

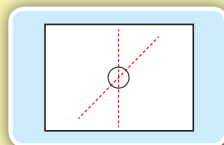
# 太陽のエネルギーで実験! ソーラークッカーで おひさまクッキング!!

## ソーラークッカー ききょう のつくりかた

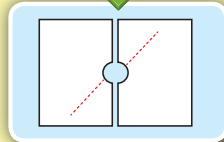
考案者 桃山学院大学 巖 圭介 先生

### 用意するもの

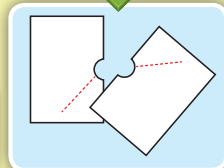
ガスレンジ下敷シート  
(全アルミ製のものより、紙にアルミ箔を張ったものが作りやすい)  
クリップ4つ 油性ペン はさみ 定規



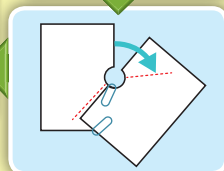
① マジックで中央に10cm程度の円を描き、さらに中心を通る45度くらいの斜めの線を引きます。



② ①のシートを半分に切って円を切り抜きます。



③ 中央の円を形を保ったまま、たてに切った部分を斜めの線に合わせます。



④ ③の内側と外側をクリップで留めます。全体を湾曲させながら反対側も同じようにクリップで留めれば完成です。

調理材料を入れた黒い容器に保温のためのペットボトルをかぶせます。



ききょうの中央に調理材料を入れた容器をおきます。

**ソーラークッカーって?**  
太陽の熱を利用して料理をする器具のことをいいます。様々なタイプがあり、煮る、焼く、ゆでるなどの調理ができます。

**料理をするのによい時間は?**



太陽の高度が高い時間です。  
午前10時～午後2時

天候などによって出来上がりまでの時間が異なります。

**どんなものが調理できるの?**

イモ類、豆、卵など



**調理器具は?**

熱吸収率の高い黒色のもの  
空き缶などを黒く塗ったり、  
黒いテープを巻いたものでもOK



### 注意

- 光が反射するので直射しないようにしましょう。
- 調理器具が熱くなるので、なべつかみなどを使用し、「やけど」に注意しましょう。
- ソーラークッカーを放置しないようにしましょう。

## 家庭のエネルギー消費の3割は 給湯が占めています!

ご存知ですか?

### 今あるエネルギーの使用を抑える

エネルギーのありかたは少しずつ変わろうとしていますが、まだまだ現在のエネルギーは燃料を燃やしてつくるものに頼らなければいけません。給湯のエネルギー消費が多いといってもお風呂に入らないわけにはいかないですね。

ですが、ちょっとした行動を変えることでエネルギーの使用を抑えることができます。2年前に家庭の省エネ診断を受診したこちらのご家庭が取り組んでいるアクションをご紹介します。



節水  
シャワーヘッド  
です



### 提案内容 シャワー1人1分短縮

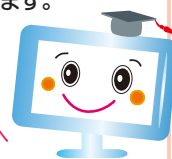
時間で区切るの意外と難しい! 子どもが大きくなるにつれ、シャワーの利用時間も変わってきますから。1分短縮! というよりは、シャワーを使わない時間はこまめに水を止める。その積み重ねが大切です。

お子さんの成長によって、なかなか実践が難しくなるものもあります。ライフスタイルの変化に応じて省エネ診断を受けなおしてみてもいいかもしれません。

### 家庭の省エネ診断って?

ご家庭の光熱水費やCO<sub>2</sub>排出量を分析、ライフスタイルごとの対策を提案します。

詳細は…  
豊島区HPまたは  
裏面環境政策課へ



たとえばこちらのご家庭では…

5人家族がシャワーを  
1人1分短縮した場合

¥2,301/年お得です

## ちいさな一歩からはじめてみよう

技術の進歩により、電気などのエネルギーは

『身近でつくり育てることができるもの』へと変わりつつあります。

しかし、エネルギーの大部分を自然エネルギーに頼るにはまだまだたくさんの時間が必要です。

エネルギーの消費や一人ひとりの暮らしを見直し、

エネルギーに対する考え方を変えていくことからはじめてみましょう。

いっしょに  
はじめよう!

