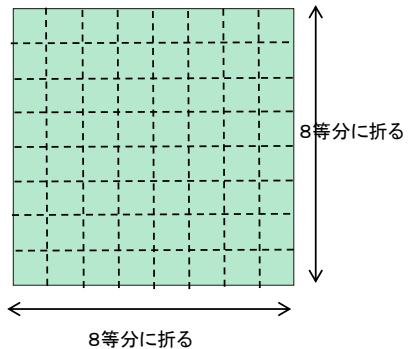
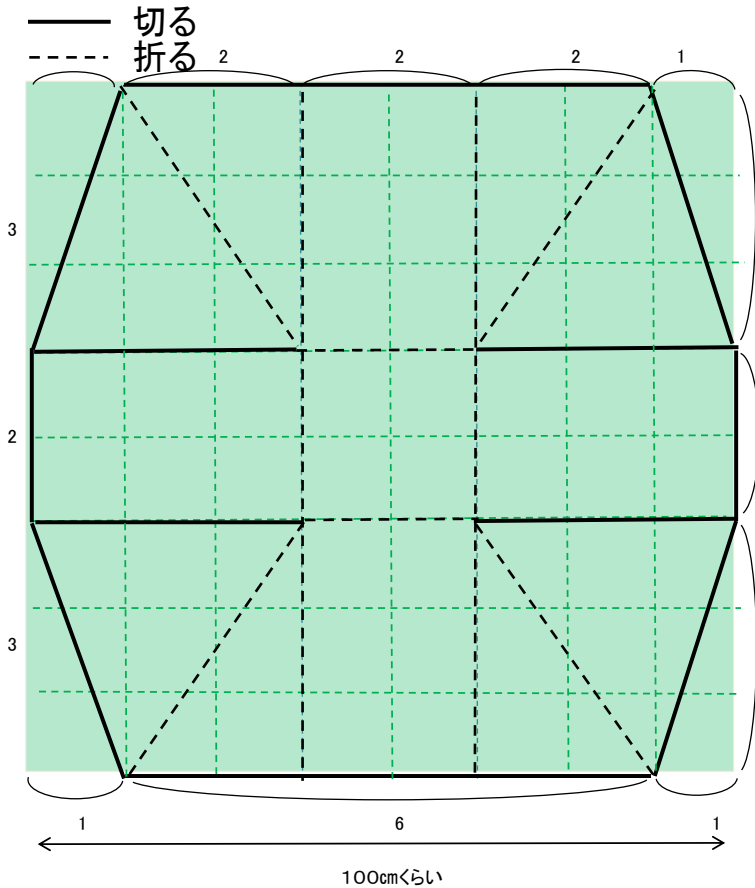


# ソーラークッカー サンピース (SUN PEACE)

太陽だけでお料理！ 簡単に作れる、使える！



★定規を使わない型紙の作り方：実寸サイズの正方形の紙（新聞紙など）を上図のように縦・横それぞれ八等分に折り線（目盛り）をつける。左図のように実線に沿ってカットし、型紙に。→できた型紙をダンボール当てて印をつけ、カットすれば、長さを測らずに作れます。

★必要な材料：

- 段ボール板など
- 反射素材のアルミシート  
(アルミホイルや非常用アルミブランケットなど)
- 両面テープもしくは接着剤
- はさみ、目玉クリップ4個、ペン
- 透明耐熱袋（OPP袋など）、黒い鍋やはんごう

## サンピースの作り方

- ①上の図を参考に、8x8等分の折り線を目印にして作れます。段ボールにペンで目印をつけます。実線に沿ってカットします。
  - ②①に反射素材\*を両面テープや接着剤で貼り付けます。しわにならないように気をつけます。ふちの部分は透明テープで保護すると長持ちします。
- \*下の写真のクッカーには非常持ち出し用の反射素材のブランケット（1枚500円位〜）を使いましたが、反射効率は良好でお薦めです。スナック菓子のアルミ袋で代用するとりサイクルにもなります！
- ③点線に沿って折り目をつけます。下の写真のように形を作り、クリップや洗濯バサミで留めればできあがり！！

※調理の効率のためには、100cmx100cm前後の大きさのダンボール板等で作りましょう。

## 使い方：

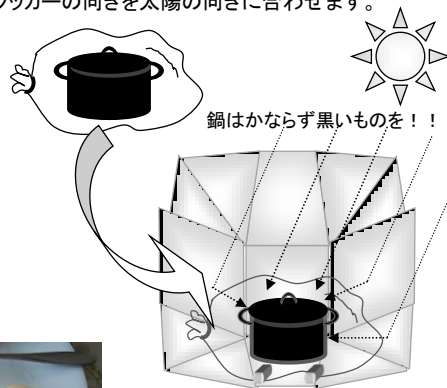
- ・使う時は、必ず黒い鍋（はんごうは便利です）に食材を入れ、ふたをきっちり閉めます。鍋は熱を逃がさないようにするため、下の図のように耐熱の透明袋などでゆるくおおってください。
- ・耐熱袋は、OPP袋（マンションの広告などがよく入っている素材です）が使いやすいです。口を輪ゴムや洗濯ばさみで留めます。
- ・鍋の下に箸などを2本置か、小さい鍋敷きを置いて鍋を浮かせると、地面に熱を奪われず効率がよくなります。
- ・太陽の方向に向けて置きます。太陽は移動しますので、1時間に1回くらいクッカーの向きを太陽の向きに合わせます。



太陽が低い時の置き方(11～2月)



太陽が高い時の置き方(3～10月)



大きなプリン



野菜の煮物(煮汁は濃い目に)



ゆで卵(水は底から1cmでOK)

SUN PEACE Ver. 1.1 ©Yuko Tomioka  
 問合せメール: [niconet@niconet.org](mailto:niconet@niconet.org)  
 ホームページ: <http://niconet.org>

## ★大きなプリンの作り方

牛乳300cc、卵3個、砂糖大さじ6(好みの量)をよく混ぜ合わせプリン液を作ります。茶こしで濾すとなめらかになります。あれはカラメルソースを黒い鍋の底に流し、その上から静かにプリン液を流し入れます。鍋の蓋をしめ、耐熱袋に入れて口を輪ゴムなどで留めます。サンピースにセットし、太陽の方向に向けます。晴れていれば約1時間～1時間半で大きなプリンのできあがり！ 快晴なら牛乳500cc、卵5個でもチャレンジで大満足♪ まずは実験のつもりでやってみてね！！ 太陽で作ったプリンはやさしい味ですよ。