

【空き缶BBQ】空き缶を使ってご飯を炊く方法！コツを伝授します！



2020.08.24 2016.06.29



飲み終えた空き缶を使って、いとも簡単にご飯が炊けてしまいます。

BBQなどでも、おにぎりもいいんですが、ご飯炊いちゃいましょう♪

お父さん、、、株上がりますよっ！

面倒だなんて思ってるかもしれませんが、ビビるくらい簡単に、そして便利です☆

簡単なのに、周りとは違った、、、差をみせつけられるアイデアBBQです。

◆ 必要な材料&道具 ◆

- ・ 空き缶（350ml）・・・ 1 缶
- ・ お米
- ・ 水
- ・ 缶切り
- ・ 計量カップ
- ・ アルミホイル

準備はできましたかね？

それでは、やっていきましょう！

空き缶の蓋をくり抜く

缶切りを使って空き缶の上部をくり抜きます。

コツは、ギザギザにならないように綺麗にくり抜きましょう。

あとの作業でアルミホイルを被せるときに切り口がギザギザだと破れてしまうので、できるだけ綺麗にくり抜くことをお勧めします。



くり抜いたら、まずは空き缶をサラサラと水洗いします。

水洗いが終わったら、空き缶にお米を入れて、お箸が何かでサラサラと洗います。

無洗米を使った場合は、もちろんそのまま構いません。

空き缶→お米→お水を入れます

次にお水を入れます。

よく炊飯器でお米を炊くときに”**少しだけお水を多い目に入れた方がいい**”と言われておりますが、、

空き缶炊飯の場合は、お米とお水が同じで構いません！

なんなら”**少し増えても別に構わない**”と思っていてください。



今回、空き缶が350mlだったので、1合の半分のお米を入れました。

なので、同じように半分のお水を入れます。

ちなみに、空き缶が500mlの場合は、お米は1合がそのまま入ります。

なので、お水も計量カップで同じ量をそのまま入れます。

上部をアルミホイルで蓋します

お米とお水をいれたら、アルミホイルで蓋をします。

蒸気が横から漏れないように、ギュッギュッと蓋します。

このとき、アルミホイルを2枚重ねなどせずに、1枚だけで蓋をすること！

理由はのちほど♪

※蓋をしたアルミホイルを輪ゴムやテープでとめる必要はありません！



蓋をする際は、この写真のように、空き缶の淵から凹ませながら？段差をつけるような感じで蓋をします。

なので、この余りの分を考えて、蓋を巻き始めるといいかもしれませんね。

火にかけます→サインを見逃すな！

ガスコンロでも、カセットコンロでも、BBQなら網の上でも、、、とにかく火にかけます。

僕の場合はカセットコンロで、7～10分くらい加熱して、合計15分くらいかな。

ただ、これは正直、火力によって出来上がり時間は変わります。

となるとどの段階でできてるのかわかりませんよね？

サインは2つです。

①、耳を近づけて音を聞いてみてください。シューって音やポコポコって音がします。

その音が聞こえなくなってきた時がいい頃です。

ただ、これだと初めてやるとどれが正解かわかりません。

しかも、何回かやってみた結果ですが、音が聞こえたり、聞こえなかったりします。

なので、この音というサインより、次に紹介するこちらを参考にしてください。



②、蓋にしたアルミホイルの中心部がポコンと膨らむ！！

これが一番わかりやすいです。

結構、沸騰した段階からすぐに膨らんだりしますが、そのときはポコポコと膨らんだりへこんだりします。

それが膨らんだままの状態になりはじめたら、もうちょっとです。

ここで爆発しちゃうんじゃないか？って思ってしまうんですが、ここからあと数分加熱しましょう♪

まとめると、**膨らんだままになっても、3～5分加熱しましょう！**

炊けたお米を蒸らします！

空き缶を逆さまにして蒸らします。

この時間は自分の空腹具合で決めてくれたら構いません（笑）

でも、しっかり蒸らすとお米がふっくらとなりますので♪



しっかりと蒸らしてくださいね。

水分がお米の芯までしっかりとしみ込むように、、、蒸らすのです。

もし！！

もし！！

逆さまにした時に、お湯が出てきた際は、、、加熱が足りません！

そんな時、焦るとおもいます！

おもてたのとちゃ～う！

ってなると思います。

でも慌てることなく次のようにしてください。

僕も何度か失敗した時に、同じようになったので、絶対に慌てずにこうしてくださいね！

まず、逆さまから元に戻した空き缶の蓋、アルミホイルをゆっくり開けて、だいたいこぼれたくらいの水を入れます。

だいたいで構いません。

そして、蓋をして、さらに加熱してください。

飯盒や炊飯器と違って、空き缶はかなり細く小さいので、正直、その失敗はすぐに取り返せます！

というか、こうならないようにしっかりと加熱してくださいね。

ご飯が炊けました！

お腹が空いてきたので、蓋を取りました♪



いい感じで炊けておりますね♪

めっちゃいい匂いがします♪



スプーンで取り出しました。

もちろん、お箸でもいいですよ、、、上部の切り口で怪我しないように注意してくださいね。



お茶碗にいれてみると、、、ちょーーーーど、、、1膳分です。

軽くお茶碗1杯分！

最高です（笑）

食べ過ぎることもなく、余ることもなく、、、ちょーーーーど1膳。

しかも、準備も一瞬でできますし、完成まで10分くらい。

騙されたと思ってやってみて！

男子は株があがりますよ♪

周りに差をつけられる一味違ったBBQですよ！

そして、なにより出来立てのご飯はね、、、野外で食べるとほんまに美味しいですから！

お肉のさ、、、BBQのさ、ほらタレをさ、ご飯にバウンドさせてください。

一撃ですよ！！

関連記事として、この計量カップがないときは、こういうのを活用するのはいかがでしょうか？



【空き缶BBQ】知識があるだけでアドバンテージ！これは使える計量カップ！


先日、、、【空き缶BBQ】ご飯を炊く編をアップしたのですが、、、あれからすんばらしい、計量カ...

 tatsuwo-blog.com

2016.07.05

知識として、持っておくと、本当に困った時に役に立ちますよ。

この記事を書いた人



たつを

関西を中心に活動するマルチタレント

テレビやラジオだけでなく、Bリーグ・TリーグといったプロスポーツのアリーナMCとしても活動中

さらに看護師やフードアナリストなど多様な資格を持ち様々な角度から日々感じたことを綴るが、彼の妄想劇には要注意だ！

SNSのフォローよろしくお願いします → <https://linktr.ee/tatsuwo31>