

# クッキングガイド

取扱説明書

10年間保証書付



この取扱説明書の製品は、販売終了しております。  
また、この取扱説明書は 2002 年製の為、  
内容が現状にそぐわない場合や、部品の在庫が無い場合があります。

ご使用になる前に  
必ずお読み下さい

## 仕様

商品DATA	3ℓ	5ℓ
商品サイズ(外寸)	390x210x185	435x240x220
本体サイズ(内寸)	直径 180x118	直径 210x144
商品重量	1.67kg	2.19kg
水の容量(最高水位線)	約2ℓ	約3.3ℓ
水の容量(豆るい線)	約1ℓ	約1.6ℓ
白米最大炊量	約3合	約6合
大豆最大煮量	2カップ (約300g)	3カップ (約450g)





**清潔・堅牢・長持ち**

安全設計+10年保証

**熱が均等に伝わる**

最高級ステンレス・アルミニウム・  
ステンレス(全体3層)構造

**オールラウンドプレイヤー**

ガスレンジ・電磁調理器・  
全てのクッキングヒーターに対応



100V・200Vにも対応



# 圧力鍋は安全です。

注意事項を守って正しく使いましょう！

ご注意

注意事項（以下の項目を守ってご使用戴ければ、圧力鍋は安全です）

- 1 空焚きは絶対にしないでください。（パッキン・取っ手の破損、変形の原因となります。）
- 2 使用後はよく洗って乾燥させてください。
- 3 取っ手の部分が熱くなる場合があります。
- 4 ノズル・フィルターは使用する度に掃除をしてください。
- 5 加熱状態では衝撃を与えないでください。
- 6 調理量は最高水位線以下にしてください。
- 7 特に豆類(豆+水)は絶対に豆のい線以下で使用してください。
- 8 重曹、ふくらし粉、多量の油、酒は使用しないでください。
- 9 カレー・シチュー等、粘性の高いルーを使用する料理には、ふたをとるか、普通の鍋ふたを使ってください。
- 10 使用中又は使用後すぐは、絶対にふたを開けないでください。
- 11 ふたを開けるときは、中の圧力が完全に無くなったことを確認してからにしてください。
- 12 ガス及び全てのクッキングヒーター(100V・200V)に対応するものです。
- 13 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。又、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常を生じた場合は使用しないでください。
- 14 調理器具の中に長時間料理を保存しないでください。

このたびは、ワンダーシェフ圧力鍋をお求めいただきまして、誠にありがとうございました。お求めの圧力鍋を正しくお使いいただくために、この「取扱説明書」をよくお読みください。お読みになったあとは大切に保管し、わからないときに再読してください。

## 表示マークについて



家庭用の圧力鍋の安全性品質及び、消費者が誤った使用をしないための必要事項を定め、一般消費者の身体に対する危害防止及び、生命の安全を図ることを目的とする。



クッキングヒーター用調理器具の安全性、品質及び使用者が誤った使用をしないための必要事項を定め、一般消費者の生命又は、身体に対する被害の発生の防止を図ることを目的とする。



マークは、第二種特定製品(経済産業省・製品安全協会認定)につけられる表示マークです。



マークは経済産業省承認のもとで製品安全協会が定めたマークです。万一製品の不具合により身体に事故が起きた場合に損害が補償されます。



電磁調理器を含む全てのクッキングヒーターに対応する調理器具に付けられる表示マークです。(200Vにも対応)





# の圧力鍋ってこんなにいいんです!


## 省エネルギー鍋

本体とふたとの間のパッキンが、必要以上に蒸気を逃さず、鍋の中の温度を約117℃にするので調理時間が短縮でき、燃費も節約できます。

## とても早く柔らかく調理

圧力をかけて調理しますので、材料がとても早くやわらかくなります。お子様やご老人も安心して召し上がれます。

## あらゆる調理器具対応

 ガスレンジは勿論、IH調理器具、ハロゲンヒーター(200V)、その他全てのクッキングヒーターにお使いいただけます。


## 最高級ステンレス使用

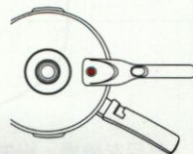
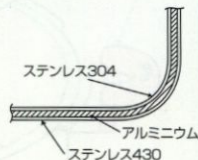
お手入れ簡単、保温性もよく、丈夫で清潔にお使いいただけます。

