



# ～キャベツと豚肉のタジン鍋蒸し～

株式会社アースダンボール  
http://www.bestcarton.com  
TEL 048-728-9202  
〒362-0811  
埼玉県北足立郡伊奈町西小針 7-17

とってもシンプルな材料でかんたん調理！おかずにも丁度いい！ごはんもすすみます

\*\*\*\*\*

## 【前準備 ～風に備える～】

■土台箱の中に、水入りペットボトル、石、ブロック片など、なんでもいいので重たいものを入れましょう。どんなに快晴無風でも、いつ風がふくかわかりません。この準備は必ず行いましょう。



必ずなにか入れよう！

## 1 【器を用意しよう ～小さいタジン鍋～】

■写真はたまたま売ってた黒っぽいタジン鍋です。黒っぽくなければ付属の黒ビニールテープを貼りましょう。タジン鍋は蒸し料理にとっても向いた調理具です。タジン鍋でなくても、いろんな器でできるお料理です。



## 2 【具材を入れて、味付けしましょう】

■キャベツ・・・適量（外側の葉なら1枚で充分です）を好きな大きさにちぎって、底に並べます。  
豚肉・・・バラ切り落とし（その他お好きなお肉を）を適量、キャベツの上ののせて広げます。  
具材・・・お好みで、玉ねぎ、もやしなどを加えてもGOOD！  
調味料・・・軽く塩コショウをふって準備完了！  
（これらはすべてお好みでOK！色んな味、具材で自分流蒸しに仕上げよう！）



クリップをはずして角度調整

## 3 【セッティングと角度調整をしよう】

- 防風対策として、鍋をPP素材ビニール袋に入れ、袋の開口部をクリップでとめます。
- エコソーラークッカーを太陽に向けて置きます。
- 鍋を「後ウィング」から2～3cm離れた場所に仮置きします。効率UPの為、わりばしを鍋の下に引ひき、底を少し浮かせます。
- 「後ウィング」のクリップをはずし、前後に動かしながら反射光が鍋のフタに一番明るくあたる角度で再びクリップで固定します。（鍋と「後ウィング」がぶつかってしまう場合は、鍋を前にずらして下さい）。
- 「前ウィング」のクリップをはずして、反射光が鍋の下方～側面全体に当たるようにして、クリップで固定します。



少し底を浮かせると効率UP！



後ウィングの光はこの辺！

前ウィングの光はこの辺！

## 4 【楽しみに待ちましょう】

- 豚肉はよく火（熱）を通しましょう。太陽がしっかり照ってれば、冬なら1時間くらいが目安です。夏場はもっと短時間でもOKです。
- ※鍋は大変熱くなっていますので、素手では触らないようにしましょう！
- ※でき上がりの時間や具合は、量、器の種類、防風対策具合、天気などによって異なります。
- ※豚肉は、火の通りをよく確認してお召し上がりください。
- さて、約1時間後（埼玉県、12月の10:30～）  
豚肉に少～し焦げ目もつきました。ポン酢など、お好みのたれをかけて！  
いっただっきま～す！！



お好みのオリジナル具材で楽しもう！

どんどんチャレンジして自分蒸しをつくっちゃおう！

おすすめレシピも公開中！

詳しくはホームページへ！

http://www.bestcarton.com