

10分で作れる！！ 調理時の燃料を半分以下に節約できます。

保温調理器の作り方

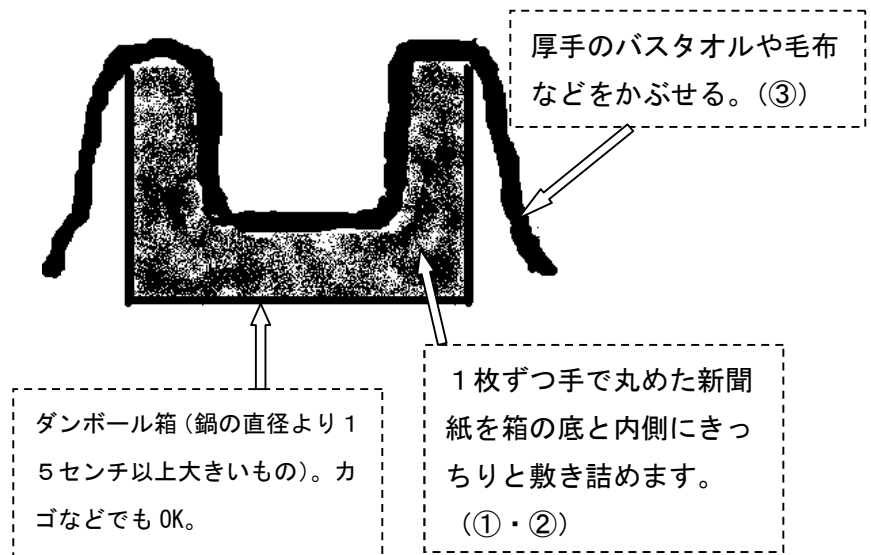
保温調理は昔からある方法ですが、調理の燃料の節約に非常に有効な方法です。被災地では特に燃料が貴重ですので、ぜひ保温調理器を作って役立ててください。もちろん、日常的な省エネにもとても役立ちます。

★用意するもの：新聞紙2～3日分。段ボール箱(入れる鍋の直径より15センチ以上大きいもの)もしくはカゴなど。厚手のバスタオルか毛布。

作り方：①新聞紙を1枚ずつ手で丸めます。丸める強さは「あまりきつすぎず、ゆるすぎず」が適当です。

②段ボール箱(もしくはカゴなど)の底と内周りに丸めた新聞紙をきっちりと敷き詰め、入れる鍋にぴったりフィットする凹み(くぼみ)ができるようにします。

③使うときは、バスタオルか毛布を②にかぶせます。



★保温調理器の使い方：

① 鍋に具材を入れ、(煮物などは味付けし)蓋をして火にかけます。

②沸騰した後、さらに5～10分(食材にもよる。具の細かい汁物なら3分くらいでOKと思います)弱火で加熱し、火を止めてしまいます。熱が逃げるので、火を止めた後にふたは開けないでください。

③ ②の鍋を、バスタオルや毛布などをかぶせた保温調理器にぴったりと入れます。(やけどに注意してください)。図のように、バスタオルの端を折りたたみ、鍋の上にかぶせます。保温材は厚いほうがいいので、さらに上に毛布や衣類などをかぶせると効率がアップします。

④ 料理の内容にもよりますが、一般的に、保温調理器に鍋を移してから30分～ほどそのまま放置しておけば、完全に火が通ります。汁が蒸発しないので、煮物類等は煮汁を濃いめに味付けしてください。ご飯は「沸騰した後、弱火で7分くらい→保温調理器で30分放置」でできます。

【注意！！】保温調理器は、出来上がった料理をずっと「保存」しておくものではありません。保温調理器で4～5時間以上放置した料理は必ず再加熱してから食べてください。(食中毒を防ぐため)