## 全体3層構造

内側に高級ステンレスSUS-304(0.4mm)、中間に熱を分散させる熱伝導率の高い厚いアルミニウム(1.4mm)、外側にステンレスSUS-430(0.5mm)更に各々の材質の間に合金組織が出来る特殊加工による全体3層構造で熱を均等に分散させ、しかも伝えた熱が逃げにくい構造なので、調理が上手く出来しかも省エネです。

## 簡単イラスト表現

Wonder chef には使い方をピクトグラム(絵文字)で表示していますので、初心者の方でも簡単に取り扱えます。



# INDEX

各部のなまえ

圧力鍋の構造とはたらき P.3~4

使い方手順

- 1 火にかける前に
  - 2 火にかけてから
  - 3 ふたを開けるとき
- P.5~7

点検とおそうじ P.8

トラブル  
こんなときには P.9

カンタン料理  
メニュー P.10~31

iモード・インターネットの  
レシピサービス P.32~33  
調理時間早見表

# 知っておきたい

各部のなまえ

## 各部のなまえ

T-1 圧力調整装置(おもり)

T-2 圧力調整装置(ノズル)

T-3 ふた

T-4 補助取っ手

T-5 本体

T-6 フロート式安全装置  
(フロート弁)

T-7 プッシュボタン

T-8 ふた取っ手

T-9 フィルター

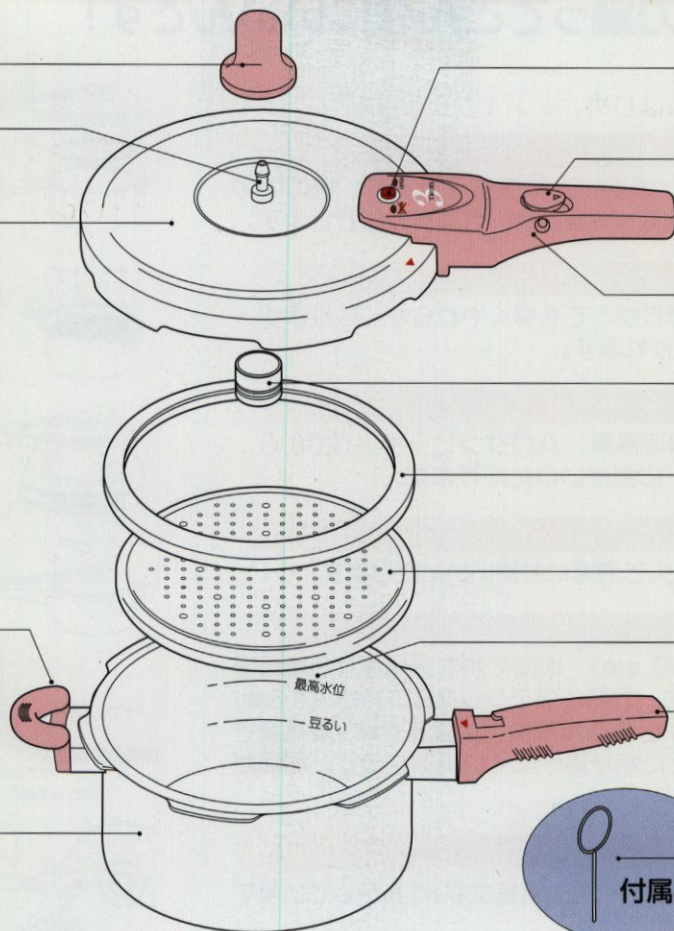
T-10 パッキン

T-14 蒸し簀

T-11 最高水位線

T-12 本体取っ手

T-13 掃除ピン



付属品

部品を破損・紛失された時は、裏表紙のお客様相談室へお問い合わせ下さい。



**圧力を調整します**

**T-1** 圧力調整装置 (おもり) **T-2** 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ッと排出します。
- 圧力鍋の中の圧力を常に78キロパスカル(0.8kg/cm<sup>2</sup>)に保つ働きをする装置です。

(注)ノズルに調理カス等が詰まっていないか確認してお使い下さい。

**安全を見張ります**

**T-6** フロート式安全装置

- 圧力鍋の中に圧力がある時は浮き上がり、ゼロに近づくと沈みます。
- 万一、ノズルが詰まったりして蒸気が出ない時はこの装置が作動して蒸気を逃します。
- 圧力鍋の中の圧力を136キロパスカル(1.4kg/cm<sup>2</sup>)以内に保つ装置です。

