

アルミ缶2個でサバメシ炊飯をしよう

参考：<http://www.sabameshi.com/getsaba.html>
http://www.sabameshi.com/flies/20080729saba_gokui.pdf

1. 準備するもの（1人分）

- ・350ml アルミ缶 2個
 - ・1リットルの牛乳パック 3個
 - ・アルミホイル 約30cm
 - ・軍手
 - ・カッター（ハサミもあると便利）
 - ・缶切り
 - ・米 150ml, 水 180ml
- ※この分量で、茶碗に約2杯分のご飯になる。



炊飯時の様子

2. 手順

(1) 炊飯用具の製作

缶切りを使って缶の上部のふたを切り取る。

1個目の缶は「お釜」になるので上部のふたを切り取った状態のままにしておく。

2個目の缶目は「コンロ」になるので、上部のふた、側面に1.5cm×3cmの穴を4個あける。

開け方は別紙の型紙を使ってあける。

1リットルの牛乳パック3個分は、開いて2cm×5～6cmくらいの短冊状に切っておく。（牛乳パックの短冊は、コンロ缶の穴1.5cm×3cmから入れやすいようにする。）

(2) 炊飯の準備

お釜の缶に米(150ml)と水(180ml)を入れ、アルミホイルのふた（4つにたたむ）を隙間無くしっかり取り付ける。そのまま30分以上浸漬させる。※水の分量は、米の体積の1.2倍。



(3) 炊飯 ※必ず軍手を付けること！

水平な場所(板やアルミ皿を置く)に「お釜の缶」と「コンロの缶」をセットする(倒れやすいので缶の底に石をおもりに入れてもよい)。

種火を付けたら、上の穴から牛乳パックを1本ずつ、着実に燃やす。

火が消えそうになったら、下の穴から扇いで風を入れる。

燃料を投入するときコンロ缶をつついて倒さないよう注意する。

炊きあがり時間は約25分(沸騰まで10分, 炊飯15分)。



※地面に直接物を置いて調理することが禁止されている場所もあるため、板やアルミ皿の上でこれらの調理をする。後片付けの際も便利。

