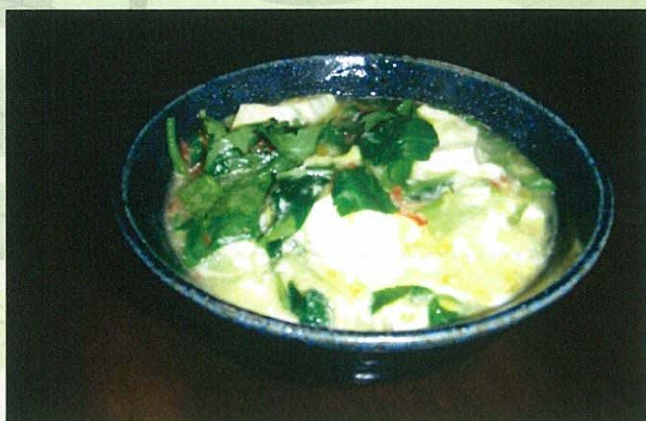
作 り 方

- 1 ボールに卵を割り、よくかき混ぜておく。
- 2 ①に分量の牛乳と砂糖を入れ、よく混ぜる。
バニラエッセンスで風味を付け、器に入れ、口をラップをしてポットに入れクッキング(85℃ 約20分)
- 3 冷蔵庫で冷やし、つぶあんやホイップクリームをかけてお召し上がりください。

注意

- 1 詰め込みすぎないこと。(破裂の恐れがあります)
- 2 入れ忘れにご注意。(故障につながる場合があります)
- 3 油の多い料理は不向きです。

主食 温かいたまご豆腐あんかけ丼



【調理時間】



【1人分】

エネルギー	395 kcal
炭水化物	59.0 g
たんぱく質	16.6 g
脂質	8.7 g
食塩	2.0 g

【材料(2人分)】 *****

■白飯	茶碗 2 杯(300g)	■三つ葉	20g
■青梗菜	40g		
■豆腐	1/2 丁(135g)		
■桜えび	少々		
■出し汁	250ml		
①■食塩	小さじ 1/2 杯(3g)		
②■しょうゆ	小さじ 1/4 杯(1.3ml)		
③■片栗粉	小さじ 1 杯(3g)		
④■水	小さじ 1 杯(3g)		
■鶏卵	2 個		

【作り方】 *****

- ① 青梗菜は 3cm 長さに切る。豆腐は 2cm 角に切る。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、豆腐・チンゲン菜・桜えびを加えて火を通す。
- ③ ①で調味後、②の水溶き片栗粉を流してとろみをつける。
- ④ ③に溶き卵を流し、卵が半熟になったら 3cm 長さの三つ葉を加えて火を止める。
- ⑤ 白飯を器に盛り、その上に④をかける。

【使用食材や料理のポイント】 *****

* 煮汁にとろみを付けてから卵を加えるので、半熟卵がご飯と馴染みやすくなります。
熱々の豆腐と野菜がご飯に混ざり、のどごし良く召し上がることが出来ます。

主食 なめたけご飯の海鮮ちらし



【調理時間】



【1人分】

エネルギー	399 kcal
炭水化物	63.0 g
たんぱく質	22.1 g
脂質	4.8 g
食塩	2.1 g

【材料(2人分)】 *****

■白飯	茶碗 2 杯(300g)
① ■食酢	大さじ 2 杯(30g)
■砂糖	大さじ 1 杯(9g)
② ■食塩	小さじ 1/3 杯(2g)
■なめたけ(瓶詰)	大さじ 2 杯
■青じそ	4 枚
■刺身の切り出し	150g
③ ■しょうゆ	小さじ 1 杯(5ml)
④ ■わさび	少々

■酢漬け生姜 少々

【作り方】 *****

- ① 白飯に①の合わせ酢をかけ、切るように混ぜる。
- ② なめたけ(瓶詰め)と、青じそのせん切りを①に混ぜる。
- ③ 刺身に③のわさびしょうゆをかける。
- ④ ②のご飯を器に盛り、③を飾り、青じそと酢漬け生姜を添える。

