

Wonderchef



# 取扱説明書

家庭用両手圧力鍋3.7L  
(AQDB37)

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。



<基準認定品>

製品安全協会

JPC 圧力なべ協議会

新SG基準認定製品

- 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30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けてください。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定されている製品に貼られます。

## 目次

- 付属の「作りたくなる圧力鍋レシピ80」レシピ本は、5.5ℓ及び3ℓの一般的な深さの圧力鍋を使用しているため、浅型の3.7ℓでは下記レシピは調理できません。  
P33豆乳ロール白菜 P63茶碗蒸し P80レンズ豆とひよこ豆のチリコンカン  
P81水煮大豆 P82五目豆 P83黒豆
- その他、満水線を越す場合は量を調節してください。
- 「浅型なべにピッタリレシピ」付き。

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 各部の名称                      | 3     |
| 安全上のご注意                    | 4~7   |
| 圧力鍋の使い方                    |       |
| <b>ステップ1</b> ……ご使用前に毎回チェック | 8     |
| <b>ステップ2</b> ……フタを閉める      | 9~10  |
| <b>ステップ3</b> ……フタを開く       | 11    |
| <b>ステップ4</b> ……調理の流れ       | 12~13 |
| <b>ステップ5</b> ……調理後のお手入れ    | 14    |
| ちょっと高度な使い方                 | 15    |
| トラブルと対策                    | 16~18 |
| 浜田陽子の浅型なべにピッタリレシピ          | 19~26 |
| 調理時間早見表                    | 27    |
| アフターサービスについて               | 28    |
| インターネット・モバイルページ            | 29    |
| 保証書について                    | 30~31 |

# 各部の名称

圧力調整装置(AQD-01)  
(おもり 140キロパスカル)

スチームカバー(AQD-04)

第二安全弁

フタ取っ手  
(スライドボタン無し側)

フタ

ノズルフィルター(AQD-03)

パッキン(AQD-10)

本体取っ手  
(AQD37-12)

本体ハカマ

付属品



掃除ピン 取扱説明書(本書)  
(AQD-15) (AQD37-16)

取扱説明書

Wonder chief



圧力調整装置(ノズル)

フロート(フロート式安全装置)

スライドボタン

フロート式安全装置

オーリング  
(AQD08-2)

安全弁シャフト

フタ取っ手  
(スライドボタン側)

蒸しす(AQD-14)

水位線

最高水位 2.5ℓ

製造番号

本体



AQD37-M7

\* 部品を破損、紛失された時は、このページのパーツ名と、お持ちの商品の品番を確認の上、P28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。

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火傷等の傷害、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。

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。



**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。

お守り頂く内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。（下記は絵表示の一例です。）



**禁止**

このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。



**強制**

このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。



**警告**



圧力鍋は、各メーカー、各製品によって、仕様及び使用方法が全く異なります。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。



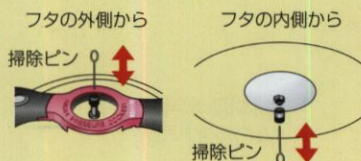
ご使用前には各部に異常がないことを確認してください。また、P8の手順に従って毎回点検を行ってください。



各部のネジ、ナットに緩みがある場合は、必ず追い締めをしてから使用してください。取っ手などの緩みは本体落下の原因になります。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、怪我の原因となります。



使用する前に圧力調整装置のノズル及びフィルターが詰まっていないことを確認してください。調理中、鍋が爆発し、怪我をする原因となります。詰まっている場合は、付属の掃除ピンでノズル及びフィルターの掃除をしてください。



各部に異常が生じた場合は、直ちにご使用を止めてください。P16～P18の【トラブルと対策】をお読みいただき適切な対処を行ってください。



フタの開閉はP9からP11の手順に従って行ってください。きちんとフタが閉まっていない状態で加熱をすると、安全装置が正常に動かず、爆発や事故の原因になります。



調理する際は、**水・食材を合わせて**、鍋の容量の**2/3以下**の量で使用してください。**豆類・麺類**等の、調理中に膨張するものは、水・食材を合わせて、鍋の容量の**1/3以下**の量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、怪我をする原因となります。（この鍋は浅い為、豆類の料理にはおすすめ致しません。）



フロートが上がっている状態で無理にフタを開けないでください。



鍋の中に圧力が残っているときに、無理にフタを開けようとししないでください。火を止めた後も圧力鍋の中には圧力が残っています。この状態で無理にフタを開けると、フタが飛んだり高温の内容物が噴出して火傷を負う可能性があり、非常に危険です。フタを開ける際は、P11の手順に従い、**おもりを傾けて蒸気を完全に排出し、必ず圧力が下がったことを確認した上で、おもりを外してからフタを開けてください。**



ご使用後はP14の手順に従ってお手入れを行ってください。日々のお手入れが、万が一の故障による怪我の原因を少なくし、商品を長持ちさせます。



## 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たりしないでください。内部の状態が急激に変化し、内容物や蒸気が噴出し、爆発や故障の原因となります。



**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。



カレー・シチュー等、**粘性の高いルー**を使用する料理は、加圧を行わないでください。ルーを入れた状態で加圧すると、ルーがノズルに詰まり爆発や故障の原因となります。ルーは加圧後に入れ、普通の鍋フタを使って調理してください。



天ぷらや揚げ物など、**油を大量に使用する料理**には使用しないでください。火災や爆発、火傷の原因となります。



不安定な場所や屋外で使用しないでください。鍋の転倒、落下などによる爆発で、怪我をする原因になります。



**空焚きや過剰な火力**での加熱は行わないでください。火災の原因となります。また、パッキン・取っ手・鍋本体の破損、変形の原因となります。  
※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。



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恐れがあり危険です。



**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。スライド部分が熱で変形し、安全装置が正常に動かず、怪我、故障の原因となります。

指定位置までフタを閉めた状態



フタ取っ手と本体取っ手の位置が揃うまで、しっかりフタを閉める。

→ スライドボタンを引く

※この状態以外では火にかけないでください。



フタが閉まっていない状態



紙やアルミホイル等の薄手の素材で落とし蓋をされると、フタの裏に貼りついて、安全装置が正常に動かなくなる恐れがあり危険です。落とし蓋をされる場合は付属の蒸しすをご使用ください。



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。



## 注意



付属のおもり、パッキンを使用してください。  
他商品のものを使用すると異常動作を起こし、怪我の原因となります。  
紛失、劣化などでご購入の際は、P28の【お客様相談室】までご連絡ください。



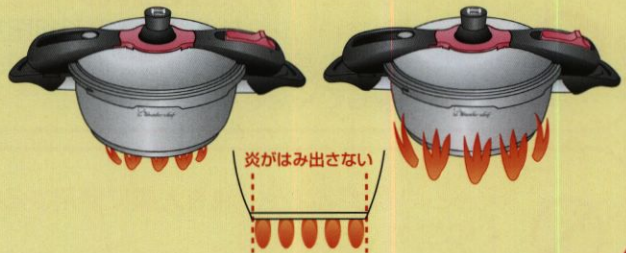
ガスコンロを使用する場合は、**炎が鍋底からはみ出さない**よう、火力を調整して使用してください。  
鍋がコンロの中心からずれていたり、火力が強すぎると、取っ手が熱くなり劣化、変形の原因になります。



火力は鍋底からはみ出さない



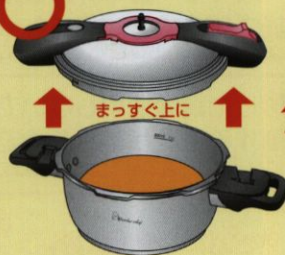
火力が強すぎます



200V IHクッキングヒーターでご使用の場合、**約1分程度中火で予熱した後、強火**にしてください。  
IHクッキングヒーターを最初から強火で使用すると、鍋底が急激に熱くなるため、焦げ付きや底面の変形、底面剥離の原因となります。



