



フルーム
froom

家庭用 片手圧力鍋
3.0L(YCSA30F)
4.0L(YCSA40F)

お客様相談室

圧力なべ協議会 会員
株式会社ワンダーシェフ

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
ホームページ: <http://www.wonderchef.jp/>
Eメール: web@wonderchef.jp

電話 06(6334)4349
FAX 06(6334)4343
受付時間/午前 9:00~正午 12:00
午後 1:00~午後 5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)
アフターフォローは日本国内に限ります。



この取扱説明書は2021年11月現在のものです。品質向上の為、商品仕様を予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

掃除ピン

この取扱説明書を
よくお読みの上、
正しくご使用ください。
読んだ後は必ず保管
してください。

- 圧力鍋は、各メーカー、各商品によって、仕様及び使用方法が全く異なります。
- 本書の諸事項を守らないで万一事故が発生した場合は、使用者の責任となります。
- 保証書は 38 ページにございます。「お買い上げ日・販売店名」を販売店に記入していただいでください。記入が無い場合はレシートと共に大切に保管してください。
- 別途付属の取扱説明書、注意書きがある場合は、そちらも必ずお読みいただき、大切に保管してください。



このマークは、製品安全協会が、製品安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。「消費生活用製品安全法」に基づく特定製品として、認証されている製品に貼られます。

<基準認証品>
製品安全協会
PCC 圧力なべ協議会

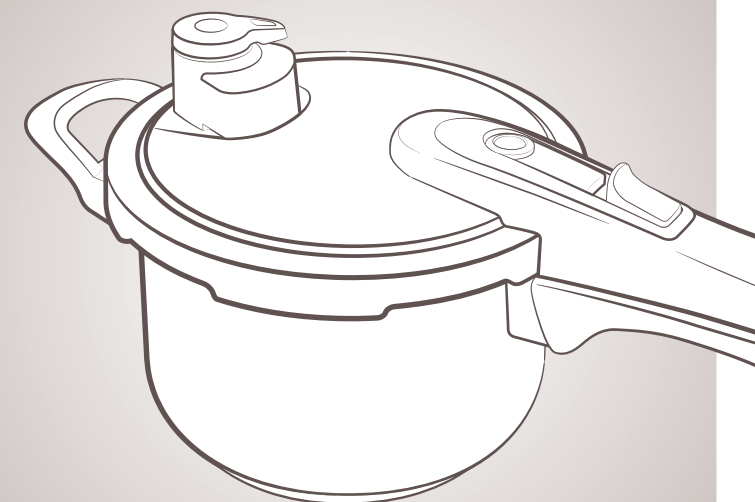
このマークは、圧力なべ協議会の基準に合格したことを証明する表示です。



フルーム
froom

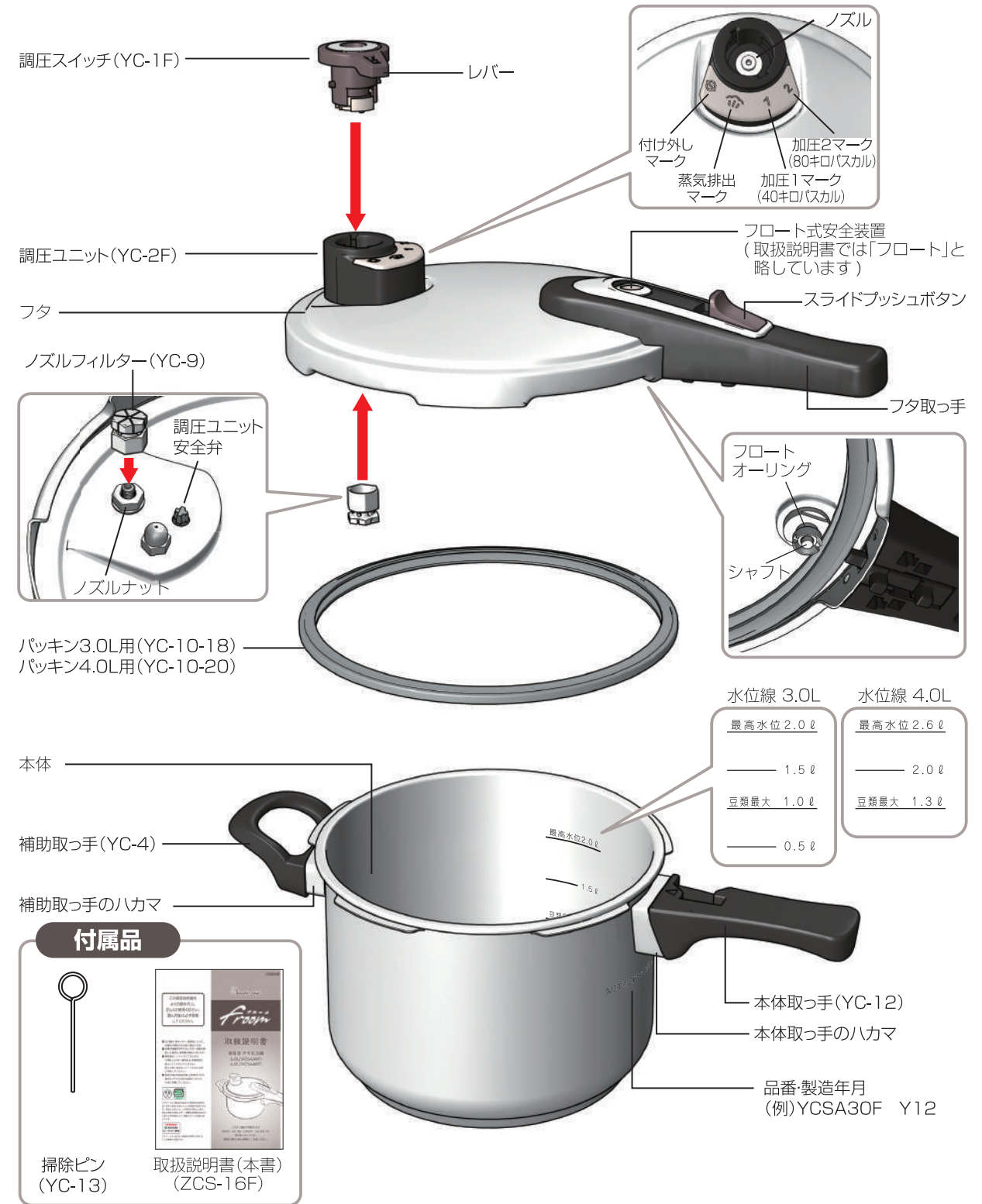
取扱説明書

家庭用 片手圧力鍋
3.0L(YCSA30F)
4.0L(YCSA40F)



この圧力鍋の作動圧力は
80キロパスカル(高圧)と40キロパスカル(低圧)の
切り替えタイプです。
調理の際は加圧時間にご注意ください。

各部の名称	3
基本的な使用方法	4
安全構造	5
安全上のご注意	6~9
使い方の手順	
1 火にかける前に.....	10~11
2 火にかけてから.....	12
3 フタを開ける時.....	13~14
点検と掃除	15~16
トラブルと対策	17~20
浜田陽子のおもてなしレシピ	21~32
ビーフカレー	21
ミネストローネ / ビーフシチュー	22
豚の角煮 / ホホワイトシチュー	23
スペアリブの煮込み ハニーマスタード風味 / いわしの梅干煮	24
さんまとごぼうのしょうが煮 / 筑前煮	25
チキンと彩り野菜のトマト煮 / 肉じゃが	26
五目豆 / 黒豆	27
おでん / けんちん汁	28
トマトソース / 赤飯	29
白米 / 玄米	30
玄米ごはん / もち麦ごはん / 加工玄米	31
りんごジャム / いちごジャム	32
材料別加圧時間早見表	33~35
アフターサービス / オンラインストアについて	36
インターネットホームページについて	37
保証書 / 保証内容	38~39



※部品を紛失された時は、このページの部品名とお手持ちの商品の商品名、製造年月をご確認の上、P36の【お客様相談室】へお問い合わせください。
 ※別の製品の部品の流用は危険ですのでご注意ください。
 ※これらは標準付属品です。モデルによってセット内容が異なります。
 ※品質向上の為、商品仕様を予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※別途付属の取扱説明書、注意書きがある場合はそちらも必ずお読みいただき、大切に保管してください。

調理を始められる時のご注意

- 1 本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせてフタをかぶせ、本体取っ手とフタ取っ手が揃う位置までフタを時計回りに回転させ、フタを開けてください。
- 2 調圧スイッチの取り付けは、調圧表示の一番左の「付け外しマーク」に、調圧スイッチのレバー部分を合わせ、真上から止まるまで差し込んで、レバー部分を押しのまま「蒸気排出マーク」へ回し、その後レバーを押さずに、レシピに沿って「加圧1マーク」または「加圧2マーク」まで回してください。
- 3 鍋底からはみ出さない程度の中火～強火で加熱してください。火力が強すぎると、本体取っ手の焼け焦げや、鍋底の変形、本体外面塗装の変色や剥離の原因となります。IHクッキングヒーターをご使用の場合は、弱火(300W～500W程度)で1分程予熱した後、鍋が温まったら強火(1000W～1500W程度)にしてください。
- 4 フロートが上がります。(火力は強火のままです。)
- 5 調圧スイッチの上部・蒸気排出口から、音と共に蒸気が上に向かって勢いよく出ます。(やけどに注意してください。この時まで強火です。)
- 6 火力を弱火にします。(ここからレシピに沿って調理時間を計測)
- 7 所定の調理時間が終わったら火を消してください。火を消した後も、しばらく鍋の中の温度は下がりません。(蒸らし時間)フロートが下がるまでお待ちください。



調理後フタを開ける時のご注意

- 1 フロートが下がっているか確認してください。
- 2 【蒸気を排出する時】
調圧スイッチのレバーを下方向に押さずに、「蒸気排出マーク」までスライドさせて、蒸気が完全に排出されていることを確認してください。
【調圧スイッチを外す時】
レバーを下方向に押して、「付け外しマーク」に合わせ、上に抜いてください。
- 3 スライドプッシュボタンを鍋中心方向に押しながら、フタの▽マークが、本体取っ手の△マークに来るまでフタを反時計回りに回転させ、フタを真すくぐに持ち上げてください。この時、蒸気が立ち上がりますのでご注意ください。



※初めての調理の前には、水だけを3cm程入れ加熱し、動作確認をされることをおすすめします。

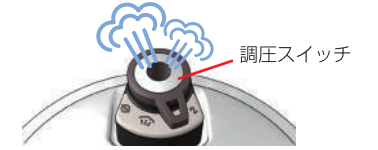
注意 圧力鍋は加熱されると極めて高温・高圧になる器具です。取り扱いを誤ると、やけどなどの傷害を負うことがあり危険です。フールーム圧力鍋は、以下のような安全構造がありますが、お客様が圧力鍋の構造をよく理解し、ご使用いただいた場合に効果がありますので、この取扱説明書をよくお読みの上、ご使用ください。

圧力を調整します!

調圧スイッチ・調圧ユニット(ノズル)

沸騰すると、調圧スイッチの上部・蒸気排出口から余分な圧力を排出します。圧力鍋の中の圧力を80キロパスカル、40キロパスカルに保つ働きをする装置です。

注意 ノズル及び、ノズルフィルターに調理カスなどが詰まっていないか、確認してからお使いください。

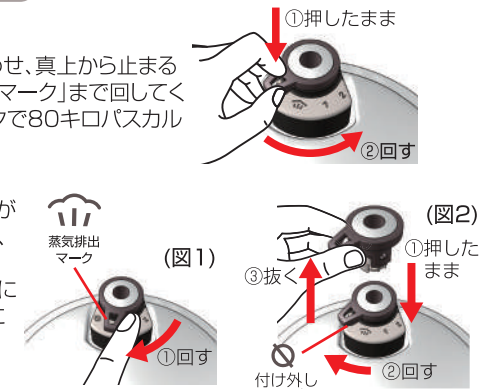


■取り付け方・圧力セットのしかた

調圧表示の一番左の「付け外しマーク」に、調圧スイッチのレバー部分を合わせ、真上から止まるまで差し込んでレバー部分をレシピに沿って、「加圧1マーク」または「加圧2マーク」まで回してください。加圧1マークで40キロパスカル(調理温度約110度)、加圧2マークで80キロパスカル(調理温度約117度)の圧力がかけられます。

■取り外し方

フロートが下がったのを確認してから、調圧スイッチの上部・蒸気排出口に手がつかないようにしながら、レバー部分を下方に押さずに、時計回りに回し、「蒸気排出マーク」に合わせます。(図1参照)
蒸気が出なくなったことを確認してから、下方に押して、「付け外しマーク」に合わせ上に抜きます。(図2参照)(調圧スイッチは熱くなっています。やけどに注意してください。)

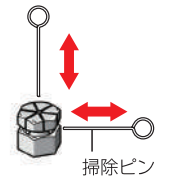


ノズルの詰まりを防止します!

ノズルフィルター・掃除ピン

調理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。調理後、ノズルフィルターは回して取り外し、毎回掃除してください。

注意 常に穴詰まりのないように清潔に掃除し、ノズルフィルターがセットされているかどうか、必ず確認してください。



安全を守ります!

フロート

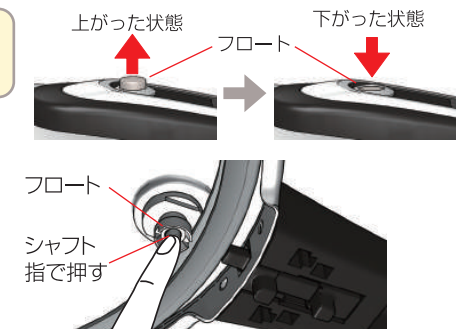
■フロートには2つの働きがあります。

①本体にフタが正しくセットされないと、蒸気が漏れて圧力が上がらない構造になっています。内部に圧力が残っている場合(フロートが上がっている場合)は、フタが開けられないように設計されています。

注意 フタを開ける時は、絶対に無理に開けないでください。必ず、P13のフタを開けるをご確認いただき、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けてください。

フロートが上がると、フロートの隙間から蒸気が漏れる場合がありますが、内圧が上がると隙間がなくなればほとんど漏れなくなります。また、タバコの煙程度の蒸気漏れは何ら問題ありません。

②ノズル、ノズルフィルターが目詰まりをした場合、フロートが作動して鍋の中の圧力が異常に高くなることを防ぎます。ご使用前に毎回、中央のシャフトを押し、内部のバネにより戻ってくることを確認してください。



さらに安全を守ります!

