 Wonderchef

Delish

デリッシュ

取扱説明書

家庭用片手圧力鍋

3.0L(ZDSA30)

5.5L(ZDSA55)


12-A




ご使用になる前に必ずお読みになり、読んだ後は必ず保管してください。

- この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
- 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のでご了承ください。
- 保証書は36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。

<基準認定品>

 製品安全協会

 圧力なべ協議会



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。

料理研究家
浜田陽子著
圧力鍋レシピ付!

200V
電磁調理器
対応!

Delish

ステンレスで
清潔・堅牢
長持ち!

底三層構造で
熱の伝わり方が
均等!

もくじ

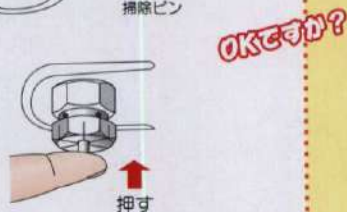
基本的な使用方法	3
知っておきたい各部のなまえ	4
これだけは必ず守ってください	5~7
安全構造	8
確認してください 使い方の手順	9~13
こまめにチェック 点検と掃除	14~15
こんなときには トラブル	16~19
アフターサービスについて	20
浜田陽子の+(プラス)健康レシピ	21~33
調理時間早見表	34~35
保証書について	36~37
交換部品について	38
インターネット・モバイルページ	39

●ご使用前に毎回必ずチェックして下さい●

- ① おもりを外し、掃除ピンでノズル及び、ノズルフィルターの穴につまりが無いか確認してください。ノズルが目詰まりすると圧力調整が出来ず危険です。



- ② フタの裏面にある安全弁のシャフトを指で押し、内部のパネによって、もどってくるか確認してください。



- ③ パッキンが硬くなったり(弾力性が少なくなる)、ねじれたり(変形)、また、柔らかくなりコシが無くなった場合は、パッキンの交換が必要です。このまま使用しますとパッキンが耐えきれず、内容物が飛散する可能性がありますので、必ず交換してください。(油等でヌメリがある時は、台所洗剤等でヌメリを取ってからご使用ください。)尚、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、少なくとも一年に一度は新しいパッキンに交換されることをお勧めいたします。



● 調理を始められる時のご注意 ●



注意

1 おもりの取付は、ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んでください。正常に取付ければ、おもりがガストンと落ちます。おもりを指で押して、ユラユラ動く状態が正常です。



2 本体取っ手の△マークと、ふたの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回して本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットしてください。



3 最初は強火にします。(おもりが動くまでは強火にしてください)
 ガスの場合は、炎が底面より大きくならないようにしてください。(取っ手の寿命が短くなりま
 すので)IHの場合は最初から強にせず、約1分
 ぐらい「中」で予熱をした後、強にしてください。



4 フロート式安全装置が上がります。(強火)

5 おもりがシュッシュッと音をたて動き出します。(この時まで強火)

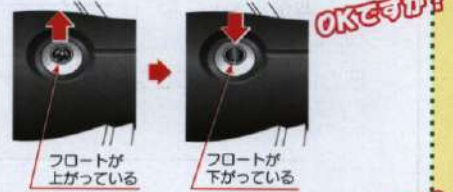
6 おもりが少し動く程度に中～弱にします。(調理時間)

7 所定の調理時間が来たら火を消してください。火を消した後も、しばらく中の温度は下が
 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。



● 調理後ふた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 おもりを少し斜めにし、蒸気が出ないことを確認してから、おもりを外してください。(ネジ式です)



3 ふたの▽マークが、本体取っ手の▲マークにくるまでふたを回転させ、ふたを真っ直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。



4 いったんフロートが下がりましたが、鍋を揺らしたり動かした場合は再沸騰します。その時はふたを開けずに①～②を行った後ふたを開けてください。



毎回ご使用時に必ず

(初めての調理の前には、水だけを3cm程入れ加熱し、動作を確認されることをお勧めします。)

図は3.0ℓです。本体サイズと水位線以外は5.5ℓも同じです。



オーリング

付属品



掃除ピン(ZDS-13)

取扱説明書

取扱説明書(本書)
(ZDS-16)

●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。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。

●部品を破損・紛失された時は、上記パーツ名と品番をご確認の上、お客様相談室へお問い合わせください。

■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。

※下記の諸事項を守らないで、万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承ください。

1 使用する前に必ず各部に異常が無いか確認すること。



使用する前には、必ず各部に異常がないことを確認してください。また、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常が発生した場合は使用しないでください。

特にパッキンをさわってみて、傷が無いか、ぬめりが無いかをよく確認してください。異常があるまま調理されると、鍋の中味がふき出すことがあります。

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からご使用ください。取っ手などの緩みは本体落下の原因になります。

ノズル、安全弁、フロートの緩みは加圧により外れ、飛び出す可能性がありますので、十分ご注意ください。



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。

2 材料を入れすぎないこと。



1回の調理量は材料や水、調味料を合わせて鍋の深さの2/3までを最大量としてそれ以下で調理をしてください。

(鍋の内側に最高水位の線が表示されています) ※縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。

※蒸し料理はレシピにそってご使用ください。

3 豆料理、麺類の料理は1/3以下で調理すること。



豆類・麺類などのように、煮ている間にかさの増えるものは、豆・麺類と水を含ませた量が1/3以下で使用してください。(鍋の内側に豆類最大の線が表示されています。)

特に大豆のように皮のはがれやすい豆は、蒸しず(別売)を使い落としフタがわりにしますと皮がノズルに詰まることを防ぐことになります。



警告

紙製や布製、アルミ箔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。

圧力鍋は加熱して使用しますので、内部が高温高压になります。取り扱いを誤ると火傷などの傷害を負うことがあり危険です。

圧力鍋を使用する前に必ず取扱説明書をよく読んで、事故のもととならないよう注意事項を守ってご使用ください。

説明書は大切に保管してください。本書の諸事項を守らないで万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますのでご了承ください。また他人にお貸しになる時は、この取扱説明書と付属品を忘れずに添えてください。

※下記の諸事項を守らないで万一、事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承ください。

4 重そう、多量の油・酒 (アルコール) などは、使わないこと。



重そう、タンサン、ふくらし粉など急激に多くの泡の出るもの、多量の油・酒などは危険ですから調理しないでください。またシチューやカレーなど粘性が強く糊状になるものは、ルーがノズルや安全装置に入り込み圧力調整が出来なくなる可能性があります。別のフタを用い圧力をかけないで調理しましょう。

※天ぷらや揚げ物等、油を大量に使用する料理には使用しないでください。

5 フタは正しく取り付けること。それ以外の状態で火にかけないこと。

下記にそってフタをはめ合わせ、体とフタのかん合が正しいか再チェックしてください。もし、かん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり、大変危険です。本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回し、本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットしてください。



6 過剰加熱や空だきをしないこと。



空だきは絶対にしないでください。

空だきしますと、パッキンを傷め蒸気もれの原因となります。また、加熱中に鍋内部の水分がなくなると空だき状態となります。この場合、内圧があるためパッキンを傷めるだけでなく鍋が膨らみ、底が丸くなったり、はがれたりして使用できなくなります。次の点にご注意ください。

- ①加熱時間中(おもりが動いてからの時間)は、火を弱め蒸気の放出量を最小限にしてください。特に加熱時間の長い調理はご注意ください。
- ②加熱時間中におもりが急に動かなくなったり、焦げたニオイがしてきたら、すぐに火を止めてください。空だきの始まりです。
- ③加熱時間中も、鍋のそばから離れないでください。

※下記の諸事項を守らないで万一、事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承ください。

7 加熱中は鍋を、動かさないこと。



いったん火にかけたら、おもりをはずしたり、フタを無理に開けようとしたり、ぐらつかせますと急に蒸気が出て大変危険です。もし、動かすような場合は静かに取扱ってください。

8 フタを開ける時は、蒸気を抜いてから。



調理後、火を止めても圧力鍋の内部には、まだ圧力が残っています。フタを開ける時、鍋の中に少しでも圧力が残っていると、フタが飛んだり、内容物が噴き出したりして非常に危険です。必ず圧力が下がったことを確認の上、おもりをはずしてから、P12の手順にそってフタを開けましょう。(※急冷の方法はP13を参照してください。)