**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、火傷をする恐れがあります。



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、鍋つかみ等を使用してください。



**!** 注意



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。  
火傷の原因になります。



食器洗浄機は使用しないでください。  
洗剤の中にはアルカリ性のものがあり、  
鍋を傷める原因となります。  
また、食器洗浄機の熱風によっても鍋が  
傷むことがあります。



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。  
使用後は調理物を別の容器に移し、すぐに  
鍋を洗浄してください。



子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使用  
しないでください。火傷、怪我の原因となります。



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、火傷や怪我を負う原因となります。

**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いいます。

<独立行政法人 製品評価技術基盤機構のHPより抜粋>

激しい突沸が起これ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。

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。

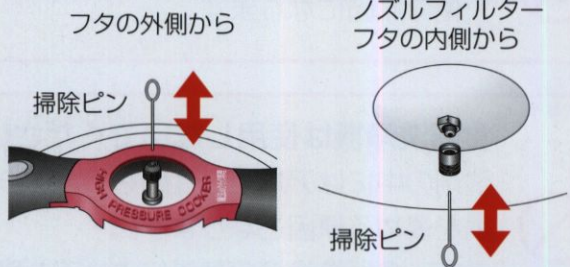
強火で急加熱すると突沸の原因となり、火傷をする恐れがあります。

### ご使用前に毎回チェック

#### 1. ノズルのチェック

掃除ピンを、ノズル及びノズルフィルターの穴に差し込み、詰まりが無いかを確認してください。

ノズルが目詰まりしていると、圧力調整装置（おもり）が正常に作動せず、爆発する恐れがあります。



#### 2. フロート式安全装置をチェック

スライドボタンを手前に引き、フタの裏側にあるフロート式安全装置を下から指で軽く押し上げた後指を離し、スムーズに上下するか確認してください。

また、安全弁シャフトを指で押し、内部のバネによって押し戻されるか確認してください。確認した後は、スライドボタンをフタの中央側に押してください。

スムーズに上下に動きますか？



フロートのオーリングが正しく取り付けられていることを確認してください。フロートのオーリングの位置がずれていたり、破損・劣化すると、フロート式安全装置の隙間から蒸気が漏れ、圧力が上がりません。その様な場合、P28の弊社【お客様相談室】までお問い合わせください。



### 警告

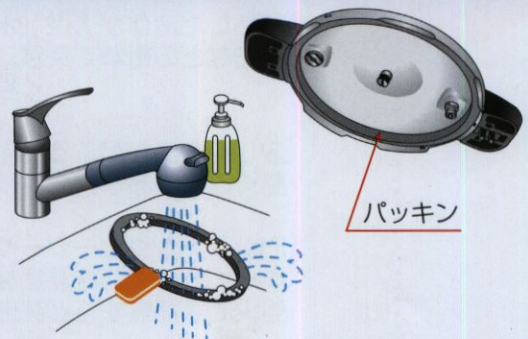
おもり、パッキン、ノズル、フロート式安全装置、第二安全弁、スライド、本体・フタ取っ手に、変形、破損、分解、割れ等の異常が発生した場合は、直ちに使用を止め、P28の弊社【お客様相談室】までお問い合わせください。そのままご使用を続けると加圧中に部品が破損し、高温の内容物や蒸気が噴き出し火傷や怪我の原因となることがあります。

#### 3. パッキンをチェック

清潔なものが正しくセットされていますか？

パッキンに傷、ヒビ、割れが発生したり、弾力性が無くなったら使用を止め、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、内容物が飛散したり、火傷や怪我の原因となります。

\* パッキン等のゴム製の部品は消耗品です。使用頻度やお手入れの状態にもよりますが、弊社では一年に一回は、新しいパッキンに交換されることをお勧めしております。

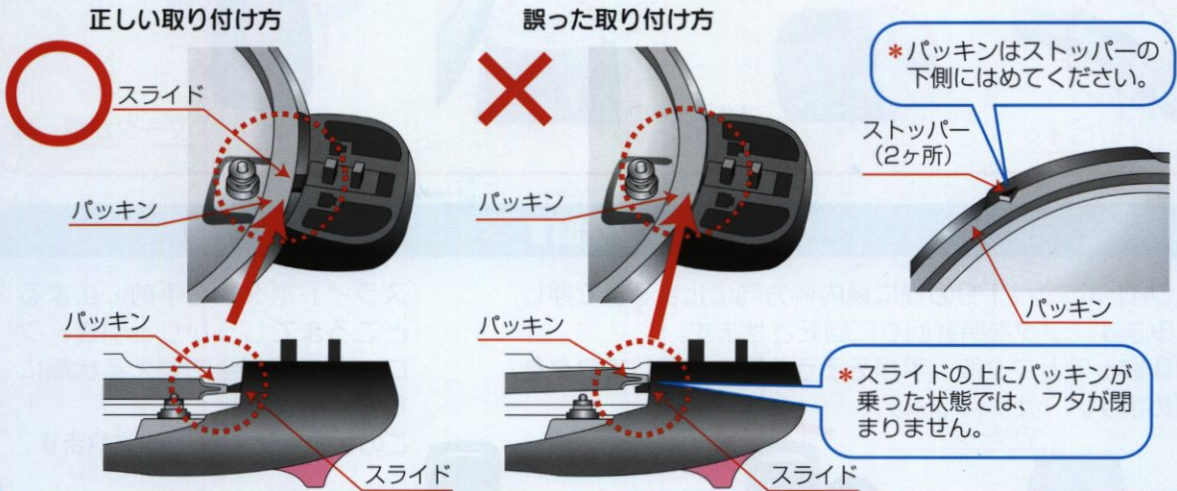




### フタを閉める

#### 1. パッキンを取り付ける

パッキンは図のように、スライドがパッキンをフタの内側に向かって押すかたちになるように取り付けてください。パッキンがパッキンストッパーの内側に入っていることを確認してください。（誤った取り付け方をすると、フタが閉まりません。また、無理に閉めようとすると、フタが開かなくなったり、パッキンが切れることがあります。）



#### 注意

圧力鍋を複数お持ちのお客様は、別の商品のパッキンを取り付けて、ご使用にならないようご注意ください。  
蒸気漏れ、安全装置の作動不良、商品の故障の原因となります。

#### 2. フタをセットする

スライドボタンを鍋の中央側に向かって、止まるまでしっかり押してください。スライドボタンのマークと取手のマークが横一線になっているのが正常にスライドボタンが押されている状態です。（フロートの頭が半分ほどかくれた状態になります。）

フタ上の三角マークと、本体取手の三角マークを合わせて、本体の上にフタをまっすぐ置いてください。



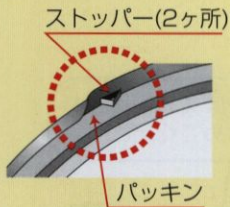
この時、フタを傾けた状態で閉めないようご注意ください。パッキンが切れたり、フタが開かなくなることがあります。

### フタを閉める

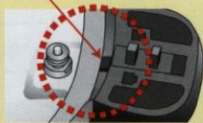
再確認  
チェック!!

フタを閉める前に再確認! (P9を参照してください)

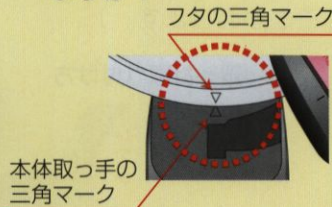
1 パッキンはP9の通り正しくついてますか?