調圧ユニット安全弁

ノズル、フロートから、万一蒸気が抜けない場合には、調圧ユニット安全弁の蒸気排出口より蒸気が抜ける構造になっています。

圧力を保ちます!

パッキン

フタを本体にセットした時、本体・パッキン・フタの間に余裕(ガタ・隙間)がありますが、加圧が進むとパッキンが膨張し、本体・フタに密着し密閉状態となります。



圧力鍋は加熱して使用する調理器具です。使用中は内部が極めて**高温・高圧**になります。取り扱いを誤るとお使いになる人や他人へのやけど等の傷害、財産への損害が生じる危険があります。それらを未然に防止するために、必ずお守り頂くことを次のように説明しています。



警告

この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。



注意

この表示の欄は、「傷害を負う可能性または、物的損害が発生する可能性が想定される」内容です。



禁止

このようなマークは、してはいけない「禁止」内容です。



強制

このようなマークは、必ず実行していただく「強制」内容です。

表示内容を無視して誤った使い方をした時に生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

お守り頂く内容の種類を、次のマークで区分し、説明しています。(上記はマークの一例です。)

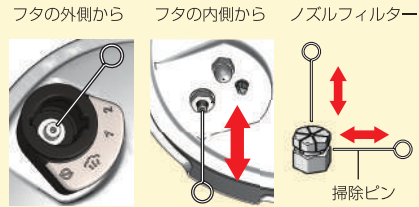


警告



強制

ご使用前に**圧力調整装置のノズル及びノズルフィルターが詰まっていないことを確認してください。**ご使用前は必ず、付属の掃除ピンでノズル及びノズルフィルターの掃除をしてください。ノズル及びノズルフィルターが詰まっていると、調理中に鍋が爆発しけがをする恐れがあり危険です。



強制

調理する際は、**水・食材を合わせて**、鍋の容量の**2/3未満**の量(最高水位未満)で使用してください。**豆類、麺類**などの調理中に膨張するものや、お粥のように泡が出やすいもの、粘性の高いジャムなどは、**水・食材を合わせて**、鍋の容量の**1/3未満**の量(豆類最大量未満)で使用してください。この量を超えて調理を行うと、食材がノズルに詰まり、鍋が爆発しけがをする原因となります。



禁止

重曹・タンサン・ふくらし粉・多量の酒・多量の油は使用しないでください。内容物の急激な変化により、ノズルが詰まり、爆発や故障の原因となったり、発火の原因となります。



禁止

カレー・シチューなど、粘性が強く糊状になるものを入れた料理は、**加圧を行わないでください。**ルウは加圧後に入れ、別売りの**ガラス蓋**などを使って調理してください。ルウを入れた状態で加圧すると、ルウがノズルに詰まり、鍋が爆発してけがをする恐れがあり危険です。温め直しの際にも、ガラス蓋などを使用してください。



禁止

空焚きや過剰な火力での加熱は行わないでください。**※空焚きとは、鍋内部の水分が無くなった状態での加熱の事です。**火災や商品破損による、思わぬ事故が発生する恐れがあります。

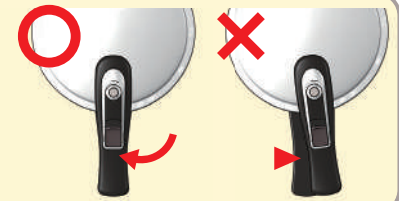


警告



強制

フタの開閉は、P10~P14の手順に従い、本体取っ手とフタ取っ手が揃う位置までしっかりと閉めてください。きちんとフタが閉まっていない状態で加熱すると、安全装置が正常に働かず、鍋が爆発しけがをする恐れがあります。またスライドが熱で変形し、故障の原因となります。



強制

フタを開ける際は、P13~P14の【フタを開ける時】の手順に従って、内圧を下げてからフタを開けてください。フロートが下がっていることを確認し、調圧スイッチを外してください。調理が終わった後も、鍋の中には圧力が残っています。鍋の中に少しでも圧力が残っている状態でフタを開けると内容物が噴き出てやけどをしたり、フタが飛んでけがをする恐れがあり、非常に危険です。



強制

やむを得ず、急いでフタを開ける場合は、P14の【急冷】の手順に従ってください。



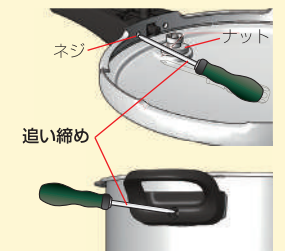
強制

ご使用前にはP15~P16の【点検と掃除】に従って、各部の点検を行ってください。ご使用後はP15~P16の【点検と掃除】に従って毎回掃除を行ってください。点検、掃除を行わずに使用すると、思わぬ事故が発生する恐れがあります。



強制

毎回ご使用前に、各部のネジ、ナットに緩みがないことを確認してからご使用ください。緩みがある場合は、必ず追い締めをしてから使用してください。取っ手が緩むと、本体の落下によってやけどをしたり、鍋が爆発しけがをする恐れがあります。またノズル・安全弁・フロートの緩みは、部品が加圧中に外れて飛び出し、けがをする恐れがあります。



強制

各部に異常が生じた場合は、直ちに使用を止めてください。P17~P20の【トラブルと対策】をお読み頂き、適切な対処を行ってください。異常が生じたままご使用を続けると、思わぬ事故が発生する恐れがあります。



禁止

フタ取っ手や調圧スイッチだけを持って移動しないでください。鍋を移動する際は、必ず、本体取っ手と本体補助取っ手を両手で持って移動してください。

警告



加熱中は鍋に衝撃を与えないでください。また、火を止めた後も、鍋が熱いうちは揺らしたり衝撃を与えないでください。内部の状態が急激に変化し、内容物や蒸気が噴出し、鍋が爆発し、けがをする恐れがあります。



不安定な場所や屋外で使用しないでください。鍋の転倒、落下などにより、鍋が爆発し、けがをする恐れがあります。



底が著しく変形した鍋や、底が剥離した鍋は使用しないでください。使用中に鍋が転倒し、やけどを負ったり、落下によって鍋が爆発し、けがをする恐れがあります。特にIHクッキングヒーターで、底が反ったり変形した鍋を使用されますと、温度センサーが作動せず、発火などの事故が起こる恐れがあります。



紙やアルミホイルなどの薄手の素材で、落とし蓋をして加圧をしないでください。落とし蓋を使用する場合は、市販の金属製のものか、別売りの蒸しすをご使用ください。落とし蓋に薄手の素材を使用すると、フタの内側に貼り付いて蒸気の流れが止まり、安全装置が正常に作動せず、鍋が爆発する恐れがあります。



他の人に鍋を貸し出す場合は、必ずこの取扱説明書と付属部品を添えてお渡しください。



圧力鍋のパッキンは消耗品です。安全にご使用いただくためにも、1年に1回は新しいものに交換してください。P36のオンラインストアからもご購入できます。



ご使用の際は必ず、付属の調圧スイッチ・パッキン・ノズルフィルターをご使用ください。紛失、劣化などでご購入の場合はP36の【お客様相談室】までご連絡ください。P36のオンラインストアからもご購入できます。他商品のものを使用すると正常に働かず、商品の破損や思わぬ事故が発生する恐れがあります。



子供など取り扱いに不慣れな方だけで使用しないでください。また、乳幼児の近くや手の届く所で使用しないでください。やけどやけがをする恐れがあります。



圧力がかかっていない状態であっても、鍋が熱いうちは、鍋を揺らしたり、急にかき回したりしないでください。内容物の状態が急激に変化することで突沸(※)が発生し、やけどやけがをする恐れがあります。



加熱中は鍋の側から離れないでください。



加熱中に調圧スイッチのレバーを移動させないでください。火にかけてから、圧力の変更をしたい場合は一度火を止めて、フロートが下がっていることを確認してから調圧スイッチのレバーを移動させてください。

注意



ガスコンロを使用する場合は、**炎が鍋底からはみ出さない**よう、火力を調整して使用してください。鍋がコンロの中心からずれていたり、火力が強すぎると、取っ手やパッキンが焦げ、商品の劣化を早め、思わぬ事故が発生する恐れがあります。



IHクッキングヒーターをご使用の場合は、弱火(300W~500W程度)で**約1分程予熱した後、鍋が温まったら強火(1000W~1500W程度)**にしてください。最初から強火で加熱すると、鍋の変形や剥離、焦げ付きが発生する恐れがあります。



フタを開ける際は、まっすぐ上に持ち上げてください。斜めに持ち上げるとフタが本体に引っかかり、鍋が傾いて内容物がこぼれ、やけどをする恐れがあります。



使用中や使用後に鍋の金属部分に手を触れないでください。やけどをする恐れがありますので、ミトン、鍋つかみなどを使用してください。



食器洗浄機や食器乾燥機は使用しないでください。熱風によって鍋の部品を傷める原因となります。また、洗剤の種類によっては部品を傷めるものがあり、劣化を早める原因となります。



鍋の中に食物を保存しないでください。汚れ・サビや、鍋が傷む原因となります。使用後は調理物を速やかに別の容器に移し、すぐに鍋を洗浄してください。



油脂分の多い食材(すじ肉、スペアリブなど)を一度に大量に調理すると、油脂分が固着して安全装置が正常に作動しなくなることがあります。大量に調理する場合は、一度下ゆでして、油脂分を落としてから調理してください。



鍋はご使用前に洗ってください。使い始めたばかりの鍋は樹脂、金属のにおいがする場合があります。

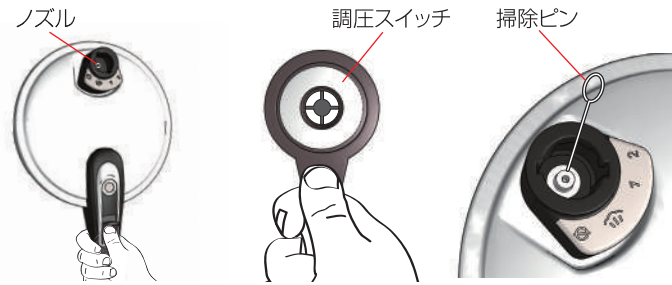
(※)突沸について

加熱した液体が沸点(水:100℃)を超えても沸騰しない状態(過加熱状態)で、振動などの衝撃で突然、激しく沸騰する現象を言います。 <独立行政法人 製品評価技術基盤機構のHPより抜粋>
IHクッキングヒーターやガスコンロで食品を再加熱するときは火力を弱めにし、ゆっくりよくかき混ぜながら温めてください。強火での急加熱は突沸の原因となります。激しい突沸が起こると内容物が噴出して周囲に飛散し、その勢いで鍋が大きく動くことがあり、大変危険です。

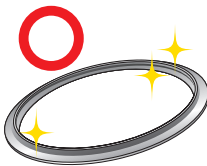
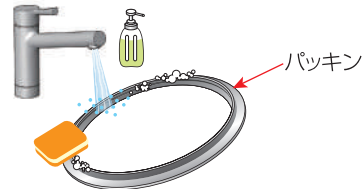
1 火にかける前に ①～⑦をチェック

1 調圧スイッチ(ノズル)

強制 調圧スイッチを外し、毎回必ず調圧スイッチ及びノズルに詰まりがないかを覗いて見るか、掃除ピンを通してください。目詰まりすると圧力調整が出来ず、爆発の恐れがあり大変危険です。



2 フタのパッキン



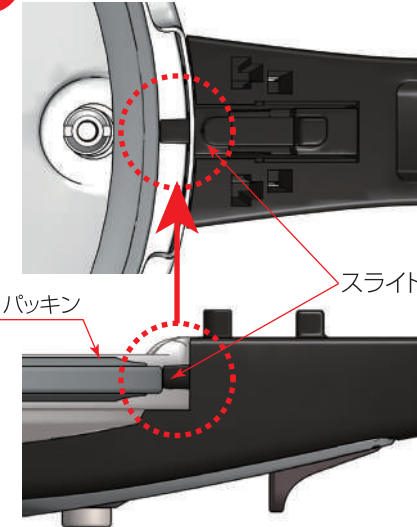
強制 表面にヌメリがないか確認してください。毎回、お湯と台所用中性洗剤で洗い、十分にすすぎ水分を拭き取ってからご使用ください。ヌメリが残った状態で使用すると、パッキンが滑り出て、蒸気や内容物が噴き出すことがあり、大変危険です。

強制 パッキンの弾力性がないものや、傷・ヒビ割れがある場合は使用を止め、新しいものに交換してください。そのまま使用を続けると、パッキンが切れて、内容物が飛散し、やけどをする恐れがあります。圧力鍋のパッキンは、消耗品です。安全にご使用いただくためにも、1年に1回は新しいものに交換してください。

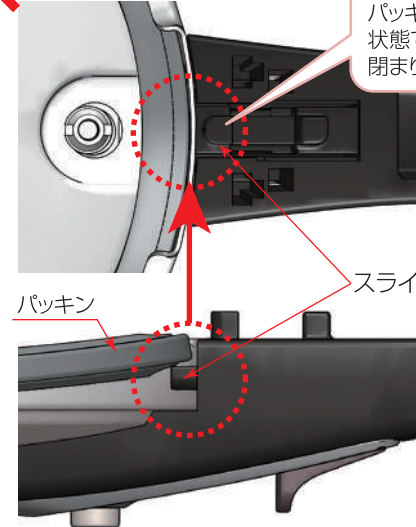
■パッキンの取り付け方法

パッキンは図のように取り付けてください。誤った取り付け方をするとフタが開閉出来なくなったり、パッキンが破損することがあります。スライドの上にパッキンが乗った状態ではフタが閉まりません。

○正しい取り付け方

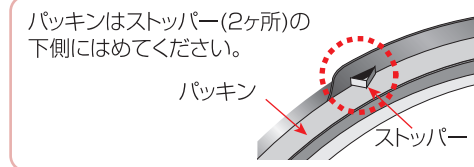


✗誤った取り付け方



スライドの上にパッキンが乗った状態ではフタが閉まりません。

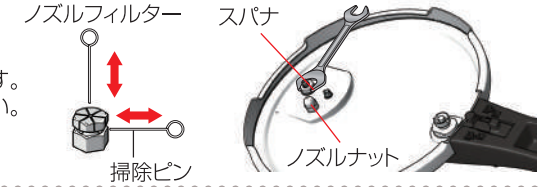
強制 必ず付属のパッキンを使用してください。他の製品のものを使用すると正常に働かず、商品の破損や思わぬ事故が発生する恐れがあります。



パッキンはストッパー(2ヶ所)の下側にはめてください。

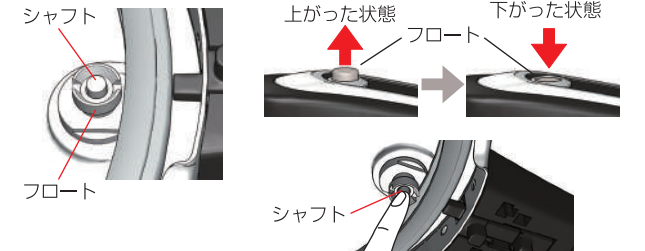
3 ノズルフィルター

強制 穴詰まりがないか、外して掃除ピンを通してください。ノズルフィルターはネジ式で、手で取り付け・取り外しが出来ます。かたい時はスパナなどで反時計回りに回して取り外してください。ノズルナットに緩みがあれば締めつけてください。



4 フロート・シャフト

強制 1.スムーズに上下に動きますか? フロートを指で押し、フロートがスムーズに上下するか確認してください。
2.フロートの中心のシャフトを指で押し、バネの力で戻れば正常です。シャフトの動きが悪い場合は、使用を止め、P36のお客様相談室までご連絡ください。



5 調理容量(豆類最大・最高水位線)

調理する材料は、水分を含めて最高水位線以下ですか?