9 IHクッキングヒーターをお使いの場合。



最初は**中火**に 1分ほど予熱後**強火**に

最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後「強」にしてください。

IHクッキングヒーターは他の熱源と違い、鍋自体を発熱させる装置です。それもドーナツ状の部分だけ発熱します。

従って「強」で使えば急速に熱くなるので、金属でも必ず膨張し、使っているうちにゆっくりと変形していきます。

まして空焚きになると限界を超え、底面の変形の原因となります。

10 ノズル、ノズルフィルターは使用する度に掃除し、詰まっていないことを確認してください。

11 取っ手の部分が熱くなる場合があります。必要に応じて、ミトン等を使用してください。(ガスをお使いの場合、炎が底面より大きくならないようにしてください。取っ手が熱くなり劣化変形します。)

12 調理器具の中に長時間料理を保存しないでください。また、使用後は本体、各部品ともよく洗って乾燥させてください。

13 食器洗浄機、食器乾燥機は使用しないでください。アルミ部分、プラスチック部分が傷む恐れがあります。

注意 圧力鍋は加圧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、火傷などの傷害を負うことがあり危険です。デリッシュ圧力鍋は、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、ご使用頂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

圧力調整装置(おもり) 圧力調整装置(ノズル)

沸騰するとおもりがゆれはじめ、ノズルから余分な圧力をシュッシュと排出します。圧力鍋の中の圧力を常に80キロパスカルに保つ働きをする装置です。

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



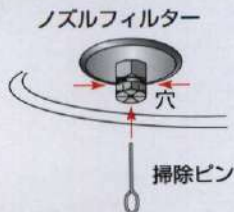
ノズルの詰まりを防止します

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。

(注)常に穴詰まりの無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。

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。(ノズルフィルターと安全弁のフィルターは形状が異なりますので、兼用は出来ません。)



安全を見張ります

フロート式安全装置

フロート式安全装置は、本体にフタが正しくセットされないと蒸気も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、フタを開けられないように設計されています。

(注)「フタを開ける時」絶対に無理に開けないでください。

必ず、P12、STEP1・STEP2を行ない、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。

フロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に隙間があります。従って蒸気は漏れます。しかし、内圧が上がり切れれば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、タバコの煙程度の蒸気漏れは何ら問題はありません。

安全弁

安全弁

圧力調整装置(ノズル)、ノズルフィルターが目詰まりをした場合、安全弁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。



第二安全装置(ウインドウ)

パッキン

ノズル、安全装置から万一蒸気が抜けない場合には、フタの横のウインドウ(蒸気排出孔)から、右図のように蒸気が抜ける構造です。

フタを体にセットした時、本体・パッキン・フタとの間に余裕(ガタ・隙間)がありますが、加圧されるとパッキンが広がって本体・フタに密着し密封状態となります。



1 火にかける前に

確認1~8をチェックしてください。

確認1 圧力調整装置(ノズル)

おもりを外し、毎回必ずノズルの詰まりが無いかをのぞいて見るか、掃除ピンを通してください。
ノズルが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。



確認2 フタのパッキン

清潔なものが正しくセットされていますか？
パッキンは消耗品です。キズ・ヒビ・フレがあったり弾力性が無くなったり、調理中フタと本体の間から蒸気や水が出て来たら交換してください。継続して使用しますとパッキン不良により、フタと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火傷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、調理物のカス等の付着、及びヌメリがないように常に中性洗剤できれいに洗って、水気を拭き取ってから、フタを正常にセットしてください。



確認3 ノズルフィルター

穴詰まりは無いかわけ確認してください。
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。もし固い時はベンチ等で反時計回りに回して取り外してください。



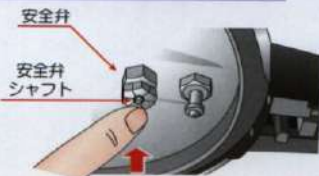
確認4 フロート式安全装置

スムーズに上下に動きますか？
フロートを指で押し、フロートの自重で動くことを確認してください。



確認5 安全弁

フタの表面にある安全弁のシャフトを指で押して、バネの力で戻ればOKです。
もし動かない場合は、使用せず弊社までご連絡ください。



■火にかける前に 確認1~8をチェックしてください。

確認6 調理容量(最高水位線)

調理する材料は、汁(水)も含めて最高水位線以下ですか？
豆類・麺類などのように、煮ている間にかさが増えるものは、豆・麺類と水を合わせた量が1/3以下で使用してください。(鍋の内側に豆類最大の線が表示されています。)
豆の皮や麺等がノズルなどに入り込み、圧力調整が出来ず爆発の恐れがあり大変危険です。
別売の蒸しすをお持ちの場合は、蒸しすを使い落としブタがわりにしますと皮がノズルに詰まることを防ぐこととなります。

1回の調理量は材料や水、調味料を合わせて鍋の深さの2/3までを最大量としてそれ以下で調理をしてください。
(鍋の内側に最高水位の線が表示されています。)
※縁まで水等を満した状態で使用しないでください。



警告 紙製や布製、アルミ箔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。

確認7 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
本体取手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回し、本体とフタの取手が一直線に重なるようにセットしてください。
加圧される前、本体とフタのかん合が正しいか再チェックしてください。もし、かん合を間違えて加圧しますと爆発や故障の恐れがあり大変危険です。



確認8 圧力調整装置(おもり)

おもりの取付は、ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んでください。正常に取付けられれば、おもりがストンと落ちます。おもりを指で押して、ユラユラ動く状態が正常です。
※おもりの取り方はP12を参照してください。



2 火にかけてから

STEP 1

沸騰

- ①最初は強火にします。
ガスの場合は、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、破損することがあります)IHの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、強にしてください。(P7参照)
 - ②フロート式安全装置が上がります。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おもりがシュッシュと音をたてて動き出します。(これを圧力鍋の慣用語で沸騰と呼びます)
 - ④おもりが少し動く程度の弱火にします。ここから調理時間が始まります。レシピにそって時間を計ってください。
 - ⑤量が増えても調理時間は同じです。
- 注** 強火のままですと圧力オーバーとなり、安全装置が作動し、内容物が飛散する可能性がありますので、おもりが動き出したら必ず弱火にしてください。

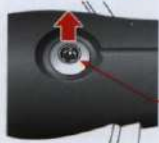
STEP 2

調理時間と蒸らし時間

- ①所定の調理時間がたったら、火を消してください。
 (沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で、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。(これを圧力鍋の慣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徴です。
- ②フロート式安全装置が下がると、フタを開けることが出来ます。P12・P13にそってフタを開けてください。もし火を消して自然放置で3分以内にフロートが落ちるようでしたら、蒸気が漏れています。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 沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、鍋を傾けたりしないでください。蒸気と共に中味(液状の場合)が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 おもりが動き出すまで(内圧が80キロパスカルに上がり切るまで)の間は、フロート式安全装置の所に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れますが、おもりが動き出せば、隙間はなくなり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、パッキンがピチピチ、パチンと音をだす事がありますが異常ではありませんのでご安心ください。
- 5 加圧される前、体とフタのかん合が正しいか再チェックしてください。もし、かん合を間違えて加圧しますと、爆発や故障の恐れがあり大変危険です。(P10参照)



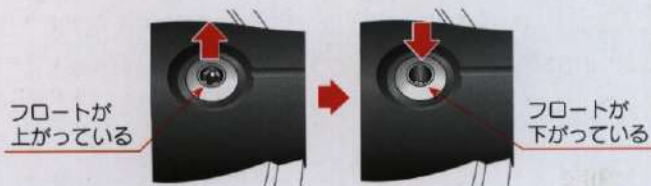
3 フタを開ける時

STEP1~4の手順でフタを開けてください。

STEP1

フロート

フロートが沈んで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

おもりを少し持ち上げ、手前に傾けてください。
(鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜けます)
蒸気の抜ける音がなくなったら、おもりを止まるまで上に持ち上げて、そのままおもりを反時計回りに半周から一周、ネジがみ合うまで大きく回しておもりを外してください。
小さく回すと空回ります。

蒸気を抜く。



STEP3

フタを開ける (1)

フタを少し反時計回りに回転させて一度止めた時、フタの隙間から蒸気が出ていないことを確認してから、フタの▽印が本体取っ手の△印にくるまでフタを回転させてください。

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かか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等にかかり、火傷を負う場合があります。

STEP1~3の確認をし、まだ取っ手の動きが重いようでしたら、再度おもりを取り付け、P13の【急冷】にそって水をかけ冷やしてから、STEP2からの手順で開けてください。



おもりの取り方

※おもりはネジ式になっています。



おもりを止まるまで上に持ち上げる。



おもりを反時計回りに半周から一周、大きく回す。
小さく回すと空回ります。



ネジがかみ合い、更に回せばおもりが外れます。

STEP4

フタを開ける (2)

フタのマ印と本体取っ手の△印を合わせてから、フタを真っ直ぐ持ち上げ、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火傷にご注意ください。

いったんフロートが下がっても、鍋をゆらしたり、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。

★フタを開ける時の  ご注意!!

