



# ～さつま芋をふかそう～

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

さつま芋の蒸しもエコソーラークッカーの定番レシピです！ここでは、缶を使った方法をご紹介します

\*\*\*\*\*

## 【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！

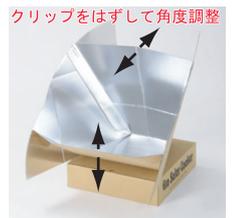
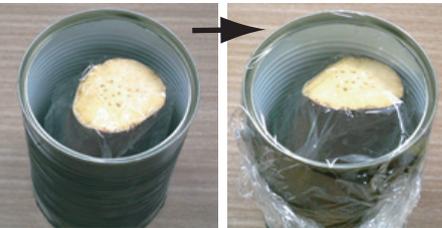
## 1 【器を用意しよう ～空き缶～】

■ここでは、空き缶を使った方法をご紹介します。写真は、海苔の空き缶の側面と底面に付属の黒ビニールテープを巻いたものです。**(注意！ 缶づめの缶、または缶切などで開けた缶は手を切りやすいので使用しないでください。開口部が最初から開いている缶をご使用ください。)**



## 2 【さつま芋を缶に入れます】

■さつま芋を缶に入るくらいの大きさに切って、食品用ラップ、またはアルミホイルなどでくるみます。くるんださつま芋を缶に入れ、更に缶の開口部をラップで密閉します。  
※食品用ラップやアルミホイル等は同梱されていません。



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】



後ウィングの光はこの辺！

前ウィングの光はこの辺！

- エコソーラークッカーを太陽に向けて置きます。
- さつま芋の入った缶を「後ウィング」から2～3cm離れた場所に**逆さま**に置きます。更に、熱が逃げないように、1.5L～2Lのペットボトルを半分に切ったものを上からかぶせます。他に食品用ラップで缶を覆う（缶との間に少し空間ができるように）、缶を耐熱ビニール袋に入れる、なども効果が高いです。
- 「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缶の上の方に一番明るくあたる角度で再びクリップで固定します。（空き缶と「後ウィング」がぶつかってしまう場合は、缶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、後ウィングと同じ要領で角度を決めて固定します。（※ 前ウィングの反射光は、なるべく器の下方に当たるようにするのがコツです！）

## 4 【楽しみに待ちましょう】

- 後は待つだけ・ただし30分～1時間に一度は太陽の位置合わせて向きを変えましょう。  
※缶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！
- 条件が良ければ、夏の日中なら45分～1時間くらいでほっかほかのお芋が出来上がります！  
※でき上がりの時間や温度は、食材、量、器の種類、天気などによって異なります



ほっかほかのでき上がり！

\*\*\*\*\*

## 【こんな方法でもできます】



■金属製の鍋や土鍋などの周りに付属の黒テープを巻き、食品用ラップやアルミホイルでくるんで入れます。更に、鍋の周り全体を食品用ラップなどで覆います。  
**ラップは器にピッタリ付けずに、器とラップの間に少し空間ができるように覆うのがコツです！** 夏場の晴天下なら60分～90分くらいが目安です。



■ハンゴウはエコソーラークッカーととても相性のいい器具です。さつま芋を食品用ラップやアルミホイルでくるんで入れます。更に、ハンゴウの周り全体を食品用ラップなどで覆います。**ラップは器にピッタリ付けずに、ハンゴウとラップの間に少し空間ができるように覆うのがコツです！** 夏場の晴天下で60分前後が目安です。



他にもいろんなものが見えるよ！

可能であれば、さつま芋は1～2cmくらいの輪切りにすると早く熱が通ります