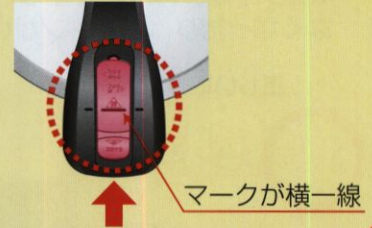
スライドが見えて  
いればOK  
スライド



2 フタと本体取っ手の三角マークの位置は合っていますか?



3 スライドボタンの位置は合っていますか?



### 3. フタを回す

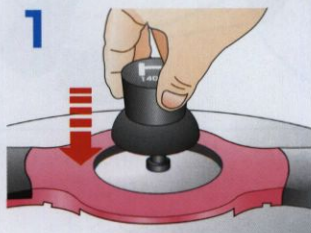
スライドボタンをP9の様に鍋内側方向に止まるまで押し込みます。フタを時計回りに回転させます。本体取っ手とフタ取っ手がそろった位置まで回してフタを閉めます。スライドボタンのマーク

スライドボタンを手前に止まるまでしっかりと引き、フロートの頭が全て見える状態にしてください。この状態でフタがロックされます。



### 4. おもりを取り付ける

おもりを取り付けてください。おもりをノズルの上にかぶせ、時計回りに回してねじ込みます。正常に取り付けられれば、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。



おもりを垂直に



時計回りに回す



ユラユラ揺れて正常

### フタを開く

#### 1. 圧力が下がったことを確認

フロート式安全装置が下がっていることを確認してください。



**警告** フロート式安全装置が上がっている状態で無理にフタを開けようとししないでください。フタが飛んだり、高温の内容物が噴出して、火傷を負う可能性があり、非常に危険です。

#### 2. 残った蒸気を抜く

おもりを少し傾けて、残った蒸気を完全に排出してください。(おもりを傾けたときにプシューと勢良く蒸気が出続ける場合は、鍋の中に圧力が残っています。おもりを元に戻し、しばらく放置してからもう一度おもりを傾けてください。)



#### 3. おもりを外す

おもりを垂直に持ち上げ、そのまま反時計回りに回転させ、おもりを外してください。



#### 4. フタのロックを解除

スライドボタンを鍋の中央側に向かって止まるまでしっかり押してください。スライドボタンのマークと取っ手のマークが横一線になるまで押し込むとロックが解除されます。



#### 5. フタを回す

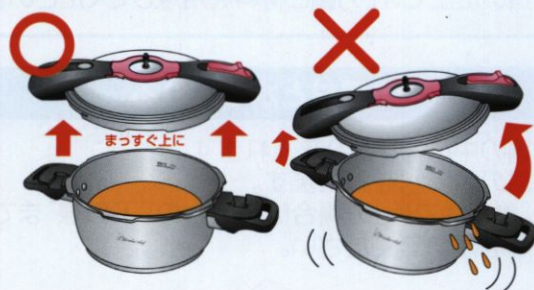
フタを反時計回りにゆっくりと回転させてください。まず、取っ手をわずかにずらした後、一旦止め、フタの隙間から蒸気が漏れてこないことを確認した上で、本体取っ手とフタの三角マークが合う位置までフタを回転させてください。



**警告** フタの回転が普段より重く感じられる場合は、鍋の中に圧力が残っている可能性があります。無理に開けずに、もう一度おもりを取り付け、P15の急冷の手順に従って水で冷やして圧力を下げた後、このページの手順に従って、もう一度フタを開けてください。

#### 6. フタを持ち上げる

フタをまっすぐ持ち上げ、フタを開けてください。(フタを開ける際に立ち上る蒸気で、火傷をしないようご注意ください。)



**警告** 鍋の中に圧力が残っているときに、無理にフタを開けようとししないでください。火を止めた後も圧力鍋の中には圧力が残っています。この状態で無理にフタを開けると、フタが飛んだり高温の内容物が噴出して、火傷を負う可能性があり、非常に危険です。フタを開ける際は、このページの手順に従って必ず圧力が下がったことを確認した上で、おもりを外してからフタを開けてください。

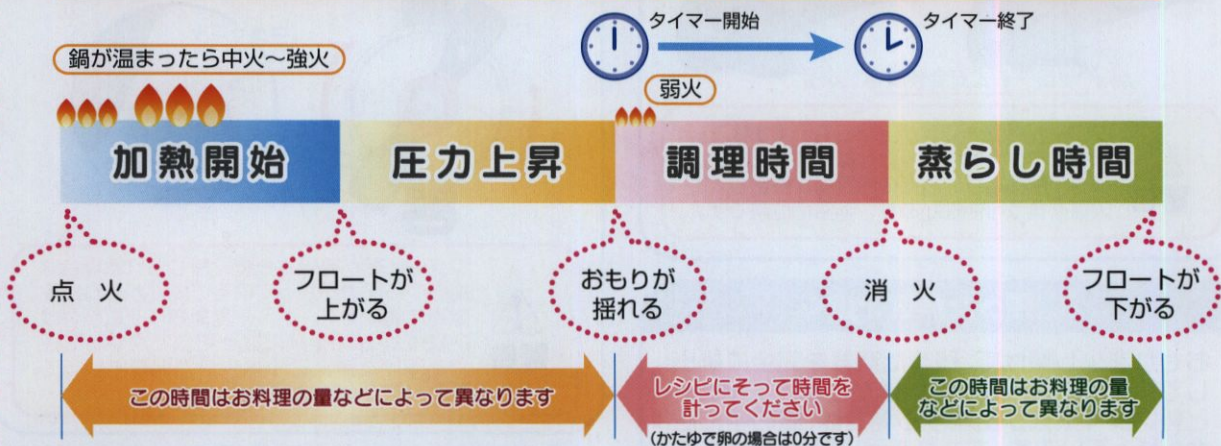
**注意** フタを斜めに持ち上げると、フタの端が本体に引っかかり、鍋が傾いて火傷をする恐れがあります。フタを開ける際は、まっすぐ上に持ち上げてください。

### 調理の流れ

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

圧力鍋の調理の流れは、下記の説明図のように大きく4つに分けることができます。ここでは、「かたゆで卵」を作る場合を例にとって、基本的な調理の流れを説明します。実際の調理は付属のレシピ等に沿って行ってください。

#### 基本的な調理の流れ

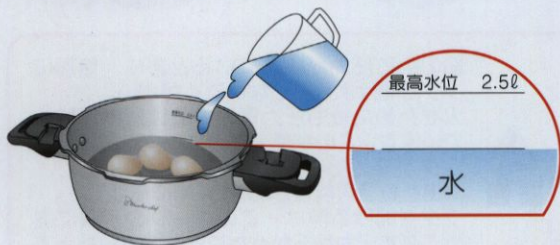


#### 1. 準備

P8の【ご使用前に毎回チェック】をご確認頂いた上で、圧力鍋と材料を用意してください。

#### 2. 具材と水を入れる

鍋の中に卵(具材)を入れます。  
鍋の中に水を入れます。  
「かたゆで卵」の場合は鍋の中の「下の線」まで水を注いでください。



#### 3. フタを閉める

P9の【フタを閉める】の手順に従ってフタを閉めてください。

#### 4. 火にかける

圧力鍋をコンロにのせ、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。IHクッキングヒーターをご使用の場合は、「中」で1分程度予熱した後、鍋が温まったら「強」にしてください。火力が強すぎると、取っ手の焼け焦げや、鍋底の変形の原因となります。

コンロの場合

IHクッキングヒーターの場合



○ 火力は鍋底からはみ出さない

✗ 火力が強すぎます



炎がはみ出さない



# 圧力鍋の使い方

## 5. 圧力が上がり始める

点火から※2分～10分程度で、フロート式安全装置が上がります。  
(この時点では、まだ調理圧に達していません。)



