

ポリ(ポリエチレン)袋の調理法＜基本偏＞



① ポリ袋に材料を入れる

〔ポイント〕

“高密度ポリ袋”を使用してください。スーパーで見かけるタイプの袋は、高熱に強いので、調理に向きます。ジッパー付き袋は、低密度なので袋調理には使用できません。



② ポリ袋の中に空気を抜きながらねじり上げ、固く結ぶ。

〔ポイント〕

ご飯が膨れる余裕を持たせるために、上部をしっかりと結んでください。ゆるいと鍋の水が入ってくるので注意してください。



③ 鍋に湯を沸かして②を入れる。

〔ポイント〕

熱でポリ袋が溶けないよう、鍋の底にお皿を敷いておくと安心です。



引用（一部文章改変）

2017年8月26日号 「リビング広島より」