



～うどんをつくろう～

めんゆいで加減がポイント！ここでは、なんと『乾めんから作る』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 ～ハンゴウ～】

■ここでは、ハンゴウを使った方法をご紹介します。コツを押えていればハンゴウ以外の器でも作れます！



2 【具材を入れて、味付けしましょう（1人分）】

■この段階では、めん以外の全ての材料を投入します。めん（1人分）はハンゴウに入る大きさにカットしておいておき、後で入れます。

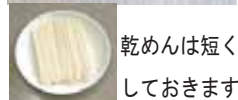
お水・・・・・・・・・・コップ1杯半～2杯（約300ml）くらい

調味料・・・・・・・・・・醤油（大さじ2杯～3杯くらい）お好みで

出汁代わりに・・・・・・・・けずりぶし、昆布など

具材・・・・・・・・・・刻みネギ、乾燥シイタケ、など

（これらはすべてお好みでOK！色んな味、具材で自分流うどんに仕上げよう！）



乾めんは短くカットしておきます

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】

■ハンゴウに、商品と同梱されている「効率よい調理の為に」の防風対策をします。

■エコソーラークッカーを太陽に向けて置きます。

■ハンゴウを「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、わりばしをハンゴウの下に引ひき、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ハンゴウのフタが一番明るくあたる角度で再びクリップで固定します。（ハンゴウと「後ウィング」がぶつかる場合は、ハンゴウ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、反射光がハンゴウの下方～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 【めん投入！】

ここが結構ポイントです。調理開始後1時間前後～1時間半前後（季節、天候等により変わります。この時点で温度が80℃～くらいある想定です）、一度蓋を開けてめんを投入します。めんは散らばるように入れます。その後再び防風対策をして、太陽調理を続行します。

※この作業は、必ず調理用手袋などを使用して、ハンゴウは直接接触らず、やけどに注意して行って下さい。また、お子様だけでは行わないで下さい。

めん投入後、10分～15分程度で調理を終了します。（ここで長くやりすぎるとめんがふにやふにやになります）。

どんぶりに移し、お好みでわかめ、かまぼこなどを添えて・・・できあがり！

※ソフトめん、生めんなどを使えば、更に簡単にできます。

※エコソーラークッカーを2台お持ちの方は、めんと汁を別々で調理すればさらに簡単にできます。



他にもいろんな器で作ることができるよ！

どんどんチャレンジして自分流雑炊をつくっちゃおう！

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

