

もしもの時に備えて作ってみよう！



ハイゼックスって何？

ハイゼックスとは、災害時などの炊き出しに使用する、高密度ポリエチレン製の災害救護用炊飯袋です。以下のような特徴があります。



水を節約

材料には飲料水を使用。茹でるには飲み水以外でも可能です。鍋が汚れず洗う手間も省けます。



調理が簡単

袋に材料を入れ、一定時間茹でれば出来上がります。



熱に強い

耐熱性が高く丈夫な素材のため、材料を入れた袋ごと茹でることができます。



衛生的

袋のまま配ることができ、持ち運びも簡単です。

ハイゼックス包装食の作り方

- 01** 洗米約 1 合を下の線まで入れる。
(この線は口を閉じないで口の両端を軽く持って計った時の線です。)
- 02** 水を上の線まで入れる。
- 03** 袋の中に空気が残らぬように一番上の線で折り曲げ、輪ゴムで硬くしめる
- 04** 沸騰した湯の中に静かに入れ、約 30 分間煮る。
(できればカゴなどに入れ、直接なべに触れないようにする。)

