

350mlの空き缶でご飯を炊こう！：炊飯器とコンロの作り方

★★用意するもの★★

- ・ 350mlのアルミ缶2本
- ・ 缶切り
- ・ ガムテープ（幅5～6cm以上）
- ・ カッター（大刃のもの）

※通常のカッターでは、刃が折れる可能性がある。

- ・ ハサミ
- ・ きり又は千枚通し



アルミ缶をよく洗い流します。
（沸騰したお湯をかけて煮沸消毒・乾燥）

アルミ缶の上部を缶切りで切り取ります。
金属粉を洗い流します。

（注意）上部を切り取る際、手を切らないように注意しましょう。

ガムテープを1.5cm×3cmサイズで4つ作り貼り付けます。



ガムテープの淵に沿って、カッターで切り込みを入れます。

刃先を3ミリ程突き刺して抜き、その切り口に再び同じ要領で切り込みを入れて、ゆっくりと切り口を広げていけば、比較的安全に切り込みを入れることができます。

（ガムテープの四隅を、きりや千枚通しで軽く穴を開けて、その穴に軽くカッターで切り込みを入れ、切り込みを頼りに、ハサミで切り広げていく）



■は缶の**上部へ左右対称に**
煙突と燃料投入口
コの字型に切り込んで、缶の中側に折りこみます。



■は缶の**下部へ左右対称に**
空気取り入れ口
逆Uの字型に切り込んで、缶の中側に折りこみます。



（注意）

缶を切り込む際、無理に力を入れて缶を切ろうとすると、手を切る可能性がありますので、十分注意しましょう。

缶を折りこむ際、切り口で指を切らないように注意しましょう。
折りこむときは、ハサミの刃先などを使って折りこめば、怪我をする心配がありません。

350mlの空き缶でご飯を炊こう！：新聞紙でお米を炊く！



☆☆用意するもの☆☆

- ・新聞紙1冊（朝刊1冊：約150g）
- ・完成した炊飯釜とコンロ
- ・米1合（約150～160g）
- ※無洗米がおすすめです。
- ・水180～190cc（コップ1杯）
- ・アルミホイル1枚（15cm四方）
- ・ライター又はマッチ



新聞紙を1/8枚に切りわけ、コンロの燃料投入口に投入しやすいサイズに手で丸め、軽く潰して薪のような形に成形します。（1個の燃料を長時間燃焼）



缶の口にピッタリ密着

お米と水を炊飯釜に入れ、アルミホイルですき間なく、しっかり蓋をします。
水の分量は、お米1合（150～160g）に対して1.2倍（180～190ml）を準備します。
 アルミホイルで蓋をするときは、穴が開かないように注意して缶の口にピッタリと密着させ、沸騰したときに中のお湯が吹きこぼれないようにしましょう。



新聞紙の薪を数本と、ちぎった新聞紙を入れて着火します。

勢いよく燃え始めたら火の勢いが弱くならないように、コンロの燃料投入口へ次々と燃料を投入します。
 約10分後に炊飯釜が沸騰します

燃焼時間の目安は25～30分です。
 こおぼしい香りが漂ってきたら、火から降ろし、中のご飯がこぼれないよう注意します。

燃料投入口から炎が吹き出ることがあるので、燃料の投入は十分気をつけましょう。
 火の勢いが弱くなったら、コンロ下の空気取り入れ口に、新鮮な空気を手で仰いで送り込みます。それでも火力が弱くなるようであれば、空気取り入れ口に火箸を入れて、コンロの下に溜まった灰を反対側の空気取り入れ口から押し出しましょう。



(注意) 燃料を挿入するときにコンロと炊飯釜が倒れないように
 炊飯釜を逆さににして10分待つことで、美味しいご飯に仕上がります！

- 1人前の目安として
- 子供茶碗一杯 100g
 - 中茶碗一杯 140g
 - どんぶり一杯 240g
 - コンビニおにぎり: 約100g
 - 米一合（炊きあがり）は330g

お米	水	炊上り
100g(130ml)	150ml	230g
110g(140ml)	160ml	250g
120g(150ml)	170ml	270g
130g(160ml)	180ml	290g
140g(170ml)	190ml	310g
150g(180ml)	200ml	330g

炊飯量は鍋の80%