



非常時に便利!!!!アルミ缶調理法

ボーイスカウト静岡第22団

富田結衣・金丸環・柴田夏帆・岡本康佑・海野恭丞



目的

- ・自分たちの新しい炊事方法を取得するため。
- ・災害時において、ガスが使えない環境にあるもので炊事ができる事を知り、発信するため。

①アルミ缶1個でご飯を炊く方法

難易度★☆☆☆☆

- ・用意するもの
 - ・アルミ缶1つ(350ml)
 - ・お米(0.5合)
 - ・水90mL
 - ・缶切り
 - ・ごとく
 - ・ガス
- ・制作時間 約10分
- ・調理時間 30分ほど

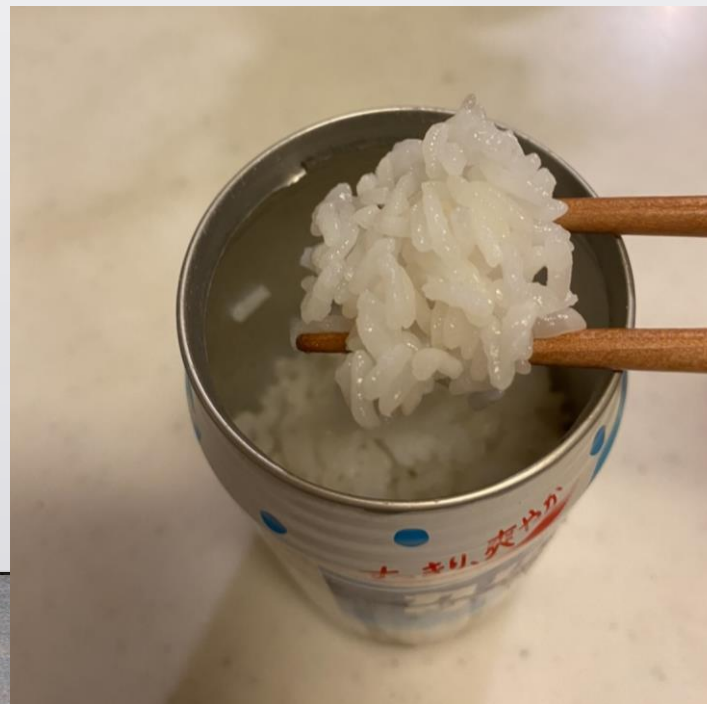
・作り方

- ①アルミ缶の蓋部分を缶切りで切る
(* ギザギザにならないようにきれいに切る)
- ②缶の中にお米を入れて洗う
- ③お米と同じ量の水を入れる
- ④アルミホイルで蓋をする
(* 段差をつけて、蒸気が横からもれないようにしっかりと蓋をする)



・作り方

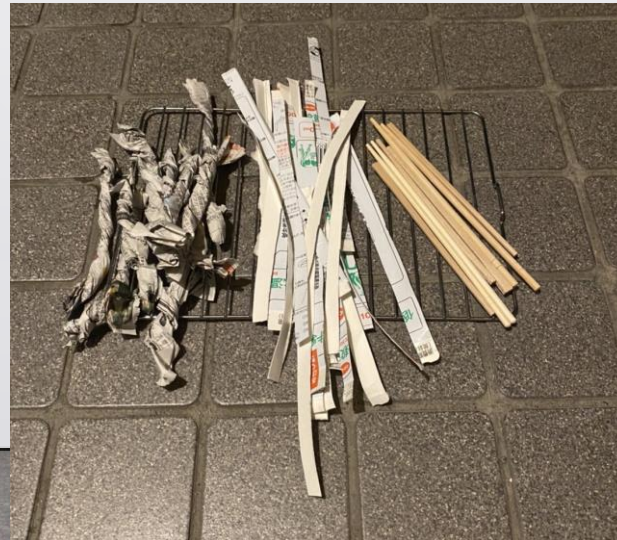
- ⑤火にかける(*火を強くしすぎない)
- ⑥アルミホイルがポコッといって膨らんだら火を止める
- ⑦缶をひっくり返してしばらく蒸す(10分程度)
- ⑧完成



②アルミ缶 2 個でご飯を炊く方法

難易度★★★★☆

- ・ 用意するもの
 - ・ アルミ缶 2
 - ・ 缶切り
 - ・ アルミホイル
 - ・ 新聞紙
 - ・ 割りばし
 - ・ 牛乳パック
 - ・ お米0.5合
 - ・ 水90mL
- ・ 制作時間
約30分
- ・ 調理時間
30分



・作り方

- ①アルミ缶 2 つの蓋部分を缶切りで切る
(* ギザギザにならないようにきれいに切る)
- ②アルミ缶の側面の上下に 2 つずつ小口を開ける
- ③もう片方にお米と水を入れてアルミホイルでふたをする
- ④③を上にして、②の小口から燃料を入れて火をつける
- ⑤沸騰したら逆さにして10分蒸す
- ⑥完成



③ 固形燃料を使った簡単かまど

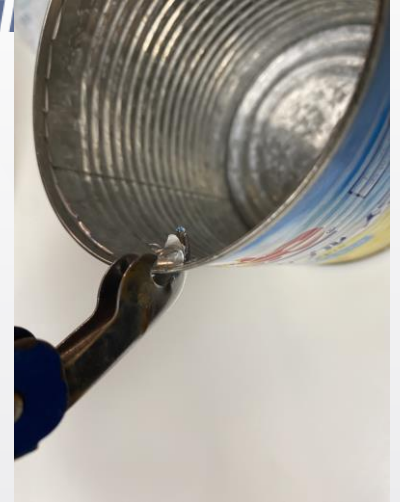
難易度 ★★☆☆☆

- ・ 用意する物
 - ・ 缶詰（直径8.5cm、縦9cm）
 - ・ 缶切り
 - ・ 固形燃料（100円均一、25gを使用）
 - ・ 水200mL
 - ・ お米 1 合
- ・ 制作時間
15分
- ・ 調理時間
25分



・作り方

- ①お米一合を水200ccにつけておく
- ②缶詰の蓋を開けて、中身を出す
- ③細かい間隔で上下穴を開ける
- ④缶詰の中に固形燃料を入れて火をつける
- ⑤お鍋を缶詰の上に置く
- ⑥固形燃料が消えたら（15分程度） 10分蒸す
- ⑦完成



④アルコールストーブ

難易度★★★★★

- ・用意するもの
 - ・アルミ缶2個
 - ・カッター刃
 - ・はさみ
 - ・ペンチ
 - ・ドライバー
 - ・ホッチキス
 - ・燃料用アルコール
- ・作成時間90分
- ・調理時間
火力が弱かったため
調理ができなかった

・作り方

- ①アルミ缶の底から3センチのところまでカットしたものを2個つくる
- ②①で作った片方に、ドライバーを使って穴を均等に分け、中央部分をくり抜く
- ③残っているアルミ缶の1つから幅4センチの筒を作る
- ④①のもう1つのものの口をペンチで曲げ、②、③と組み合わせる
- ⑤完成



・発信方法

- ・ toカブ、ビーバースカウト
模造紙などの大きな紙にまとめ写真なども添えて説明する
- ・ to地域の人
ポスターにまとめて、近くの施設(スーパーや学校)などに
掲示してもらう
- ・ to若い年代
22団ベンチャースカウト隊のインスタグラムアカウントを
作り発信する。
- ・ to色々な人
元々ある22団のFacebookアカウントを使って発信する



最後に...