- 1 フタの動きが普段より重く感じられる時は、フタを無理な力で開けないでください。
必ず、STEP1~2を行ない、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。
- 2 おもりは急に外さないでください。中味が飛び出す恐れがあります。
- 3 粘着物が中にある場合は、フロートが沈みにくいことがあります。フロートの頭を箸のような細い棒で軽く突いてみて、蒸気がきつくなる場合は、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、おもりを付けて、水で急冷却するなどしてSTEP1~4の操作を繰り返してください。

急いでフタを開ける必要がある場合

① 急冷

鍋を慎重にシンク(流し)に置き、フタの上にふきんをのせ、その上から水をかけてください。しばらくしますとフロートが下がりますので、その後おもりを外し、STEP1~4にそってフタを開けてください。いったんフロートが下がりましたが、鍋をゆらしたり、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。



② 急減圧

おもりを少し持ち上げ、頭部を手前に傾けて、フロートが下がるまで蒸気を抜いてください。その後おもりを外し、STEP1~4にそ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、鍋をゆらしたり、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。急に減圧すると煮物が煮くずれすることがあります。

いつも清潔で安全にご使用いただくために…

チェック1

圧力調整装置(ノズル)

点検 フタを締める前にノズルを透かして見て、調理カス等が詰まっていないか確認をしてください。

掃除 もし、調理カス等が詰まっていたら、付属の掃除ピンで異物を取り除き、水で洗い流してください。

- ※調理中、ノズルから煮汁などが出た時は分量オーバーかまたは、火力が強すぎであり、トラブル発生の合図です。
- ※豆類、麺類、おかゆ類など、あわだちやすい料理は調理中、煮汁が出ることがあります。



チェック2

パッキン

取り外し方 パッキンのフチを指でつかみ、取り出してください。

掃除 パッキンとフタの内側を中性洗剤で洗い、その後布で拭いてください。
(火であぶったり、直射日光に当てて干したり、乾燥機にかけないでください。)



- ※フタの内側の外枠に取り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火傷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無いかお確かめの上、ご使用ください。油等でヌメリがある時は、台所洗剤等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、少なくとも一年に一度は、新しいパッキンに交換されることをお勧めいたします。
- ※保管時はパッキンを鍋フタに取り付けず、フタをせずに保管してください。においがパッキンや鍋に付くのを防ぎます。

いつも清潔で安全にご使用いただくために…

チェック3

フロート式安全装置

点検

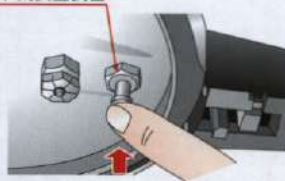
フロートはフタ内側より指で軽く押し、フロートの自重で動くことを確認してください。

掃除

フロート式安全装置は、中性洗剤で洗浄後よく湯を流してください。動かしながら調理カスや油汚れ等を取り除いてください。



フロート式安全装置



チェック4

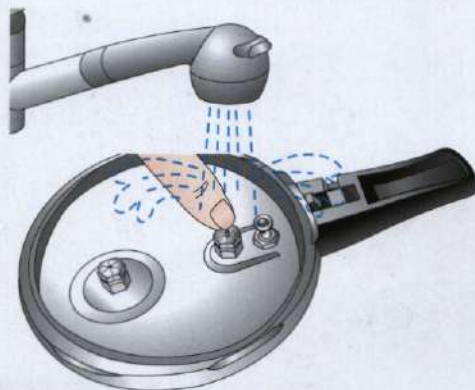
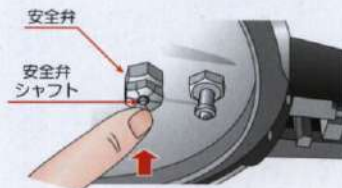
安全弁

点検

フタの裏面にある安全弁シャフトを指で押し、内部のバネによって戻ってくるか確認してください。

掃除

安全弁は、中性洗剤で洗浄後よく湯を流してください。安全弁シャフトは、動かしながら調理カスや油汚れ等を取り除いてください。



**圧力鍋が
正常な場合**

1 フタを正しく取り付け、
フタを閉めます。

2 火にかけて数分後、フロート式安全装置が
浮き上がります。
(内容物の量によって時間は異なります。)
フロート周辺から蒸気が少し漏れる場合が
ありますが、問題はありません。

3 更に2~5分後、圧力調整
装置のおもりが、シュッ
シュッと動き出します。
(内容物の量によって時間は
異なります。)

※これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消してP13の手順に従って十分に急冷してから、下記に異常の見分け方と原因、対策を
列記してありますので、よく読んで対処してください。
さらに不明な点は、P20のお客様相談室にお問い合わせください。

不 具 合	現 象	対 策
フタが閉まらない	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？	P10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閉めてください。
	鍋を真横から見たとき、フタが斜めにな っていませんか？	フタを斜めにはめあわせた場合は、フタが閉まらなくなることがあります。その場合は決して 無理をせずもう一度フタをかぶせ直してください。 外れなくなった場合は修理が必要です。【お客様相談室】までご相談ください。
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？	フタを斜めにはめ合わせた場合、フタが開かなくなることがあります。 その場合は修理が必要です。【お客様相談室】までお問い合わせください。
	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ら、P12の手順に従ってフタを 開けてください。
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？	P15の手順に従ってフロートを掃除してください。 P9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。
	どこかから蒸気が漏れていませんか？	P17の'蒸気が漏れる/水滴が落ちる'をご確認ください。
	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。
フロートが 下がらない	フロートの中や周辺に調理カスが 詰まっていますか？	P12の手順に従ってフタを開けた後、P15の手順に従ってフロートの掃除を行ってください。 粘性の高い料理をしていると、フロートがフタに密着し、下がりにくくなる場合があります。 箸の先等で軽くつついてフロートが下がれば正常です。 調理物の量が多かったり、油分の量が多い調理をされている場合、フロートが落ちるまで時間 がかかる場合があります。箸でつついてもフロートが戻ってくる場合は、そのままフロートが 下がるまでしばらく放置してください。 どうしても早くフタを開ける必要がある場合は、P13の急冷を行い、フロートが下がったこと を確認してからフタを開けてください。

不 具 合	現 象	対 策
フロートが落ちる のが早い	どこかから蒸気が漏れていませんか？	P17の“蒸気が漏れる／水滴が落ちる”をご確認ください。
取っ手、フタの 周りから漏れる	パッキンは正しく取り付けられていますか？	P9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。 別の商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。
	フタは正しく閉まっていますか？	P10の手順に従って、フタを正しく閉め直してください。
	パッキンが破損・劣化していませんか？	パッキンは消耗品です。使用頻度やお手入れの状態にもよりますが、弊社では1年程度での交換をお勧めしております。 弊社【お客様相談室】までご連絡いただき、新しいパッキンをお買い求めください。
	パッキンが濡れたまま取り付けられていませんか？	パッキンは洗浄後、よく拭いてからご使用ください。
ノズルの周り 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、六角ナットをペンチ等で締めなおしてください。
フロートから 漏れる	フロートのオーリングは正しい位置についていますか？	P4の図を参考にオーリングの位置を確認してください。
	フロートが汚れていませんか？	P15の手順に従ってフロートを掃除してください。 P9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。
	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。
安全弁から 漏れる	ノズルが詰まっていませんか？	ノズルが詰まると圧力鍋が正常に作動しなくなる為、安全弁が作動することがあります。 P12の手順に従ってフタを開けた後、P9の手順に従って付属の掃除ピンでノズルとノズルフィルターを掃除してください。

