

仙台第1団カブ隊活動「サバメシ！缶deごはん」

【用意するもの】

- ①空缶350mlの物1個（かまどを作る場合は2個） ※350のアルミ缶で1合炊けます
- ②お米4分の3カップ（2分の1カップ）でも可 ※1合炊く場合は水は缶の8分目迄入れてください
- ③水160ml（2分の1カップの場合110ml）
- ④アルミホイル
- ⑤缶切り

【手順】

- ①アルミ缶のふたを缶切りで開ける※ケガに注意

※参考：アルミ缶かまど



- ②準備したお米をとぎ缶に入れ指定分量の水を入れアルミホイルでふたをする



※この写真はアルミ缶のかまどに準備した缶を乗せています。



- ③火にかけご飯を炊く（自宅ではアルミ缶のかまどとガスレンジで作りました）

★アルミ缶かまどの燃料は牛乳パック3つを10cm幅に切って使いました）

牛乳パック燃料



★ガスレンジの場合

- ④炊きあがり



中火で炊きます

※写真は1合の炊きあがり満タンです

火にかけてアルミふたから水蒸気が出始めたら弱火（焚き火の場合は直接の火から遠ざける）にして水蒸気が出なくなったら火からおろして蒸らす。炊飯の時間は、火力に寄りますが、蒸らし終わるまで約20分です。

試し炊きでは、アルミ缶かまどで蒸らし完了まで23分（1合炊き）ガスレンジで18分（4分の3カップ）でした。

※あまり火力を強くしすぎると、コゲますので中火位で調理すると上手く炊きあがります。

★その他

炊きこみご飯

さんまの缶づめ、ツナ缶などなんでも入れて炊きこみご飯も作れます。

水に、白醤油(和風)、コンソメ(洋風)、中華だし(中華風)、などアレンジすれば何でも出来ます。

参考:とても簡単な松茸ごはん

「まつたけのお吸いもの」を水に溶かして炊きます。



※4分の3カップ炊きあがり8分目でちょうどよい？

永谷園の松茸の味お吸いもの一袋(お吸いもので頂く場合は180mlのお湯ですが)を指定分量の水に溶かして缶に入れて炊く……たったそれだけです。