

空き缶コンロによる 炊飯講習

【合言葉】

サア〜テ 身近にあるものだけを使ってあったかいご飯を炊きましょう！

★合言葉は、次の材料の頭をとっています。

サ	ラダ油（使用済み油でOK）	←燃料
ア	ルミ製の空き缶	←五徳（鍋台）、火芯台（油入れ）
ア	ルミホイル	←火芯立て
テ	ィッシュペーパー	←火芯

【講習の目的】

災害時に自らの知恵と工夫で生き残る強さを身につける。

- ★「空き缶コンロによる炊飯講習」は、災害でガスや電気が止まっても、家庭にあるものだけを使って、簡単にご飯を炊く方法を学ぶ講習です。
- ★講習会には、小中学生とその親さんが一緒に参加して頂き、家に帰って、家族みんなでご飯を炊いて、楽しみながら防災に備えて頂くことを望んでいます。

※岐阜県女性防火クラブ運営協議会（会長 杉山洋子）は、地震や風水害などの災害に備えるため、中津川市連合女性防火クラブの協力を得て、空き缶コンロによる炊飯の方法を県内各地に普及させる活動を行っています。（写真提供：伊澤さか恵）
※講習会に関する連絡先： 岐阜県消防課 Tel058-272-1123

中津川市連合女性防火クラブ
岐阜県女性防火クラブ運営協議会

<内容>

- 1 空き缶コンロの材料
- 2 一合枴（計量カップ）を作る
- 3 五徳と油入れを作る
- 4 油入れの中に入れる芯立てを作る
- 5 完成、炊飯

この講習会で習ったコンロ1個分を家に持ち帰り、
家族であと2個のコンロを作って、ご飯を炊いて
みましょう。 😊

【付録】

○倒れても火災にならない安全灯の材料と作り方

【炊飯の流れ】

■一合升（計量カップ）



米3杯



水4杯

■芯立て



■芯立て完成



■油入れ用空き缶



■油入れ完成



■五徳用空き缶



■コンロ完成



■米3杯を鍋に入れる



■水4杯を鍋に入れる



■鍋をコンロの上に置いて点火



■アルミホイルで囲う



1 空き缶コンロの材料



サラダ油 少々

(使い終わった油でOK)



アルミの空き缶 4個

(コンロ用3個+1合枥(計量カップ)用1個)



アルミホイル 3枚 (25cm×17cm 程度)

(一般的な25cmサイズのアルミホイルを、16cm～18cmの長さに切ったもの3枚)

★16cm～18cmは、ちょうど親指と人差し指を伸ばした幅ぐらいです。



ティシュペーパー 3枚

(通常は2枚重ねになっているので、通常のイメージでは1.5枚でOK)

★ポケットティッシュだと寸法が合わないの
でダメ

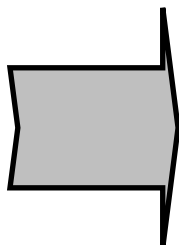
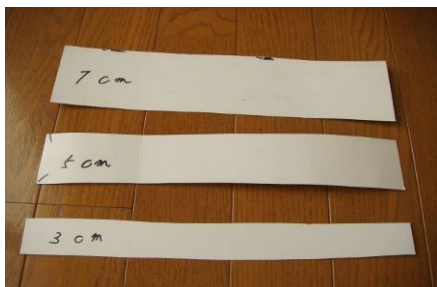


