

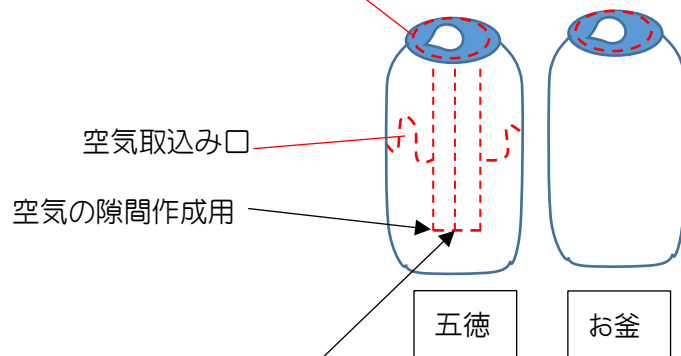
アルミ缶でご飯を炊こう 準備編

ビールのアルミ製空缶でご飯を炊く方法にはいくつかありますがお勧めは2つの方法です

- 固形燃料 + アルミ空缶 2 個 …… 1 合が炊けておススメです
- 中身入シーチキン缶 + アルミ空缶 2 個 + タコ糸 …… 0.7 合が炊け、おかずにもできる！

準備

- ① アルミの空き缶 2 個とも、飲み口部分を缶切りかカッターで切る。
1つはお釜、もう一つは五徳用となります。



- ② カッターやハサミで写真のように3か所長くカットして五徳をつくる。

3か所長くし、
缶の縁を巻き、五徳と釜の間に
空気の間隙を作る



空気の入込み口も3か所空ける



この様にして使います
ので、五徳の高さは、燃
料と状況に合わせる
シーチキンの時約 2 cm
固形燃料の時約 4 cm

- ③ アルミのお釜にお米の分量を入れる

1合とは、ビニール袋に米を入れ、円錐状にした時、中指の長さ程度
ビニールの中でお米を洗い、洗った水を捨て、ビニール袋の片隅をハサミで切りお米を缶に入れ、水を入れ 30
分程おく。この時、水の分量は、お米の上に中指の1節が浸かる位。
シーチキン版では 120CC アルミ缶の3分の1程度が限度です。注意。



アルミ缶でご飯を炊こう 炊飯編

●固形燃料でご飯を炊く方法

- ① 五徳とお釜の準備ができれば、
五徳の中に固形燃料をセットし、チャッカマンで火をつける
- ② お釜にアルミホイルの蓋をしっかりと閉め、五徳の上にセットする。



- ③ 火が消えると炊き上がり。10分程蒸らしてできあがりです。お釜の底に軽くおこげが出来ています。
スプーンなどで取り出すと良いでしょう。

用意する物

固形燃料(100均 3個入)
アルミ製空缶 2個
お米 1合
アルミホイル
チャッカマン、ハサミ、缶切

●中身入りシーチキン缶でご飯を炊く方法(お米 120cc 缶 1/3。水加減に注意)

- ① 中身入りシーチキン缶詰のプルトップを膨張防止のため2cm程開ける。
- ② フタ部分に缶切や釘で穴をやや大きめに開け、ローソクの芯の要領で
- ③ タコ糸を缶の中に差し込み、先端を1cm程缶から出しておく。

用意する物

シーチキン缶詰 1個
アルミ製空缶 2個
お米 120cc アルミホイル
チャッカマン、ハサミ、缶切
タコ糸又は綿糸



- ④ 糸に油が染みたら、先端にチャッカマンで火をつけ、シーチキン缶の上に五徳をセットする
- ⑤ お釜にアルミホイルの蓋をしっかりと閉め、下からシーチキン缶・五徳・お釜の順でセットする。
- ⑥ 火が小さくなって消えると良い具合に蒸らしまで出来上がっています。しかし、火力が弱い為、火を3本にしてもお米 120cc(アルミ缶 1/3 お茶碗 1杯)がせいぜいです。
- ⑦ お釜と五徳をおろし、シーチキンの缶詰のプルトップを全て開け、アルミホイルに中身を移し、砂糖・醤油各大さじ1で味付けし、火を通すと濃い目でご飯に合うおかずまでできあがり。