## 6. 圧力調理開始

フロートが上がってから※5分～10分程度で、おもりが揺れ始めます。  
これが調理の圧力に達したしるしです。

おもりが揺れ始めたら、おもりが小さく揺れるように火力を調整してください。

レシピに指定がある場合は、ここからタイマーをセットし、所定の時間が経過するまで加熱を続けます。  
(この時間を「調理時間」と呼びます)

「かたゆで卵」の場合は、加圧時間は0分ですのでおもりの揺れ具合を確認したら火を止めてください。何個でも時間は同じです。

具材の増減があっても、加圧調理時間は同じです。  
ただし具材の大きさを変えた時には時間調整してください。(大きくした→時間延長)  
小さくした→時間短縮



## 7. 蒸らし時間

火を止めてから※5分～30分程度で、フロート式安全装置下がります。  
(このフロート式安全装置が下がるまでの時間を「蒸らし時間」と呼び、この間も鍋の中では余熱による調理が続いています。)

レシピで指示されたよりも短い時間でフロートが下がった場合、指示時間までフタを開かないでください。時間が来てもフロートが下がらない時は、フロートが下がるまで蒸らしてください。

フロート式安全装置がなかなか下がらない場合は、箸の先等でフロート式安全装置を軽くつついてください。プシュッと音がしてフロート式安全装置が戻ってきたり、全く下がらない場合は、鍋の中に圧力が残っていますので、フロートが下がるまでしばらく放置してください。

フロート式安全装置が下がったことを確認したら、P11の【フタを開く】の手順に従ってフタを開けてください。



※説明文中の「フロートが上がるまでの時間」、「おもりが揺れるまでの時間」、「フロートが下がるまでの時間」はあくまで目安です。実際の時間は、調理内容、気温、水温、ご使用の熱源、調理物の量によって異なります。

◎本商品の作動圧は140キロパスカルです。商品に付属のレシピ以外をご使用になる場合は、調理時間を調整してください。

◎豆類、おかゆ等、泡立ちやすい料理は多少煮汁がこぼれる場合があります。



調理の流れに当てはまらない動きをした場合は、すぐに火を止め鍋をそのまま冷めるまで放置してください。冷めたらP11の手順に従ってフタを開けてください。  
故障かなとおもったら、P16～P18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。さらにご不明な場合は、P28の【お客様相談室】まで、お問い合わせください。

### 調理後のお手入れ

**1** 調理後は、鍋の中に料理を保存せず、速やかに皿などに移し替えてください。鍋がサビたり変色することがあります。



**2** 鍋とフタ、おもり、パッキン、フィルターを外し、各部品を食器用洗剤で洗い、十分にすすぎ水分を拭き取り、よく乾燥させてください。

- パッキンは、調理カスや表面のヌメリが残らないように毎回ご使用後に中性洗剤で洗浄してください。
- パッキンを洗浄、乾燥される際は、包丁等で傷つけないようご注意ください。
- ノズル・ノズルフィルターは毎回ご使用後に洗浄してください。調理カス等が詰まっていたら、付属の掃除ピンで取り除いてください。ノズルフィルターは手で回して外すことができます。
- フロート式安全装置は、お湯を流しながら上下に動かして、内部に溜まった汚れを洗い流してください。
- フロート式安全装置の安全弁シャフト、第二安全弁は洗浄後お湯を流して汚れを取り除いてください。



スチームカバーは反時計回りに回すと、取り外すことができます。汚れてきたら取り外して洗浄してください。



禁止

食器洗浄機は使用しないでください。洗剤の中にはアルカリ性のものがあり、鍋を傷める原因となります。また、食器洗浄機の熱風によっても鍋が傷むことがあります。



**3** 片づけの際は、フタを逆さにして、本体の上にかぶせ空気が通るようにした方がニオイがこもりません。



**4** 鍋の内部が焦げてしまった場合

鍋の中の水分が極端に少なくなると、鍋が焦げ付きます。水分が少なくなる原因は、  
①フロートが上がるまでの火力が弱い。  
②おもりが動き出してから火力が強い。の二点です。

焦げ付いてしまった場合は、焦げた中味を取り出し、鍋に焦げが浸かる程度水を入れ、そこにクエン酸(小さじ1)を入れ、**圧力鍋のフタをせず**に10分程度煮立てます。

割り箸など、木製の棒などで焦げをこすってみてください。取れるようなら焦げを取り、きれいに洗ってください。

取れないようなら一度水を捨て、最初から繰り返してください。それでも取れないようなら、クリームクレンザーなどを使用し、こすり取ってください。(ワンダーシェフでは、鍋内部の再研磨を行っています。P28参照)



**5** 鍋の内部が変色してしまった場合

初めてのご使用、または数回ご使用での変色は、ステンレスの表面に皮膜が出来てきているためです。その状態で使用を続けてください。変色は目立たなくなります。

鍋外部の変色は熱によるステンレス自体の焼けです。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出来ます。

内部の変色は、鍋にお湯を入れ市販のクエン酸を溶かし、洗い流すと落ちることがあります。

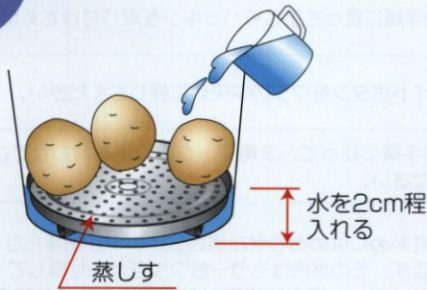
鍋に著しい変色が見られる場合は、火力が強すぎるか、水分が少なすぎて空焚き状態になっている可能性があります。そのような場合は、火力と水分の量を調整してご使用ください。

# 圧力鍋の使い方

## ちょっと高度な使い方

圧力鍋を使い慣れてきたら

### 蒸し料理



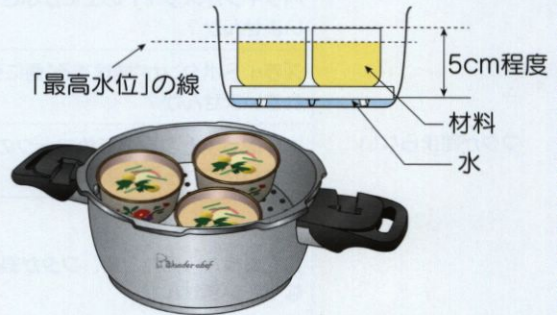
蒸し料理をする場合、鍋に1ℓ弱程度水を張り、鍋の中に蒸しすを置き、その上に蒸し物を置いてください。

その時、食材の高さが鍋のフチより高くないように注意してください。

※蒸し料理はレシピにそってご使用ください。

※この鍋は豆類等の吹きこぼれ易い材料の調理に適しておりません。もし、大豆のような皮の剥がれやすい豆を調理する際は、市販の金属製の落とし蓋をお使いいただくか、付属の蒸しすを落とし蓋代わりにしてご利用ください。豆の皮がノズルに詰まるのを防止します。

### 茶碗蒸し等を調理する場合



この鍋は浅い為、茶碗蒸し等のある程度鍋の深さが必要な調理には適しておりません。

もし茶碗蒸し等を調理される場合は、高さ5cm程度の低めの容器を用いてください。

その際は、内容物の高さが「最高水位」の線より高くないようにご注意ください。



### 警告

紙製や布製の落とし蓋は、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。

### やむを得ず、急いでフタを開ける場合

#### 急冷

鍋を慎重にシンクに置き、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、P11の【フタを開く】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りましたが、鍋を揺らしたり、動かしたり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しばらく放置し、圧力が下がったことを確認してから、P11の【フタを開く】の手順に従って再度フタを開けてください。

#### 急減圧

(急減圧をすると煮物が煮くずれすることがあります。)  
おもりを少し持ち上げ、おもりの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。  
フロートが下がった後の手順は急冷と同様です。安全に十分注意してフタを開けてください。

フタの上にふきんをのせ、水をかける



# トラブルと対策

こんなときは

???

