

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。 😊

【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