1回の調理量は材料、水、調味料を合わせて、鍋の容量の2/3未満の量(最高水位未満)で使用してください。特に豆類、麺類などの調理中に膨張するものや、お粥のように泡が出やすいもの、粘性の高いジャムなどは、水・材料を合わせて、鍋の容量の1/3未満の量(豆類最大量未満)で使用してください。豆の皮や麺などがノズルなどに入り込み、圧力調整ができず爆発の恐れがあり大変危険です。別売の蒸しすを落とし蓋代わりにしますと、皮がノズルに詰まることを防ぐことが出来ます。

警告 紙製や布製、アルミホイルなど軽くて薄手の素材の落とし蓋は、安全装置を詰まらせて事故に繋がる可能性がありますので、加圧中は絶対に使用しないでください。金属製や、木製、別売の蒸しすをご利用ください。オンラインストアからご注文いただけます。



6 本体・フタ

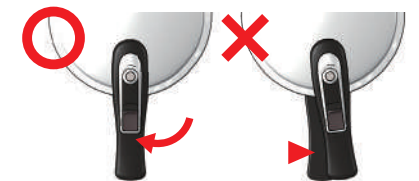
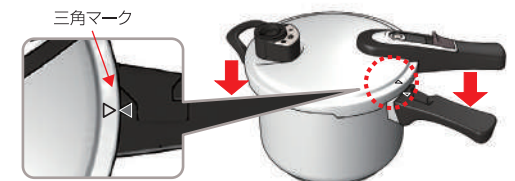
フタは本体に正しくセットされていますか?

■フタのはめ合わせ方

P10のパッキンの取り付け状態を確認後、本体取っ手の△マークと、フタの▽マークが合わさるように、本体の上にフタを置き、本体取っ手とフタ取っ手が揃う位置までフタを時計回りに回転させ、フタを閉めてください。

警告 フタのはめ合わせが斜めにならないように注意してください。

禁止 指定位置までフタを閉めた状態以外で、火にかけないでください。スライドが熱で変形します。また安全装置が正常に作動せず、事故の原因になります。

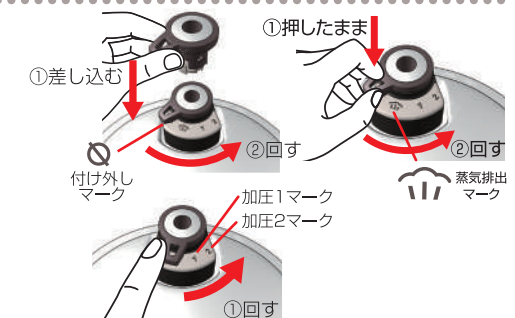


7 調圧スイッチ

調圧スイッチを調圧ユニットに取り付けます。

調圧表示の一番左の「付け外しマーク」に、調圧スイッチのレバー部分を合わせ、真上から止まるまで差し込んで、ツマミ部分を押しのまま「蒸気排出マーク」へ回し、その後ツマミ部分を押し、レバーに沿って、「加圧1マーク」または「加圧2マーク」まで回してください。

警告 各部品に、変形・破損・分解・割れなどの異常が発生した場合は、直ちに使用を止め、P36の【お客様相談室】までお問い合わせください。そのままご使用を続けると加圧中に部品が破損し、やけどやけがをする恐れがあります。



2 火にかけてから

STEP1 沸騰

1 最初は強火にします。

ガスの場合、炎が鍋の底面より大きくならないようにし、コンロの中央に鍋を置くようにしてください。(取っ手が焼け、破損するのを防ぎます)IHの場合は最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱した後、「強」にしてください。



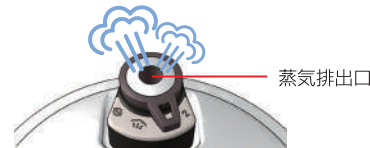
2 フロートが上がります。

フロートが上がるまでの時間は、内容量によって異なります。その後も強火を続けてください。



3 調圧スイッチの上部・蒸気排出口から、音と共に蒸気が上に向かって勢いよく出ます。(これを圧力鍋用語で沸騰と呼びます)やけどに注意してください。この時まで強火。

※調理中に調圧スイッチを触らないでください。



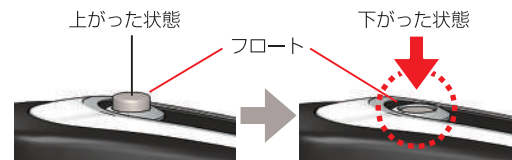
4 火力を弱火にします。

ここから調理時間(加圧時間)が始まります。レシピに沿って時間を計ってください。量が増えても調理時間は同じです。強火のままですと圧力オーバーとなり、安全弁が作動し、内容物が飛散する可能性がありますので、調圧スイッチの上部から蒸気が勢いよく出たら、必ず弱火にしてください。

STEP2 調理時間と蒸らし時間

1 所定の調理時間が経過したら、火を消してください。

(沸騰から火を消すまでを圧力鍋用語で、調理時間と呼びます)火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。(これを圧力鍋用語で蒸らし時間と呼びます)熱源を切った後も高温調理を続ける、圧力鍋にしかできない特長です。



2 フロートが下がると、フタを開けることができます。

P13~P14の手順に従ってフタを開けてください。火を消して自然放置で3分以内にフロートが下がるようでしたら、蒸気が漏れている可能性があります。パッキンやその他を調べてください。

火にかけてからのご注意

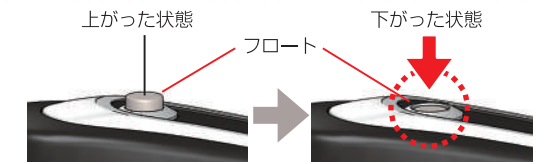


1. 沸騰後は鍋を揺らすなどの衝撃を与えたり、調圧スイッチに触れたり、鍋を傾けたりしないでください。蒸気と共に中身が(液状の場合)飛び出すことがあります。
2. 空焚きは絶対にしないでください。本体の変形やパッキン・取っ手の破損の原因となります。
3. 調圧スイッチから蒸気が出るまでの間は、フロートの隙間から蒸気が漏れることがありますが、異常ではありません。調圧スイッチから蒸気が出始めれば、隙間からの蒸気漏れはほとんどなくなります。タバコの煙程度の蒸気漏れは異常ではありません。
4. 内部の圧力が上昇する過程で、パッキンから「ピチピチ」、「パチン」と音が出るがありますが、異常ではありませんので、安心してお使いください。
5. 加圧される前に、本体とフタのかん合が正しいことを再チェックしてください。もし、かん合を間違えて加圧されると、爆発や故障の恐れがあり大変危険です。

3 フタを開ける時

STEP1 フロート

フロートが下がっているか確認してください。フロートが上がっていると、フタは開きません。



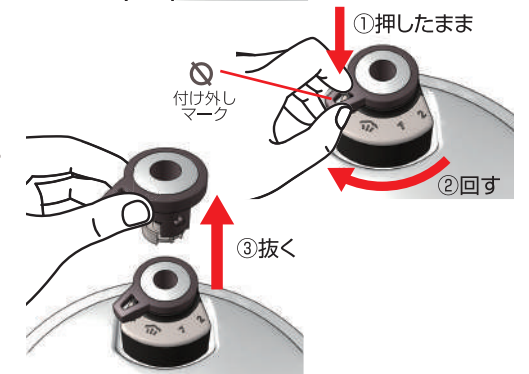
STEP2 蒸気を抜く

- 1 調圧スイッチの上部・蒸気排出口に手がつかないようにしながら、レバー部分を下方に押さずに、時計回りに回し、「蒸気排出マーク」に合わせてください。鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと蒸気が抜けます。
- 2 蒸気が出なくなったことを確認してから、レバー部分を下方に押し、「付け外しマーク」に合わせます。



3 レバー部分を持って上に抜きます。

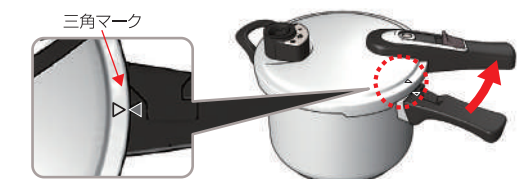
注意 調圧スイッチは熱くなっていますので、必ずレバー部分を持って取り外してください。やけどに注意してください。



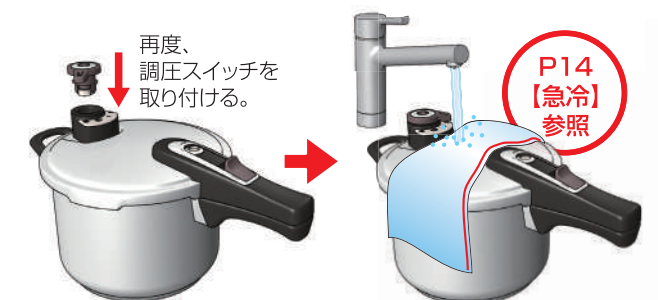
STEP3 フタを開ける(1)

■ フタを開ける時は、鍋を揺らすなどの衝撃を与えたりせず、静かに開けてください。

- 1 スライドプッシュボタンをフタの中心の方向に押しながらか、フタを少し反時計回りに回転させて一度止めて、フタの隙間から蒸気が出ないことを確認してから、フタの△マークが本体の△マークにくるまでフタを回転させてください。※フロートが上がっていると、スライドプッシュボタンは押せません。
- 2 この時、取っ手の動きが普段より重く感じられる時は、鍋の内側にはまだ圧力が残っている可能性があるため、無理に開けないでください。無理に開けると内容物が噴出し、高温の内容物が手や腕などにかかり、やけどを負う場合があります。



- 3 「3 フタを開ける時」のSTEP1~3の確認をし、まだ取っ手の動きが重いようでしたら、再度調圧スイッチを取り付け、P14の【急冷】の手順に従って、水をかけ冷やしてから、もう一度STEP2の手順で開けてください。



3 フタを開ける時

STEP4 フタを開ける(2)

フタの▽マークと本体の△マークの位置を合わせてから、フタを真っすぐ上に持ち上げ、フタを開けてください。
この時、蒸気が立ち上がりますのでやけどにご注意ください。
いったんフロートが下がっても、鍋を揺らしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロートが上がる場合があります。
その時はフタを開けずに再度STEP1からの手順を行った後、フタを開けてください。



注意 フタを開けた直後に鍋を揺らしたり、動かした場合も再沸騰し、内容物が噴出して、高温の内容物が手や腕などにかかり、やけどを負う場合があります。静かに取り扱ってください

フタを開ける時のご注意

- 注意**
- フタの動きが普段より重く感じられる場合は、フタを無理に開けないでください。圧力が鍋内部に残っている状態でフタを開けると、内容物が噴出し、やけどを負う場合があります。必ずSTEP1～2を行い、圧力が完全に抜けていることを確認してから開けてください。
 - 調圧スイッチは、鍋内部に圧力がある時(フロートが上がっている時)は外さないでください。内容物が噴出する恐れがあります。
 - 粘着物が中にある場合は、フロートが下がりにくいことがあります。フロートの上部を箸のような細い棒などで軽く突いてみて、蒸気がきつく出る場合は、内部に圧力が残っている可能性があります。作業を中止し、水で急冷するなどしてSTEP1～4の操作を繰り返してください。

やむを得ず、急いでフタを開ける場合

1.急冷

鍋を慎重にシンク(流し)に置きます。フタの上にはふきんを掛け、その上から水をかけてください。その際、調圧スイッチ・フロートに水がかからないようにしてください。
フロートが下がったことを確認した後、調圧スイッチを外し、STEP3～4の手順でフタを開けてください。
いったんフロートが下がっても、鍋を揺らしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかり、フロートが上がります。
その際はフタを開けずにしばらく放置し、フロートが下がったことを確認してから、STEP3～4の手順でフタを開けてください。



2.急減圧

調圧スイッチの上部・蒸気排出口に手がかからないようにしながら、レバー部分を下方に押さずに、時計回りに回し、「蒸気排出マーク」に合わせ、フロートが下がるまで蒸気を抜いてください。その際、蒸気が勢いよく上に向かって出ますので、やけどにご注意ください。
その後、調圧スイッチを外し、STEP3～4の手順に従ってフタを開けてください。
いったんフロートが下がっても、鍋を揺らしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロートが上がります。
その時は無理に開けずに再度、STEP1からの手順を行った後、フタを開けてください。また、急減圧をすると煮崩れやすくなります。



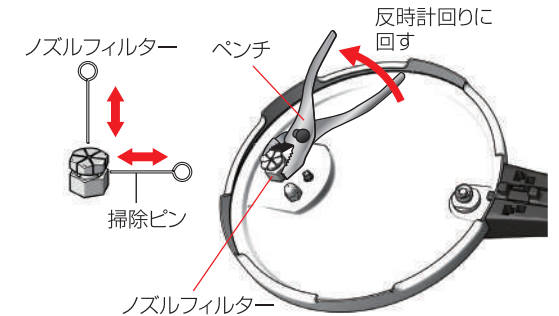
いつも清潔で安全にご使用いただくために、調理の度にチェックしてください。①～⑤をチェック

チェック① 調圧スイッチ・調圧ユニット(ノズル)

点検 フタを閉める前に調圧スイッチ、ノズルを透かして見て、調理カスなどが詰まっていないか確認をしてください。



掃除 ご使用前は必ず、付属の掃除ピンで調圧スイッチ、ノズル、ノズルフィルターの掃除をしてください。ノズルフィルターはネジ式で、手で取り付け・取り外しが出来ます。もしかたい時はペンチなどで反時計回りに回して取り外し、流水で洗ってください。