**強制的に排出します**

**T-3** ふた **T-5** 本体 **T-7** プッシュボタン **T-8** ふた取っ手

- 本体とふたの取っ手が、完全に一直線に正しくセットされて初めて、圧力が上がるように設計されています。
- ふたを開ける時は(フロートが完全に沈んでから)プッシュボタンの手前を押すと強制的に中の蒸気を排出し、完全に中の圧力が無くなるようにしますので、安心してふたが開けられます。

**ノズルの詰まりを防止します**

**T-9** フィルター **T-13** 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、フィルターが取りついているかどうか必ず確認して下さい。

**密閉します**

**T-3** ふた **T-5** 本体 **T-10** パッキン

- 本体とふたを完全に密閉するためのものです。
- 常に清潔にしてご使用下さい。シリコンゴムを使用していますので、無害です。

# 確認して下さい

## 使い方手順

### 1 火にかける前に

使い方手順



#### 確認1 T-1 圧力調整装置

おもり、フィルターを外し、ノズルの詰まりは無いか、のぞいて見るか、掃除ピンを通して下さい。



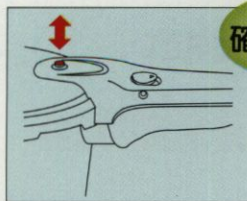
#### 確認2 T-10 ふたのパッキン

清潔なものが正しくセットされていますか？



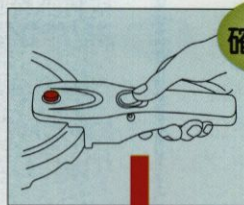
#### 確認3 T-9 フィルター

穴詰まりは無いか、きれいに掃除されているか、外して確認して下さい。全ての穴に掃除ピンを通して掃除をして下さい。



#### 確認4 T-6 フロート式安全装置

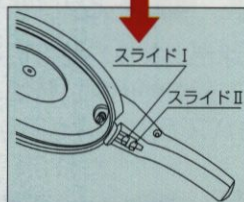
スムーズに上下に動きますか？  
側面の穴詰まりはありませんか？  
きれいに掃除されていますか？



#### 確認5 T-8 強制蒸気排出装置

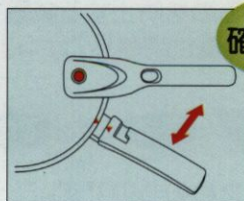
(ふた取っ手の中に装備)

プッシュボタンを押して、スライドⅡがスムーズに動きますか？  
蓋の内側から、スライドⅠを指で押して、スムーズに動きますか？



#### 確認6 T-11 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？  
特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を合わせて必ず豆の線以下にして下さい。



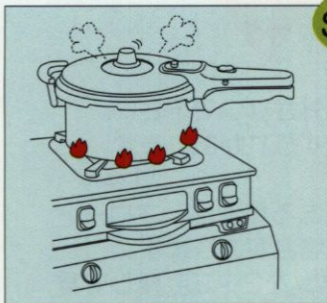
#### 確認7 T-3 ふた

ふたは本体に正しくセットされていますか？ 本体取っ手の▲マークとふたの▼マークを合わせ蓋を時計の針と同じ方向に廻して、本体とふたの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。



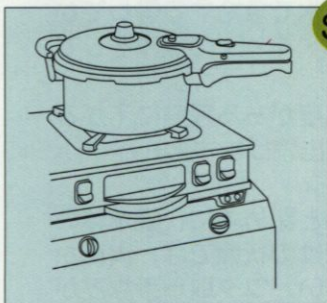
## 2 火にかけてから

### STEP 1 沸騰



最初は強火にします。  
おもりがシュッシュッと音をたてて動き出したら（これを圧力鍋の慣用語で**沸騰**と呼びます）調理に合わせ、弱火または中火にします。

### STEP 2 調理時間と蒸らし時間



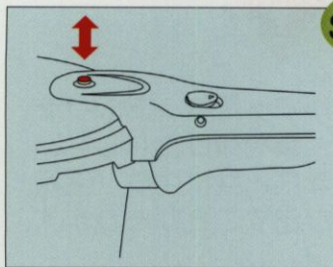
所定の調理時間が来たら、火を消してください。（沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で**調理時間**と呼びます。）  
火を消した後もしばらく中の温度は、100度以上あり調理が続きます。（これを圧力鍋の慣用語で**蒸らし時間**と呼びます。）  
これは**圧力鍋**しかできない特徴です。