【使用食材や料理のポイント】 *****

- * なめたけ(瓶詰め)を加えたすし飯は簡単に作れ、青じその風味が食欲を引き出します。
- * 切り出しの刺身は小さく切っているので食べやすく、そのまま使えて便利で経済的です。

主菜 豚薄切り肉としめじのおろし煮



【調理時間】



【1人分】

エネルギー	103 kcal
炭水化物	5.9 g
たんぱく質	12.4 g
脂質	3.2 g
食塩	1.6 g

【材料(2人分)】 *****

■ 豚もも肉薄切り	100g
■ ぶなしめじ	40g
■ 大根	100g
■ 水	50ml
■ 鰹だしの素	小さじ 1/4 杯(1g)
④ ■ しょうゆ	大さじ 1 杯(15ml)
■ 砂糖	小さじ 1 杯(3g)
■ 酒	小さじ 1 杯(5ml)
■ あさつき	適量

【作り方】 *****

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ 大根は皮を剥き、すりおろす。
- ④ あさつきは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に④の調味料としめじを入れサッと煮る。①の豚肉を加え、肉に火を通す。
大根おろしを加え、再び煮立ったら火を消す。
- ⑥ 器に盛り、あさつきを散らす。

【使用食材や料理のポイント】 *****

- * 豚肉からたんぱく質や疲労回復に役立つビタミンB₁を、大根から免疫力を高めるビタミンCを摂取できる一品です。薄切り肉を一口大に切って使用することで食べやすくなります。
- * 豚肉は中まで火を通しますが、あまり加熱しすぎると肉が硬くなるので注意して下さい。

主菜 魚のしょうゆ麹付け焼き



【調理時間】



【1人分】＊ぶりで計算

エネルギー	460 kcal
炭水化物	59.0 g
たんぱく質	30.9 g
脂質	28.3 g
食塩	1.0 g

【材料(2人分)】 *****

■魚(たら・ぶりなど)	2切れ
■しょうゆ麹	大さじ1と1/2杯(18ml)
■かぼちゃ	120g
■まいたけ	80g
■サラダ油	少々

【作り方】 *****

- ① 魚はペーパータオルで水気を拭き取り、両面にしょうゆ麹を塗って30分置く。
- ② かぼちゃは薄切りに、まいたけは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、魚とかぼちゃ・まいたけを並べ、蓋をして弱火で15分焼く。
- ④ お皿に盛り付ける。

【使用食材や料理のポイント】 *****

- ＊しょうゆ麹は塩分が少なめでも、うま味たっぷりでおいしくできます。
- ＊しょうゆ麹は焦げやすいので、フライパンで弱火にします。

主菜 白身魚のゆずマヨ和え



【調理時間】



【1人分】*たいで計算

エネルギー	183 kcal
炭水化物	1.0 g
たんぱく質	11.1 g
脂質	14.4 g
食塩	0.3 g

【材料(2人分)】*****

■ 刺身用白身魚	100g
④ ■ マヨネーズ	大さじ 2 杯(30ml)
■ ゆずこしょう	小さじ 1 杯(5g)
■ 青じそ	2 枚

【作り方】*****

- ④のマヨネーズとゆずこしょうを混ぜておく。
- ①を魚に和えて、青じそとともに皿に盛り付ける。

【使用食材や料理のポイント】*****

- *いつもの刺身が手軽な一品料理になります。
- *ゆずこしょうをわさびに代えてもおいしいです。

主菜 白身魚のマスタード焼き



【調理時間】



【1人分】*ひらめで計算

エネルギー	202 kcal
炭水化物	2.9 g
たんぱく質	18.5 g
脂質	12.8 g
食塩	1.1 g

【材料(2人分)】 *****

■ 白身魚(切り身)	160g
■ 食塩	少々
■ こしょう	少々
■ ねぎ	25g
■ まいたけ	1/2 パック(50g)
■ マスタード	大さじ 1 杯(12g)
■ マヨネーズ	大さじ 2 杯(24g)
① ■ 食塩	少々
① ■ こしょう	少々