蒸気が漏れる／水滴が落ちる

こんなときには

不 具 合	現 象	対 策
おもりが動かない	火力が弱すぎませんか？	おもりが軽く振れる程度まで火力を強くしてください。
	圧力鍋の中の水分が蒸発し、空焚きになっていませんか？	すぐに火を止め、P12の手順に従ってフタを開けてください。
	ノズルが目詰まりしていませんか？	すぐに火を止め、P12の手順に従ってフタを開けてください。 P9の手順に従って掃除ピンを使って、フィルター、ノズルを掃除してください。
おもりが取り付けられない おもりが外せない	鍋を真横から見たとき、おもりが斜めに取り付けられていませんか？	P10の手順に従って、おもりを水平に取り付けてください。外す際もおもりを水平にして取り外してください。おもりのネジが斜めにかかるとう、外せなくなる場合があります。どうしても外せない場合は【お客様相談室】までご相談ください。
取っ手がガタつく	取っ手のネジが緩んでいませんか？	プラスドライバーで取っ手のネジを締めなおしてください。
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。
	鍋はコンロの中央に置かれていませんか？	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。
白米が少し、灰色がかって見える		高温高圧で食物の中の澱粉質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。澱粉質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。
料理が焦げ付く (鍋の焦げ取りに関してはP20をご参照ください。)	フロートが上がるまでの火力が弱すぎませんか？	点火後、鍋底からはみ出さない程度まで火力を強くしてください。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。
	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火力に調整してご使用ください。また、おもりが動き出したら、おもりが軽く振れる程度に火力を調整してください。
	水分が少なすぎませんか？	水分を少し多めに調整してご使用ください。
	どこかから蒸気が漏れていませんか？	P17の“蒸気が漏れる／水滴が落ちる”をご確認ください。

不 具 合	現 象	対 策
鍋底が変形した		鍋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おそれがあり、大変危険です。 コンロやIHプレートの上でガタツキがある場合は使用せず、【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。
鍋に亀裂・凹みがある		使用を止め【お客様相談室】までご相談ください。
部品をなくした・破損した		【お客様相談室】までご相談ください。
異音がする	ゴムが貼りつくような「ビチビチ・パチン」といった音がする	内圧が上がるときにパッキンが膨張する音です。異常ではありませんのでそのままお使いください。
	「ピー」という笛のような音がする	鍋が密閉されるときに、一時的に「ピー」という笛のような音が出ることがありますが、異常ではありません。そのままお使いください。 音が鳴りやまないときは使用を止め【お客様相談室】までご相談ください。
		IHをご使用の場合、鍋底と共鳴し、鳴ることがあります。 詳しくはIHの取扱説明書をお読みください。

お客様相談室

☎06(6334)4349 ☎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)



- 取っ手が外れて本体やフタが落ちて、火傷、ケガをする事がありますので、取っ手のガタつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用ください。
- 料理をする前に毎回、ノズル及びノズルフィルターのつまりを完全に除去してください。
- 料理をする前に毎回、安全弁の下穴より出ているシャフトを押して、バネの力で戻って来るか確認してください。

■お客様相談室

※P16～P19をご覧になられても、トラブルが解消しない時や、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： ☎06(6334)4349 FAX 06(6334)4343

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

■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・故障個所の修理及び部品の交換・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代です。

送料

……お客様と弊社との間で発生した運送代です。

■ご購入10年後無料点検のご案内

ワンダーシェフでは、長く安心してワンダーシェフ圧力鍋をお使い頂くために、ご購入から10年後に弊社から、お客様に無料点検のご案内をさしあげます。

ご希望の方はインターネットホームページより、ユーザー登録を行ってください。

なお、点検・修理にかかる技術料は無料ですが、部品代及び送料(往復)はご負担頂きますのでご了承ください。


■こげとり研磨のご案内

ワンダーシェフでは、残念ながらこげしてしまった鍋の内面を、**技術料¥1,000+送料(往復)+消費税**で研磨して、お買い上げ時に近い状態に戻す加工も承っています。

上記の【お客様相談室】迄ご連絡ください。(販売店での受付は行っていません。)

*** レシピの使い方 ***

●「Cooking Time」は、フタをして強火にかけ、数分～十数分後にフロートが浮き上がった後、おもりが充分にふれ、弱火にしてからの時間を示しています。

Cooking time  弱火 2分

●計量単位

1カップ=200ml 1合=180ml
 大きじ=15ml 小さじ=5ml

●「蒸しす」とは、調理する時に使用する「蒸し板」のことです。（蒸しす：3.0ℓは別売り商品です。）

●このマークが付いているレシピは、各々の方におすすめのレシピです。



生活習慣病
予防に最適



お年寄りや
介護食に
すすめ



子ども向けに
すすめ

●各レシピに予防が期待される症例を緑色の字で表記しています。

※この料理を食することで、症例が改善したり、発症を防ぐ訳ではありません。

●レシピはすべて3ℓの圧力鍋を使用しています。5.5ℓの場合は1.5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・水を合わせて最高水位線を越さないように注意してください。

●加圧時間はほぼ同じです。食材が硬い場合は、加圧時間を少し長めに、柔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。

●材料の品種、旬が否か、吸水時間、火力などによって出来上がりに多少の違いがあります。

●レシピはすべて、以下の条件を基準にしています。

使用熱源：ハーマン製・ガスビルトインコンロ
 ガス消費量：標準バーナー2.79kw(2400kcal/h)



22 ビーフカレー



22 緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー



23 豚の角煮



23 スペアリブの煮込み



24 いわしの梅干煮



24 さんまごぼうのしょうが煮



25 肉じゃが



25 ミネストローネ



26 たこと大豆のトマト煮



26 おでん



27 けんちん汁



27 トマトソース



28 白米



28 玄米



29 加工玄米



29 玄米ごはん



30 赤飯(蒸し&炊き)



31 茶碗蒸し



31 蒸し鶏



32 五目豆



32 黒豆



33 みかんジャム・りんごジャム



33 スイートかぼちゃシナモン風

Profile



浜田陽子
はまだようこ

フードコーディネーターオフィス coody代表
 料理研究家・栄養士

- 生活習慣病予防、食育、妊産婦栄養、ダイエット等、「ヘルシー」をテーマにしたレシピ開発を手がける。
- TV・ラジオ出演、雑誌・新聞へのレシピ・コラム提供などメディアでの活動。
- 企業・病院における食のプロデュースも請け負う。
- 「スタジオコーディネーター キッズクッキング」を主宰。2児の母。
- <http://www.coody-t.com/>

フーズ・ヘルシー・メニュー

ビーフカレー

Cooking time



材 料 (2人分)

- サラダ油…………… 適量
- たまねぎ…………… 1/2個(100g) (1cm角)
- 牛肉…………… 150g (2cm角)
- 塩こしょう…………… 適量 (肉の下味)
- じゃがいも…………… 2個(200g) (4切れに切る)
- にんじん…………… 1/4本(50g) (1cm幅の半月切り)
- 水…………… 250ml
- カレールー…………… 2皿分

作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをじっくり炒める。
- ②塩こしょうをした肉を加えて炒め、表面の色が変わったらじゃがいもとにんじんを加えてさらに炒める。
- ③水を注ぎ入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
- ④おもりがふれたら弱火で4分煮て火を止める。
- ⑤フロートがおりたらフタを開け、ルーを入れ、溶けるまで煮る。

ポイント

- じゃがいもは1個100gより大きい、または小さいものを使う場合は、1切れが4cm角(50g)くらいになるように調整してください。
- 最後にクミンやガラムマサラを加えると、本格的な味に近付きます。
- 水の量を120mlにして、フタを開けてから牛乳130mlを加え、再度煮立ててルーを溶かすと、ミルクカレーになります。辛味が苦手な人や幼児におすすめです。
- ルーを入れてからは、好みのとろみになるまで再び火を入れて煮込んでよいでしょう。その際、鍋底が焦げないように注意します。
- ルーを入れた後は、フタをしないでください。

緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー

Cooking time



材 料 (2人分)

- バター…………… 13g
- 鶏もも肉…………… 120g (一口大)
- 塩こしょう…………… 適量 (鶏肉の下味)
- たまねぎ…………… 80g (くし型)
- かぼちゃ…………… 70g (皮付きで、6等分の乱切り)
- にんじん…………… 40g (4等分の乱切り)
- A (牛乳100ml、無調整の豆乳100ml、水50ml)
- ブロッコリー…………… 40g (4等分の乱切りにして塩茹で)
- ほうれん草…………… 50g (2cm長)
- ホワイトシチューのルー……2皿分

作り方

- ①鍋にバターを熱し、塩こしょうした鶏肉とたまねぎを炒める。
- ②肉の表面の色が変わったら、かぼちゃとにんじんを入れて、さらに炒める。
- ③油が回ったらAを入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
- ④おもりがふれたら弱火で2分煮たら火を止める。
- ⑤フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけてブロッコリー、ほうれん草を入れて、ひと煮立ちしたらホワイトシチューのルーを入れ、ルーが溶けるまで煮る。

ポイント

- 豆乳や牛乳が苦手な方は、Aを水250mlで代用するといいでしょ。
- このシチュー1皿で、1日に必要な緑黄色野菜の2/3量を摂ることが出来ます。
- 豆乳、ほうれん草には、貧血予防の葉酸と、骨生成のカルシウムが豊富に含まれているので、女性や子どもにオススメです。
- ルーを入れた後は、フタをしないでください。