ご注意



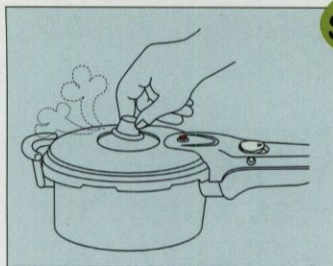
- 1** 沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、鍋を傾けたりしないでください。蒸気と共に中味（液状の場合）が飛び出すことがあります。
- 2** 空焚きは絶対にしないでください。パッキン・取っ手の破損、変形の原因となります。
- 3** おもりが動き出すまでに、ふたのパッキンの周辺や、おもりの下、フオート部分から水滴が落ちたり、蒸気が出たりする事がありますが、異常ではありません。
- 4** 又、内部の圧力が上昇する過程で、パッキンがピチピチと音を出す事がありますが、異常ではありませんのでご安心ください。

### 3 ふたを開ける時



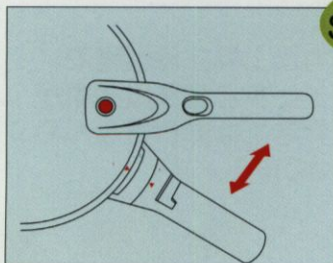
#### STEP3 フロート弁

フロート弁(赤)が沈んでいるか確認して下さい。



#### STEP4 蒸気を抜く

おもりを持って静かに手前へ傾けて下さい。(鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜けます)蒸気の抜ける音がしなくなったら、おもりを真すぐ上に引っ張って外して下さい。



#### STEP5 ふたを開ける

プッシュボタンを手前に押しながらふたを廻して(時計の針と反対方向に最初に▶◀を合わせた位置まで)ふたを真上に持ち上げて、外して下さい。



- 1 おもりは急に外さないで下さい。中味が飛び出す恐れがあります。
- 2 粘着物が中にある場合は、フロート弁が沈みくい場合があります。プッシュボタンを2~3度押し見て、蒸気がきつくなる場合は、おもりをつけて、水で急冷する等してから、STEP 3・4・5 の操作をして下さい。  
(調理物の温度がある程度に下がるまで、蒸気が出続けます。)
- 3 フタをきちんと閉めずに、鍋本体の上に置いただけの状態では、火にかけないで下さい。フタ取手などが熱で変形することがあります。

#### 急いでフタをあける必要がある場合

お鍋を注意しながらシンクに持って行き、おもりをつけたままフタの上にふきんをかけて、その上から多量の水をかけて急冷して下さい。



# こまめにチェック

## 点検とおそうじ

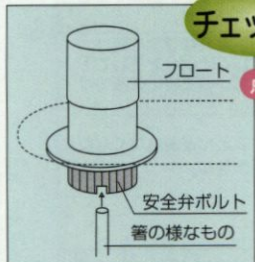
### チェック1 T-1 圧力調整装置



**点検** ノズルの詰まり、フィルターへの穴詰まりはありませんか？

**お掃除** ご使用後にきれいに掃除して確認しましょう。詰まった時は、掃除ピンで取り除いてください。おまりの内部もきれいに洗いましょう。

### チェック2 T-6 フロート式安全装置



**点検** フロート弁はスムーズに動きますか？安全弁ボルトは緩んでいませんか？（手で右回りに締めて下さい）

安全弁の裏を箸の様なもので押して見て、スプリングが効いているようでしたら正常です。

**お掃除** 安全弁ボルトの穴に、調理物のカス（特に豆の皮など）が付着していることもありますので、きれいに洗って掃除して下さい。



### チェック3 T-8 強制蒸気排出装置

（ふた取っ手の中に装備）



**点検** プッシュボタンを押して、スライドIIがスムーズに動きますか？スライドIを指で押して見て（常時5~6mmフタの中に出ている）スムーズにフタの内側の面まで引っ込み、指を放せば元の所まで出てくれば正常です。

### チェック4 T-3 ふた T-5 本体



**お掃除** いつまでも楽しく使って載けるようにきれいに洗って下さい。万一焦げ付いた時は、ふたをしないで湯を沸かし、しばらく置いてから硬めのナイロンたわし等でこすってきれいにして下さい。小さな傷が付きますが、問題ありません。取っ手が緩んだ場合は、ドライバーで追い締めして下さい。