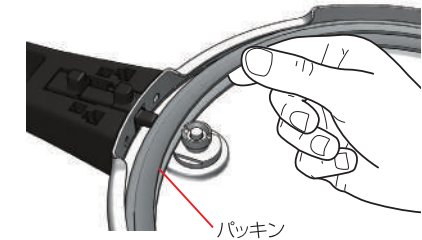


- ※調理中、調圧スイッチから煮汁などが出た時は、分量が多すぎるか、火力が強すぎるためであり、トラブル発生の合図です。すぐに火を止めてください。
- ※豆類・麺類、おかゆやジャムなど、泡立ちやすい料理は調理中、噴きこぼれを起こすことがあります。

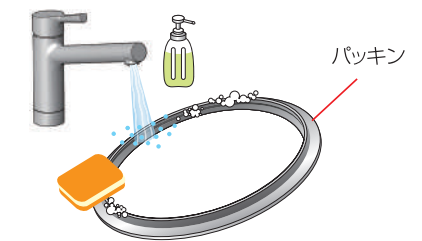
チェック② パッキン

■ パッキンの取り外し方

パッキンのふちを指でつかみ、取り外してください。



掃除 使用後は毎回、お湯と台所用中性洗剤で洗い、十分にすぎ水分を拭き取ってからご使用ください。(火であぶったり、乾燥機にかけないでください。)

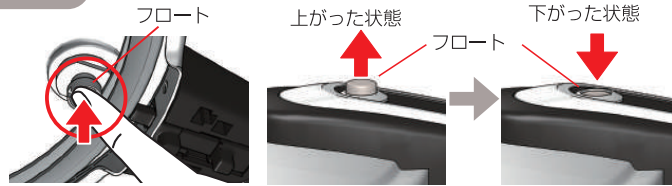


- ※フタの内側に付けているパッキンは、ご使用により劣化します。また、使用期間が短くても、洗浄中などに傷が付き、劣化することがあります。劣化した場合、調理中にフタと鍋本体の間から蒸気が漏れたり、水滴が落ちたりします。そのような状況が起きたら、そのパッキンを継続使用せず、新しい物に交換してください。継続して使用しますと、フタと鍋本体の間から急激に蒸気や内容物が噴出することがあり、大変危険です。高温の内容物が噴出すると、手や腕などにかかりやけどを負う場合があります。
- ※洗浄中などに包丁や他の器具などで傷が付かないようにご注意ください。また、ご使用前にパッキンに傷やヌメリがないかお確かめのうえ、ご使用ください。油料理などでヌメリがある時は、台所用中性洗剤でヌメリを取ってからご使用ください。
- ※お客様の使用頻度やお手入れにより耐久期間は異なりますが、少なくとも1年に1度は、新しいパッキンに交換してください。
- ※保管時はパッキンをフタに取り付けず、フタを本体に裏返して保管していただくことで、においがこもりません。
- ※パッキンにおいては、米のとぎ汁で洗って風に当てたり、お湯に重曹を溶かして浸けておくのも良いです。

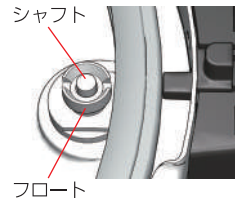
いつも清潔で安全にご使用いただくために、調理の度にチェックしてください。..... ①～⑤をチェック

チェック③ フロート・シャフト

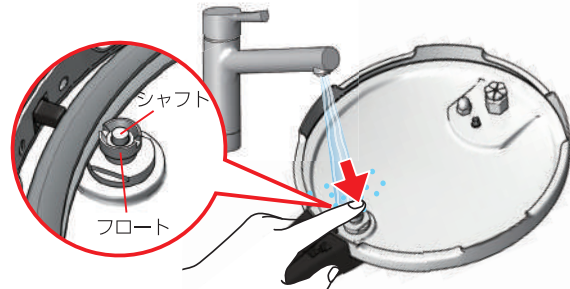
点検 フロートはフタの内側から指で軽く押し、手を離してフロートがスムーズに上下することを確認してください。



点検 フロートのシャフトを指で押し、内部のバネの力によって戻ってくるか確認してください。



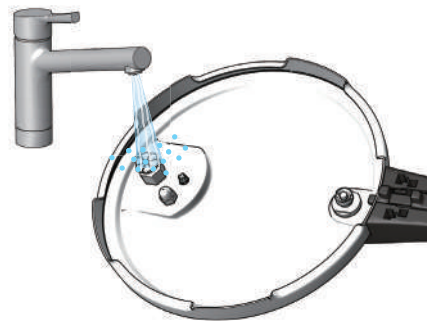
掃除 フロート・シャフトは、台所用中性洗剤で洗浄後、よくお湯で洗い流してください。動かしながら調理カスや油汚れなどを取り除いてください。



チェック④ 調圧ユニット安全弁

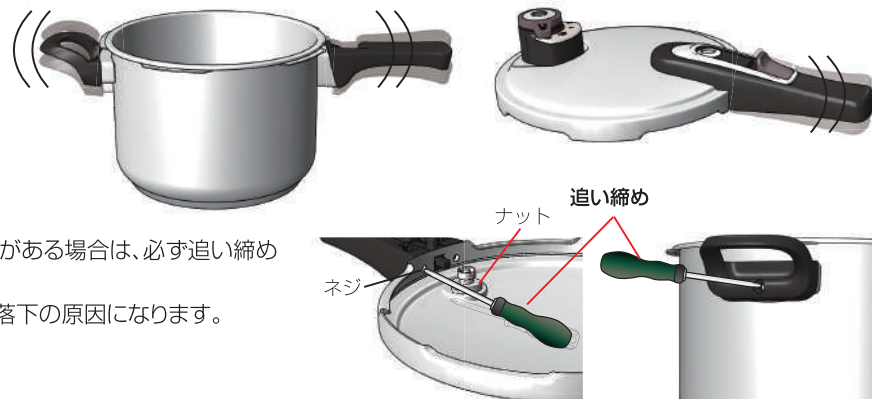
点検 調理カスなどが付着していませんか？

掃除 調圧ユニット安全弁は、台所用中性洗剤で洗浄後よくお湯で洗い流してください。



チェック⑤ 本体取っ手・フタ取っ手

点検 本体取っ手やフタ取っ手のネジが緩んで、ぐらついていませんか？

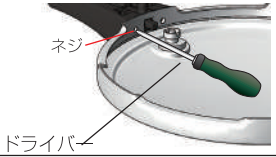



各部のネジ、ナットの緩みがある場合は、必ず追い締めをしてください。
取っ手などの緩みは本体落下の原因になります。

こんなときは？

P12の【使い方の手順】にあてはまらない動きをした場合は、直ぐに火を止め、使用を中止し、本ページの不具合内容とその対策をお読みになって、適切な対処を行ってください。
ご不明な場合は、P36の【お客様相談室】までご連絡ください。

不具合	現象	対策	参照頁
フタが閉まらない	パッキンがスライドの上にかぶさっていませんか？ × パッキン スライド	P10の手順に従って、正しくパッキンを取り付けてください。 ○ ストッパー パッキン スライド	P10
	本体取っ手とフタの三角マークの位置を合わせてから閉めましたか？	P11の手順に従って、三角マークの位置を合わせてからフタを開めてください。 三角マーク	P11
	スライドは破損したり、変形したりしていませんか？	フタを最後まで閉めずに加熱したり、火力が強すぎたりすると、フタ取っ手の中のスライドが熱で変形したり、破損することがあります。 修理が必要ですので使用を止め、P36の【お客様相談室】までご相談ください。	P36
フタが開かない	鍋を真横から見たとき、フタが斜めになっていませんか？	フタを斜めに合わせると、フタが閉まらなくなり、鍋やフタが変形する原因になります。 無理せずもう一度フタをかぶせ直してください。 フタが斜めの状態で無理して閉めてしまうと、フタが開かなくなることがあります。フタが開かなくなった場合は、フロート側の本体取っ手を外して、シンクにお鍋を横倒しにし、フタ取っ手をふきんで巻き、ゴムハンマーなどで開ける方向に向かって軽く叩くように開けてください。それでも外れない場合は、P36の【お客様相談室】までご相談ください。 参考 YouTube 動画 「エリユムの開け方」 https://www.youtube.com/watch?v=0YJXpsb0sg0	P4 P11 P36
	フロートが上がっていませんか？	フロートが下がるまで待ってください。フロートが下がった後、P13～P14の手順に従ってフタを開けてください。 ○ 下がっているフロート × 上がっている	P13 P14
フロートが上がらない	フロートの中や周辺に調理カスが詰まっていますか？	P16の手順に従ってフロートを掃除した後、P15～P16の【点検と掃除】の手順に従って上下にスムーズに動くことを確認してください。	P15 P16
	どこからか蒸気が漏れていませんか？	P18の“蒸気が漏れる/水滴が落ちる”をご確認ください。	P18
	火力が弱すぎませんか？	鍋底から炎がはみ出さない程度に火力を強くしてください。	P12
	フタ取っ手と本体取っ手がずれていませんか？	フタを最後までしっかりと締めてください。	P11

不具合	現象	対策	参照頁
フロートが上がらない	フタ取っ手のネジが緩んでいませんか？	ドライバーでフタ取っ手のネジを締め付けてください。 	P16
	調圧スイッチの位置は正しいですか？	調圧スイッチのレバーを「加圧マーク1」か、「加圧マーク2」に合わせてください。	P11
フロートが下がるのが早い	どこからか蒸気が漏れていませんか？	P18の「蒸気が漏れる/水滴が落ちる」をご確認ください。	P18
フロートが下がりません	フロートの中や周辺に、調理カスが詰まっていますか？ 粘性の高い料理は、フロートが下がりにくくなる場合があります。 また、油脂分が多い料理や調理物が多い場合は、フロートが下がるまで、時間がかかる場合があります。	鍋本体が冷めていることを確認し、フロートを箸でつついて下があれば正常です。 調圧スイッチから蒸気が出る場合や、箸でつついてもフロートが戻ってくる場合は、圧力が中に残っていますので、フロートが下がるまで放置してください。 どうしても早く開けたい場合は、P14の【急冷】の手順にしたがって、フタを開けてください。 フタが開けられたら、P15・16の【こまめにチェック・点検と掃除】の手順に従って、フロートを掃除した後、P10・11の【確認してください・使い方の手順】に従って、フロートが上下にスムーズに動くことを確認してください。	P10 } P11 P14 } P16
蒸気が漏れる／水滴が落ちる	パッキンは正しく取り付けられていますか？	P10～P11の【使い方の手順】に従って、パッキンが正しく取り付けられていることを確認してください。	P10 } P11
	正しいパッキンが取り付けられていますか？	別の製品のパッキンが取り付けられていないか確認してください。	P3
	フタの周りから漏れる	パッキンが、破損、劣化したり、ヌメリやべたつきが発生していませんか？ 	P10～P11の【使い方の手順】に従って、フタを正しく閉めてください。 P36
	火を止めた後、フロートが下がる前にフタの周りから水滴が落ちる	調理中にパッキンやフタの内側についた蒸気が、内圧が下がった時に密閉が弱くなり、水滴となって外に出る現象です。異常ではありませんが、ご使用頻度によっては、パッキンの劣化が考えられますので、パッキンの交換をご検討ください。P36のオンラインストアでご購入出来ます。	P36
	調圧ユニットの下部から漏れる	ノズルが緩んでいませんか？	緩んでいる場合はノズルフィルターを外して、ノズルナットをペンチ・スパナ(10mm)などで締め直してください。
フロートから漏れる	フロートが汚れていませんか？	P15～P16の【こまめにチェック・点検と掃除】の手順に従ってフロートを掃除した後、P10～P11の【使い方の手順】通りにフロートが上下にスムーズに動くことを確認してください。	P10 } P11 P15 } P16
	フロートのオーリングが破損・劣化していませんか？	フロートオーリングは消耗品です。P36のオンラインストアからご購入いただくか、【お客様相談室】までご連絡いただき、新しいフロートオーリングをお買い求めください。	P36
	フロートが上がるまで蒸気が漏れ続ける	フロートが上がって密閉されるまでは、隙間から蒸気が漏れます。異常ではありませんので、そのままご使用ください。	—
	フロートが上がっても少量の蒸気が漏れ続ける	タバコの煙程度の蒸気漏れであれば正常です。そのままご使用ください。	—

不具合	現象	対策	参照頁
調圧スイッチ上部から蒸気が出ない	火力が弱すぎませんか？	調圧スイッチ上部から蒸気が出る程度まで火力を上げてください。	P12
	圧力鍋の中の水分が蒸発し、空焚き状態になっていませんか？	すぐに火を止め、P13～P14の【フタを開ける時】の手順に従ってフタを開けてください。	P13 } P14
	ノズルが目詰まりしていませんか？	すぐに火を止め、P13～P14の【フタを開ける時】の手順に従ってフタを開けてください。 P10～P11の【確認してください・火にかける前に】の手順に従って、掃除ピンでノズル、ノズルフィルターの掃除をしてください。	P10 } P11 P13 } P14
調圧スイッチ上部の蒸気排出口から蒸気が勢いよく出る	周りの環境によって、蒸気が見えないことがあります。	蒸気が抜ける音、「シュー」「コー」と言う音がしていれば問題ありません。弱火にしてください。	—
	調圧スイッチのレバーが蒸気排出マークのところに合っていないですか？	調圧スイッチのレバー「加圧マーク1」もしくは、「加圧マーク2」に合わせてください。 ※加熱中のレバーの移動は危険です。必ず火を止めてから行ってください。	P11
	火力が強すぎませんか？	加圧調理が始まったら火力を弱火にしてください。	P4
取っ手がガタつく	取っ手のネジが緩んでいませんか？	ドライバーで取っ手のネジを締め直してください。	P16
プラスチックの焦げる臭いがする	火力が強すぎませんか？	火力が強すぎると、鍋底からはみ出した炎で取っ手が焼かれます。鍋底からはみ出さない程度の火力に調整してご使用ください。 また、パッキンが炎で焼かれて破損劣化することがあります。	P12
	鍋はコンロの中央に置かれていますか？	コンロの中央から鍋がずれていると、鍋底からはみ出した炎で取っ手やパッキンが焼かれます。鍋をコンロの中央に置き、鍋底からはみ出さない程度の火力に調整してご使用ください。	P12
	パッキン 取っ手 	取っ手やパッキンは焼けると左図のような状態になります。このままご使用を続けると、取っ手が折れたり、パッキンが切れたり、滑り出したりすることがあり危険です。P36のオンラインストアからご購入いただくか、弊社【お客様相談室】までご連絡いただき、新しい部品をお買い求めください。	P36
白米が少し灰色がかって見える	高圧調理で食物の中のでんぷんがアルファ化した為、色が変わって見える現象です。異常ではありません。 でんぷんがアルファ化することで、お米や玄米は、圧力鍋ならではのふっくらもちもちした食感になります。	—	

