

材料別参考 加圧タイム早見表

この本で使った材料のほか、とうもろこしやくり、さつまいもなど、そのまま食べてもおいしい食材や、調理に役立つ食材をピックアップして、参考加圧時間をまとめてみました。ご利用の圧力鍋が、高圧または普通圧のどちらかを確認して、いずれかの時間で加圧してください。

	材料	調理法	分量	大きさ・形	水分量	加圧時間(高圧)	加圧時間(普通)	備考
肉	豚もも肉	茹でる	600g	300gのかたまり2つ	400ml	5分	15分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	豚バラ肉	茹でる	600g	4cm角	650ml	8分	24分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	豚バラ肉	茹でる	800g	1.5cm幅	400ml	4分	12分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	豚ロース肉	蒸す	250g	しょうが焼用スライス	鍋底から2cm	2分	6分	蒸しすをおいた上に材料をおく。フロートか圧力ピンがおり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	6分	18分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	鶏肉	茹でる	1羽丸ごと	内臓を取り出して1~1.5kg	800~1200ml	30分	60~90分	フロートか圧力ピンがおり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	15秒	1分	フロートか圧力ピンがおり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	1分	3分	蒸しすをおいた上に材料をおく。フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	骨付き鶏もも肉	茹でる	4本		400ml	1分半	5分30秒	フロートか圧力ピンがおり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	5分	15分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	牛すね肉	茹でる	700g	6cm角	450ml	6分	20分	フロートか圧力ピンがおり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	10分	30分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	鶏手羽元肉	茹でる	12本		450ml	1分	3分	フロートか圧力ピンがおり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	0秒	2分	5分蒸らしたら、急冷をして蒸気を抜く
	魚	さんま	茹でる	4尾	うろこ、頭、腹を取って半分に切る	400ml	10分	30分
真いわし		茹でる	6尾	1尾20cmくらいのものを使用。うろこ、頭、腹を取って4等分に切る	200ml	8分	24分	鍋底にアルミホイルを敷くと焦げ付きにくい。フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
あじ		茹でる	5尾	1尾20cmくらいのものを使用。頭、腹、せいごを取る	350ml	6分	18分	フロートか圧力ピンがおり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、えらを取って縦半分に切る	材料の8分目くらいの高さ	15秒	1分	フロートか圧力ピンがおり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	0秒	1分30秒	蒸しすをおいた上に材料をおく。フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
さば		茹でる	1尾	頭、腹、尾を取って3等分の筒切り	180ml	1分	3分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
さば		茹でる	切り身4切れ		300ml	30秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
いさき		茹でる	2尾	1尾20cmくらいのものを使用。うろこ、腹を取る	300ml	2分	6分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
いか		茹でる	2本	わたを取って1cm幅の輪切り	120ml	0秒	30秒	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
かき		蒸す	150g(6~7粒)		鍋底から2cm	30秒	1分30秒	蒸しすをおいた上に材料をおく。フロートか圧力ピンがおり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	1分	3分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
えび		蒸す	有頭えび10尾	1尾15cmくらいのものを使用。背わたを取る	200ml	0秒	1分30秒	蒸しすをおいた上に材料をおく。5分蒸らしたら蒸気を抜く
あさり		茹でる	300g	塩抜きしておく	材料がかぶるくらい	0秒	1分30秒	3分蒸らしたら、急冷をして蒸気を抜く

	材料	調理法	分量	大きさ・形	水分量	加圧時間(高圧)	加圧時間(普通)	備考
豆	大豆	茹でる	200g		800ml	1分	3分	下茹で前、ふたをかけて熱湯に漬け2時間おく。フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	大豆	蒸す	200g		鍋底から2~3cm	5分	10分	一晩水に漬けた、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、落しふたをし、豆の皮が鍋蓋につきにくくなるように。
	黒豆	茹でる	200g		700ml	下茹で1分+仕上げ1分	下茹で3分+仕上げ3分	下茹で前、ふたをかけて熱湯に漬け2時間おく。フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	あずき	茹でる	170g(1カップ)		600ml	下茹で5分+仕上げ3分	下茹で15分+仕上げ9分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	白花豆	茹でる	200g		800ml	下茹で4分+仕上げ30秒	下茹で12分+仕上げ1分30秒	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
野菜	かぼちゃ	茹でる	400g	4cm角	300ml	30秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおり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	2分	6分	蒸しすをおいた上に材料をおく。フロートか圧力ピンがおり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	30秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	キャベツ	茹でる	500g	短冊切り	300ml	0秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおり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	1分	3分	フロートか圧力ピンがおり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	0秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおり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	2分	6分	蒸しすをおいた上に材料をおく。フロートか圧力ピンがおり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	0秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	ごぼう	茹でる	2本	4cm長	120ml	0秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおり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	0秒	1分30秒	30秒蒸らしたら、急冷をして蒸気を抜く
	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	5分	15分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	大根	茹でる	300g	1cm幅のちょう切り	250ml	30秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおり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	0秒	1分30秒	3分蒸らしたら蒸気を抜く
	れんこん	茹でる	200g(1節)	大きめの乱切り	400ml	0秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおり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	1分	5分	フロートか圧力ピンがおり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	1分	5分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす	
くり	蒸す	500g	殻付き	鍋底から2cm	2分	10分	蒸しすをおいた上に材料をおく。フロートか圧力ピンがおり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	最高水位線まで	20分	60分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす	
いも	さつまいも	茹でる	500g	2cm厚の輪切り	350ml	20秒	1分	フロートか圧力ピンがおり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	3~4分	8~10分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	里芋	茹でる	320g	一口大	300ml	1分	3分	1分蒸らしたら、急冷をして蒸気を抜く
	じゃがいも	茹でる	4個	半分に切る	材料の半分の高さ	1分	3分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
海藻	昆布	茹でる	乾燥の状態15g	水に漬けて戻し、細切りにする	150ml	1分	3分	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	ひじき	茹でる	乾燥の状態50g	水に漬けて戻す	200ml	30秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす
	切り昆布	茹でる	乾燥の状態50g	水に漬けて戻す	200ml	30秒	1分30秒	フロートか圧力ピンがおりるまで自然放置で蒸らす

※ 加圧する際の火加減などは、P4を参照してください。急減圧、急冷をする際は、P6、P31を参照してください。

※ 加圧時間は、材料の品種、旬か否か、浸し時間、圧力鍋の種類、火力、材料の大きさ、水分量などによって仕上がりに差がでますので、参考としてお使いください。

※ この参考加圧タイム早見表は、マクサス 5.0L、魔法のクイック料理 5.5L、トロー 3.0L を使用し、ハーマン製ガスビルトインコンロ、標準バーナー 2.79kW (2400kcal/h) を使って作成しました。