### チェック5 T-10 パッキン



**お掃除** 調理物のカス等の付着が無いように常にきれいに洗って水気を拭き取ってから、ふたに正常にセットして下さい。



### 正常な場合

- 1 火にかけて数分後、フロート式安全装置のフロート弁(赤色)が浮き上がります。
- 2 更に数分後、圧力調整装置のおもりがシュッシュッと動き出します。

これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消し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下さい。さらに不明な点は、下記電話番号にお問い合わせ下さい。

こんなとき	原因	このようにします
フロート式安全装置のフロートが浮き上がらない。 フロートは浮き上がったが、おもりが動かない。	蒸気が漏れている ア、おもり部から イ、フロート式安全装置から ウ、ふたのバックキ部から	各部の点検をして、必要に応じて部品交換する。
おもりが回転しない。	弊社商品のおもりは回転しません。	弊社商品のおもりは、ヤジロペイの様にゆるめるだけです。回転すると火傷の危険がありますので、回転しない様にしています。
おもりが急に動かなくなった。 (調理中)	ノズル、フィルターが目詰まりか、空炊き。	すぐに火を消し、急冷して下さい。フロートが下がればフタを開け、目詰まりを掃除して下さい。空炊きは必要に応じて汁(水)を足して下さい。豆を調理する場合は皮などの付着が残り易いので特に気をつけて下さい。
フロート式安全装置部から蒸気が少し漏れている。	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。従って蒸気が多少漏れます。	しかし、内圧が上がれば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。
フロート式安全装置部から蒸気ははげしく漏れている。	スプリング、安全弁ボルトが損傷。安全弁ボルトが緩んでいる。安全弁バックキの損傷又は入っていない。	損傷部品の交換及び、ボルトの追い締めをする。
フロート式安全装置が作動。	圧力調整弁ノズル、フィルターが目詰まり。安全弁のスプリングの損傷。	ノズル、フィルターの掃除。損傷部品の交換。
ふたの周囲から蒸気が漏れる。	本体とフタのセットが不完全。バックキの損傷又は硬化、あるいは異物の付着。	正しくセットし直す。バックキの交換又は掃除。
ふたが動かない。	本体とフタの噛み合わせが悪い。空炊きによるスライドの損傷。	ふたを開ける方向に強く動かす。スライドの交換。
取っ手ががたつく。	ネジが緩んでいる。ナットの損傷。座金の溶接不良、損傷。	ネジを追い締める。本体を交換するか、廃棄。

※テンパリングカラー(外面が青色や赤茶色に変色)が出た使用品は、250℃以上のカラ炊きと考えられます。その様な場合はクレーム対象外となります。



取っ手が外れて鍋(ふた)が落ちて、火傷、ケガをすることがありますので取っ手のがたつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用下さい。

お客様相談室

☎06(6334)4349 ㊟06(6334)4343  
受付時間/AM 9:00~PM 5:00  
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)  
wc@itoalumi.co.jp



福知山市末広町5-12  
校長 西山 寛子

### メニューの使い方

このクッキングガイドに表示されている水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一定の目安とお考え下さい。

材料は4~5人分を基準としております。

又、材料や味付けの工夫で、あなたなりにバリエーションを広げていただきますようおすすめします。

### メニューの中の慣用語

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

### ■ 調理目安

沸騰時間……おもりがシュッシュッと音を出して動きだすまでの時間

調理時間……沸騰から火を消すまでの時間

蒸らし時間…火を消し余熱を利用して調理する時間

### ワンポイント アドバイス

- 材料と水は比例しますので材料の加減によって水量も、テキストの割合を参考に増減して下さい。
- カンタン料理メニューに表示されている味付けは、ごく一般的なものです。ご家庭に合った味付けは、お好みに合わせ最後に整えて下さい。
- 調理時間は、別販のタイマーを使って正確に計りましょう。
- 材料選びは季節や鮮度によって多少異なる場合がありますので時期に応じた良質なものをご用意下さい。
- 圧力鍋はふつうの鍋より香りがこもりやすいので、スパイスは少なめに使う事が、おいしく作るポイントです。