◎予防が期待される症例…高脂血症

豚の角煮



Cooking time



材 料 (2人分)

- 豚バラ肉(かたまり)…………… 300g (4cm角)
長ねぎ…………… 1/2本 (4cm長)
しょうが薄切り…………… 2枚
A (水200ml、焼酎または酒50ml、砂糖25g、みりん25ml、しょうゆ35ml)
ゆで卵…………… 2個 (殻をむく)

作り方

- ①鍋に豚バラ肉、長ねぎ、しょうが、Aを入れてフタをする。
- ②鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で25分煮る。
- ③火を止めてフロートがおりたらフタを開け、ゆで卵を入れて再度フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火にかける。
- ④おもりがふれたら弱火で2分煮て火を止める。
- ⑤フロートがおりたらフタを開け、強火で煮汁が半分くらいになるまで、時々混ぜながら煮つめる。

ポイント

- ゆで玉子を入れる前に、25分加圧と、火からおろして30分くらい休ませるのを2~3回繰り返すと、溶けるような食感になります。
- 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。

スペアリブの煮込み (ハニーマスタード風味)



Cooking time



材 料 (3~4人分)

- サラダ油…………… 適量
スペアリブ…………… 350g (5~7cm幅)
塩こしょう…………… 適量 (肉の下味)
A (はちみつ大さじ2、しょうゆ大さじ1と1/2、酒大さじ1)
粒マスタード…………… 大さじ1

作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、鍋底からはみ出ない程度の強火で塩こしょうしたスペアリブを焼き、表面に色を付ける。
- ②肉の高さの半分くらいまで水(分量外)を注ぎ入れ、Aを加えフタをする。
- ③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で20分煮て、火を止める。
- ④フロートがおりたらフタを開け、再度、強火にかけて煮つめる。
- 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。

ポイント

- スペアリブを強火で焼く際は、焦がさないように注意しましょう。焦げてしまうと、煮汁が焦げ臭くなることがあります。
- お好みで、ナツメグやセージで香りを付けてもいいでしょう。その際は、Aと一緒に鍋に入れます。

いわしの梅干煮



Cooking time

弱火
15分

強火
煮汁半分



子ども
向け



生活習慣病
予防

材 料 (2人分)

- 真いわし…………… 20cmくらいのもの3尾
 (うろこ、頭、腹を取って半分に)
 梅干…………… 2~3個(50g) (種を取り除く)
 A (だし汁150ml、砂糖大さじ1と1/2、みりん・しょうゆ・酒
 各大さじ1)

作り方

- ①鍋の底に、4箇所穴を開けたアルミ箔を敷く。
- ②アルミ箔の上にないわしと梅干、Aを入れてフタをして鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
- ③おもりがふれたら弱火で15分煮て火を止める。
- ④フロートがおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけて、煮汁が半分になるまで煮つめる。

浜田陽子の健康一口メモ

※いわしは、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)を非常に多く含みます。DHAは脳の活性化を促進し、EPAは動脈硬化や脳卒中を予防する効果を期待できます。レシピ本に記載の1人分を食べると、1日に必要な量の不飽和脂肪酸が摂取できます。また、梅干しで煮ると魚の身を軟らかくし生臭さを軽減するだけでなく、体内の酸化を防ぎます。

◎予防が期待される症例…高脂血症・動脈硬化・骨粗鬆症

さんまごぼうのしょうが煮



Cooking time

弱火
20分

強火
煮汁半分



子ども
向け



お年寄り
向け



生活習慣病
予防

材 料 (2人分)

- さんま…………… 2尾 (うろこ、頭、腹を取って、4等分に)
 ごぼう…………… 50g (4cm長を縦半分に)
 しょうが…………… 10g (短冊切り)
 A (だし汁150ml、砂糖・みりん各大さじ1と1/2、しょうゆ
 大さじ1、酒大さじ1/2)

作り方

- ①鍋にすべての具材とAを入れ、フタをする。
- ②鍋底からはみ出ない程度の強火で煮て、おもりがふれたら弱火で20分煮て火を止める。
- ③フロートがおりたらフタを開けて、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、煮汁が半分くらいになるまで煮つめる。

浜田陽子の健康一口メモ

※さんまは不飽和脂肪酸のDHA(ドコモヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)を非常に多く含む青背魚です。肉食に偏りがちな方、脂っこいおかずが好きな方は、体の老化を進める飽和脂肪酸が過剰になり、コレステロールを抑制する不飽和脂肪酸が不足しがちです。青背魚を適度に取り入れることをお勧めします。高圧で煮たさんまは骨まで食べられるので、不足しがちなカルシウムも効率よく摂取できます。

◎予防が期待される症例…高脂血症・動脈硬化・骨粗鬆症

肉じゃが



Cooking time



材 料 (2人分)

- サラダ油……………大さじ2
- 牛薄切り肉……………150g (一口大)
- じゃがいも……………250g (2.5個) (1個を半分)
- にんじん……………70g (2cm角)
- 糸こんにゃく……………100g (食べやすい長さに切り、下茹で)
- たまねぎ……………100g (1/2個) (4等分くし型)
- A (だし汁130ml、砂糖・しょうゆ各大さじ2、みりん大さじ1と1/2)
- さやえんどう……………6枚 (筋を取り、塩茹で)

作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、肉を炒め、油が回ったら、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を入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
- ③おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
- ④フロートがおりたらフタを開け、好みの味になるまで煮つめて、さやえんどうをちらす。

ポイント

- じゃがいもは1個100gより大きい、または小さいものを使う場合は、1切れが4cm角(50g)ぐらいになるように調整してください。

浜田陽子の健康一口メモ

※牛肉を適量にし、野菜類を多く使ったヘルシーな肉じゃがです。高圧によって具材の旨みがしっかり出るので、調味料の量も抑えられます。一品で、イモ類、淡色野菜、緑黄色野菜、肉類が摂れるバランスの良いおかずです。

◎予防が期待される症例…高脂血症

ミネストローネ



Cooking time



材 料 (2人分)

- オリーブオイル……………大さじ1
- ベーコン……………50g (1.5cm角)
- じゃがいも……………80g (1.5cm角)
- たまねぎ……………70g (1.5cm角)
- セロリ……………40g (1.5cm角)
- トマト……………130g
- A (水200ml、固形スープの素1個、ローリエ1枚)
- マカロニ……………30g (塩茹で)
- 塩こしょう……………少々

作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、セロリ、トマトを炒める。
- ②Aを加えてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
- ③おもりがふれたら弱火で1分半煮て火を止める。
- ④フロートがおりたらフタを開け、マカロニを入れて、塩こしょうで味を整える。

ポイント

- 作り方④でフタを開けたら味見をして、薄いようなら強火で煮つめ、好みの味に調整してからマカロニを加えてください。

たこと大豆の トマト煮

Cooking time

弱火
2分

強火
煮つめる



子ども
向け

生活習慣病
予防



おでん

Cooking time

弱火
1分



お年寄り
向け

生活習慣病
予防



材 料 (2人分)

- A (乾燥大豆50g、水250ml)
 オリーブオイル…………… 適量
 にんにく…………… 1片分(スライス)
 茹でたこ…………… 150g (大きめの乱切り)
 たまねぎ…………… 1/2個(100g) (6等分のくし型)

- B (ホールトマト1/2缶、固形スープの素1/2個)
 塩こしょう…………… 適量

作り方

《大豆の下ごしらえ》

- ①鍋にAを入れてフタをして鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で1分煮て火を止める。
- ②フロートがおりたらフタを開け、ざるに上げる。

《仕上げの工程》

- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、にんにくの香りが立ったら、たことたまねぎを入れ炒める。
- ②下ごしらえをした大豆とBを加えて、混ぜながら中火で煮立て、水分が出たらフタをして、さらに中火で煮る。
- ③おもりがふれたら、弱火で2分煮て火を止める。
- ④フロートがおりたらフタを開け、とろみがつくまで混ぜながら、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮つめる。
- ⑤塩こしょうで味を整える。

材 料 (2人分)

- 大根…………… 4cm (2cm厚の輪切り2枚にし、面取りをする)
 ちくわ…………… 2本 (1本を半分にし)
 ジャガイモ…………… 2個 (皮をむく)
 昆布…………… 12cm (長い辺を半分に切り、2cm幅の短冊切り)
 ちくわぶ…………… 1/2本 (斜め4等分に)
 こんにゃく…………… 1/2枚 (長い辺を4等分にし、それぞれ斜め半分
 に切って8等分の三角に)