P12の【調理の流れ】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、P28の【お客様相談室】までご連絡ください。

| 不 具 合        | 現 象                             | 対 策  |
|--------------|---------------------------------|--|
| 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？         | P9の手順に従って正しくパッキンを取り付けてください。  |
|              | スライドボタンが"調理する"側に引かれていませんか？      | スライドボタンをフタの中央側に押してください。  |
|              | 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？ | P9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ので、【お客様相談室】までご相談ください。  |
| フタが開かない      | スライドボタンが"調理する"側に引かれていませんか？      | スライドボタンをフタの中央側に押してください。  |
|              | 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ので、【お客様相談室】までお問い合わせください。   |
| スライドボタンが押せない | 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、P11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   | スライドボタンがフタの中央側に押されていませんか？       | スライドボタンを"調理する"側にしっかりと引いてください。  |
|              | フロートの中や周辺に調理カスが詰まっていますか？        | P14の手順に従ってフロートを掃除してください。<br>P8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？        | P11の手順に従ってフタを開けた後、P14の手順に従ってフロートの掃除を行ってください。<br>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。<br>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。<br>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。<br>どうしても早くフタを開ける必要がある場合は、P15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。 |
| フロートが落ちるのが早い | どこ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。   |



# トラブルと対策

| 不 具 合                 | 現 象                        | 対 策   |  |
|-----------------------|----------------------------|---|--|
| 蒸気が漏れる／水滴が落ちる         | 取っ手から漏れる                   | スライドボタンが、フタの中央側に押されていませんか？  | スライドボタンを"調理する"側にしっかりと引いてください。  |
|                       | 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。<br>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？   | P9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すか？  | 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？  |
|                       | 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？   | P8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？  | P14の手順に従ってフロートを掃除してください。<br>P8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。                             |
|                       |                            | フロートのオーリングが破損・劣化していませんか？  | オーリングは消耗品です。<br>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、新しいオーリングをお買い求めください。                   |
|                       |                            | 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。   |  |
| ノズルが目詰まりしていませんか？      |                            | ノズルが詰まると圧力鍋が正常に作動しなくなる為、フロート式安全装置、もしくは第二安全弁が作動することがあります。P11の手順に従ってフタを開けた後、P8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。     |  |
| 第二安全弁から漏れる            | ノズル・フロート式安全装置が詰まっていますか？    | P11の手順に従ってフタを開けた後、P8の手順に従って、ノズルの掃除をしてください。<br>また、P14の手順に従って、フロートの掃除をし、フロートがスムーズに動くことと、フロート中央のシャフトを指で押して動くことを確認してください。 |  |
| 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、P11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、P11の手順に従ってフタを開けてください。P8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。  |  |

# トラブルと対策

| 不 具 合                                | 現 象                             | 対 策  |
|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| おもりが取り付けられない<br>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、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<br>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<br>(鍋の焦げ取りに関してはP28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の中火～強火に調整してください。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”をご確認ください。  |
| 鍋底が剥がれた、変形した                         | 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。   |
|                                      | 空焚きになっていませんか？                   | 水分を少し多めに調整してご使用ください。   |
|                                      |                                 | 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「ピチピチ・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。音が鳴りやまない場合は使用を止め【お客様相談室】までご相談ください。                             |

## ★ っておきレシピをご紹介します!! ★

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1 P20 鯛の姿煮           | 9 P23 野菜巻きチキン香味煮込み    |
| 2 P20 鱈とじゃがいものキムチ煮込み | 10 P23 厚切り大根のつくね乗せ煮   |
| 3 P20 かれいのトマト煮       | 11 P24 牛肉の野菜巻き蒸し      |
| 4 P21 いわしのコチュジャン煮    | 12 P24 鮭ときのこの味噌蒸し     |
| 5 P21 揚げさばのおろし煮      | 13 P25 レタス巻きしゅうまい     |
| 6 P21 いさきのレモンバター煮    | 14 P25 中華風蒸し野菜        |
| 7 P22 めばるの煮付け        | 15 P26 鶏のゆず味噌蒸し       |
| 8 P22 キャベツと豚バラのスープ煮  | 16 P26 豚とトマトとチーズの重ね蒸し |

## \* レシピの使い方 \*

- 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  
おすすめ子ども向けに  
おすすめ

- ※ 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。

- 「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



- 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3.7ℓの圧力鍋を使用しています。
- 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、旬か否か、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)



浜田陽子  
(はまだようこ)

私のレシピには共通の想いがあります。まずは「健康に繋がること」。そして、「家族を繋げること」。私自身の願いでもあり、多くの方に共感して頂けるのではないかと考えています。昨今、生活習慣病の急増が社会問題になっています。健康であるための食事は“食物繊維やビタミン・ミネラル類を多く摂り、塩分、脂質を控える”ことが大きなポイントで、実はそんなに難解ではありません。でも忙しい現代人にとって難しいのは、調理の手間や時間なのだと思います。だから、劇的な時間短縮ができる圧力鍋のレシピには、身近な食材を使って手軽に作れる、体に良いおかずをたくさん取り入れました。肥満解消に使えるレシピ、成長期の子ども向けレシピも多く作りました。

また、圧力鍋ならではの素材の旨みを引き出す力は、減塩にも利用できますし、味覚を育てたい赤ちゃん食にも活用して頂きたいです。固い食材を柔らかくするパワーは、お年寄り向けの食事作りにも役立ちます。

食べる家族の健康はもちろん、時間と労力の負担を感じながら料理をしている方にも優しい鍋とレシピであれたら嬉しいです。

体に良い手作り料理をみんな笑顔で困めて、圧力鍋が作る少しの余暇が、家族の会話や団楽のひと時に繋がるなら、とても嬉しいです。

料理研究家 浜田陽子

## Profile

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/>



# 1 鯛の姿煮

## 材 料 (1尾分)

鯛……………20~25cmのもの1尾  
(うろこ、内臓、エラを除き、身に切り込みを入れる)

A (だし汁250ml、薄口しょうゆ・砂糖・酒各大さじ2、みりん大さじ2)

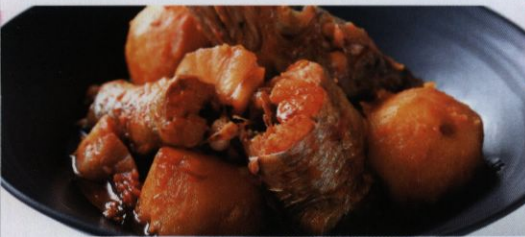


## 作り方

- ①鍋に鯛とAを入れてふたをし、強火にかける。
- ②おもりがふれたら**1分加熱**して火を止める。
- ③フロートがおりたらふたを開け、**中強火で煮汁が1/3**になるまで煮詰める。

## ポイント

※③の煮詰めでは、できるだけ煮汁を鯛の表面(煮汁から上に出た部分)にかけながら煮詰めると照りが出ます。  
★鯛は繊細な旨みたっぷりの白身魚です。低カロリーで良質なたんぱく質を多く摂れるので、ダイエット中の方や筋力をつけたい方におすすめです。持ち味を楽しむためには、シンプルな味付けで仕上げるのが良いでしょう。



# 2 鱈とじゃがいものキムチ煮込み

## 材 料 (3~4人分)

真鱈……………600~700gのもの1本  
(内臓を除き、頭から尾を6~7cm幅のぶつ切りにする)

じゃがいも……………3個(半分に分ける)

A (水200ml、鶏がらスープの素小さじ2、みりん・しょうゆ・酒各大さじ3)

キムチ漬け……………200g



## 作り方

- ①鍋に真鱈とじゃがいもをできるだけ重ならないように並べてAを入れ、その上にキムチ漬けを広げる。
- ②ふたをして強火にかけ、おもりがふれたら**1分加熱**し、火を止める。
- ③フロートがおりたらふたを開け、**中強火で煮汁が半分**になるまで煮詰める。