2

一合升を作る



① 5センチ幅の紙の帯を作る



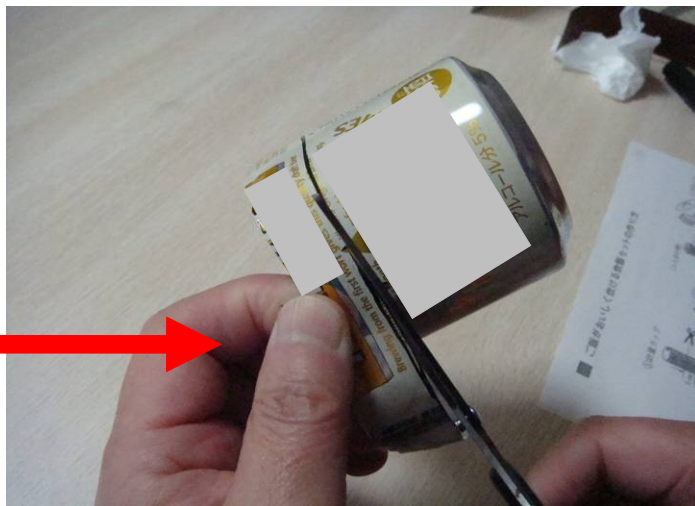
② 5センチ幅の帯を空き缶に巻いて印をつけるときれいに印が付きます



③ このように簡単に印が付きます



④ 切ったギザギザを左手に持ってハサミで切る



★コツ

ギザギザの危ない方を左側に持って切るとなめらかな切り口になります。

3

五徳と油入れを作る

上から7cm、下から3cmの所に印を付けて3セット作る。
 ★計量カップと違って、正確でなくても大丈夫！

①下から3cm（油入れ用）に印をつける



★3cm幅の帯の紙を空き缶に巻き、帯に沿って印を付けると簡単に印が付きます

★コツ
 ギザギザの危ない方を左側に持って切るとなめらかな切り口になります

②上から7cm（五徳用）に印をつける



この線から上が五徳

この部分にハサミを入れて切り始めます

この線から下が油入れ

③切る



④五徳に切り込みを入れる



★切り込みを入れると保管する時に便利

⑤完成（油入れ）



①アルミホイル（25cmサイズ）を
16～18cmのところで切る



②25cmの真ん中で折り目を
付けて半分に谷折りする



③もう一回半分に谷折りする



④もう一回半分に谷折りして
折り目を付ける



⑤開いて真ん中に向かって谷折りする



⑥もう片方も真ん中に向かって
谷折りする



⑦三角に折り曲げる



⑧真ん中に谷折りした部分に、
1辺2個、計6個の穴をあける



4

油入れの中に入れて
芯立てを作る

⑨ 2枚重ねになっているティシュペーパーを1枚にはがす



⑩折れている線に沿って2回折りたたむ



⑪半分に折り曲げる



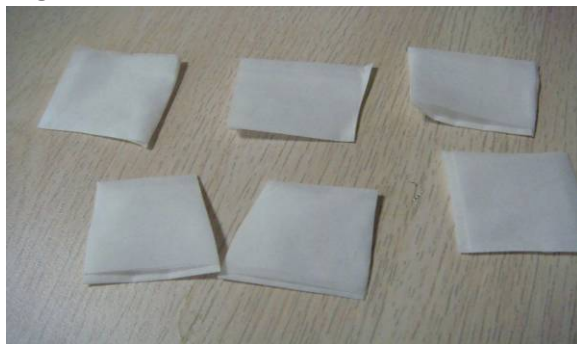
⑫六つ折りにする



⑬折り目に沿って切る



⑭こんな感じ



★6等分した長さで巻く (斜めに巻かない)。

⑮開いて、火芯 (こより) を作る



⑯こんな感じ 巻く向きを間違えないで!



⑰穴を空けたホイルに火芯（こより）を通す



⑱こんな感じ



⑲火芯立て完成！

★火芯の長さに注意！ホイルから出す部分は3mmとし、斜めに切りそろえる。※長いとススが出るので注意！



★火芯の長さに注意！火芯（こより）はホイルの底面に合わせないと油を吸い上げない。

⑳油入れ完成！

芯立てを3cmに切ったアルミ缶（油入れ）に入れる



★向きを間違えないこと！

芯が見えている方を外側にして底の溝に沿って立てる。

※内側にすると火が1つになって大きな火になる。

5

完成、炊飯



★油の量の目安！

(ご飯のみの場合)

底が盛り上がっている部分の頂点が隠れるくらいの量で充分です。

【注意】

ご飯を炊いた後、お湯を沸かしたり、味噌汁を作ったりする場合は、油をたっぷり入れてください。



五徳（鍋台）を置く

★点火時の注意！

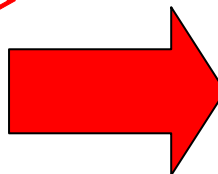
あせらず、油が火芯（こより）に十分しみ込んだのを確認してから火をつけましょう！



(油が十分しみ込まないうちに火をつけると火芯（こより）が燃え尽きてしまいます)

<保管方法>

保管する場合は、五徳と油入れを重ねて保管





一合升（計量カップ用空き缶）に米3杯（すり切りの状態で3杯）を鍋に入れる



一合升（計量カップ用空き缶）に水4杯（表面張力で盛り上がった状態で4杯）を鍋に入れる



表面張力で盛り上がった状態
ないと、炊きあがったご飯に芯
ができるから注意！

米と水を鍋に入れたら
空き缶コンロに火を付ける



アルミホイルで鍋を囲って、およそ25~30分で
出来上がります
(囲うのは、熱を逃さないためと風よけのため)



【 付 録 】

○倒れても火災にならない 安全灯の材料と作り方

倒れても火災にならない安全灯の材料

ジャムなどの空き瓶 1個



- ✚ 空き瓶
- ✚ アルミホイル
- ✚ ティッシュペーパー
- ✚ サラダ油 (少々)



空き缶コンロの講習会で作った火芯
(こより) 1個



アルミホイル 1枚 (25cm × 6cm 程度)
(一般的な 25cm サイズのアルミホイルを
6cm の長さに切ったもの 1枚)



倒れても火災にならない安全灯の作り方



①アルミホイルを半分（3 cm程度の幅）に1回谷折りする



②もう1回谷折りして、今度は25cm幅の方を半分に折り曲げる



③折り曲げた所を開いて印を付けて穴をあけ、こよりを入れる



④このように折り曲げる



⑤完成：瓶の中に、油と④を入れて火を付ける