- すり身つくね…………… 2個
 ゆで卵…………… 2個
 だし汁…………… 250ml
 薄口しょうゆ…………… 25ml
 みりん…………… 25ml
 酒…………… 大さじ1

作り方

- ①鍋にすべての材料を入れ、フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
- ②おもりがふれたら弱火で1分煮て、火を止める。
- ③フロートがおりたらフタを開ける。

ポイント

- すり身つくねのかわりに、つみれやさつまあげなどでも可。

浜田陽子の
健康一口メモ

※たこには、良質なたんぱく質、血中コレステロールを下げるタウリン、味覚障害を防ぐ亜鉛が豊富に含まれています。トマトも、コレステロールの上昇を抑える働きやがん予防の効果が認められています。抗酸化物質を豊富に含み、生活習慣病予防に効果的な大豆と合わせたトマト煮は、大人にも子どもにもおすすめのおかずです。また、歯応えも良く、咀嚼回数を上げるので、満腹感にも繋がりやすく過食を防ぎます。

◎予防が期待される症例…高血圧・高脂血症・糖尿病

けんちん汁

Cooking time



材 料 (2人分)

- ごま油……………大さじ1
- ごぼう……………40g〈乱切り〉
- にんじん……………40g〈乱切り〉
- だいこん……………50g〈乱切り〉
- 長ねぎ……………1/2本〈8mm厚の斜め切り〉
- こんにゃく……………1/4枚〈ちぎりこんにゃくにして下茹で〉
- A (だし汁300ml、薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1/2、塩少々)
- 木綿豆腐……………1/4丁(100g)〈ちぎってざるに上げておく〉

作り方

- ①鍋にごま油を熱し、野菜とこんにゃくにゃくを炒める。
- ②Aを加えてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
- ③おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
- ④フロートがおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、木綿豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

ポイント

- 作り方④で味が薄い場合は、少し煮つめてください。
- ちぎりこんにゃくの方法は、スプーンや手でちぎるのが下ごしらえのコツ。包丁で切るより味がよく染みこみます。
- せっかくが苦手なお年寄りや幼児も食べやすい、やわらか根菜レシビです。

浜田陽子の健康一口メモ

※けんちん汁は、普段の食事で不足しがちな根菜類たっぷりの汁ものです。根菜類には動脈硬化予防に効果的な食物繊維が豊富に含まれます。他にもにんじん、大根、ねぎなど、ビタミン類が豊富な野菜も取り入れるおかずなので、1杯でほぼ1食分の野菜を摂取できます。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・肥満

トマトソース

Cooking time



材 料 (2人分)

- オリーブオイル……………大さじ1と1/2
- にんにく……………1/2片〈みじん切り〉
- たまねぎ……………75g〈みじん切り〉
- トマト……………300g(皮付き正味)〈1cm角〉
- オレガノ(乾燥)……………小さじ1/10
- タイム(乾燥)……………小さじ1/10
- ローリエ……………1枚
- 塩……………小さじ2/3
- こしょう……………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、たまねぎを炒める。
- ②ほかの材料を加えてフタをする。
- ③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮る。
- ④フロートがおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、ソースが半分くらいになるまで混ぜながら煮つめる。

ポイント

- 最後の煮つめでは、お好みの固さになるまで煮つめてください。必要なら最後に塩こしょうで味を整えます。

浜田陽子の健康一口メモ

※トマトのリコピンはがん予防の効果や強い抗酸化力が認められています。

素材の旨みをしっかり引き出したソースを料理に取り入れると、満腹感や満足感を感じやすくなります。ソースの風味も豊かで余分な味付けを必要としないので体に優しいです。血圧が気になる方、薄味を心掛けたい方は是非。

◎予防が期待される症例…高血圧・高脂血症・肥満

白米

Cooking time



材料 (3~4人分)

- 米……………2合(360ml)
- 水……………330ml ※米の容量の0.9倍<水加減表参照>

作り方

- ①米は濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるに上げてよく水分を切る。
- ②鍋に米と水を入れてフタをする。
- ③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で4分炊いて、火を止める。
- ④そのまま12分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

ポイント

- 米は、よく洗うと粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけてください。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりになりたい時は、水を5~6個入れて計量した水を使ってください。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が12分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを開けてください。
- 6ℓの鍋で2~6合の白米を、4.5ℓの鍋で2~5合の白米を、3ℓで2~4合の白米を炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

<水加減表>

米量	白米	玄米	加工玄米	玄米ごはん
	水量	水量	水量	水量
2合 (360ml)	330ml	470ml	360~400ml	360ml
3合 (540ml)	490ml	700ml	540~600ml	540ml
4合 (720ml)	650ml	940ml	720~790ml	720ml
5合 (900ml)	810ml	1170ml	900~910ml	900ml
6合 (1080ml)	-	-	1080~1180ml	1080ml

玄米

Cooking time



材料 (3~4人分)

- 米……………2合(360ml)
- 水……………470ml ※玄米容量の1.3倍<水加減表参照>

作り方

- ①玄米はさっと洗ってざるに上げ、水気を切る。
- ②鍋に玄米と水を入れてフタをし、そのまま30分~1時間おいて吸水させる。
- ③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で12分炊いて火を止める。
- ④そのまま20分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

ポイント

- 玄米によっては、塩を少し(2合なら小さじ1/2くらい)加えると、よりふっくら炊き上がります。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が20分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを開けてください。
- 玄米の種類や季節によって、炊き上がりが少し違うので、固めに炊き上がる場合は、吸水時間を2時間以上にしてください。また、作り方②の吸水時間を、冬場は長めに、夏場は短めに調整するのも、上手に炊くコツです。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

浜田陽子の健康一口メモ

※コレステロールの上昇を抑える食物繊維が豊富で、不足しがちなミネラル類も多く含みます。最近注目されている「ギヤバ」は発芽玄米に多く含まれる栄養で、強い抗酸化力だけではなく、精神安定効果も認められています。白米に比べて食べごたえがある分、咀嚼回数が増え、早食いの解消にも一役買います。

◎予防が期待される症例…高血圧・糖尿病・動脈硬化

加工玄米



材 料 (3~4人分)

加工玄米……………2合(360ml)
水……………360~400ml

※加工玄米と同じ容量 1.1倍く水加減表参照>

作り方

- ①加工玄米はさっと洗ってざるに上げ、よく水分を切る。
- ②鍋に加工玄米と水を入れてフタをし、そのまま15分おいて吸水させる。
- ③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で8分炊いて火を止める。
- ④そのまま20分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

ポイント

- 加工玄米の種類や固さの好みによって、表を参考に水加減を調整して下さい。3合以上炊く場合、蒸らし時間が20分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを外してください。
- 6ℓの鍋で、2合~6合の加工玄米を炊くことができます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。
- ※加工玄米とは、短時間で炊けるように加工されている玄米です。
- ※ファンゲル「おいしい発芽米 ふっくら白米仕立て」/全農パールライス「そのまま炊ける玄米(玄米ダイエット)」使用

玄米ごはん



材 料 (3~4人分)

米……………250ml
加工玄米……………110ml ※玄米(割合は2:1)合わせて2合分
水……………360ml

※米+加工玄米の容量と同量く水加減表参照>

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、ざるに上げてよく水分を切る。
- ②鍋に米と水を入れてフタをする。
- ③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけて、おもりがふれたら弱火で6分炊いて、火を止める。
- ④そのまま15分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

ポイント

- 米は、よく洗ってください。粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけてください。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5~6個入れて計量した水を使ってください。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

圧力鍋で炊いたごはんは少し黒ずんで見えるのは何故か？

- ①圧力鍋で炊いた精白米が、一般の炊飯器で炊いたものに比べ、黄色っぽく、黒ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。
- ②圧力鍋の加圧時の加熱沸騰温度は117℃前後であり、一般の炊飯器の100℃に比べてかなり高温です。圧力鍋の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯すると、加熱時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
- ③数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
- ④黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糊化状態、いわゆる炊けた状態になることによって生じるものであって、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大するため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見えるものです。従って普通の炊飯器で炊いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。
- ⑤以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

(参考) 農林水産省食品総合研究所分析栄養部

赤飯(蒸し&炊き)



<蒸し>

Cooking time



材 料

- もち米…………… 1.5合(240ml)
- ささげ…………… 大さじ2
- 水…………… 240~260ml
- 塩…………… 小さじ1/3 (水に混ぜる)