## ポイント

※真鱈は鍋用で売られているものを使うと手軽です。  
★鱈のほか、ぶりやはまちの粗でも代用できます。  
★真鱈は低脂肪低カロリーな白身魚です。カルシウムやビタミンB群など、特に女性の美容と健康に関与する栄養を豊富に含みます。



# 3 かれのいのトマト煮

## 材 料 (2人分)

赤かれい……………20cm幅くらいの切り身4切れ

玉ねぎ……………1個(薄切りにする)

セロリ……………1本(筋をとって斜め薄切りにする)

固形スープ……………2個

トマトジュース(無塩)…300ml

水……………50ml

塩こしょう……………少々

刻みパセリ……………少々



## 作り方

- ①鍋に玉ねぎとセロリを薄く広げて、そのうえにかれいを並べる。
- ②固形スープ、トマトジュースと、水を加えて落としふたをし、ふたをする。
- ③中強火にかけ、おもりがふれたら**弱火で45秒**煮て火を止める。
- ④ふたを開けて落としふたをとり、**中強火で5~8分**煮て(途中で時々混ぜる)塩こしょうで味を調え、刻みパセリをちらす。

## ポイント

★かれいは高たんぱく低脂肪で、ビタミンDやB群も含んでいます。抗酸化効果たっぷりのトマト煮にすることで、体の中から老化を防ぎ、若返りを促す一品になります。

## 4 いわしのコチュジャン煮

### 材 料 (4人分)

いわし…………… 20cmくらいのも4尾  
(うろこ、頭、内臓を除く)  
A (だし汁200ml、砂糖・みりん・酒・しょうゆ各大さじ2、  
コチュジャン大さじ1~2)



### 作り方

- ①鍋にいわしとAを入れてふたをし、強火にかける。
- ②おもりがふれたら弱火で8分煮て火を止める。
- ③フロートがおりたらふたを開け、中強火で煮汁が半分になるまで煮詰める。

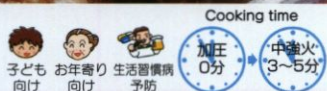
### ポイント

- ★コチュジャンの量は辛みの好みで調節して下さい。
- ★骨の良い食感を少し残す加圧時間です。舌で折れるくらい柔らかく仕上げたいときは、加圧時間を10分にして下さい。
- ★いわしには、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が非常に多く含まれています。不飽和脂肪酸には、血液をサラサラにして高脂血しょうや動脈硬化を防ぐ働きがあります。

## 5 揚げさばのおろし煮

### 材 料 (4人分)

さば…………… 2枚おろしの身2枚  
(1枚を半分に切る)  
塩こしょう…………… 少々  
小麦粉…………… 適量  
揚げ油…………… 適量  
A (だし汁250ml、薄口しょうゆ・みりん・酒各大さじ2)  
大根おろし…………… 200g



### 作り方

- ①さばに塩こしょうで下味をつけて小麦粉をまぶす。
- ②200度の揚げ油で両面が(唐揚げの色くらいに)色づき、カラッとするように手早く揚げる。
- ③鍋に、油をよく切った②とAを入れてふたをし、強火にかける。
- ④おもりがふれたらすぐに火を止め、フロートがおりたらふたを開ける。
- ⑤煮汁の上に大根おろしを広げ、中強火で3~5分煮たら火を止める。

### ポイント

- ★大根おろしは水分を含めた量です。使う大根によって違いますが、大根200g=大根7~10cmくらいが目安です。
- ★さばは、カルシウム、ビタミンD、鉄分など、骨粗鬆症や貧血予防に欠かせない栄養を多く含みます。

## 6 いさきのレモンバター煮

### 材 料 (2人分)

いさき…………… 25cmくらいのも2尾  
(うろこ、頭、内臓を除く)  
ねぎ…………… 1本 (5cm幅に切る)  
レモン…………… 4枚(輪切り)  
A (水120ml、固形スープ2個、バター20g、ローレル1枚)  
バター…………… 20g (仕上げ用)



### 作り方

- ①鍋にいさきを並べ、空いているところにねぎとレモンをおいてAを加える。
- ②ふたをして強火にかけ、おもりがふれたら弱火で30秒煮て火を止める。
- ③フロートがおりたらふたを開け、中強火で煮汁が半分になるまで煮詰め、火を止めて仕上げ用バターを加えて余熱で溶かす。

### ポイント

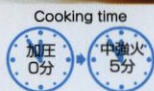
- ★いさきは低脂肪高たんぱくな白身魚です。とってヘルシーな魚なので、バターを多めに使う料理にも使いやすく、ダイエットを心がけたい方にもおすすめです。
- ★ローズマリーやタイムなどのハーブ類を加えたり煮つけたり、盛り付けに飾っても美味しいです。



## 7 めばるの煮付け

### 材 料 (2尾分)

- めばる…………… 24cmくらいのももの2尾  
 〈うろこ、内臓、エラを除く〉  
 A (だし汁300ml、砂糖・みりん・酒・しょうゆ各大さじ3、しょうが2片)



### 作り方

- ①鍋にめばるとAを入れてふたをし、強火にかける。
- ②おもりがふれたらすぐに火を止め、フロートがおりたらふたを開ける。
- ③再度中強火にかけて、煮汁をめばるの上面にかけながら5分煮る。

### ポイント

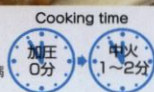
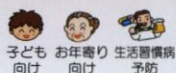
- ★めばるのほか、あじ、いさき、きんきなどでも同様に作れます。
- ★めばるは脂肪分の少ない魚です。コレステロールの上昇を抑える不飽和脂肪酸や、カルシウムなどのミネラル類をバランスよく含みます。



## 8 キャベツと豚バラのスープ煮

### 材 料 (4人分)

- キャベツ…………… 1/2個 (500~600g)  
 〈芯を残したまま4等分のくし型に切る〉  
 しいたけ…………… 4個 (肉厚のもの)〈石突をとる〉  
 豚バラ薄切り肉…………… 250g  
 鶏ガラスープの素…………… 大さじ1と1/2  
 水…………… 300ml  
 塩こしょう…………… 少々



### 作り方

- ①鍋に水を入れてキャベツをできるだけ重ならないように並べ、くぼんだ部分にしいたけをおき、鶏ガラスープの素を全体にちらす。
- ②①の上に豚バラ肉を広げふたをして強火にかける。
- ③おもりがふれたらすぐに火を止め、フロートがおりたらふたを開ける。
- ④再度中火にかけて塩こしょうで味を調え、1~2分加熱したら火を止める。

### ポイント

- ★キャベツはビタミンCや食物繊維の他、潰瘍の予防効果があるとされるビタミンU、出血時の血液凝固作用を高めるビタミンKなども含まれています。
- ★豚バラ肉を使うことで肉の旨みがたっぷり出てキャベツがいっそう美味しくなります。より低脂肪低カロリーに仕上げたい場合は、脂身の少ないももやヒレを使って下さい。

## 9 野菜巻きチキン香味煮込み



### 材 料 (2本分)

鶏もも肉…………… 2枚 (1枚300gくらいのもの)  
〈厚み1.5cm未満になるように、厚い部分は切り裂いておく〉  
塩こしょう…………… 適量  
アスパラ…………… 6本  
にんじん…………… 4本 (1cm角の棒切り)  
A (水300ml、砂糖・みりん・しょうゆ・酒各大さじ5)  
にんにく・しょうが… 各1片分 (すりおろし)  
たこ糸…………… 適宜