【作り方】 *****

- ① ねぎとまいたけは細かく刻んで④の材料とよく混ぜ合わせる。
- ② 白身魚に、食塩・こしょうを各少々で下味を付け、①をのせ、アルミ箔を敷いた天板にのせて、オーブントースターで表面がきつね色になるまで焼く。

*好みで粉ふきいもやにんじんの旨煮を付け合わせる。

【使用食材や料理のポイント】 *****

*やや味がもの足りない冷凍ものの白身魚を使うときは、牛乳やマヨネーズ、マスタードのこくをプラスすると美味しくなります。

主菜 炒り卵の野菜あんかけ



【調理時間】



【1人分】

エネルギー	238 kcal
炭水化物	6.0 g
たんぱく質	13.8 g
脂質	16.5 g
食塩	2.3 g

【材料(2人分)】 *****

A	■鶏卵	4 個	B	■水	200ml
	■酒	大さじ 1/2 杯(7.5ml)		■コンソメスープの素	2g
	■食塩	小さじ 1/6 杯(1g)	C	■酒	小さじ 1 杯(5ml)
	■こしょう	少々		■しょうゆ	小さじ 1 杯(5ml)
	■サラダ油	大さじ 1 杯(15ml)		■食塩	小さじ 1/6 杯(1g)
	■にんじん	30g	D	■こしょう	少々
	■しいたけ	小 2 個(20g)		■片栗粉	小さじ 1 杯強(4g)
	■たけのこ	40g		■水	小さじ 1 杯(5ml)
	■ねぎ	10g			

【作り方】 *****

- ① ボウルに卵を割りほぐし、Aの酒・塩・こしょうを混ぜる。
- ② にんじんは皮を剥き、3～4cm 長さのせん切りにする。
- ③ しいたけは石づきを取り、せん切りにする。
- ④ たけのこは3～4cm 長さのせん切りにする。
- ⑤ ねぎは3～4cm 長さの斜めせん切りにする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、①の卵を流し入れ、大きく混ぜながらふわりとした炒り卵を作り、器に盛る。
- ⑦ 鍋にBの水とコンソメ、②～④の野菜を入れサッと煮る。Cの合わせ調味料を加えて調味し、⑤のねぎを加える。Dの水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑥のいり卵にかける。

【使用食材や料理のポイント】 *****

*スクランブルエッグの応用料理です。野菜あんをかけることで、卵から良質のたんぱく質を、野菜ときのこからビタミンと食物繊維をバランスよく摂取できる 1 品です。

主菜 豆腐ととろりきのこくず煮



【調理時間】



【1人分】

エネルギー	85 kcal
炭水化物	9.0 g
たんぱく質	5.0 g
脂質	2.2 g
食塩	0.7 g

【材料(2人分)】 *****

■ねぎ	50g
■にんじん	40g
■だし汁	150ml
■味付けなめ茸 (瓶詰)	大さじ 4 杯
■酒	大さじ 2 杯(30ml)
■麺つゆ	小さじ 2 杯(10ml)
■絹ごし豆腐	1/2 丁(135g)
■青じそ	2 枚

【作り方】 *****

- ① ねぎは小口切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、味付けなめ茸と酒を加えてから①を加え、中火で 4 分程煮る。
- ③ 麺つゆを加え、やっこに切った豆腐を入れて 1～2 分煮る。
- ④ 器に盛り付け、千切りにし青じそを豆腐の上にのせる。