白米ごはん・白米かゆ・玄米ごはん	11
赤飯(蒸す場合・炊く場合)	12
ビーフカレー／ホワイトシチュー	13
ビーフシチュー	14
白菜とロースハムのスープ煮	15
焼売／肉団子のもち米蒸し	16
スペアリブの豆豉(トウチー)蒸し	17
豚の角煮	18
貴妃鶏翅(楊貴妃好みの手羽先の煮込み)	19
肉じゃが	20
切り干し大根／ししゃもの昆布巻き	21
鰯の辛煮／鰯の生姜煮	22
おでん	23
ふろふき大根／野菜のおにしめ	24
みそ煮豚ステーキ風	25
茹で豚	26
黒豆／金時豆・白いんげんの甘煮	27
卵豆腐	28
茶わん蒸し／あんかけ茶わん蒸し	29
カスタードプリン／カップケーキ	30
リンゴのコンポート／イチゴジャム	31

健康料理

洋風料理

中華風料理

おふくろの味

卵料理

デザート



# 白米ごはん／白米かゆ(五分がゆ／玄米ごはん)

## 白米ごはん

### 材料 (4人分)

白米……………3カップ(600cc)  
水……………3カップ弱(530cc)

### 作り方

- ①白米を洗い、圧力鍋に入れます。
- ②圧力鍋に入れ、強火に加熱し、沸騰後弱火で7分加熱し、火を止め15～20分置く。

#### 一口メモ

お米の新米、古米や、産地により水加減がことなります。又、火力の強さにより加熱時間がことなります。

## 白米かゆ(五分がゆ)

### 材料 (4人分)

米……………1カップ  
水……………5カップ

### 作り方

- ①米をよく洗って圧力鍋に入れ、水5カップを加え、お好みで塩少々入れてふたをセットし、強火にかけ。
- ②沸騰後弱火で10分加熱し、火を止めて約15分置く。

#### 一口メモ

水は好みに応じて加減すると良いでしょう。又、鶏肉や小豆等を入れて、色々楽しむのも良いでしょう。

## 玄米ごはん

### 材料 (4人分)

玄米……………2カップ  
水……………3カップ

### 作り方

- ①玄米は良く洗って水と共に圧力鍋に入れ、15分程置いてからふたをセットし、強火にかけ。
- ②沸騰後弱火で15分加熱し、火を止め15分置く。

#### 一口メモ

プチプチした口当たりが健康的です。玄米の130～150%の水加減で炊きます。大豆や小豆等加えたり五目ご飯も良いでしょう。

### 玄米ごはん



白米かゆ  
(五分がゆ)

炊く



#### 一口メモ

### 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？

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。

- (1) 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。
- (2) 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れます。

(参考)農林水産省食品総合研究所 分析栄養部



# 蒸す 炊く



## 赤飯

### 赤飯(蒸す場合)

#### 材料(4人分)

もち米……………3カップ  
小豆……………1/3カップ

#### 作り方

- ①小豆はひたひたの水と共に鍋に入れ、火にかけて沸騰すればザルにあげてゆで汁を捨てる。  
(ゆでこぼし)  
次に圧力鍋に小豆を入れ水1カップ強を加えてふたをセットし強火にかけ沸騰後弱火で3分加熱し火を止め10分置く。
- ②もち米を洗って小豆のゆで汁につけ一晚置き、蒸す30分前にザルにあげ水気を切っておく。
- ③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀を敷いてクッキングシートを敷き、②と小豆を広げて入れふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10分蒸し、火を止めて約10分置く。

### 赤飯(炊く場合)

#### 材料(4人分)

もち米……………3カップ  
小豆……………1/3カップ  
栗……………10粒

A [ 小豆のゆで汁と水合わせて  
2+2/5カップ(もち米の80%)

#### 作り方

- ①小豆は蒸す場合と同様にゆでる。
- ②栗は皮をむき4ツ切りにし水につけてあくを抜く。
- ③圧力鍋にもち米を洗って入れ①、②とAを入れ、好みで塩小さじ2/3杯入れてふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で5分加熱し火を止め、約10分むらす。

#### 一口メモ

小豆をゆでるのも、炊きおこわも、とても短時間で手軽です。バラリと艶良く仕上げるには、むらし終わりを手早く飯きり等の広やかな物に切るように広げて、風を当てると良いです。



# ビーフカレー／ホワイトシチュー

煮る

## ビーフカレー

### 材料 (4人分)

牛肉	250g
玉ねぎ	2個
じゃが芋	3~4個
人参	1本
かぼちゃ	1/4個
ローリエ・にんにく	各少々
バター	大さじ1杯
水	4カップ、スープの素
固形カレー	2個
ご飯、葉味	6個
	4人分