作り方

- ①もち米は洗ってざるに上げ、15~30分おいておく。ささげは洗ってざるに上げる。
- ②鍋に、ささげと、塩を混ぜた水を入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で2分煮る。
- ③火を止めたら、気を付けてシンクに鍋を移し、フタの上から水をかけ、フロートがおりたらフタを開ける。
- ④ざるでこして茹で汁とささげを分け、茹で汁を鍋に戻し入れて、もち米を入れる。
- ⑤フタをして強火で煮立て、おもりがふれたらすぐに火を止める。
- ⑥フロートがおりたらフタを開けて混ぜ、取り出す。
- ⑦鍋を洗って水200ml(分量外)を注ぎ、蒸しすを置く。
- ⑧蒸し布を広げて⑥を入れ、上に④のささげをちらし、余っている布で包むように覆う。
- ⑨フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火で煮立て、おもりがふれたら弱火で2分煮て火を止める。
- ⑩フロートがおりたらフタを開けて、中身を取り出して混ぜる。

ポイント

- 作り方⑥で、もち米の吸水が十分でなく水分が残っていたら、中火にかけて、混ぜながら水分をもち米に吸わせませす。

(蒸しす3.0ℓは別売り商品です。)

<炊き>

Cooking time



材 料

- もち米…………… 1.5合(240ml)
- ささげ…………… 大さじ2
- 水…………… 240~260ml
- 塩…………… 小さじ1/3 (水に混ぜる)

作り方

- ①もち米は洗ってざるに上げ、15~30分おいておく。ささげは洗ってざるに上げる。
- ②鍋に、ささげと、塩を混ぜた水を入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で2分煮る。
- ③火を止めたら、気を付けてシンクに鍋を移し、フタの上から水をかけ、フロートがおりたらフタを開ける。
- ④ざるでこして茹で汁とささげを分け、茹で汁を鍋に戻し入れて、もち米を入れる。
- ⑤もち米の上に、ささげを広げてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
- ⑥おもりがふれたら弱火で4分煮て火を止め、フロートがおりたらフタを開けて混ぜる。

ポイント<蒸し・炊き共通>

- ささげは小豆でも代用出来ます。
- 水の量は、お好みの固さで加減してください。
- 作り方③のシンクで圧力鍋に水をかける際、おもり、フロートに水がかからないように注意しましょう。鍋の中に水が入ってしまいます。

茶碗蒸し



Cooking time



材 料 (2人分)

- A (卵1.5個、だし汁150ml、薄口しょう油小さじ1、みりん小さじ1/2)
- しいたけ……………1枚 (斜め半分にそぎ切る)
 - 鶏もも肉……………20g (4切れに切る)
 - 無頭えび……………2尾 (殻をむいて背わたを取る)
 - かまぼこ……………2枚 (薄切り)
 - 銀杏水煮……………2個
 - 三つ葉……………適量

作り方

- ①Aの材料をよく混ぜる。
- ②2つの器に三つ葉以外の具材を分け入れ、①の卵液も2等分に注ぎ入れて、それぞれの器にフタをする。
- ③鍋に水200ml(分量外)を入れて、蒸しすを置いて②の器を並べ、フタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
- ④おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
- ⑤フロートがおりたらフタを開けて器を取り出し、三つ葉を飾る。

<酢味噌>

材 料

- 白味噌……………大さじ1と1/2
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1強

作り方

- ①すべての材料を混ぜ合わせる。
- ※酸味をまろやかにしたい時は、だし汁でのばします。

<テンメンマヨソース>

材 料

- テンメンジャン(中華甘味噌)……………大さじ1/2
- マヨネーズ……………大さじ1と1/3

作り方

- ①すべての材料を混ぜ合わせる。
- ※テンメンジャンとマヨネーズの割合は好みに合わせ調整します。
- (蒸しす3.0は別売り商品です。)

蒸し鶏

Cooking time



材 料 (2人分)

- 鶏むね肉……………150g

作り方

- ①鍋に水200ml(分量外)を入れて蒸しすを置き、その上に鶏むね肉を皮を下にして置く。
- ②フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮立てて火を止める。
- ③フロートがおりたらフタを開けて、鶏むね肉を取り出し、手で細かく裂くか、細切りにする。

ポイント

- 細切りのきゅうりやスライストマトと一緒に盛るとパンパンジー風になります。
- むね肉は、皮を外せば脂質カットになります。むね肉をささみ肉に変えると、さらにヘルシーになります。
- そのほか、各種ドレッシング、わさびやからし、みょうがや白髪ねぎなどの薬味、おろしポン酢など、いろいろなアレンジが出来ます。

<ビーナッツ味噌>

材 料

- ビーナッツ……………20g
- A (味噌30g、砂糖大さじ1強、水50ml)

作り方

- ①ビーナッツは食品用保存袋に入れてふきんの上に置き、麺棒などで上から叩いて粗く砕く。
- ②Aと①を混ぜ合わせて、フライパンか小鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ※豆板醤やコチュジャンを加えてピリ辛味にしてもおいしいです。

五目豆



Cooking time



材 料 (3~6人分)

- 大豆(乾燥)…………… 50g
- 水…………… 250ml
- にんじん…………… 50g (1cm角)
- こんにゃく…………… 50g (1cm角 2分下茹でして臭み抜きしておく)
- ごぼう…………… 40g (1cm角)
- れんこん…………… 40g (1cm角)
- だし汁…………… 150ml
- A (薄口しょう油・砂糖・みりん各大さじ1)

作り方

- ①鍋に、大豆(乾燥)と水を入れて鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、沸騰したら火を止め、フタをして40分おいておく。
- ②フタを開けたらざるに上げて水を捨て、再度大豆を鍋に戻して、ほかの具材とだし汁を入れる。
- ③再度フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら、**弱火で4分**煮て火を止める。
- ④フロートがおりたらフタを開け、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。

浜田陽子の健康一口メモ

※食物繊維には2種類あり、どちらもバランス良く摂ることが、血液サラサラ効果に繋がります。大豆やこんにゃくには水溶性食物繊維、根菜類には不溶性食物繊維、と、摂りたい2種類の繊維を1品で摂れるおかずです。また、一度作ると2~3日保存できる常備菜です。忙しくて欠食してしまうことがある方には、手軽な栄養の摂取源おかずとして利用して頂きたいです。

◎予防が期待される症例…糖尿病・肥満・動脈硬化・高血圧

黒豆



Cooking time



材 料 (2人分)

- 黒豆(乾燥)…………… 100g
- 水…………… 350ml
- A (砂糖100g、しょうゆ大さじ1/2、塩少々)
- 錆びた釘…………… 2~3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)

作り方

- ①鍋に黒豆、錆びた釘、水を入れ、上から蒸しすを落として鍋底からはみ出ない程度の強火にかける。
- ②沸騰したら火を止め、フタをして1時間おく。
- ③そのまま鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら**弱火で3分**煮立てて火を止める。
- ④フロートがおりたらフタを開け、蒸しすを取り出してAを入れる。
- ⑤再度蒸しすをそっと落としてフタをし、強火にかける。
- ⑥おもりがふれたら**弱火で3分**煮て、火を止める。
- ⑦フロートがおりたら**2時間ほど蒸らし**してからフタを開ける。
(蒸しす3.0は別売り商品です。)

ポイント

- 黒豆は空気にふれた部分にシワがよります。煮上がるまでは煮汁から出ないように気をつけてください。保存容器などに移すときには、黒豆がかぶる量の煮汁ごと移して保存してください。

浜田陽子の健康一口メモ

※黒豆には、サボニン、イソフラボンなどの抗酸化物質が豊富に含まれています。サボニンは、体脂肪の蓄積を押さえ、血栓の生成を防ぎ、動脈硬化を予防します。イソフラボンは骨粗鬆症予防のほか、更年期以降の女性ホルモンを安定させる働きがあると言われます。色素成分のアントシアニンにも、強い抗酸化作用があり動脈硬化やガン予防の効果があるとされています。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・貧血・高血圧

みかんジャム・りんごジャム

Cooking time



スイートかぼちゃ シナモン風味

Cooking time



<みかんジャム>

材 料

みかん…………… 外皮なし正味300g(横半分に切り小房に分ける)
グラニュー糖…………… 100g

作り方

- ①鍋にみかんと砂糖を入れて弱火にかけ、焦げ付かないように混ぜながら煮る。
- ②水分が出てひたひたになったら、フタをして中火で煮る。
- ③おもりがふれたら弱火で8分30秒煮て、火を止める。
- ④フロートがおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけて、混ぜながらとろみがつくまで煮つめる。