不具合	現象	対策	参照頁
料理が焦げ付く	フロートが上がるまでの火力が弱すぎませんか？	火力が弱すぎると、圧力がかかる前に鍋の中の水分がフロートの隙間から蒸発してしまいます。点火後、鍋底からはみ出さない程度の中火～強火に調整してください。 IH クッキングヒーターをご使用の場合は、弱火 (300W ~ 500W 程度) で 1 分程予熱した後、鍋が温まったら強火 (1000W ~ 1500W 程度) にしてください。	P12
	火力が強すぎませんか？	火力を少し弱めにし、鍋底からはみ出さない程度の中火～強火に調整してご使用ください。 調圧スイッチからかすかに蒸気が出る程度に火力を調整してください。	P12
	水分が少なすぎませんか？	水分を少し多めに調整してください。	—
	どこから蒸気が漏れていませんか？	P18 の “ 蒸気が漏れる / 水滴が落ちる ” をご確認ください。	P18
鍋の内部が焦げてしまった	鍋の中の水分が極端に少なくなると、鍋が焦げ付きます。	焦げた中身を取り出し、焦げが残った部分が浸かる程度の水と、クエン酸 (小さじ 1) を入れ、圧力鍋のフタをせずに 10 分程煮立て、冷めるまで放置してください。 その後、割り箸など、木製の棒ですって焦げを取りきれいに洗ってください。焦げが取れないようなら一度水を捨てクレンザーなどを使用し、こすり取ってください。	—
鍋が茶色く変色した	火力が強すぎたり、水分が少なすぎたりすると、空焚き状態になってステンレスが焼け、鍋が変色します。	変色を元に戻すことはできませんが、外側の油汚れなどをきれいに洗ってから、火にかけると多少防ぐことができます。 火力と水分の量を調整してご使用ください。 初めてのご使用、または数回のご使用で虹色の変色が現れることがありますが、そのままご使用を続けることで目立たなくなります。	—
鍋底が剥がれた変形した	火力が強すぎたり、鍋底に大きな力が加わると、鍋底が変形したり、剥がれたりすることがあります。	底が著しく変形した鍋は使用しないでください。 使用中に鍋が転倒する恐れや、温度センサーが効かなくなる可能性があります。大変危険です。 コンロや IH プレートの上でガタつきがある場合は使用せず P36 の【お客様相談室】までご相談ください。 鍋底が変形した場合、修理は不可能です。ご了承ください。	P36
鍋に亀裂凹みがある		使用を止め、P36 の【お客様相談室】までご相談ください。	P36
部品をなくした破損した		使用を止め、P36 の【お客様相談室】までご相談ください。	P36
異音が発生する	「ピー」「ブー」という笛のような音が発生する。	鍋が密閉される時と減圧される時に、一時的に「ピー」「ブー」という、笛のような音が出る場合があります。異常ではありませんので、そのままお使いください。 音が鳴りやまない場合は、フロートのオーリングの位置調整、フロートの洗浄、オーリングの劣化・亀裂の確認、ノズルや各部のネジの追い締めを行ってください。 これらのメンテナンスを行っても音が鳴りやまない場合は、使用を止め P36 の【お客様相談室】までご相談ください。 IH クッキングヒーターをご使用の場合、鍋底と共鳴し、音が鳴ることがあります。詳しくは、IH クッキングヒーターの取扱説明書をお読みください。	P36

浜田陽子のおもてなしレシピ

Menu とっておきのレシピをご紹介します！！

- 21 ビーフカレー
- 22 ミネストローネ / ビーフシチュー
- 23 豚の角煮 / ホワイトシチュー
- 24 スペアリブの煮込み / いわしの梅干煮
- 25 さんまごぼうのしょうが煮 / 筑前煮
- 26 チキンと彩り野菜のトマト煮 / 肉じゃが
- 27 五目豆 / 黒豆
- 28 おでん / けんちん汁
- 29 トマトソース / 赤飯
- 30 白米 / 玄米
- 31 玄米ごはん / もち麦ごはん / 加工玄米
- 32 りんごジャム / いちごジャム

レシピの使い方

- 「Cooking time」は、フタをしてから強火にかけ、数分～十数分後にフロートが上がった後、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火にしてからの時間を示しています。
- 計量単位
1カップ=200ml / 1合=180ml
大さじ1=15ml / 小さじ1=5ml
- 「蒸しす」とは、調理する時に使用する「蒸し板」のことです。
- レシピはすべて3.0Lの圧力鍋を使用しています。
4.0Lの場合は1.3倍に分量を調整して調理してください。その際、分量が、材料・水・調味料を合わせて、最高水位線を超えないように注意してください。
- 分量の増減があっても、加圧時間は同じです。
食材がかたい場合は、加圧時間を少し長めに、やわらかい場合は少し短めになど、お好みに合わせて調整してください。
- 材料の品質、旬か否か、吸水時間、火力などによってできあがりには多少の違いがあります。
- 加圧1 (40キロパスカル) は主に炊飯(白米)、加圧2 (80キロパスカル) は基本の料理にお使いください。

profile

浜田 陽子
株式会社Studio coody
(スタジオ コーディー) 代表取締役
料理研究家・栄養士



「生活習慣病」「食育」「ダイエット」「乳幼児栄養」「妊産婦栄養」を専門分野とし、「心と体に美味しいレシピ」を提案する。雑誌・新聞・WEBへのレシピ提供、連載コーナー等展開し、TV・ラジオへの出演、番組制作にも関わる。また、企業・病院・フィットネスクラブ・行政機関等においては、販促～催事等の企画監修からイベント出演、商品開発～コンペ出展プランニングなども請け負う。

著書に「とってもしやさいい圧力鍋」(東洋経済新聞社)ほか。
<https://www.coody-t.com/>

ビーフカレー

かたくなりがちなビーフも、圧力鍋でやわらか仕上げに

保存は冷蔵 3日間

加圧2
マーク



Cooking time

■材料 (4人分)

- 油…適量
- 玉ねぎ…1個 (200g) < 1cm角 >
- 牛肉…300g < 2cm角 >
- 塩・こしょう…各適量 < 肉の下味 >
- じゃがいも…4個 (400g) < 1個を半分に >
- にんじん…1/2本 (100g) < 1cm幅の半月切り >
- 水…500ml
- カレールー…4皿分

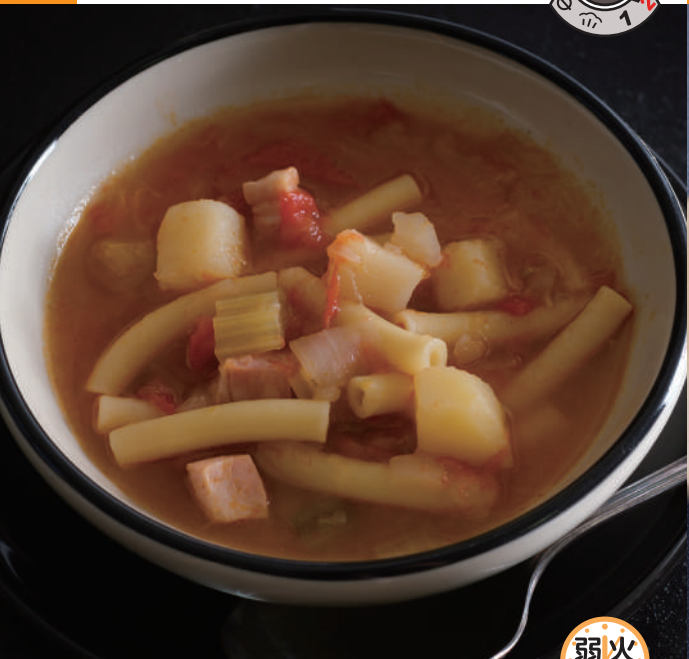
■作り方

- ①鍋に油を熱し、焦げないように玉ねぎを2～3分炒め、塩・こしょうをした牛肉を加えてさらに炒める。
肉の表面の色が変わったら、じゃがいもとにんじんを加えて油がなじむまで炒める。
- ②水を入れてフタをし、強火で煮る。
- ③調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**4分**煮て、火を止める。
- ④フロートが下がったらフタを開け、あくが出ていたらすくい取ってからルーを入れ、中～強火で溶けるまで煮る。

ミネストローネ

たっぷり野菜がうれしい具だくさんの満足スープ

保存は冷蔵 3日間、冷凍 1週間



弱火
2分

Cooking time

■材料 (作りやすい分量)

オリーブオイル…大さじ1
ベーコン…100g <1.5cm角>
じゃがいも…大1個 (150g) <1.5cm角>
玉ねぎ…小1個 (150g) <1.5cm角>
セロリ…1本 (80g) <1.5cm角>
トマト…1と1/2個 (250g) <1.5cm角>

A | 水…400ml
コンソメスープの素 (固形)…2個
ローリエ…1枚

マカロニ…60g <茹でておく>
塩・こしょう…各少々

■作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンと野菜を入れて中～強火で炒め、油がなじんだら A を加えて火を止める。
- ②フタをして強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で **2分** 煮て、火を止める。
- ③フロートが下がったらフタを開け、マカロニを入れて、塩・こしょうで味を調える。

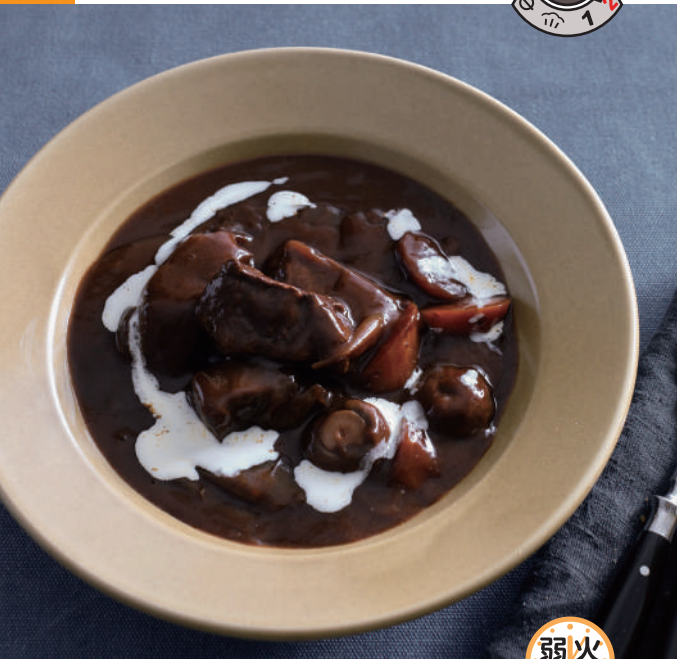
One Point

1週間ほど冷凍保存ができるので、耐熱保存容器で保存すれば、忙しい朝でも電子レンジですぐにあたためられて便利です。

ビーフシチュー

赤ワインをプラスしてワンランク上のビーフシチューに

保存は冷蔵 3日間



弱火
3分

Cooking time

■材料 (4人分)

バター…30g
塩・こしょう…各適量 <肉の下味>
牛肉 (シチュー用)…350g <3cm角>
玉ねぎ…1個 (200g) <8等分くし型>
にんじん…2/3本 (150g) <乱切り>
マッシュルーム…8個 (大きいものなら6個) <縦半分に分ける>
赤ワイン…200ml
水…300ml
ビーフシチューのルー…4皿分

■作り方

- ①鍋にバターを熱し、塩・こしょうをした牛肉を入れて表面が色づくまで炒める。
- ②玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを加えて、さらに炒める。
- ③全体に油がなじんだら、赤ワインと水を加え、火を止める。
- ④フタをして強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で **3分** 煮て、火を止める。
- ⑤フロートが下がったらフタを開け、ルーを入れて強火にかけ、混ぜながらルーを溶かす。

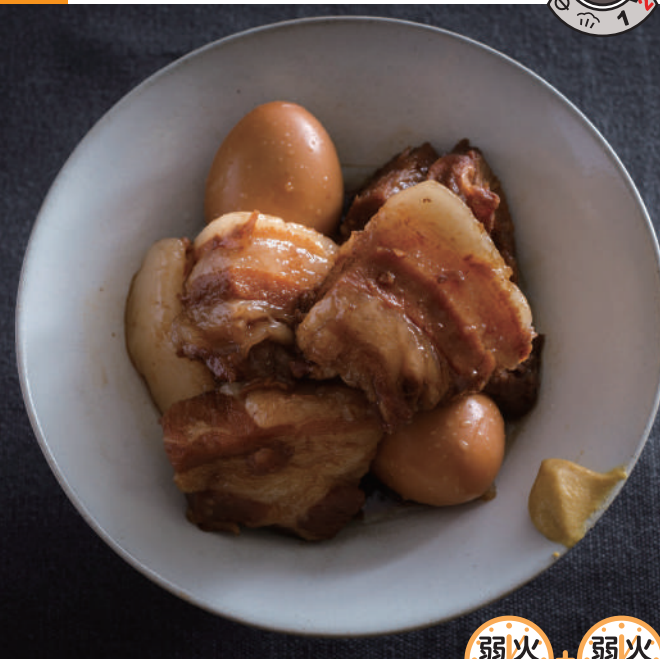
One Point

お好みにあわせて生クリームを回しかけてもいいでしょう。

豚の角煮

肉のうまみを引き出したとろ～り食感

保存は冷蔵 3日間、冷凍 3週間



弱火
10分

弱火
10分

Cooking time

■材料 (4～6人分)

豚バラ肉 (かたまり)…600g <4cm角>
長ねぎ…1本 <4cm>
しょうが…薄切り3枚

A | 酒…100ml
砂糖…50g
みりん…50ml
しょうゆ…70ml

ゆで卵…4個 <殻をむく>

■作り方

- ①鍋に豚バラ肉、長ねぎ、しょうがを入れてから、材料がかぶるくらいの水 (分量外) を入れ、フタをして強火にかけます。
- ②調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で **10分** 煮て、火を止める。
- ③フロートが下がったらフタを開け、ざるにあげて肉だけを鍋に戻す。
- ④Aとゆで卵を入れ、材料がかぶるくらいの水 (分量外) を入れる。
- ⑤再度フタをして強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で **10分** 煮て、火を止める。
- ⑥フロートが下がったらフタを開け、強火で煮汁が半分くらいになるまで、ときどき混ぜながら煮詰める。