### 作り方

- ①鶏肉は皮目を下にしてまな板の上におき、上面に塩こしょうで下味をつける。
- ②真ん中より少し手前にアスパラ3本とにんじん2本をおいて、手前からきつめに巻き、たこ糸で縛る。
- ③巻き終わりの部分を下にして鍋に並べ、Aを加える。
- ④落としふたをしてふたをし、強火にかけ、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ふたと落としふたをとり、再度強火にかけて6~8分煮る。
- ⑥肉をひっくり返してさらに6~8分煮たら、肉を取り出す。
- ⑦残った煮汁は、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑧⑥を1.5~2cm幅の輪切りにして器に盛り、⑦のたれをかける。

### ポイント

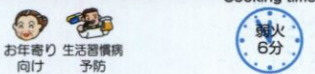
- ★②では、巻き終わりを下にしたまま、肉をあまり動かさないようにしてたこ糸をかけていきます。最後に全体をぎゅっと締めるように結んで下さい。
- ★⑦の煮汁は、鍋底に少し残る程度まで煮詰めるので、焦げに気をつけて下さい。150~200mlくらいのたれができます。
- ★仕上がった肉巻きは、たこ糸がついたまま輪切りにすると型崩れしにくいです。



## 10 厚切り大根のつくね乗せ煮

### 材 料 (6個分)

大根…………… 24cm (3cm厚の輪切りにして皮を厚めにむき、面取りする)  
鶏ひき肉…………… 150g  
万能ねぎ…………… 30g (小口切り)  
A (みりん小さじ1、塩小さじ1/3、片栗粉大さじ1、しょうが汁小さじ1)  
片栗粉…………… 大さじ1/2 (まぶし用)  
B (だし汁300ml、みりん・薄口しょうゆ各大さじ3)



### 作り方

- ①大根の、盛りつけるときに上になる断面に、浅い穴があくようにスプーンでえぐりとる。
- ②ボウルに鶏ひき肉、万能ねぎ、Aを入れてよくこね、8等分に分ける。
- ③①の穴を開けた断面に、茶こしで片栗粉 (まぶし用) をまぶし、②の種をこんもり盛る。
- ④鍋に③を並べてBを注ぎ入れ、空いているところに①でえぐりとった部分も入れてふたをし、強火にかける。
- ⑤おもりがふれたら弱火で6分煮て火を止め、フロートがおりたらふたを開ける。
- ⑥器に盛って煮汁をかけ、えぐりとった部分をふたに見立てて添える。

### ポイント

- ★大根は、消化を助ける酵素が多く含まれている、胃腸に優しい食材です。
- ★とってもヘルシーですがボリューム満点で腹持ちも良いので、過食に気をつけたい方におすすめです。



## 11 牛肉の野菜巻き蒸し

### 材 料 (4人分)

- 牛薄切り肉…………… 300g
- 塩こしょう…………… 少々 (肉に下味をつけておく)
- にんじん…………… 1本 (皮なし。アスパラより細め、肉の幅より少し長めに切る)
- アスパラ…………… 1束 (肉の幅より少し長めに切る)
- パプリカ…………… 1個 (ヘタ・種なし。肉の幅より少し長めに切る)
- おろしポン酢…………… 適量

Cooking time



### 作り方

- ①下味をつけた牛肉に、切ったにんじん、アスパラ、パプリカを1本ずつ乗せて巻く。
- ②鍋に水200ml (分量外) を入れて蒸しすを落とし、その上に①を、巻き終わりを下にして並べる。
- ③強火にかけ、おもりがふれたら弱火で90秒加熱して火を止める。
- ④フロートがおりたらふたを開けて、肉巻きを取り出して器に盛り、おろしポン酢をかける。

### ポイント

- ★牛肉の余分な脂を落とし、カロテンたっぷりの野菜と一緒に食べる、ヘルシーなおかずです。
- ★牛肉にはアミノ酸が豊富に含まれ、疲労を回復する働きがあります。アスパラにも元気が出る栄養が含まれています。



## 12 鮭ときのこの味噌蒸し

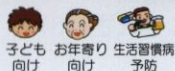
### 材 料 (4人分)

- 生鮭…………… 4切れ
- 酒…………… 大さじ1
- しめじ・えのき…………… 各50g (石突を取る)
- しいたけ…………… 2~3枚 (4等分いちょう切り)

### (合わせみそ)

- みそ…………… 50~60g
- 砂糖・みりん…………… 各大さじ2
- 酒…………… 大さじ1

Cooking time



### 作り方

- ①耐熱容器の中心に鮭を並べて酒をふり、鮭の周りにきのこをおく。
- ②合わせみその材料を混ぜ合わせて、鮭の上にふりかける。
- ③鍋に水200ml (分量外) を入れて蒸しすをおき、その上に②の器を置く。
- ④ふたをして強火にかけ、おもりがふれたら火を止める。
- ⑤フロートがおりたらふたを開け、器を取り出す。

### ポイント

- ★鮭はカルシウムやビタミンDなど、骨の生成に欠かせない栄養を多く含みます。成長期のお子さんや骨粗鬆症を予防したい成人女性におすすめの魚です。
- ★みそは種類によって塩分が違います。合わせみそは味見をして、みその量を加減して下さい。
- ★きのこは食物繊維たっぷり。非常に低脂肪低カロリーなので、減量中の食事に利用したい食材です。





## 15 鶏のゆず味噌蒸し



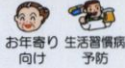
### 材 料 (4人分)

鶏もも肉……………360g (180g×2枚)  
〈厚み3cm以上の部分は切り割く〉

### (ゆず味噌)

味噌……………120g  
はちみつ……………大さじ3  
みりん……………大さじ2  
ゆずの皮……………10g 〈みじん切り〉  
ゆず……………1個分 〈ゆず皮を取った残りでもOK。  
4等分に切る〉

Cooking time



### 作り方

- ①ゆず味噌の材料を混ぜ合わせ、鶏肉の全体にまぶす。
- ②鍋に水200ml (分量外) とゆずを入れて蒸しすを落とし、その上に、①を味噌がたっぷりついた状態で、皮目を下にしておき、強火にかける。
- 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ふたを開けて中身を取り出す。

### ポイント

- ★②で肉を入れるとき、鍋の側面に味噌がつかないように気をつけて下さい。ついてしまったら、布巾で拭きとってから調理して下さい。
- ★ゆずのかわりに、レモン、ライム、すだちなどを使ってもOK!
- ★蒸すための水にゆずを入れて、香りの蒸気で蒸します。
- ★合わせ味噌は、使うみそによって、味が違ってくるので、お好みで調整して下さい。



## 16 豚とトマトとチーズの重ね蒸し

### 材 料 (3~4人分)

豚ヒレ肉……………250g 〈1cm厚のそぎ切り〉  
塩・粗挽き黒こしょう…適量  
にんにく……………1片分 〈すりおろし〉  
プチトマト……………5個 〈へたを取って、横半分〉  
溶けるスライスチーズ…2~3枚

Cooking time



### 作り方

- ①豚ヒレ肉に塩と黒こしょうで下味をつけ、にんにくを全体にまぶす。
- ②耐熱容器に豚ヒレ肉の半分を並べ、その上にチーズの半分をおき、トマトを並べる。
- ③①の上に残りの豚ヒレ肉を並べ、その上に残りのチーズをおく。
- ④鍋に水200ml (分量外) を入れて蒸しすを落とし、②をおく。
- ⑤ふたをして強火にかけ、おもりがふれたら火を止める。
- ⑥フロートがおりたらふたを開けて、器を取り出す。

### ポイント

- ★豚ヒレ肉は、豚肉の中でも非常に低脂肪低カロリーでヘルシーです。蒸すと脂分が染み出てさらにカロリーカットができます。また身が柔らかいので、蒸し料理に適しています。
- ★スライスチーズは、ブロック状のプロセスチーズで代用してもOK。ボリューム感が出ます。
- ★ノンオイルですが、シンプルで豊かな風味と旨みを味わえる一品です。ワインのお供にもピッタリ♪

