



～カニ雑炊をつくろう～

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

雑炊は結構かんたんに作れます。お好みの具材を入れて、美味しく楽しくつくれます（^^）

【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。その他色んな器で作りやすいです）

2【具材を入れて、味付けしましょう】



■途中で何かを加える、混ぜる、などができない為、最初に全ての食材を投入し味付けを済ませます。

炊いてあるお米・・・茶碗半分～1杯分

お水・・・・・・・・約コップ一杯分

調味料・・・・・・・・塩少々、醤油少々

出汁代わりに・・・・・・・・けずりぶし、昆布

具材・・・・・・・・刻みネギ、乾燥シイタケ、とき卵を真ん中に流し込み、カニを添えます。

（これらはすべてお好みでOK！色んな味、具材で自分流雑炊に仕上げよう！）

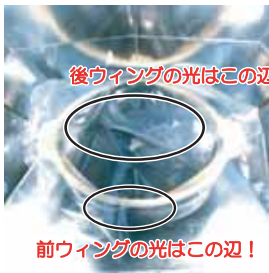


クリップをはずして角度調整

3【セッティングと角度調整をしよう】



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！

■防風対策として、鍋をPP素材ビニール袋に入れ、袋の開口部をクリップでとめます。

■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。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】



■待つ間も、30分に1回はまっすぐ太陽に向くように角度調整しましょう。

■ご飯は一度炊けているので、太陽がしっかり照ってれば、冬なら1時間くらいが目安です。夏場はもっと短時間でもOKです。

※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。

■さて、約1時間後（埼玉県、12月の10:30～）

ふっくらアツアツのカニ雑炊のできあがり～！！



他にもいろいろ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