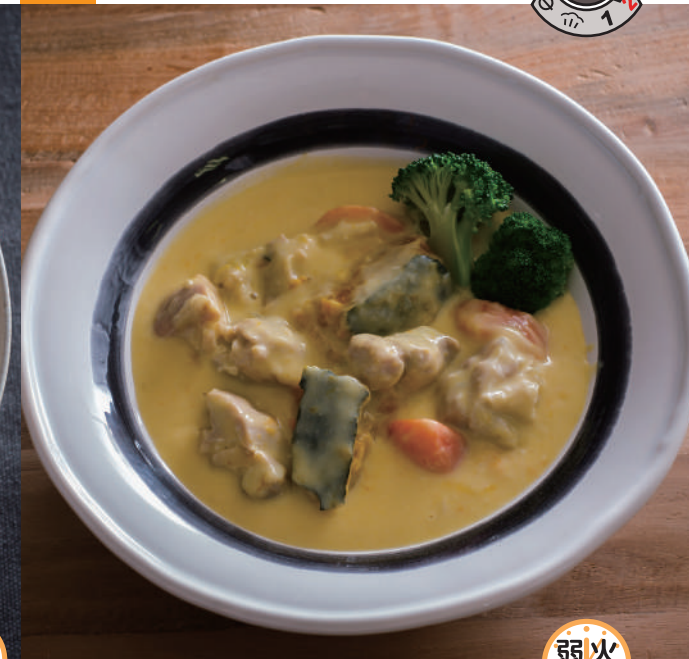
One Point

調理前に、肉を2～3回茹でこぼす (茹でて、茹で汁を捨てる) と、脂分がカットできます。肉の脂が苦手、コレステロールが気になる人におすすめです。

ホワイトシチュー

圧力鍋だからこそできる裏技=大きなかぼちゃをそのまま調理

保存は冷蔵 2日間



弱火
10分

Cooking time

■材料 (5～6人分)

鶏もも肉…250g <大きめ一口大>
玉ねぎ…1個 <8等分くし型>
にんじん…1本 <乱切り>
かぼちゃ…1/6個 (200g) <切らずにそのまま>
水…200ml
牛乳…300ml
ホワイトシチューのルー…5～6皿分
ブロッコリー…適量 <塩茹で>

■作り方

- ①鍋に鶏肉、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、水、牛乳を入れてフタをし、強火にかけます。
- ②調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で **10分** 煮て、火を止めます。
- ③フロートが下がったらフタを開け、かぼちゃを木ベラで一口大に崩し、ルーを入れて中火にかけながら混ぜ溶かします。
- ④器に盛って、ブロッコリーを添える。

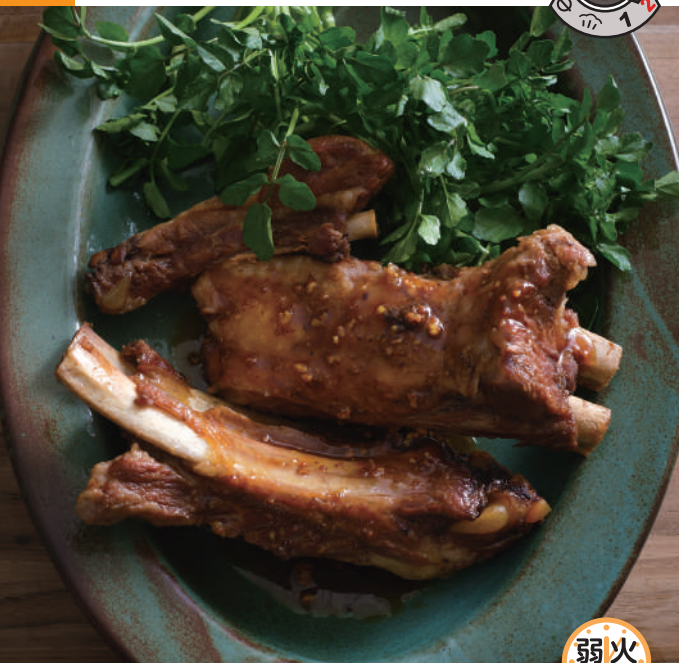
One Point

ブロッコリーは、色鮮やかに仕上げるため塩茹でします。やわらかめがお好みなら一緒に加圧。

スペアリブの煮込み ハニーマスタード風味

骨からホロリと肉がはずれてとっても食べやすい!

保存は冷蔵3日間・冷凍3週間



弱火
10分

Cooking time

■材料 (作りやすい量)

油…適量
スペアリブ…400～600g<5～7cm幅のサイズに切る>
塩・こしょう…各適量<肉の下味>

A | はちみつ…大さじ4
しょうゆ…大さじ3
酒…大さじ2

粒マスタード…大さじ2

■作り方

- ①鍋に油を熱し、塩・こしょうで下味をつけたスペアリブを強火で焼き、表面に焼き色をつける。
- ②Aを加えてから、肉の高さの半分くらいまで水(分量外)を注ぎ入れ、火を止める。
- ③フタをして強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**10分**煮て、火を止める。
- ④フロートが下がったらフタを開け、全体を混ぜ合わせながら煮詰める。
- ⑤煮汁が少なくなったら粒マスタードを加えて、全体になじませて火を止める。

⚠ 調味料に「はちみつ」を使用しております。
小さなお子様にはご注意ください。

One Point

クレソンを添えると、香りや味の相性もバッチリ!

いわしの梅干煮

圧力鍋だから皮がきれいに仕上がる!

保存は冷蔵4日間、冷凍3週間



弱火
30分

Cooking time

■材料 (4～6人分)

真いわし…20cmくらいのもの6尾
<うろこ、頭、腹を取って半分に>
梅干し…5～6個(50g)<種を取り除く>
砂糖…大さじ3
みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2

■作り方

- ①鍋の底に、4カ所穴を開けたアルミホイルを全体に広げる。
- ②アルミホイルの上ですべての材料を入れて、いわしがかぶるくらいまでの水(分量外)を入れてフタをする。
- ③強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**30分**煮て、火を止める。
- ④フロートが下がったらフタを開け、中火にかけて、煮汁が半分になるまで煮詰める。

One Point

④で煮詰めるときは、煮汁をすくっていわしの皮にかけながら煮詰めると照りよく仕上がります。アルミホイルを敷くことで焦げ付きにくく、煮くずれを防ぐことができます。

さんまとごぼうのしょうが煮

骨まで食せるカルシウム満点食

保存は冷蔵4日間



弱火
20分

Cooking time

■材料 (4人分)

さんま…3尾
<うろこ、頭、腹を取って4等分に>
ごぼう…1/2本(約100g)<4cm>
しょうが…4片<短冊切り>
水…300ml
砂糖…大さじ3
みりん…大さじ3
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1

■作り方

- ①鍋にすべての材料を入れてフタをし、強火にかける。
- ②調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**20分**煮て、火を止める。
- ③フロートが下がったらフタを開け、中～強火にかけ、煮汁が半分くらいになるまで煮詰める。

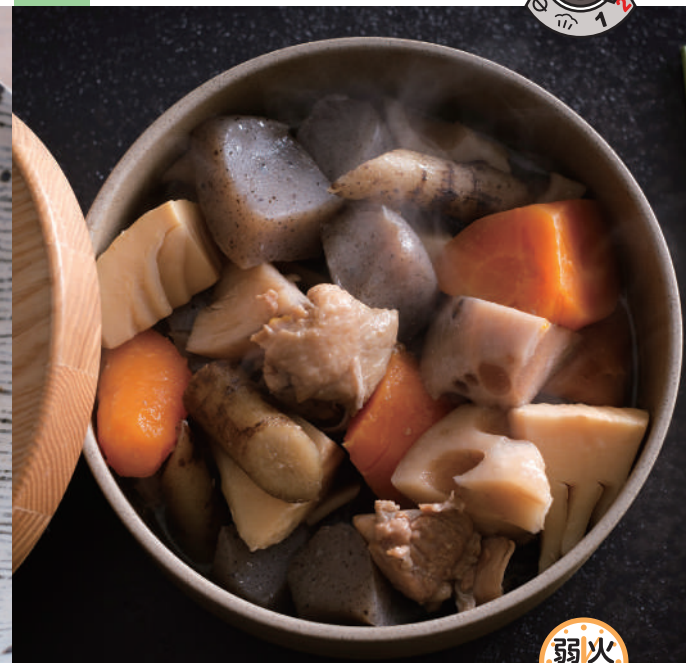
One Point

器によそうときは、煮汁もかけるといいでしょう。

筑前煮

具材の風味がだしに生きてくる味わい

保存は冷蔵3日間



弱火
3分

Cooking time

■材料 (4人分)

油…適量
鶏もも肉…150g<大きめの一口大>
ごぼう…1本(100g)<大きめの乱切り>
にんじん…1/2本(100g)<大きめの乱切り>
れんこん…4cm(100g)<大きめの乱切り>
たけのこ(水煮)…100g<大きめの乱切り>
こんにゃく…1枚<大きめにちぎり、下茹で>

A | だし汁…250ml
砂糖…大さじ2
みりん・薄口しょうゆ…各大さじ3

■作り方

- ①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ②野菜とこんにゃくを加えてさらに炒め、Aを加えて火を止める。
- ③フタをして強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**3分**煮て、火を止める。
- ④フロートが下がったらフタを開け、強火で混ぜながら煮汁が少なくなるまで煮詰める。

チキンと彩り野菜のトマト煮

不足しがちな野菜をこの一皿でたっぷり摂取

保存は冷蔵2日間・冷凍1週間



弱火
1分30秒

Cooking time

■材料 (4人分)

オリーブオイル…大さじ2
にんにく…2片<薄切り>
塩・こしょう…各少々<鶏肉の下味>
鶏もも肉…250g<大きめ一口大>
玉ねぎ…1個<8等分のくし型>
にんじん…1本<8mm厚の半月切り>
パプリカ(赤と黄)…各1個<大きめの乱切り>
ピーマン…2個<大きめの乱切り>
トマト水煮缶(カットタイプ)…1缶
塩・こしょう…各少々

■作り方

- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りがたったら、塩・こしょうをした鶏肉と野菜の具材を入れて炒める。
- ②具材に油がなじんだら、トマト水煮を加えて中火で炒めるように煮て、水分が出てきたら火を止める。
- ③フタをして強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**1分30秒**煮て、火を止める。
- ④フロートが下がったらフタを開け、中～強火で3分煮て、塩・こしょうで味を調える。

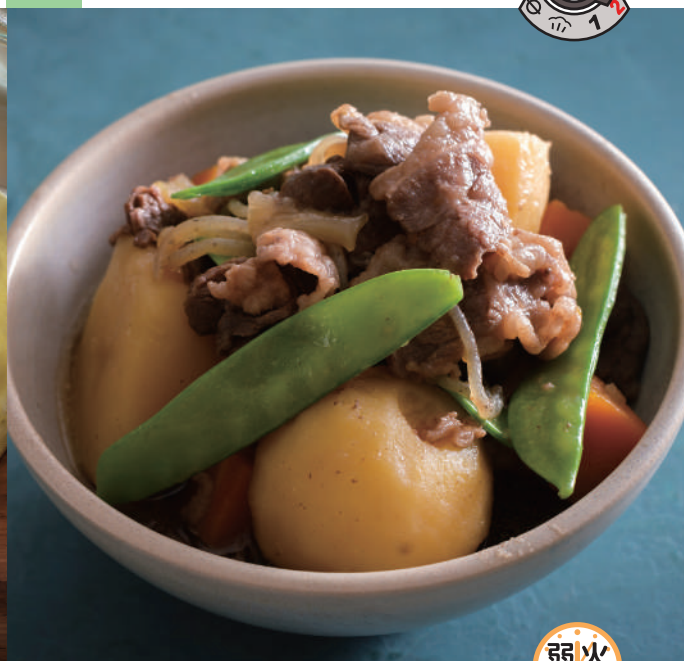
One Point

お好みにあわせ、ドライバジル、チリパウダー、ドライパプリカなどをプラスしてもいいでしょう。

肉じゃが

和食煮込みの王道を圧力鍋なら3分で！

保存は冷蔵2日間



弱火
3分

Cooking time

■材料 (4人分)

油…大さじ2
牛薄切り肉…300g<一口大>
じゃがいも…4～5個(500g)<1個を半分に>
にんじん…2/3本(150g)<2cm角>
糸こんにゃく…200g
<食べやすい長さに切り、下茹で>
玉ねぎ…1個(200g)<8等分くし型>

A | だし汁…250ml
砂糖・しょうゆ…各大さじ4
みりん…大さじ3

さやえんどう…12枚<筋を取り、塩茹で>

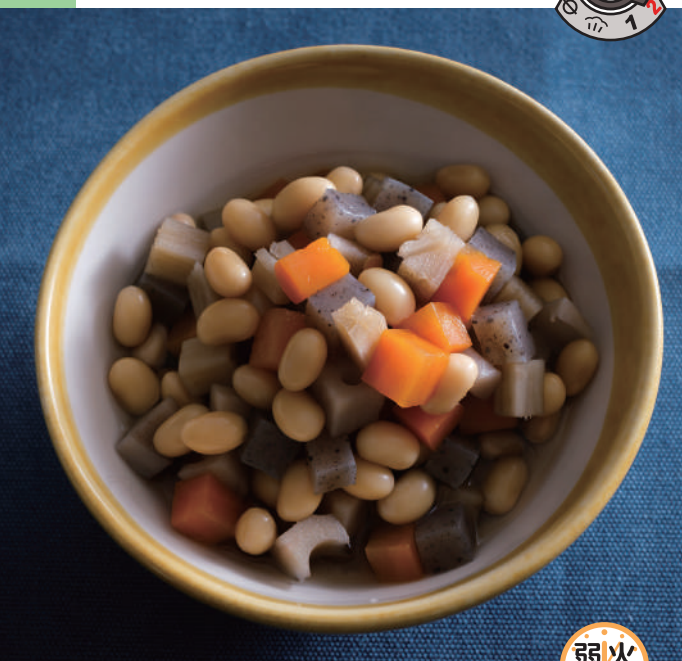
■作り方

- ①鍋に油を熱し、牛肉を炒め、油がなじんだら、さやえんどう以外の具材を炒める。
- ②じゃがいもの表面の色が変わったら、Aを入れて火を止める。
- ③フタをして強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**3分**煮て、火を止める。
- ④フロートが下がったらフタを開け、好みの味になるまで煮詰めて、さやえんどうを加えてさっと混ぜる。