# 調理時間早見表

- よく使われる材料を調理するのに必要な水分量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- Wonder chief 魔法のクイック料理 5.5ℓ (140キロパスカル)を使い、水の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。
- 調理時間：おもりが動き始めてから火を消すまでの時間です。  
詳しくは、P12の【調理の流れ】をご確認ください。
- この鍋は浅い為、豆類の料理はおすすめ致しません。

調理単位  
カップ…1カップ200ml  
大さじ…15ml  
小さじ…5ml

|         | 材 料     | 分 量         | 大きさ・形           | 水分量            | 調理法   | 調理時間            | 備 考                   |
|---------|---------|-------------|-----------------|----------------|-------|-----------------|-----------------------|
| 肉       | 豚 も も 肉 | 600g        | 300gかたまり2つ      | 400ml          | 茹でる   | 5分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | 豚 バ ラ 肉 | 600g        | 4cm角            | 650ml          | 茹でる   | 8分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | スベアリップ  | 700g        | 食べやすい大きさ        | ひたひたの量         | 茹でる   | 6分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | 鶏 む ね 肉 | 300g        | かたまり            | 200ml<br>蒸し用   | 蒸 す   | 1分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | 牛 す じ 肉 | 400g        | 食べやすい大きさ        | 300ml          | 茹でる   | 5分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | 鶏手羽元肉   | 12本         | —               | 350ml          | 茹でる   | 1分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | 鶏 レ バ ー | 400g        | 食べやすい大きさ        | 200ml          | 茹でる   | 0分              | 5分蒸らしたら蒸気を抜く          |
|         | 魚       | さ ん ま       | 4尾              | うろこ、頭、腹を取って半分に | 400ml | 茹でる             | 10分                   |
| 真 い わ し |         | 6尾          | うろこ、頭、腹を取って4等分に | 200ml          | 茹でる   | 8分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
| あ じ     |         | 5尾          | 頭、腹、ぜいごを除く      | 350ml          | 茹でる   | 6分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
| た こ     |         | 500g        | 大きい乱切り          | 350ml          | 茹でる   | 1分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
| え び     |         | 有頭えび<br>10尾 | 背わたを除く          | 200ml<br>蒸し用   | 蒸 す   | 0分              | 5分蒸らしたら蒸気を抜く          |
| あ さ り   |         | 300g        | 塩抜きしておく         | 80ml           | 茹でる   | 0分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
| 豆       | 大 豆     | 200g        | —               | 800ml          | 茹でる   | 1分              | 下茹で前、フタをかけて熱湯に浸け2時間おく |
|         | 黒 豆     | 200g        | —               | 700ml          | 茹でる   | 下茹で1分<br>仕上げ1分  | 下茹で前、フタをかけて熱湯に浸け2時間おく |
|         | あ ず き   | 200g        | —               | 600ml          | 茹でる   | 下茹で5分<br>仕上げ3分  | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | 白 花 豆   | 200g        | —               | 800ml          | 茹でる   | 下茹で4分<br>仕上げ30秒 | 下茹で前、フタをかけて熱湯に浸け1時間おく |
| 野菜      | か ぼ ち ゃ | 400g        | 4cm角            | 300ml          | 茹でる   | 30秒             | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | 白 菜     | 600g        | 3cm角            | 150ml          | 茹でる   | 30秒             | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | キャベツ    | 500g        | 短冊切り            | 130ml          | 茹でる   | 0分              | 2分蒸らしたら蒸気を抜く          |
|         | に ん じ ん | 500g        | 2cm厚輪切り         | かぶるくらいの水加減     | 茹でる   | 1分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | 大 根     | 1/2本        | 3cm輪切り6枚        | ひたひたの量         | 茹でる   | 5分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
| いも      | さつまいも   | 500g        | 2cm厚輪切り         | 350ml          | 茹でる   | 20秒             | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | じゃがいも   | 100g<br>5個  | 1個を半分に切る        | 300ml          | 茹でる   | 1分              | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
|         | じゃがいも   | 100g<br>5個  | 1個をそのまま         | 300ml          | 蒸 す   | 10分             | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |
| 海藻      | ひじき(乾燥) | 50g         | 水に浸けて戻す         | 200ml          | 茹でる   | 30秒             | フロートがおりるまで自然放置で蒸らす    |

## ■お客様相談室

※P16～P18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。

## ■パーツ価格表

| 部品番号     | 部 品 名                      | 小売価格   | 税込価格   |
|----------|----------------------------|--------|--------|
| AQD-01   | 圧力調整装置(高圧用おもり 140kpa)      | 1,200円 | 1,260円 |
| AQD-01-M | 圧力調整装置(普通圧用おもり 80kpa)(別売品) | 1,200円 | 1,260円 |
| AQD-04   | スチームカバー                    | 500円   | 525円   |
| AQD-03   | ノズルフィルター                   | 500円   | 525円   |
| AQD-10   | パッキン                       | 1,000円 | 1,050円 |
| AQD37-12 | 本体取っ手                      | 1,300円 | 1,365円 |
| AQD-15   | 掃除ピン                       | 300円   | 315円   |
| AQD37-16 | 取扱説明書                      | 300円   | 315円   |
| AQD-14   | 蒸しす(22cm用)                 | 1,000円 | 1,050円 |
| AQD08-2  | オーリング                      | 300円   | 315円   |

(別途送料をご負担ください。)

※税込価格は、2012年4月時点での税額を元に計算しております。消費税率等の変更により、予告なく変更する場合がございますので、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、部品番号と商品名(魔法のクイック料理3.7ℓ、もしくはAQDB37)をお買い上げの販売店、又は弊社【お客様相談室】までお申し付けください。

## ■別売り部品

| 600585  | 602121  | 603159  | 603197  | 602114   |
|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |
| 3.7ℓ用ガラス蓋<br>直径22cm   | 浜田ママの<br>魔法のクイック料理  | ステンレスクリナー<br>フロ   | デジタルタイマー<br>(W)   | 80レシピ  |
| 1,000円  | 1,200円  | 2,000円  | 2,000円  | 1,400円   |
| 1,050円(税込)  | 1,260円(税込)  | 2,100円(税込)  | 2,100円(税込)  | 1,470円(税込)   |

(別途送料をご負担ください。)

## ■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。)



## 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。検索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

圧力鍋レシピ集  
200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

- 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



## 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料理出来たりと大変便利です。

※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ください。入力方法は携帯電話の説明書をご覧ください。

### モバイルページで出来ること

- 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



## ▶▶ 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10年無料点検のご案内もさしあげます。



Wonder chef

ワンダーシェフ 魔法のクイック料理

家庭用 両手圧力鍋 AQDB37

## 保証書

Wonder Chef 圧力鍋をお買い上げ戴きまして、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。

●型 式 ワンダーシェフ 魔法のクイック料理 両手圧力鍋3.7ℓ (AQDB37)

●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)

サンパル

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



家庭用 両手圧力鍋 AQDB37

- ◎取扱説明書等に記載された通り、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、次に掲げる内容等により、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頂きます。
- 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・おもり・スライド等)・付属品は保証の対象外とします。
- ② 移動、取り扱い不注意等により、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。

必ず商品お買い上げの販売店から、お買い上げ日、販売店名の記入を頂くか、レシートなど、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。保有期限を過ぎた商品は、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、弊社【お客様相談室】までご相談ください。

パッキン(AQD-10)の交換日を記録しておきましょう。

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| 鍋 購 入 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します。

 Wonderchef



家庭用両手圧力鍋3.7L

(AQDB37)

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 FAX06(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](mailto: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。)