【使用食材や料理のポイント】 *****

*ねぎの代わりにほうれんそうや青梗菜などを使えます。余ったなめ茸は炊き込みご飯や卵焼きの具材、煮物の味付け、和え物の衣としてゆでた野菜に混ぜれば、おいしく使い切ることができます。

*瓶詰めを常備すれば、ちょっとおかずのないときに利用することができます。

主菜 豆乳の茶碗蒸し風



【調理時間】



【1人分】

エネルギー	132 kcal
炭水化物	4.3 g
たんぱく質	10.0 g
脂質	8.0 g
食塩	1.0 g

【材料(2人分)】 *****

■ 鶏卵	1 個
■ 豆乳	120ml
■ だし汁	80ml
■ 薄口しょうゆ	小さじ 1 杯(5ml)
■ ゆり根	10g(1人2欠片)
■ カニ風かまぼこ (飾り用)	1 本(7g)
■ あさり(缶詰)	10 個(30g)
■ ベーコン	20g

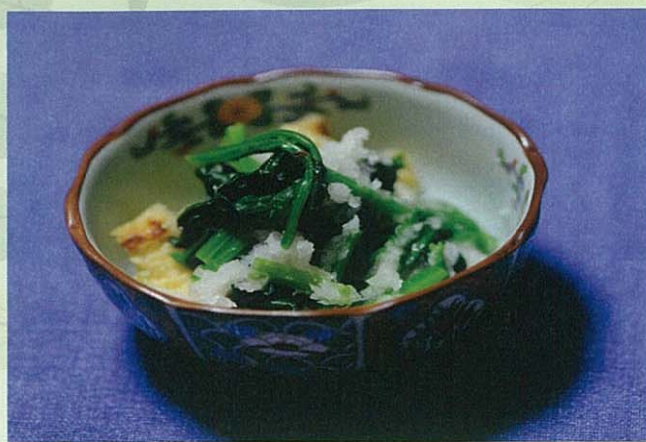
【作り方】 *****

- ① ボールに④を入れて混ぜ合わせ、ザルでこして卵液を作る。
- ② ゆり根は洗い、食べやすい大きさに切る。
- ③ カニ風かまぼこは 8 等分にする。
- ④ 茶碗にあさり、ベーコン、ゆり根を入れ、卵液を流し入れる。
- ⑤ 蒸し器に③を入れて弱火で 30 分蒸す。
- ⑥ 蒸し上がった茶碗蒸しの上に、カニ風かまぼこを飾る。

【使用食材や料理のポイント】 *****

- * 高齢者では、カルシウムと鉄が不足しやすい為、具材にあさりを用いました。
また、卵液に豆乳を加えることで、良質なたんぱく質を効率よく摂れます。
- * あさりやベーコンなどの加工済みの食材を用いることで、調理の手間を削減します。

副菜 青菜と油揚げのみぞれ和え



【調理時間】



【1人分】

エネルギー	75 kcal
炭水化物	3.7 g
たんぱく質	3.9 g
脂質	5.1 g
食塩	0.9 g

【材料(2人分)】 *****

■ 青菜(ほうれん草など)	40g
■ 大根	100g
■ 油揚げ(手揚げ風)	1/2 枚(30g)
■ しょうゆ	小さじ2杯(10ml)

【作り方】 *****

- ① 鍋に湯を沸かし、沸いたら青菜を入れて柔らかくなるまで茹で、冷水に入れる。
- ② ①を4cm長さに切り、水気をしっかり絞ってからボールに入れてしょうゆをまぶす。
- ③ 大根は皮を厚めに剥いて擦りおろし、水気を絞る。
- ④ 油揚げはフライパンで両面をこんがり焼き、1cm×3cm長さに切る。
- ⑤ ②に④を加えて、③の大根おろしで和えて器に盛る。