五目豆

乾燥大豆も浸水いらず！

保存は冷蔵4日間



弱火
4分

Cooking time

■材料 (作りやすい量)

大豆(乾燥)…100g
水…500ml
にんじん…1/2本(100g)<1cm角>
こんにゃく…100g
<1cm角に切り、2分下茹でして臭み抜きをしておく>
ごぼう…80g<1cm角>
れんこん…80g<1cm角>
だし汁300ml

A 薄口しょうゆ・砂糖・みりん…各大さじ2

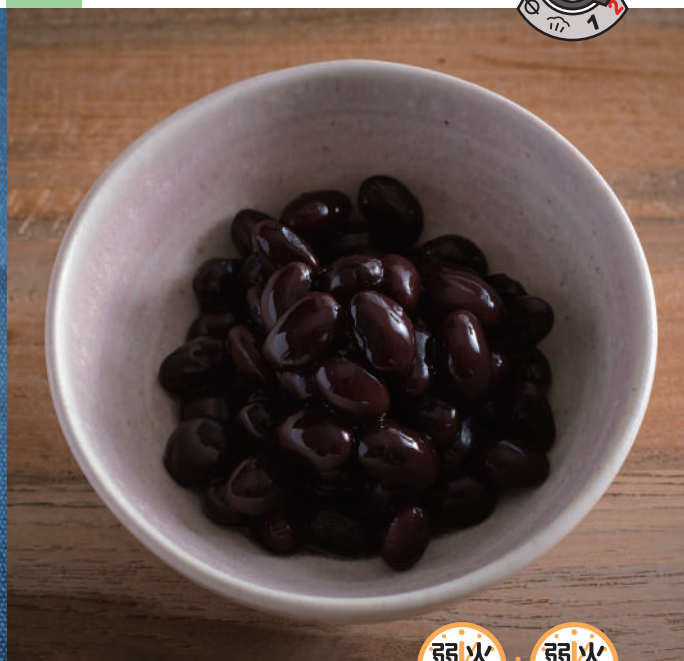
■作り方

- ①鍋に大豆と水を入れて強火にかけ、沸騰したら火を止めてフタをし、調圧スイッチをはずして40分おいておく。
- ②フタを開け、ざるに上げて水を捨てる。大豆を鍋に戻して、ほかの具材とだし汁を入れる。
- ③フタをして調圧スイッチをつけて強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**4分**煮て、火を止める。
- ④フロートが下がったらフタを開け、Aを入れて、中火で7分煮る。
- ⑤火を止めて、そのまま冷ます。

黒豆

しわが出にくく、ふっくらきれいな仕上がりに！

保存は冷蔵10日間・冷凍3週間



弱火
3分

Cooking time

弱火
3分

Cooking time

■材料 (作りやすい量)

黒豆(乾燥)…200g
水…700ml
錆びた鉄釘…3～4本
<ガーゼまたは厚手のペーパータオルに包んで輪ゴムでしばる>
砂糖…200g
しょうゆ…大さじ1
塩…小さじ1/4

■作り方

- ①鍋に黒豆、水、鉄釘を入れ、上から蒸しすです落とし蓋をして強火にかける。
- ②沸騰したら火を止め、フタをして1時間おく。
- ③②を強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**3分**煮て、火を止める。
- ④フロートが下がったらフタを開け、蒸しすを取り、調味料を入れる。
- ⑤蒸しすをそっとおいてフタをし、強火にかける。
- ⑥調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**3分**煮て、火を止める。
- ⑦フロートが下がったらフタを開け、蒸しすを取る。再度フタをし、調圧スイッチをはずして2時間ほど蒸らす。

※ひと晩おいてもOK！

One Point

錆びた鉄釘は、色つやよく仕上げるためなので、入れなくても作れます。空気にふれたところにしわが寄るので、煮あがるまで煮汁から豆が出ないように気をつけます。保存するときも煮汁に豆が浸った状態にしておきましょう。

おでん

圧力鍋なら3分で！ジューっと美味しいおでんの完成

保存は冷蔵 3日間



弱火
3分

Cooking time

- 材料 (4人分)
 大根…8cm
 <2cmの輪切り4枚にし、面取りする>
 ちくわ…4本<1本を半分に>
 じゃがいも…4個
 昆布…25cm<水で戻したものを結び昆布にする>
 こんにゃく…1枚<8等分の三角>
 さつまあげなどの練り物…4～6個
 いいだこ…4個
 ゆで卵…4個
 だし汁…400ml
 薄口しょうゆ・みりん…各50ml
 酒…大さじ2

■作り方

- 鍋にすべての材料を入れ、フタをして強火にかける。
- 調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**3分**煮て、火を止める。
- フロートが下がったらフタを開け、中～弱火で5分煮る。

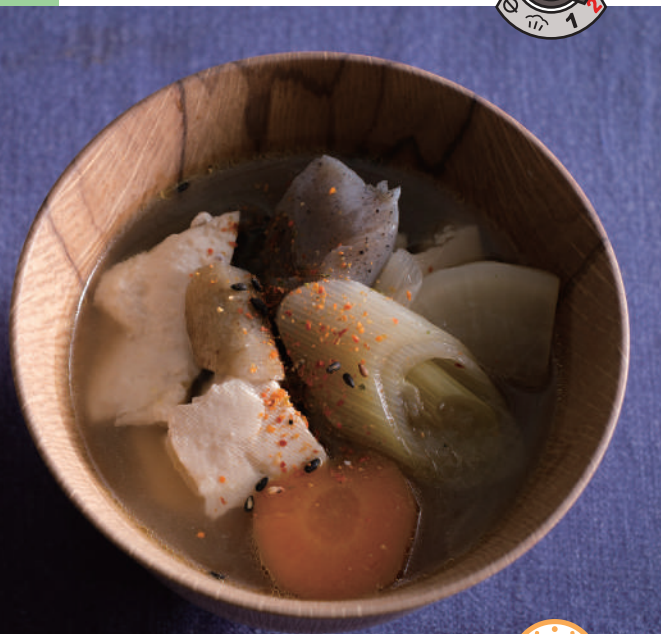
One Point

- ゆで卵は、圧力鍋で作ると、殻がつるっとむけます。
- お好みで柚子こしょうやからしどうぞ。
- 冷蔵庫で保存するときは、なるべく具材が汁に浸かるようにしましょう。

けんちん汁

圧力鍋なら1分30秒で根菜がしっかりやわらかく！

保存は冷蔵 3日間



弱火
1分30秒

Cooking time

- 材料 (4～6人分)
 ごま油…大さじ1
 ごぼう…1/2本 (80g)<乱切り>
 にんじん…小1/2本 (80g)<乱切り>
 大根…2～3cm (100g)<乱切り>
 長ねぎ…1本<8mm厚の斜め切り>
 こんにゃく…1/2枚<ちぎりこんにゃくにして下茹で>

- A 水…600ml
 薄口しょうゆ…大さじ2と1/2
 みりん…大さじ1
 塩…小さじ1/3

木綿豆腐…1/2丁 (200g)<ちぎってざるにあげておく>

■作り方

- 鍋にごま油を熱し、野菜とこんにゃくを入れて中～弱火で炒め、油がなじんだらAを加えて火を止める。
- フタをして強火にかける、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**1分30秒**煮て、火を止める。
- フロートが下がったらフタを開け、強火にかけて、豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

One Point

お好みで、一味や七味どうぞ。

トマトソース

パスタソースとして使ってあまったらピザトーストなどにも！

保存は冷蔵 3日間、冷凍 3週間



弱火
3分

Cooking time

- 材料 (作りやすい量)
 オリーブオイル…大さじ2
 にんにく…1片<みじん切り>
 玉ねぎ…150g<みじん切り>
 トマト…4個 (皮付き正味600g)<1cm角>
 オレガノ・タイム (各乾燥)…各少々
 ローリエ…1枚
 塩…小さじ1と1/2
 こしょう…少々

■作り方

- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎに油がなじんだら、残りの材料をすべて加えて火を止める。
- フタをして強火にかける、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**3分**煮て、火を止める。
- フロートが下がったらフタを開け、強火でソースが半分くらいになるまで混ぜながら煮詰める。

One Point

- ④で煮詰めるときは、焦げつかないように鍋底から混ぜながら煮詰めます。

赤飯

乾燥豆から1時間でもちもち赤飯の完成！



弱火
2分

弱火
4分

Cooking time

- 材料 (4人分)
 小豆 (乾燥)…1/4カップ (45g)
 <洗ってざるにあげ、水気を切る>
 塩…小さじ2/3<水に混ぜる>
 水…480～520ml
 ※好みの硬さで調整
 もち米…3合 (450g)
 <洗ってざるにあげ、15～30分おく>

■作り方

- 鍋に、小豆と、塩を混ぜた水を入れてフタをして強火にかける、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**2分**煮て、火を止める。
- 30分おいてから、フロートが下がっているのを確認してフタを開ける。
- ボウルの上にざるを重ねたものに②をうつして茹で汁と小豆を分け、茹で汁を鍋に戻し入れて、もち米を入れる。
- もち米の上に、③の小豆を広げておいて、フタをして強火にかける。
- 調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**4分**炊いて、火を止める。
- フロートが下がったらフタを開け、鍋底から全体に混ぜる。

白米

吸水いらずで、そのまま炊ける！

保存は冷蔵2日間・冷凍2週間



弱火
10分

Cooking time

■材料 (3～4人分)

米…2合 (300g)
<洗ってざるにあげる>
水…330ml ※米の容量の0.9倍

■作り方

- ①鍋に米と水を入れてフタをする。
- ②強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**10分**炊いて、火を止める。
- ③12分蒸らし、フロートが下がっているのを確認してからフタを開ける。

水加減の目安			
白米	2合	3合	4合
水の量	330ml	490ml	650ml

3.0Lで2～4合、4.0Lで2～5合まで炊けます。

One Point

やわらかめの炊き上がりにした場合は、炊く前に約15分吸水させます。

玄米

ふっくら&もちりで、玄米も食べやすく

保存は冷蔵2日間・冷凍3週間



弱火
12分

Cooking time

■材料 (3～4人分)

玄米…2合 (300g)
<洗ってざるにあげる>
水…470ml ※玄米容量の1.3倍

■作り方

- ①鍋に玄米と水を入れてフタをし、30分～1時間おいて吸水させる。
- ②強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**12分**炊いて、火を止める。
- ③20分蒸らし、フロートが下がっているのを確認してからフタを開ける。

水加減の目安			
玄米	2合	3合	4合
水の量	470ml	700ml	940ml

3.0Lで2～4合、4.0Lで2～4合まで炊けます。

玄米ごはん

玄米を食べなれていない人でも食べやすい

保存は冷蔵2日間・冷凍3週間



弱火
6分

Cooking time

■材料 (3～4人分)

米…200g
加工玄米…90g
※米と加工玄米 (割合は2:1) 合わせて2合分
水…360ml ※米と加工玄米の容量と同量

■作り方

- ①米と加工玄米を合わせ、濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるにあげて水分を切る。
- ②鍋に①の米と水を入れてフタをする。
- ③強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**6分**炊いて、火を止める。
- ④15分蒸らし、フロートが下がっているのを確認してからフタを開ける。

水加減の目安			
玄米ごはん	2合	3合	4合
水の量	360ml	540ml	720ml

3.0Lで2～4合、4.0Lで2～5合まで炊けます。

もち麦ごはん

食物繊維が豊富でダイエット効果も期待！

保存は冷蔵2日間・冷凍2週間



弱火
6分

Cooking time

■材料 (3～4人分)

米…1.5合 (225g) <洗ってざるにあげる>
もち麦…1.5合 (165g) <洗ってざるにあげる>
水…450ml

■作り方

- ①鍋に材料をすべて入れてフタをし、強火にかける。
- ②調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**6分**炊いて、火を止める。
- ③15分蒸らし、フロートが下がっているのを確認してからフタを開ける。

One Point

もち麦は食物繊維がとても多く、「セカンドミール」効果といって、食べた次の食事までダイエット効果を発揮するという研究結果が報告されています。

加工玄米

高圧8分で炊ける加工玄米

保存は冷蔵2日間・冷凍3週間



弱火
8分

Cooking time

■材料 (3～4人分)

加工玄米…2合 (300g)
<洗ってざるにあげる>
水…360～400ml ※加工玄米と同じ容量～1.1倍

■作り方

- ①鍋に加工玄米と水を入れてフタをし、15分おいて吸水させる。
- ②強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**8分**炊いて、火を止める。
- ③20分蒸らし、フロートが下がっているのを確認してからフタを開ける。

水加減の目安			
加工玄米	2合	3合	4合
水の量	360～400ml	540～600ml	720～790ml

3.0Lで2～4合、4.0Lで2～5合まで炊けます。



りんごジャム

やさしい甘さで、パンはもちろん肉料理にも合わせやすい！

保存は冷蔵 3週間



いちごジャム

素材の味を引き出す。
圧力鍋だから、砂糖の量は極限まで少なく！

保存は冷蔵 3週間



弱火
2分

Cooking time

■材料（作りやすい量）

りんご…皮、芯なし正味800g <1cm角>
グラニュー糖…300g
レモン果汁…大さじ1

■作り方

- ①鍋に材料をすべて入れ、フタをして中火にかける。
- ②調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**2分**煮て、火を止める。
- ③フロートが下がったらフタを開け、強火でとろみがつくまで煮詰める。（目安時間7分）

One Point

みかん、びわ、いちじく、マンゴー、洋ナシなどでも作れます。
果汁の重量の半分くらいの砂糖を基本に、甘味が強い桃や完熟柿の場合は、砂糖の量を1/3くらいまで減らしても作れます。

弱火
2分

Cooking time

■材料（作りやすい量）

いちご…2パック（約500g）
<へたを取り、大きすぎるものは半分に切る>
レモン…1/2個<果汁を絞る>
砂糖…250g

■作り方

- ①鍋に材料をすべて入れて全体を混ぜ、蒸しすで落とし蓋をし、フタをして中火にかける。
- ②調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら弱火で**2分**煮て、火を止める。
- ③フロートが下がったらフタを開け、蒸しすを取って中火にかけ、木ベラで混ぜながら好みの硬さになるまで煮詰める。

材料別加圧時間早見表

よく使われる材料を調理するのに必要な **水分量** **加圧時間** **蒸らし時間** を表にしました。

- ワンダーシェフ トロー 3.0L圧力鍋（80キロパスカル）を使用し、水分量には調味料を含みます。
- 熱源の種類や火力の強さ、材料の大きさ・取り合わせによって加圧時間が多少変わりますので、この表はひとつの目安としてお使いください。
- 加圧時間：フロートが上がり、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、調理の圧力に達したしるしです。調圧スイッチからかすかに蒸気が出る程度に、火力を調整して加熱し、火を消すまでの時間を【加圧時間】と言います。

