

かん はん アルミ缶ご飯

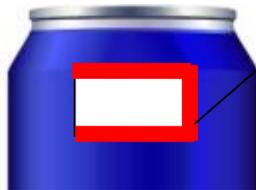
●炊飯器とコンロを作る【所要時間：約20分】

●用意するもの（1人分）

アルミ缶（2つ）、布ガムテープ、カッターナイフ

- ① 空き缶（2つ）の中をよく洗う。
- ② 洗ったら、フタを缶切りでひらく。
- ③ 布ガムテープをたて2センチメートル×横3センチメートルに切り、上部に左右対称に2か所（燃料投入口）、下部に左右対称に2か所（空気取入れ口）に貼る。
- ④ カッターナイフの刃を少しだけ出して、切り込みを入れる。

上部（燃料投入口）



この字に切り込みを入れ、中に折り曲げる。

下部（空気取入れ口）



逆Uの字に切り込みを入れ、中に折り曲げる。



●ご飯を炊く【所要時間：約30分】

●用意するもの（1人分）

お米（120グラム）、水（120ミリリットル）、アルミホイル、小枝（敷地内で捨てるもの可）、計量カップ

- ① 炊飯器となる空き缶をよくすすいでから、120グラムのお米を計量カップで計り水でとぐ。そこへ水（120ミリリットル）をいれて、アルミホイルでフタをする。フタをするときは、すき間ができないように空き缶とくっつける。
- ② 次に燃料となるどんぶり1杯分くらいの小枝を用意する。燃料投入口に入る大きさのものをみつけてくること。新聞紙を用意して、ねじっておく。
- ③ 小枝が用意できたら、コンロとなる空き缶に新聞紙とその上に小枝を数本のせて火をつける。
- ④ 小枝に火がついたら、お米と水を入れた空き缶を乗せて火が消えないよう小枝をくべていく。
- ⑤ 中の水がぐつぐつしなくなったら、一度アルミホイルのフタを取り、様子を見る。
- ⑥ 炊けていれば小枝をくべるのをやめて、少し蒸らしたら完成！
炊けていないときは続けて小枝をくべていこう。

●備考

●用意するもののうち、二重線がひいてあるものは、びわ青少年の家でも用意できます。

●火起こし用の新聞紙、ライターや食器をふくキッチンペーパー、ふきんなどはお持ちください。