浜田陽子の健康一口メモ

※一般的な市販のジャムに比べて、手作りジャムは余分な添加物を加えず仕上げられます。高圧で煮ると果物の甘みが引き出されるので、砂糖の使用量もかなりカットできます。果実が含む果糖は素早くエネルギーに変換するのが特徴で、筋力を元気に動かす源になるため、特に朝食のトーストやヨーグルトには、手作りのヘルシージャムがおすすめです。
◎予防が期待される症例…肥満・糖尿病・高脂血症

<りんごジャム>

材 料

りんご…………… 皮、芯なし正味400g (1cm角)
グラニュー糖…………… 150g
レモン果汁…………… 大さじ1/2

作り方

- ①鍋に材料をすべて入れてフタをし、中火で煮る。
- ②おもりがふれたら弱火で5分煮て、火を止める。
- ③フロートがおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火でとろみがつくまで煮る。

浜田陽子の健康一口メモ

※りんごには、体内から塩分を排出する働きがあるカリウムが多く含まれています。高血圧に気をつけたい方に適した果物です。
◎予防が期待される症例…高血圧・肥満

<共通ポイント>

- 作り方①では、火が強すぎると焦げることがあります。火加減が心配な時は、フタを開けて混ぜながら中火で煮て、しっかり水分を出してからフタをして、加圧するとよいでしょう。



材 料 (2人分)

かぼちゃ…………… 皮付き、種・わたなしで正味130g (1.5cm角)
砂糖…………… 35g
生クリーム…………… 30ml
ハードビスケット… 6枚
シナモンパウダー… 適量

作り方

- ①鍋にかぼちゃにかぶるぐらいの水を入れ、砂糖を加えて、フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
- ②おもりがふれたら弱火で3分煮て、火を止める。
- ③フロートがおりたらフタを開け、再度中火にかけ、マッシャーか木べらでかぼちゃをつぶす。
- ④木べらで混ぜながら煮つめ、角が立つくらいまで煮つめ、生クリームを加える。
- ⑤さらに木べらで混ぜながら煮つめ、再度角が立つくらいになったら火を止める。
- ⑥ハードビスケットの上に⑤を適量ずつこんもり盛り、シナモンパウダーをかける。
- ⑦オーブントースターのトレイに並べ、3～5分焼く。

ポイント

- 作り方③～⑤では、焦げ付かないように気を付けてください。
- 作り方④⑤では、水分を飛ばしながら木べらで混ぜていると、生地がまとまって、パタパタと音がします。焦げ付きやすいので、中火で気を付けながら練り混ぜ、やわらかめのマッシュポテトくらいの固さになるまで煮つめてください。
- かぼちゃに入っているビタミンEには、血行不良を改善する働きがあり、シナモンには沈殿作用があるといわれています。

浜田陽子の健康一口メモ

※緑黄色野菜のかぼちゃをたっぷり使い、1個あたりの砂糖や生クリームの使用料が少ないヘルシーデザートです。おかずと言っても良いくらい高い栄養価になっています。減量中だけど甘いものが食べたくなった時に最適なおやつです。

◎予防が期待される症例…肥満・糖尿病

- よく使われる材料を調理するのに必要な水量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- Wonder chef RO:TA 5.5ℓ (78キロボスカル)**を使い、水の分量には調味料を含みます。この量をご使用の鍋に合う訳ではありません。
- 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調理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。
- 調理目安／調理時間……おもりが動き出したとき(沸騰)から、火を消すまでの時間です。 ● 調理単位／カップ……1カップ 200cc(ml)
蒸らし時間……火を消し、余熱を利用して調理する時間です。 大きじ……15cc(ml)
小さじ……5cc(ml)

分類	材 料	調理法	重 量(正味)	サイズ	水の分量	調理時間	蒸らし時間
肉 類	牛 角 切 り (シチュー用)	煮 る	400g	一口大 カット済み	800ml	15分	10分
	牛 も も 肉 牛 肩 ロ ー ス 肉	ゆでる／煮る	500g	かたまり	1000ml	30分	10分
	牛 ス ネ 肉	ゆでる／煮る	500g	かたまり	1000ml	40分	10分
	豚 も も 肉	ゆでる／煮る	400g	かたまり	1000ml	20分	10分
	豚 バ ラ 肉	ゆでる	400g	かたまり	1000ml	20分	10分
		煮 る		8個にカット		15分	
	鶏もも肉(骨つき)	ゆでる	骨つき／700g	2本(ホール)	1000ml	5分	10分
	鶏 手 羽 元 先 鶏 手 羽 先	ゆでる	500g	8~10本	1000ml	5分	10分
	鶏 開 き 肉 (おね肉・もも肉)	煮る(カレー・ シチューも含む)	400g 野菜／400g	1個30g カット	600ml	3分	10分
ひき肉(牛・豚・鶏・ ミックスを問わず)	煮る(ミートソース・ ロールキャベツ等)	300g	ひき肉	200ml	5分	10分	
魚 類	身 欠 き に し ん	煮る(予備浸水)	300g	5cmぶつ切り	200ml	20分	10分
	ゆ で だ こ	やわらか煮	300g	脚1本ずつ分ける	200ml	30分	10分

● Wonder chef RO:TA 5.5ℓ (78キロパスカル)を使い、水の分量には調味料を含みます。この量をご使用の鍋に合う訳ではありません。

分類	材 料	調理法	重 量(正味)	サイズ	水 量	調理時間	蒸らし時間
野菜類	キャベツ	蒸す	1個 800g	芯を抜く(ホール)	200ml	2分	5分
	白菜	蒸す	1/2個 600g	ハーフカット	200ml	2分	5分
	にんじん	蒸す	3本 400g	皮をむく(ホール)	200ml	5分	5分
	れんこん	ゆでる	1本 250g	皮をむく(ホール)	200ml	20分	5分
	ごぼう	ゆでる	2本 300g	ホール18cm長さ	200ml	5分	5分
	さつまいも	蒸す	2本 600g	ハーフカット	200ml	5分	10分
	さといも	煮る	300g	一口大	200ml	3分	10分
	かぼちゃ	煮る	300g	一口大	200ml	3分	10分
	くり	ゆでる	500g	皮つき(ホール)	1000ml	5分	10分
	とうもろこし	蒸す	2本 400g	ハーフカット	200ml	5分	10分
卵類	枝豆	ゆでる			200ml	30秒	5分
	卵豆腐	蒸す	300g	7×11×5cm流し缶	100ml	2分	5分
	カップケーキ	蒸す	→	900ml容器 4個	100ml	3分	5分
豆類	プリン	蒸す	→	70ml容器 4個	100ml	30秒	5分
	小豆	ゆでる	240g(要渋抜き)	2カップ	1000ml	30分	10分
	白いんげん豆	ゆでる/煮る	240g	2カップ	1000ml	7分	10分
米類	金時豆	ゆでる/煮る	240g	2カップ	1000ml	7分	10分
	白かゆ	炊く	170g	1カップ	3.5倍 700ml	7分	5分



圧力鍋レシピ集
200種類以上の
レシピを掲載しています!

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

インターネットホームページでは、200種類以上のレシピを写真入りで見ることが出来ます。

印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。

検作用ホームページから、「ワンダーシェフ」で検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

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
- 商品紹介
- お問い合わせ
- Q&Aページ
- ユーザー登録
- 部品注文

和食

- あんかけ茶碗蒸し
- 五目炊き込みご飯

洋食

- シーフードと野菜ドレッシング
- 牛肉のイタリア風煮込み

中華

- スベアリのケチャップ煮
- 回鍋肉(ホイコーロー)

多国籍

- コムタンスープ
- 冷麺

お菓子

- 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

- 豆
- 基本のトマトソースなど



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

モバイルページでは、200種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。

お買物中に材料からメニューを選んだり、キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。

モバイルページで出来る事

- キーワードからのレシピ検索
- 料理のカテゴリからの検索
- 材料・調理法からの検索
- カロリーからの検索
- ユーザー登録
- お問い合わせ

※上記アドレスを携帯電話に入力して下さるか、2次元コードから入力して下さい。入力方法は携帯電話の説明書をご覧ください。

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!

ユーザー登録をしていただきますと、毎月2回「季節のレシピ」を含むメールマガジンをお届けいたします。

また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、おもり・パッキン等の部品のご注文ページやユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意いたしております。ご購入後10年無料点検のご案内もさしあげます。

ワンダーシェフ

検索

クリック!



家庭用片手圧力鍋 3.0L (ZDSA30)
5.5L (ZDSA55)

掃除ピン



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

☎(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。

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

web@wonderchef.jp

(この取扱説明書は2012年現在のものです。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。)