### 作り方

- ①牛肉はひとくち大、玉ねぎは4ツ切り、人参、じゃが芋、かぼちゃは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②圧力鍋を火にかけ、バターとにんにくを入れて香りを出し、①の材料を加えて軽く炒め、ローリエと水、スープの素を加え煮立ててあくを取る。
- ③ふたをセットして強火にかけ沸騰後、弱火で5~8分煮てから火を止め約15分ほどそのまま置く。
- ④圧力が抜ければ、ふたを取りカレーを加えて、ふたを取ったままでしばらく煮立てて味を整える。

一口メモ

カレーは、各メーカーのを組み合わせるとこくが出ます。野菜はつぶれることを考えて大きく切り、あくはしっかり取ってから煮込むとおいしく出来上がります。

## ホワイトシチュー

### 材料 (4人分)

とりもも肉	300g
じゃが芋	2個
人参	1本
プティ玉ねぎ	200g又は大1個
マッシュルーム	50g
ブロッコリー	1/2株
バター	大さじ1杯
水	2カップ、スープの素
牛乳	1カップ
固形シチューの素	5個
ローリエ	1枚

### 作り方

- ①とりももは3cm角に、じゃが芋、人参は大きく乱切り、プティ玉ねぎは皮をむいておく。
- ②圧力鍋を火にかけバターを溶かし①を炒めて水、スープの素、ローリエ、マッシュルームを加え、煮立ててあくを取りふたをセットする。
- ③強火にかけ沸騰後、弱火で5分煮て火を止め、約15分そのまま置いてからふたを取り、牛乳・シチューの素を加えてふたを取ったまま火にかけ、とろみをつけて味を整える。  
小房に分けて茹でたブロッコリーを加えて仕上げる。





## ビーフシチュー

## 材料 (4人分)

牛肉(バラ肉やスネ肉)……………	約500g
A 塩、こしょう、パプリカ、小麦粉	
サラダ油……………	大さじ1~2杯
玉ネギ……………	1個
にんにく……………	1片
バター……………	大さじ1杯
小麦粉……………	大さじ2杯
赤ワイン……………	1/3カップ
B 〔水3カップ、スープの素〕…2個	
トマトピューレ……………	1/3カップ
ローリエ……………	1枚
フティオニオン……………	200g
(または玉ネギ大1個)	
じゃが芋……………	中2~3個
人参……………	小1本
マッシュルーム……………	1パック
セロリ、アスパラガス	
グリーンピース等……………	適量
バター……………	大さじ1杯
C 〔デミグラスソース〕…1/3カップ	
ケチャップ……………	大さじ2杯
塩……………	小さじ1杯
こしょう……………	少々
好み砂糖	

## 作り方

- ①牛肉は3~4cm角に切り、にんにくはみじん切り、玉ネギは薄切りにする。
- ②圧力鍋を火にかけ、サラダ油を加え、牛肉にAをからませて表面が焦げる位に焼いて取り出す。鍋の余分な油をふき取りバターを入れ、にんにく、玉ネギを炒め、小麦粉を加える。粉っぽさが消える程に更に炒め、肉と赤ワインを入れ少々煮込み、アルコールをとばしてからBを加えふたをセットし、強火にかける。
- ③沸騰後、弱火で5~10分煮込み火を止めて10分程そのまま置き、圧力を下げる。
- ④フティオニオンは丸ごと皮をむき、じゃが芋は皮をむいて4つ切り、人参は乱切りにする。
- ⑤フライパンを火にかけ、バターを溶かし④をいためて③に加え、再びふたをセットし強火にかける。沸騰後、弱火で3分煮込み火を止め、10分程そのまま置く。
- ⑥圧力が下がればふたを取ってCを加え、時々かき混ぜながら強火で煮込み、つやが出れば味を整えてセロリやアスパラガス等を加えて仕上げる。



一口メモ

牛肉をまず炒めてから煮込み、柔らかくしてから野菜と煮込みます。野菜は大きめに切る事と、圧力をかけすぎてつぶさないように注意して煮込みます。時には野菜と仕上げの調味料Cを加えて、ふたを取って様子を見ながら煮込むのも良いでしょう。又、シチュー等とろみをしっかりつけて煮込む場合は、ふたをセットして煮込むと鍋全体に上手に圧力がかからず、こげたり、むらが出ます。気をつけましょう。