【使用食材や料理のポイント】 *****

* 青菜は小松菜でも水菜でもよいです。ちりめんじゃこで和えるとカルシウムを摂取することができます。

副菜 大豆の五目煮



【調理時間】



【1人分】

エネルギー	196 kcal
炭水化物	20.8 g
たんぱく質	11.2 g
脂質	6.9 g
食塩	3.3 g

【材料(2人分)】 *****

■大豆(ゆでたもの)	100g	■砂糖	大さじ 1 杯弱(8~9g)
■れんこん	30g	■酒	大さじ 1 と 1/2 杯(20ml)
■にんじん	20g	■しょうゆ	大さじ 1 と 1/2 杯(20ml)
■干し椎茸 (戻したもの)	1 枚	■食塩	小さじ 1/2 弱(2~3g)
■こんにゃく	1/4 枚	■みりん	大さじ 1 と 1/2 杯(20ml)
■昆布(4cm×8cm)	1 枚		
■サラダ油	小さじ 1 杯弱(4~5ml)		
■だし汁	300ml		

【作り方】 *****

- ① れんこんとにんじんは皮を剥いて乱切りにし、れんこんは水にさらす。
- ② しいたけは石づきを除き、こんにゃく、昆布ともに 1cm 角に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、①としいたけ、こんにゃくを軽く炒めてだし汁を注ぎ、大豆と昆布を加え、蓋をして煮る。
- ④ にんじんが柔らかくなったら砂糖・酒・しょうゆを加え、落とし蓋をして中火で煮汁が 1/3 量になるまで煮る。火を止めて味を含ませる。

【使用食材や料理のポイント】 *****

* 「畑の肉」と称される大豆は、乾燥豆をふやかす手間がかかるため、食卓に上がりにくい食材ですが、ゆでた豆は保存がきくので、時間に余裕のある時に冷凍するなどして作りおきましょう。

副菜 わかめのレンジふりかけ



【調理時間】



【小鉢分】

エネルギー	71 kcal
炭水化物	7.9 g
たんぱく質	3.9 g
脂質	5.1 g
食塩	2.5 g

【材料(小鉢分)】 *****

- | | |
|----------|-------------|
| ■わかめ(乾) | 15g |
| ■すりごま(白) | 大さじ 1 杯(9g) |

【作り方】 *****

- ① 干しわかめは手で細かくちぎって耐熱皿に広げ、ラップフィルムなしで電子レンジに2～3分間かけて乾燥させる。途中、かき混ぜる。
- ② ①をすり鉢に移して擦りつぶし、すりごまを合せる。

【使用食材や料理のポイント】 *****

* 多めに作って密閉容器に入れて常備すれば、手軽なふりかけになります。おにぎりや混ぜご飯にご活用ください。

副菜 おかずで作るパンケーキ



【調理時間】



【1人分】

エネルギー	254	245
炭水化物	49.0	39.8
たんぱく質	5.3	7.0
脂質	2.6	6.7
食塩	0.8	0.9

【材料(2人分)】 *****

《かぼちゃ味》

■ かぼちゃの煮物 (皮なし)	100g
■ 牛乳	100ml
■ ホットケーキミックス	100g
■ サラダ油	適量

《ほうれん草味》

■ ほうれん草の ごま和え	100g
■ 牛乳	100～125ml
■ ホットケーキミックス	100g
■ サラダ油	適量

【作り方】 *****

- ① 料理をそれぞれ牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ② ①にホットケーキミックスを入れて混ぜる。料理の水分量によって生地ので固さが変わるので、牛乳かホットケーキミックスの量で調節する(流し入れられるくらいの固さにする)。
- ③ フライパンに油をひき、両面を焼いて出来上がり。

【使用食材や料理のポイント】 *****

*市販のホットケーキミックスがなくても、簡単に自家製ホットケーキミックスが作れます。

■ 砂糖	40g
■ ベーキングパウダー	5g
■ 食塩	ひとつまみ
■ 小麦粉(薄力粉)	全量 200g になるように調節

ビニール袋に材料を順番に入れて、よく振ればできあがり。