

～レトルトカレーを食べよう～

やっぱりカレーははずせませんよね！本格的カレー調理の前に、まずはレトルトを極めよう！

ここでは、お米とレトルトカレーはあるけれど、クッカーは一つしかない、という場合でも、お米の炊飯とレトルトパックの温めを同時に行う方法をご紹介します。基本的には、『お米を炊いてみよう』とほぼ同じです。

【前準備 ～風に備える～】



必ずなにか入れよう！

■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。



土鍋



ハンゴウ

1 【器を用意しよう】

■ここでは、100円均一ショップで買った土鍋（直径約17cm）と、ハンゴウの2パターンをご紹介します！土鍋が濃い色でない場合は付属の黒テープをはります。ハンゴウはたいてい濃い色なのでそのままOKです。



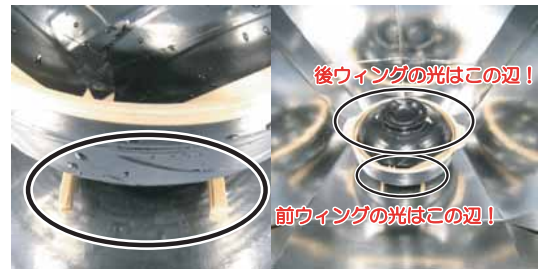
下にひいちゃう！



上のスペースに入れちゃう！

2 【お米を研いで入れます。同時にレトルトもセット】

■お米は1合（約1人分）が適当です。（土鍋、ハンゴウ、共に通常場所にお米を入れます）。水の量が難しいですが、**少し多め**くらいに入れます。同時にレトルトもセッティングします！レトルトのセッティング位置は・・・
土鍋・・・鍋の下に引いてしまいます。
ハンゴウ・・・ハンゴウの上の方にあるスペース、ここに入れてしまいます！簡単ですね！
 ※保温対策！・・・周りを**食品用ラップ**で覆う、または**PP素材のビニール袋**などに入れることで熱を外気に逃がさず、調理の効率がグッとUPします。**器と覆う素材をピッタリくっつけてないで、少し空間ができるように覆う（入れる）のがコツ**です。



後ウィングの光はこの辺！

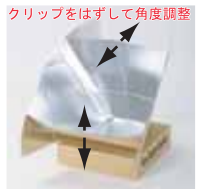
前ウィングの光はこの辺！

少し底を浮かせると効率UP！

3 【ウィングの角度調整をしよう】

ここでは、写真が見やすいのでビニールで覆っていない土鍋でご説明します。

- エコソーラークッカーを太陽に向けて置きます。
- 土鍋を「後ウィング」から2～3cm離れた場所に仮置きします。
 ※(わりばしを鍋の下に引き、底を少し浮かせると更に効率UP！)
- 「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土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。（土鍋と「後ウィング」がぶつかってしまう場合は、土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、反射光が土鍋の下方～側面全体に当たるようにして、クリップで固定します。



クリップをはずして角度調整



ラップで覆った例



PP素材のビニール袋に入れた例

4 【楽しみに待ちましょう】

- 中身が見えないので少し心配ですが、信じて待ちましょう！
- 待つ間でも、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。
 ※土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、天気などによって異なります。
- 目安時間・・・保温対策をしていない（透明なもので覆っていない状態）の土鍋の場合は、2時間～2時間半程度ですが、←の写真のように保温対策をとれば、土鍋で60分～90分前後、ハンゴウではもう少し早くできます。（器の種類、季節、天気、地域、外気温などで調理時間は違います。埼玉県・夏・ハンゴウでの最短時間は40分でした）。



できました～（^^）



レトルトでもソーラークッカーで作った味はなぜか格別！！

他にもいろんな器で炊くことができるよ。

どんどんチャレンジして炊き方を研究してみよう！