	材 料	調理法	分 量	大きさ・形	水分量	加圧時間	蒸らし時間 / 備 考
肉	豚もも肉	茹でる	600g	300gのかたまり2つ	400ml	15分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	豚バラ肉	茹でる	600g	4cm角	650ml	24分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	豚バラ肉	茹でる	800g	1.5cm幅	400ml	12分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	豚ロース	蒸す	250g	しょうが焼用スライス	鍋底から2cm	6分	蒸しすを置いた上に材料を置く。 フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	スペアリブ	茹でる	700g	食べやすい大きさ	材料のひたひたの量	18分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	鶏肉	茹でる	1羽丸ごと	内蔵を取り出して1~1.5kg	800~1200ml	60~90分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	鶏もも肉	茹でる	700g	大きめの一口大	400ml	1分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	鶏むね肉	蒸す	300g	かたまり	鍋底から2cm	3分	蒸しすを置いた上に材料を置く。 フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	骨つき鶏もも肉	茹でる	4本	-	400ml	5分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	牛すじ肉	茹でる	400g	食べやすい大きさ	300ml	15分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	牛すね肉	茹でる	700g	6cm角	450ml	20分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	牛タン肉	茹でる	500g	10cmくらいの径で1.5cm幅の輪切り	400ml	30分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	鶏手羽元肉	茹でる	12本	-	450ml	3分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	鶏レバー	茹でる	400g	食べやすい大きさ	400ml	2分	5分蒸らしたら、急冷して蒸気を抜く。

材料別加圧時間早見表

	材 料	調理法	分 量	大きさ・形	水分量	加圧時間	蒸らし時間 / 備考
魚	さんま	茹でる	4尾	うろこ、頭、腹をとって半分に切る	400ml	30分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	真いわし	茹でる	6尾	1尾20cmくらいものを使用 うろこ、頭、腹をとって4等分に切る	200ml	24分	鍋底にアルミホイルを敷くと焦げ付きにくい フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	あじ	茹でる	5尾	1尾20cmくらいものを使用 頭、腹、せいごをとる	350ml	18分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	鯛	茹でる	頭とかま1尾分	うろこ、えらをとって縦半分	材料の8分目くらいの高さ	1分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	白身魚	蒸す	切り身4切れ	-	鍋底から2cm	1分30秒	蒸しすを置いた上に材料を置く。 フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	さば	茹でる	1尾	頭、腹、尾をとって3等分の筒切り	180ml	3分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	さば	茹でる	切り身4切れ	-	300ml	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	いさき	茹でる	2尾	1尾20cmくらいものを使用。うろこ・腹を取る	300ml	6分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	いか	茹でる	2はい	わたをとって1cm幅の輪切り	120ml	30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	かき	蒸す	150g (6~7個)	-	鍋底から2cm	1分30秒	蒸しすを置いた上に材料を置く フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	たこ	茹でる	500g	大きめの乱切り	350ml	3分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	えび	蒸す	有頭えび10尾	1尾15cmくらいものを使用 背わたをとる	鍋底から2cm	1分30秒	蒸しすを置いた上に材料を置く 5分蒸らしたら蒸気を抜く。
	あさり	茹でる	300g	砂抜きをしておく	材料がかぶるくらい	1分30秒	3分蒸らしたら、急冷して蒸気を抜く。
	豆	大豆	茹でる	200g	-	800ml	3分
大豆		蒸す	200g	-	鍋底から2~3cm	10分	ひと晩水につけた、または熱湯に2時間浸した豆を蒸しすの上に広げて蒸らす。 その際、豆の皮が鍋のフタの裏に付くと危険ですので、落とし蓋をしてください。
黒豆		茹でる	200g	-	700ml	※下茹で3分 + ※仕上げ3分	下茹で前、フタをして熱湯につけ2時間おく。 フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
小豆		茹でる	170g (1カップ)	-	600ml	※下茹で15分 + ※仕上げ9分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
白 花 豆		茹でる	200g	-	800ml	※下茹で12分 + ※仕上げ1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。

※下茹でとは…主にやわらかくする工程です。 / 仕上げとは…主に味付ける工程です。

材料別加圧時間早見表

	材 料	調理法	分 量	大きさ・形	水分量	加圧時間	蒸らし時間 / 備考
野菜	かぼちゃ	茹でる	400g	4cm角	300ml	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	かぼちゃ	蒸す	1/8個	-	鍋底から2cm	6分	蒸しすを置いた上に材料を置く。 フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	白菜	茹でる	600g	3cm角	材料のひたひたの量	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	キャベツ	茹でる	500g	短冊切り	300ml	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	にんじん	茹でる	500g	2cm厚の輪切り	材料がかぶるくらい	3分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	にんじん	茹でる	1本	大きめの乱切り	300ml	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	にんじん	蒸す	2本	縦半分に切る	鍋底から2cm	6分	蒸しすを置いた上に材料をおく。 フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	ごぼう	茹でる	1本	大きめの乱切り	200ml	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	ごぼう	茹でる	2本	4cm長	120ml	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	なす	茹でる	4本	大きめの乱切り	300ml	1分30秒	30秒蒸らしたら、急冷して蒸気を抜く。
	大根	茹でる	1/2本	3cm幅の輪切り6枚	材料のひたひたの量	15分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	大根	茹でる	300g	1cm幅のいちょう切り	250ml	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	れんこん	茹でる	300g	3mm幅の薄切り	500ml	1分30秒	3分蒸らしたら急冷して蒸気を抜く。
	れんこん	茹でる	200g (1節)	大きめの乱切り	400ml	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	とうもろこし	蒸す	1本	半分~1/3に切る	鍋底から2cm	5分	蒸しすを置いた上に材料を置く。 フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	くり	茹でる	500g	殻付き	材料のひたひたの量	5分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	くり	蒸す	500g	殻つき	鍋底から2cm	10分	蒸しすを置いた上に材料を置く。 フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
たけのこ	茹でる	1000g	外側の皮を2~3枚むき、穂先を5cm切る	最大調理量線まで	40分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。	
いも	さつまいも	茹でる	500g	2cm厚さの輪切り	350ml	1分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	さつまいも	蒸す	2本	斜め半分に切る	鍋底から2cm	8~10分	蒸しすを置いた上に材料を置く。 フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	里 芋	茹でる	320g	一口大に切る	300ml	3分	1分蒸らしたら、急冷して蒸気を抜く。
	じゃがいも	茹でる	4個	半分に切る	材料の半分の高さ	3分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
海藻	昆布	茹でる	乾燥の状態で15g	水につけて戻し、細切りにする	150ml	3分	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	ひじき	茹でる	乾燥の状態で50g	水につけて戻す	200ml	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。
	切り昆布	茹でる	乾燥の状態で50g	水につけて戻す	200ml	1分30秒	フロートが下がるまで自然放置で蒸らす。

お客様相談室

※トラブルと対策>をご覧になられても問題が解消しない時や、製品についてのご質問は下記の【お客様相談室】までご連絡ください。

お客様相談室

TEL (06)6334-4349 FAX (06)6334-4343

自動音声が流れます。「2」を押してください。

受付時間 / 午前 9:00 ~ 正午 12:00 / 午後 1:00 ~ 午後 5:00 (土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

修理料金の仕組み

修理料金は、**技術料・部品代・送料**などで構成されています。

- **技術料** 診断・故障箇所の修理及び洗浄・部品の交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
- **部品代** 修理に使用した部品及び補助材料の費用です。
- **送料** お客様と弊社との間で発生した運送費用です。

部品価格表

部品番号	部品名	部品図
YC-1F	調圧スイッチ	調圧スイッチ
YC-4	補助取っ手	補助取っ手
YC-6-9	フロートリング	フロートリング
YC-9	ノズルフィルター	ノズルフィルター
YC-10-18	パッキン 3.0L用	パッキン 3.0L用
YC-10-20	パッキン 4.0L用	パッキン 4.0L用
YC-12	本体取っ手	本体取っ手
YC-13	掃除ピン	掃除ピン
YCS-16F	取扱説明書(本書)	

※部品及び別売品の価格は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

※交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用ください。

お問い合わせの際は必ず、部品番号と製造年月、商品名「froom(フールーム)3.0L」・「froom(フールーム)4.0L」をお買上げ販売店、又は弊社【お客様相談室】まで申し付けください。

別売り部品

600561	601629	YC-14-18	YC-14-20	601117	603159	603623	602114	602886	700032
3.0L専用 ガラス蓋 直径18cm	4.0L専用 ガラス蓋 直径20cm	3.0L用 蒸しす	4.0L用 蒸しす	蔵炊(くらだき) 1~2合の お米・玄米を 炊く内がまです	ステンレス クリーナープロ	デジタルタイマー (DTC-W)	作りたくなる 圧力鍋80 レシピ	とってやさしい 圧力鍋(レシピ)	簡単おいしい 500円レシピ

オンラインストア 部品注文もこちらから

スマホ・タブレットなどのカメラで読み取って頂くと「froom(フールーム)3.0L」・「froom(フールーム)4.0L」の部品販売ページをご覧頂けます。

※コードが読み取れない場合は、URL を直接入力してください。



froom(フールーム)3.0Lはこちら

https://www.wonderchef.jp/support/parts/parts.php?mode=amount&product_id=176

froom(フールーム)4.0Lはこちら

https://www.wonderchef.jp/support/parts/parts.php?mode=amount&product_id=177

インターネットホームページ

ワンダーシェフ 検索

<http://www.wonderchef.jp/>

インターネットホームページでは、250種類以上のレシピを写真入りで紹介しています。印刷して自分だけのレシピブックを作ることができます。また、製品や部品、別売品もご購入頂くことができます。



スマホなどのカメラで読み取って頂くと「ワンダーシェフのホームページ」をご覧頂けます。
※コードが読み取れない場合は、「ワンダーシェフ」で検索か、URLを直接入力してください。



ホームページの内容

- ・ワンダーシェフについて
- ・レシピ検索や3分間クッキングムービー
- ・商品紹介
- ・お問い合わせ
- ・Q&Aページ
- ・ユーザー登録
- ・製品・部品・別売品のご注文
- ・Facebookのご案内

圧力鍋レシピ集

250種類以上のレシピを掲載しています

和食 あんかけ茶碗蒸し・五目炊き込みご飯

洋食 かんたんパンプキンスープ・牛肉のイタリア風煮込み

中華 スペアリブのケチャップ煮・回鍋肉(ホイコーロー)

多国籍 コムタンスープ・冷麺

お菓子/デザート カスタードプリン・タピオカのココナッツミルク

下ごしらえ/ソース 豆・基本のトマトソース など

インターネット・モバイルページで<ユーザー登録>を受け付けています。

<https://www.wonderchef.jp/register/register.php>

ユーザー登録をしていただくと、毎月2回「季節のレシピ」を含むメールをお届けいたします。

また、ユーザー登録専用のインターネットホームページでは、ユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意致しております。「ご購入10年ご愛顧点検のご案内」もさしあげます。



ユーザー登録ページはこちら

スマホなどのカメラで読み取って頂くと

「ワンダーシェフのユーザー登録ページ」をご覧頂けます。

※コードが読み取れない場合は、URLを直接入力してください。



Wonder chef
ワンダーシェフ フルーム
froom

家庭用 片手圧力鍋 froom(フルーム) 3.0L
家庭用 片手圧力鍋 froom(フルーム) 4.0L

保証書

Wonder Chef 圧力鍋をお買い上げいただきまして、誠に有り難うございました。
私達は最高の品質の圧力鍋を提供することに努めております。
いつまでも楽しく、ワンダーシェフ圧力鍋をご愛用下さいませ。

●商品名(型式) ワンダーシェフ 家庭用 片手圧力鍋 froom 3.0L (YCSA30F)
家庭用 片手圧力鍋 froom 4.0L (YCSA40F)

●保証期間 お買い上げ後 1年間 ※お買い上げ日をご不明の場合は、
製造日より1年間とします。

●お買い上げ年月日 年 月 日

●お客様 お名前 (フリガナ)

●ご住所 〒□□□-□□□□

●電話番号 () -

●お買い上げ販売店名(もしくはレシート添付)

株式会社ワンダーシェフ

お客様相談室

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
TEL.06(6334)4349



保証内容

- ◎ 取扱説明書に記載された通り、正常な使用法において発生した不都合につきましては、お買い上げ後、1年間は無償で修理致します。ただし、次に挙げる内容等により、商品に不都合が発生した場合の修理・交換につきましては実費をいただきます。
 - ① 消耗部品（使用する度に、損耗、劣化する樹脂製品・パッキン・取っ手・調圧スイッチ等）付属品は保証の対象外とします。
 - ② 移動、取り扱い不注意により、落下、打ち付け等によつての損傷、故障。
 - ③ 取り扱い注意事項を守らなかった為に起因する損傷、故障。
 - ④ お客様の勝手な修理、改造による損傷、故障。
 - ⑤ 天災や火災等による損傷、故障。
 - ⑥ その他、異常と思われる使用方法等によつて起こる損傷、故障。
- ◎ この保証は日本国内のみ有効です。
This warranty is valid only in Japan

注意事項

- 必ず商品お買い上げ販売店から、お買い上げ日、販売店名の記入を頂くか、レシート等、ご購入を証明できるものと一緒に保管してください。
ご購入を証明できるものが無い場合、保証対象外とさせて頂く場合がございます。
- 保証期間が過ぎている場合、ご希望により有料にて修理させていただきます。
ただし、弊社が修理不可能と判断した商品は、修理をお断りさせて頂く場合がありますのでご了承ください。
- 修理部品の保有期限は、製造終了後約5年とさせて頂いております。
- 保有期限の過ぎた商品は、保証期間内であっても修理をお断りさせて頂く場合がありますのでご了承ください。
- ◎ ご不明な点がございましたら、P36の弊社【お客様相談室】までご相談ください。

memo

- パッキン(YCSA30F/YCSA40F)の交換日を記録しておきましょう。

購入日	パッキン交換日	年	月	日
年 月 日	パッキン交換日	年	月	日
	パッキン交換日	年	月	日
	パッキン交換日	年	月	日
	パッキン交換日	年	月	日
	パッキン交換日	年	月	日

※パッキンはおお客様の使用頻度やお手入により耐久期間は異なりますが、少なくとも一年に一度は新しいパッキンに交換してください。