

空き缶で飯の炊き方

★事前準備

アルミ缶（350ml）の上部プルタブ側を缶切りで切り取る。

細かい金属粉が内部に落ちるので、内部をよく洗浄する。

※缶のふちで手を切らないように注意する



① 空き缶の中に米を入れる。（1人150g）



② 缶の中で米を2，3回研ぐ（割りばしを使う）※指を入れると切れます！！

③ 空き缶の切り口少し下まで水をそそぐ。



④ アルミホイルでしっかりふたをする。

※ポイントは、中央をくぼませておくことと、縁をしっかりとつまんで密閉しておくこと。沸騰した際に外れてしまうのを防ぎます。

⑤ お米を水に浸している間にかまどの中に薪をセットする。



① 一番上にある鉄の網を外す。新聞紙を1枚丸めて中央に置く。

② 丸めた新聞紙の上に杉葉をまんべんなく置く。

③ 杉葉の上に焚き付け（細く割った薪）を置く。

④ 一番上の鉄の網を戻す。焼き網を2枚敷く。

⑥ 網の上に空き缶ご飯を並べてから火をつける。



⑦ アルミ缶ごはんを火にあてて沸騰させる。



強火で炊く。（火の強さは、火が缶の底に付く程度）

約15分から20分程度で沸騰が始まる。

沸騰（吹きこぼれ）が終わったら、アルミのフタを少しはずして炊き上がりを確認する。

炊きあがっていれば、缶を網から下ろし10分程度蒸らす。蒸らしている間は、アルミホイルははずさない！

⑧ 出来上がったら、スプーンまたは割りばしを使って皿に盛ります。

⑨ みんなでいただきま〜す♪

※缶のふちで手を切らないように気を付けて！

