

ローストビーフ  
Roast Beef

牛もも肉は本来硬い部位。真空調理なら袋の中でうま味を閉じ込めて、ゆっくりと余熱で加熱してあげられるから、一番おいしい中心温度65℃に。柔らかくてジューシーに仕上がります。お好みのソースで楽しめます。

材料(2人分)	分量	下処理	作り方
牛もも肉	160g		①牛もも肉に塩・黒こしょうをまぶし、ポリ袋に入れる。 ②①に玉ねぎ、にんにく、サラダオイルを加え 空気を抜き密封する。 ③沸騰した鍋に②を入れ、火を止めて余熱で20分加熱する。 ④出来上がった③を薄切りにして、器に盛る。 ⑤自家製ドレッシングソースなどお好みのソースを添える。
玉ねぎ	少々	薄切り	
にんにく	1片	薄切り	
塩・黒こしょう	適宜		
サラダオイル	小さじ1/2		

自家製ドレッシングソース  
Salad

材料	分量	下処理	作り方
醤油	1/2カップ		①食材全てをポリ袋に入れて充分混ぜ合わせ、適当な容器に入れ保存する。
酢	大さじ3		
砂糖	大さじ3		
酒	大さじ3		
大根おろし	1/2カップ		
おろし生姜	大さじ1		
レモン汁	大さじ2		
刻みにんにく	大さじ1		
山芋おろし	1/2カップ		

マカロニのクリーム煮  
Macaroni with Sauce Béchamel

焦げたりしてしまいがちなベシャメルソースも、これだったら失敗知らず。マカロニだけでなく、ジャガイモなどで楽しんでもおいしいです。

材料(2人分)	分量	下処理	作り方
マカロニ	160g		①マカロニとオリーブオイルをポリ袋に入れて軽く振り充分馴染ませ、熱湯2カップ(分量外)を加え密封し、10分程度加熱する。 ※パスタなどは、パッケージの表示時間+1分加熱するとよい。 ②熱湯以外のソースの材料をポリ袋に入れて、小麦粉を材料にまぶすような感じで、よく振り混ぜる。 ③②に熱湯を加え密封し、沸騰した鍋で20分程度加熱する。 ※途中一度取り出して、軽くゆすって混ぜる。 ④できあがった①のマカロニを器に盛り、③のクリームソースを上添える。
オリーブオイル	小匙1		
玉ねぎ	1/2個	1cm角	
ソーセージ	4本	輪切り	
小麦粉	大さじ2		
塩こしょう	少々		
ピザ用チーズ	適宜		
スキムミルク	大さじ4		
ローリエ	1枚		
熱湯	1カップ		

ドライカレー  
Curried Pilaf

カレールーは加熱した後に、軽くゆすって充分混ぜ合わせる事で溶けますが、加熱の途中で混ぜ合わせると更にとろみが出て美味しくなります。色々な季節の野菜で作ってみると、四季が味わえる一品になります。

材料(2人分)	分量	下処理	作り方
合びき肉	150g	熱湯であくを抜く。	①ポリ袋に米と水を入れ、密封し、20分程度浸す。 ②①の米を沸騰した鍋に入れ30分程度加熱する。 ③別のポリ袋に合びき肉を入れて、熱湯(分量外)を加え3分程度おき、ひき肉に火が通ったらお湯を切る。 ④③に玉ねぎ、ミックスベジタブル等の食材を加え、充分馴染ませ、密封し20分程度加熱する。 ⑤最後に出来上がったごはんを器に盛り、④のソースを添える。
玉ねぎ	1/2個		
ミックスベジタブル	1カップ		
カレールー	2人分		
水	1/2カップ		
オイスターソース	大さじ1		
米	1合		
水	1カップ		

材料	分量	下処理	作り方
たまご	2個		①ポリ袋に、たまご、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れ充分混ぜ合わせ馴染ませる。 ②次に、食パン、リンゴ、レーズンを加え密封し、形を整え熱湯に20分程度加熱すし、冷水で冷ます。 ③充分冷めた②を袋から取り出し、適当な大きさに切り分け器に盛り、キャラメルソース等を添える。
牛乳	1カップ		
砂糖	大さじ3		
バニラエッセンス	少々		
食パン	1枚	2cm角に切る	
りんご	1/2個	薄切り	
ドライレーズン	適宜		
キャラメルソース	小さじ2		

## ◎「ポリ袋レシピ」(別名:パウチクック)とは

「ポリ袋レシピ(別名:パウチクック)」は、一流ホテルやレストラン、割烹店、病院給食などで広く活用されている、**プロの調理法「真空調理法」を家庭向けにアレンジし、誰でも簡単にできるように考案された調理法**です。

## ◎「パウチクック」真空調理 8つのメリット

**1** 調理用の“油”がいらない！  
 カロリーカットでヘルシー！！  
 風味づけ以外の油は使いません。

**2** 1つの鍋で同時にたくさんの料理が完成！  
 普段のお食事にはもちろん、ホームパーティーやお弁当作りにも活躍！

**3** 素材の水分を活かして調理するから  
 調味料は通常の料理の約半分！  
 真空調理は、食材の水分もしっかり閉じ込めて調理するから**調味料は通常の1/3~1/2の分量を目安**にします。

**4** 密閉状態で調理するから  
 素材のうま味も栄養素もそのまま！  
 通常の調理法だと約40~50%の栄養素が何らかの形で壊れてしまうと言われています。真空調理は食材のうま味も栄養素も約90~98%ガッチリキープします。

**5** 密封状態だから、調味料の浸透が早く  
 ふっくらやわらかく仕上がる！  
 真空調理は袋の中で調理をするから、味がしっかりと浸み込み、野菜もたんぱく質もふっくらとした食感に仕上がります。

**6** 密封状態だから、煮くずれなし！  
 袋の中は密封されていて食材が動かないから、煮崩れの心配がありません。  
 誰でも、プロ並みの煮込み料理が完成します。

**7** 調理後はポリ袋のまま保存ができる  
 袋で調理するから、食べ物の酸化を防ぎます。  
 冷蔵庫だったら3~4日くらい、冷凍庫だったら1ヵ月ほど保存が可能です。

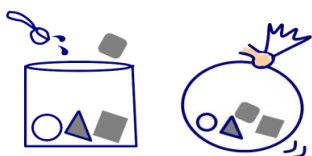
**8** 袋の中で料理をするからめんどろな洗い物なし！  
 袋の中で調理をするから、調理後の洗い物がほぼゼロ！  
 アウトドアなどにもおすすめです。

## ◎パウチクックで使うポリ袋ってどんなふくろ？

**高密度ポリエチレン製で食品用の袋を使います。**

- ◆高密度ポリエチレン →半透明な袋で130℃くらいまで耐えられる。
- ◆低密度ポリエチレン →透明な袋で100℃近くなるとやわらかくなる。

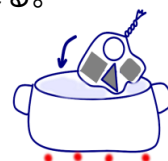
## ◎パウチクックの基本手順



①食材と調味料をポリ袋に入れて、よく振り混ぜる。



②水を張ったボウルにつけて水圧を利用して空気を抜き、上の方でしっかりと縛る。



③耐熱皿かシリコンの落とし蓋などを敷いたお鍋に1/2~2/3ほどお湯を沸かし、②を入れて加熱する。