



～効率よい調理の為に～

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の調理のコツ、お勧めの道具などをご紹介します！これを知れば効率UP！

【コツその1 うつわ】

黒、または黒に近い色の器で、高温に耐える器であればたいいていのものは使えます。黒い器が無い場合は、付属の黒ビニールテープを巻きましょう。エコソーラークッカーの楽しさは、身の周りにある物が使えることです（^^）

（黒い器の一例）



ハンゴウ

黒い鍋と透明フタ

黒っぽい空き缶
※缶のふたははずして使しましょう

ステーキ皿

黒いタジン鍋

黒い箱
パワーは弱めです

（黒くない器に黒ビニールテープを貼った一例）



ジュースの空き缶

海苔の空き缶

コーヒーカップ

いじ使用OKタッパ

おなべ

土鍋

釜めし弁当の釜

※缶切で開けた缶は指を切りやすいので使用しないでください
※食材が触れる部分にはテープははらないで下さい

食材や器を黒いアルミホイルでくるむのも有効です！

【コツその2 防風対策】

うつわをそのままクッカーに置くだけでもある程度の熱は得られますが、外気に直接接触していると熱を奪われます。透明なもので囲うことで効率はぐんとUPします！エコソーラークッカーでは必須作業です（^^）

※空き缶・カップ・タッパなどの蓋が無いものは、まずは食品用ラップで上の方を閉じます。更に、下記対策をとります。 →



空き缶

タッパ

（ビニール系の防風対策）



フリーザーバッグ（いじ使用OKの）

PP素材ビニール袋

食品用ラップで覆う

《ビニール系防風対策のポイント！！》 ビニール素材をなるべく中の器に接触しないように（器とビニールの間に空間ができるように）入れる（覆う）のがコツ！ 素材によっては、器と接触している部分が溶けるので、それを防ぐ為。また器との接触部分は、器が外気に触れているのと同じで熱を奪われてしまう為。そしてできるだけしっかり密封します。ただし、ストロー1本分くらいの空気の逃げ道もとってあげます。

（かぶせもの系対策）



器がすっぽり入るもので安定して自立するものであればたいいていの物が使えます！例えばこの写真にあるのは、2Lペットボトルの半カット、100円均一で買ったプラスチック容器、ガラス容器、ビールカップ、虫カゴ（未使用）、プラスチック板で自作したフタ、などです。