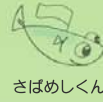


サバメシ、炊くべし！ その1

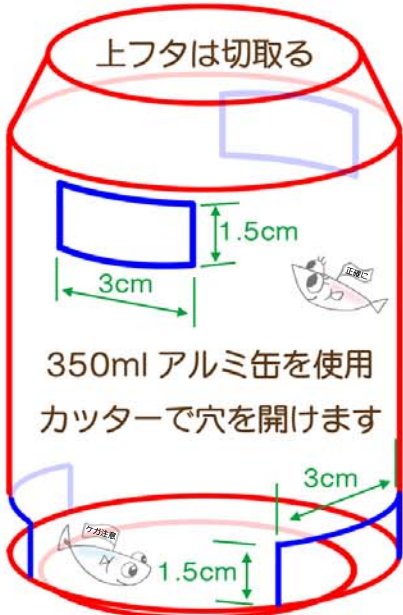
～サバメシとは、サバイバルメシタキ、略してサバメシである～

準備するもの：

- 🐟 350ml アルミ缶を2つ
- 🐟 1リットルの牛乳パック3つ
- 🐟 アルミホイル 10cm めざせ！サバメシ技術指導員！
- 🐟 お米 0.8 合 (120g)、水 1.0 合 (170～180cc)
- 🐟 軍手、ライター、ハサミ、カッター、缶きり
- 🐟 好奇心と少しの忍耐、そして感性



サバカン一号設計図



穴のサイズ：3cm × 1.5cm
穴の数：上に2個、下に2個



牛乳パック

牛乳パックは燃料になります。最初に折り目に沿って切ります。次に→

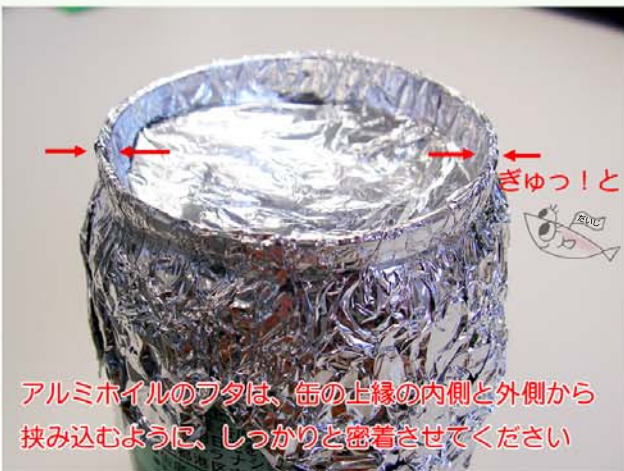


←牛乳パックの燃料棒
幅約1cmの短冊状に切ります。ひたすら3パック分切ってください。

↑アルミ缶の加工 (コンロとお釜の作り方)



一つはお釜、一つはコンロ (上図) に使います。どちらも最初に上フタを缶きりで切取ります。



←フタが重要！



お釜の缶にお米とお水を正確に計って入れたあと、アルミホイルを二つ折りにしてフタをします。左の写真のように、完全に密着させるのが成功の秘訣。

アルミホイルのフタは、缶の上縁の内側と外側から挟み込むように、しっかりと密着させてください



次はいよいよ
ご飯を炊くぞ！

サバメシ、炊くべし！^{その2}

～アルミの缶と米一合、アナタと炊きたいサバのメシ～

確認しましょう！



- 1 コンロの穴は4つ、正しく開けていますか？
風のある日は溶けやすいので予備が必要です。
- 2 牛乳パック燃料は準備しましたか？
- 3 お米とお水は軽くふってなじませてください。
- 4 フタはしっかりと密着していますか？
- 5 風のない水平な場所にセットします。
コンロの上にお釜を重ねて準備完了です！
- 6 軍手はかならず装備しましょう！
- 7 準備ができたなら、さあ炊きましょう！！



↑強い火が出ます！必ず軍手を！

メシタキ編～成功の五箇条～

1 時間配分は、沸騰まで10分、炊飯15分の合計25分！

沸騰までは強火で！軍手をした手でフタに触れると沸騰の様子がわかります。最後の1分は強火にして、全体をふっくら仕上げます。

2 牛乳パック燃料は「1本ずつ着実に」燃やしてください！

数本まとめて投入すると、炊き上がる前に燃料がなくなります。上手になると、燃料を全部使わなくてもご飯が炊けます。

3 火が消えそうになったら、コンロの「下の穴」をあおいで再点火！

火が消えそうになっても、しばらくの間は炭火のように高温です。コンロの下の穴に風を送ると、ポツ！と火がつきます。

4 燃料を投入する時、コンロを突っついて倒さないように！

もし倒してしまっても、しっかりとフタをしていれば大丈夫。まずは落ち着いて、そして軍手をはめた手で立て直してください。

5 初めてやるなら最後まで火力は一定！赤子泣いてもフタ取るな～！

火力の調整は難しいので、初挑戦の時は、25分を目安にどんどん燃やしてください。そして、最後までフタを取っちゃダメですよ～！



お問い合わせはコチラ → 国際サバメシ研究会 (内山) : sabameshi@mbr.nifty.com

