

# 「缶飯」について

Cooking Rice in a Can

坂 口 正 治  
SAKAGUCHI Masaharu

キーワード：緊急時・災害時，缶の有効活用

近年、私たちの生活環境は大きく変わった。なにをするにもスイッチひとつで様々なことができるようになった。

便利さばかりを追いかけて、自身の手で物を作るということが少なくなったように感じる。

また最近、頻繁に起きている地震などでライフラインがストップしてしまえば、すぐに日常生活を送ることが出来なくなる。

いざという時に備えて非常用の食料や備品を用意してあっても、それらをいかして生活するためには創意・工夫が必要である。

そのためにも知識だけにとどまらず、実体験を通して身につけておくことが必要であろう。頭では分かっているでも実際にやってみたらできないことが多々ある。

災害・震災時などで、電源が使用不可能に陥った際、身近なものを利用して煮炊きができる工夫が必要ではなかろうか。

そこで本稿では、筆者が普段、キャンプで実践している飯盒での炊飯に変わる、空き缶（アルミ缶、スチール缶）を利用する炊飯を紹介したい。

## 1. アルミ缶飯

### (1) 準備するもの

- ・ 350mlのアルミ缶 2つ
- ・ 1リットルの牛乳パック 3つ
- ・ アルミホイル15cm～20cm
- ・ 米 1 合（約150g～160g）
- ・ 水コップ 1 杯（約180～190ml。お米の約1.2倍）
- ・ ライターまたはマッチ
- ・ 缶切り
- ・ はさみ

※その他に軍手、消火用の水、火加減を調整するための火ばし等。



(写真 1)

(2) アルミ缶を加工する

- ・まずアルミ缶の上部を缶切りで切り取る。(もしくはふたを切り取らず1部を残す)  
この缶が釜になる。
- ・もうひとつの缶はコンロにするために上部を切り取り、側面に縦1.5～2 cm、横3 cmの穴を4カ所あける(上に2カ所、下に2カ所)



(写真2)

(3) 炊飯の準備

- ・炊飯の準備が出来たらアルミ缶(お釜の缶)に米1合と水を入れ上下によく振って米を洗う。きれいに洗い終わったら分量の米と水を入れアルミホイルで蓋をする。  
(アルミホイルは15cm～20cmのホイルを4つ折りにして隙間が空かないようにしっかりと密着させる)

※注意事項

- ・アルミ缶は火に溶けやすいので、風が強い日などは燃えてしまうことがあるので予備の缶を準備しておくといよい。



- ・燃料で使用する牛乳パックも概ね1リットルのパックを3本用意する。これも風が強くてよく燃えると3本では足りなくなることもあるので予備を用意する。
- ・アルミ缶は軽いので、特にコンロの底に小石を入れておもしろにすると安定する。(転倒防止)



(写真3)

#### (4) 炊飯を開始する

- ・炊飯開始、写真3のように準備が整ったら種火を下の穴から数本燃やす。続いて上の穴（火炊き口）から牛乳パックに火をつけて1本ずつ入れる。
- ・牛乳パックは1本ずつゆっくり入れていく。
- ・まとめて入れると燃料が足りなくなったり、火が消えてしまうことがある。
- ・火が消えそうになったら、下の穴（空気口）からうちわなどで風をいれる。
- ・順調に燃えていくと約20～25分ほどで、ふっくらしたおいしい飯が炊きあがる。

## 2. スチール缶飯

### (1) 準備するもの

スチール缶各種

- ・ 3000ml (コーヒーの大缶、業務用のケチャップ缶) 等
- ・ 800ml (各種業務用缶詰) 等
- ・ 460ml (みかんの缶詰、白桃の缶詰) 等
- ・ 180ml (コーヒー缶) 等

- ・ 燃料として新聞紙、牛乳パック、割りばし、薪
- ・ 米 (適宜、炊く量によって用意)
- ・ 水 (適宜、炊く量によって分量を計る)
- ・ アルミホイル (適宜、缶の大きさに対応)
- ・ ライターまたはマッチ
- ・ 缶切り
- ・ はさみ



(写真 4)

(2) スチール缶を加工する

- ・各種スチール缶の上部を缶切りで切り取る（もしくはふたを切り取らず1部を残す）
- ・スチール缶の上部の横に穴を開け、針金で持ち手を付ける（缶が熱くなるのでやけどをしないようにする）



(写真5)



(3) 炊飯の準備をする

- ・炊飯にあたり、炊く分量に合わせて、各種の缶を用意する。(業務用ケチャップ缶、みかんの缶詰の缶、白桃の缶詰の缶、コーヒー缶等)
- ・小さな缶で炊くときは、缶に手が入らないので、缶の上を手でおさえて、上下に振れば、米をとぐことが出来る。
- ・缶の上部を切り取った缶はアルミホイルで蓋をする。

※注意事項

- ・燃料で使用する新聞紙、牛乳パック、割りばし、薪などは多めに用意しておくで安心。
- ・やけど防止のために軍手は必ず使用する。
- ・もしもの時に備えて消火用の水。
- ・火の調整用に火バサミなどがあると便利。

(4) 炊飯を開始する

- ・炊飯の開始準備が整ったらまずかまどを作る。
- ・かまどがあれば、まずかまどに、少し太めの薪を横にして置く。(これを枕木という)
- ・枕木の手前に新聞紙を丸めて置く。



(写真6)

- ・その上に牛乳パックを手で細くちぎり、置く。
- ・さらにその上につけ木になるように割りばしを交差させながら立てかけるように置く。



(写真 7)

- ・つけ木の上から細木を数本置いてマッチで新聞紙に火をつける。
- ・新聞紙の火が、つけ木、細木に燃え移り、火が安定したら少し太めの木を入れる。



(写真 8)



- ・薪は火の状態を見ながら加える。
- ・薪を加える時は、風が通り抜けるように薪と薪を交差させてすき間を持たせる。
- ・かまどがなければブロックなどで簡易のかまどを作れば同様の手順でできる。
- ・このような手順で炊いていくが、最初は少し弱火で準備加熱程度にして、徐々に火を強くする。沸騰した後は、少し間をおいて中火から弱火、そしてとろ火の順に火をおとしていく。



(写真9)

- ・炊け具合を見る時は、一度火からおろして、蓋を取ってみる。ふっくら炊けていれば、そのまま火からおろして、やけどしないように軍手でしっかり押さえて反転する。(その時、薄い板の上に乗せると戻す時に安全。)

蒸らし終わったらこぼさないようにもどしてできあがり。