



サバメシ、炊くべし!

～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～

- 350ml アルミ缶 2つ
- 1リットルの紙パック 3つ
- アルミホイル 15cm
- お米 120g、水 160～170cc
- 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



さばめしくん

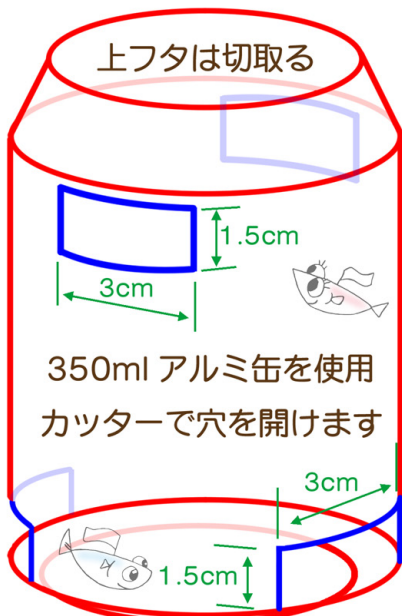


めざせ! サバメシ技術指導員!



さばめしちゃん

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



紙パック→

紙パックは燃料になります。まずは折り目に沿って切りとって、次に→



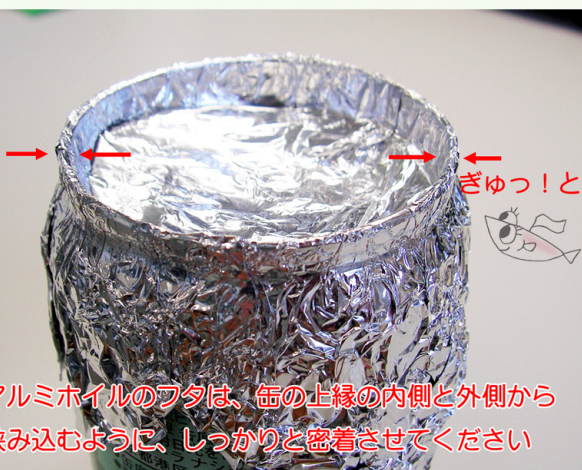
←紙パック燃料棒

幅約1cmの棒状(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。



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

←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。



サバメシ、炊くべし!

～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 紙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、おいしくふっくら仕上げます。


2 紙パック燃料は「1本ずつ投入!」確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。また、不完全燃焼で大量の煙が発生します。


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!

 コンロの「下の穴」を軽く手のひらであおいで空気を送ります。空気は下から吸いますので、上の穴に風を送ってはいけません。

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 初めての挑戦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、25分を目安にどンドン燃やしましょう。そして、どんなに気になっても最後までフタを取ってはいけません!



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

