



# ～お米を炊いてみよう～

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

エコソーラークッカーでお米が炊ける人はけっこう上級者かも！それではふっくらごはんにチャレンジ！

\*\*\*\*\*



必ずなにか入れよう！

## 【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。



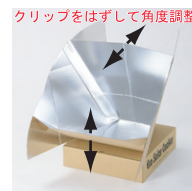
## 1 【器を用意しよう ～土鍋（フタつき）～】

- ここでは、土鍋を使った方法をご紹介します。土鍋の外側、およびフタ上部に付属の黒ビニールテープを貼ります。（今回の土鍋は直径約 17cm）



## 2 【お米を研いで入れましょう】

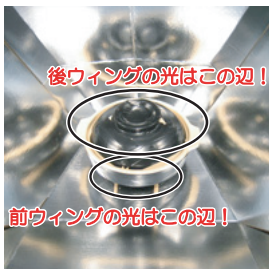
- 今回は 1 合のお米に挑戦！水の量が難しいですが、少し多めくらいに入れます。10 分～ 15 分 くらい置いて少し水を吸わせましょう。



クリップをはずして角度調整



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！

## 3 【セッティングと角度調整をしよう】

- 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。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。

## 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！まさに『赤子泣いてもフタ取るな』の心境ですね・・・

- 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。

- 待つこと二時間半・・・

土鍋をクッカーから取り、でもまだフタは取らないで！

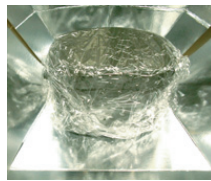
15 分ほど蒸らします。 想像以上にふっくらしたお米が炊けました！

これは感動ものです！

（※加熱時間 1 時間半～ 2 時間くらいで、失敗したことが何度かありました、、、）

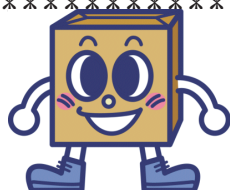


※土鍋の周りを食品用ラップで覆うと、更に効率UP！より短時間で炊きあがります！（容器にピタッと付け、容器とラップの間に少し空間ができるように覆うのがコツです）



※ハンゴウは最も効率のよい道具の一つです！ハンゴウにお米 1 合、水適量、食品用ラップで覆い（ハンゴウとラップの間に空間ができるように）、割り箸で底上げ。実験では、夏の日中で、最短 45 分で炊きあがりました！

\*\*\*\*\*



他にもいろいろ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！