

(元)料理苦手なママが考えた！

## 袋1つで「ポテサラ」「だし巻き」が作れる!?

## ゆでない・焼かない・煮ない 究極の時短レシピ

料理のプチストレスを減らす 『Akkaの時短おかず』10/26発売

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、Instagramフォロワー数13万人超の料理家・Akkaさん初の著書『耐熱容器・ポリ袋をフル活用! Akkaの時短おかず308品』を2023年10月26日(木)に発売します。

Akkaさんのレシピに欠かせないのが耐熱・耐冷のポリ袋です。冷凍、冷蔵、レンジ、ボイルもOK。ゆでる、つぶす、混ぜるの工程が袋1つでできるポテトサラダや、袋の中で混ぜて電子レンジで加熱するだけのふわふわだし巻き、炒めないパラパラチャーハンなど、驚きの工程で料理を作ることができます。簡単に調理できるのはもちろん、時短が叶い、洗い物が減るのも大きなメリット。失敗も少なく、美味しい料理を作ることができます。

本誌には、AkkaさんのInstagramで人気のベストレシピから様々なレシピを収録しました。レシピ数は大ボリュームの308品となっており、日々の献立を考える際に活躍すること間違いなしの一冊です。

ポリ袋1つで完成! 大変な工程も、洗い物もなしでいい! 超効率化レシピ



ゆでる・つぶす・  
混ぜるを袋1つで!  
時短革命♪ポテトサラダ

- ①じゃがいもをポリ袋に入れて蒸す
- ②袋の上からじゃがいもをつぶす
- ③袋に具材、調味料を入れて混ぜる



フライパン不要で超簡単!  
レンジでふわふわだし巻き

- ①全ての材料をポリ袋に入れて混ぜる
- ②電子レンジで加熱
- ③熱いうちに形を整える

元々料理が苦手で、子どもの離乳食作りをきっかけに料理に目覚めました。料理のプチストレスを減らすアイデアを提案しています!

『耐熱容器・ポリ袋をフル活用! Akkaの時短おかず308品』  
定価: 1518円(税込)  
発売日: 2023年10月26日(木)



取材・出演可能です!

【著者: Akkaプロフィール】

時短料理研究家。香川県出身・兵庫県在住。4歳と6歳の男の子のママ。以前は保育園で給食調理に携わり調理師免許を取得。「手間をかけずにおいしいごはん」をモットーに、耐熱ポリ袋や耐熱容器を活用して作る"究極の時短レシピ"を発信。2022年11月からはNadia Artistとしての活動を開始。最近では食品メーカーのレシピ開発や、企業とコラボした商品開発にも関わっている。

# 耐熱・耐冷ポリ袋の時短ワザ11

ポリ袋の活用法といえば……

粉ものを混ぜる、食材を調味液に漬け込むだけと思いませんか？

**耐熱・耐冷ポリ袋は、電子レンジにそのまま入れての加熱が可能。ごはんを炊く、野菜を蒸す、真空状態にしてボイルするなど、袋1つで幅広い調理ができます。**

＼やさしくもみもみ♡／

## ワザ1 混ぜる・あえる



チャーハンの  
具材も  
全部混ぜ♪

ポリ袋の中で食材や調味料を混ぜ、あえることができる。

＼袋をふりふり♪／

## ワザ2 まぶす



ムラなく  
まぶせる！

袋に空気を入れてふりふり！調味料や片栗粉などをまぶすのに便利。

＼麺棒でバシバシ！／

## ワザ3 潰してもむ



熱い時は  
ミトンでね♪

ポリ袋でレンチンしたじゃがいもやかぼちゃは粗熱をとり、袋の上から麺棒で叩いて潰したり、手でもめばボウルいらず。

＼袋の中でこねこね／

## ワザ4 こねる



ひき肉など、ボウルを使わずにポリ袋の上からこねれば手も汚れない！

＼空気を抜いてしみしみ～／

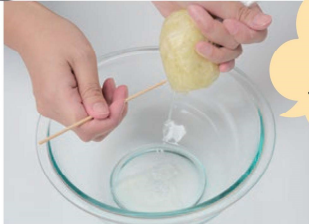
## ワザ5 漬ける



袋は平らにおいて空気を抜いてから袋の口を閉じる。食材に短時間で味がしみ込む♪

＼穴からピューッ！／

## ワザ6 水切り



3カ所穴開け。  
大物は  
5カ所くらい♪

ポリ袋に野菜と塩を入れてもみ、出てきた水分は袋に爪楊枝などで穴を開けて水切り！

＼袋にポイッと！／

## ワザ7 冷凍する



ごはんも！

白ごはんは粗熱をとってふわっとポリ袋に(P.80)。



パスタも！

ゆでたパスタをオリーブオイルに絡めてポリ袋に(P.82)。



チーズも！

ピザ用チーズはそのままポリ袋に入れて冷凍するとくっつかずパラパラ♪

＼袋をくるくるっ♪／

ワザ  
8

## レンチン蒸し

水蒸気のおかげで  
食材ふっくら♪  
高速蒸し♪



1. 耐熱皿にのせて袋をたたむ。
2. 袋がふわっと膨らんでくる。

＼根菜ふっくら♡／

ワザ  
9

## ペーパー包みレンチン

コンロ蒸し  
より速い!



1. 食材をペーパーで包み、サッと水で濡らす。
2. 袋に入れ、耐熱皿にのせて袋をたたんでレンチン!

＼袋の空気を抜いて♪／

ワザ  
10

## 真空パック

しっかり真空

旨みをギュッと  
閉じ込める!



1. 材料と調味料を袋に入れ、味が均一になるようにふったりもんだりしてなじませる。
2. ボウル(1.5ℓ)に水(1ℓ)を張り、袋を沈めて空気を抜く。



3. 水に浸けたまま袋の口をねじり上げる。
4. 上の方で袋の口を結ぶ。

＼食材真空パックで♪／

ワザ  
11

## 湯せん

肉や魚は  
ジューシーに!  
根菜は  
やわらかく♪

### ① 鍋でコポコポ湯せん

加熱しながら  
湯せん



1. 深鍋(3ℓ)にたっぷりのお湯を沸かし、鍋より少し小さい耐熱皿を沈める。
2. しっかり真空パックした袋を皿の上に沈める。鍋底から泡がコポコポ出るくらいの火加減をキープして。



3. 袋が浮いてくるようであれば、耐熱皿をかぶせて落とすふたのように使う。
4. 全体が湯に浸かるように、時々トングで回転させる。

### ② 熱湯ボイル湯せん

深鍋(3ℓ)にたっぷりのお湯を沸かし、耐熱皿を沈ませる。火を消し、しっかり真空パックした袋を入れてそのままおく。

加熱不要!  
じっくり熱を  
入れていく



食材ふっくら  
ジューシー♪

### ③ レンチン湯せん

1. 耐熱ボウルに水を張り、袋を沈めて空気を抜く。この時、袋の口は外に出し、結ばない。



2. 耐熱ボウルのまま電子レンジに入れ、加熱する。

### <Akkaさんからのメッセージ>

仕事や家事、育児、毎日終わらないタスクでいっぱい。限られた時間の中でとにかく簡単においしい料理を作りたい。そんな悩みを【耐熱ポリ袋・耐熱容器】が解決してくれます!



簡単・時短だからといって、味付けにも妥協はしません。調理師の経験も活かして『誰でも再現できる超効率的なおいしいレシピ』を本気で開発しました。レンチン料理、時短料理にもう罪悪感を持たないで。