# 白菜とロースハムのスープ煮

煮る

## 白菜とロースハムのスープ煮

### 材料 (4人分)

白菜	600g	
玉ねぎ	1/2個	
ロースハム	1cm厚 4枚	
バター	大さじ2杯	
パセリのみじん切り	少々	
A	水	3カップ
	スープの素	2個
	ローリエ	1枚
	塩、こしょう	少々

### 作り方

- ①白菜は3cmのぶつ切りにし、玉ねぎは横の薄切りにする。
- ②圧力鍋を火にかけバターを半分入れ、玉ねぎを軽く炒める。白菜を数回に分けて、残りのバターを足しながら炒め、Aとロースハムを加えてふたをセットし、強火にかける。
- ③沸騰後弱火で5～10分煮込み、火を止め約10分そのまま置いて後、ふたを取ってこしょうを効かし加減に整え、器に盛ってパセリを散らす。



一メモ

たっぷりの白菜が食べられます。  
じゃがいも、人参等加えたり、フランクフルトやウインナー、ベーコン等も良いでしょう。







## 焼売／肉団子のもち米蒸し

## 焼売(シューマイ)

## 材料(4人分)

豚ミンチ	200g
玉ねぎ	100g
干し椎茸	20g
青ねぎみじん切り	大さじ1杯
生姜みじん切り	小さじ1杯
塩	小さじ1/2杯
醤油	小さじ1+1/2杯
酒	小さじ1杯
ゴマ油	小さじ2杯
こしょう少々	
片栗粉	大さじ2杯
シューマイの皮	20枚
グリーンピース	20粒
片栗粉	
大サジ1杯+水大さじ1杯弱	

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、さらし布巾に塩少々と共に包み、よくもんで汁気を出し布巾ごと水洗いして水気をしぼる。干し椎茸はもどして水気を搾り、みじん切りにする。
- ②①と中身の他の材料とAをボールに合わせ良く混ぜ、20等分にし皮にのせてギュッとしめるように包みグリーンピースをのせてBを少々かける。
- ③圧力鍋に水2カップ入れ、蒸し簀を置き、クッキングペーパーをひいて、②を間隔をあけて安定いように並べ、キリフキで全体に水をかけ、ふたをセットし、強火にかける。
- ④沸騰後弱火で3分加熱し、火を止め1分置いて圧力を抜く。辛子醤油を添える。

## 肉団子のもち米蒸し

## 材料(4人分)

焼売(シューマイ)の中身と同じ	
もち米	1カップ弱
人参とパセリ	各少々
片栗粉	大さじ1/2杯

## 作り方

- ①中身は焼売と同様にし、16個に分けて丸める。
- ②もち米は洗って60℃位の湯に30分つけ、ザルにあげ水気を切り、片栗粉をからませてから①にまぶしつけ人参をすりおろしてかざる。
- ③圧力鍋に水2カップ入れ、蒸し簀を置いてクッキングペーパーを置いて並べ、ふたをセットして強火にかける。
- ④沸騰後弱火で5分加熱し、火を止めて10～15分置いて取り出し、パセリを少しずつ飾って盛り並べる。



もち米を湯につけると早く給水し便利です。食紅等で湯に色をつけてもち米を浸して作ってもきれいです。



エビや茹野菜を入れても色がきれいですが、水気が出ないように注意すること。又、皮で包む時、しっかりひきしめること、圧力鍋だと蒸し上がりが早すぎて皮がかたくなる為、水をかけてから蒸すこと。



# トッシー スペアリブの豆豉蒸し

煮る

## スペアリブの豆豉蒸し

### 材料 (4人分)

- 豚のスペアリブ……………8cm位の600g
- A 長ネギのみじん切り…大さじ1杯  
生姜のみじん切り…大さじ1杯  
んにくのみじん切り  
……………大さじ1/2杯
- B 豆豉みじん切り……………大さじ1杯  
(または豆板醤)
- 豆板醤……………大さじ1/2~1杯  
濃口醤油……………大さじ3杯  
砂糖……………大さじ2杯  
豚茹で汁……………1/2カップ  
片栗粉……………大さじ1/2杯
- 付け合わせ  
赤ピーマン……………1/2個  
黄ピーマン……………1/2個  
ピーマン……………2個

### 作り方

- ①圧力鍋にスペアリブがつかれる位の  
水3カップ程入れ、ネギ、生姜の  
ぶつ切りを加え、ふたをセットし  
強火にかけ、沸騰後弱火で3~5分  
煮込み、火を止め10分ほど置く。
- ②ふたを取ってスペアリブを取り出  
し、圧力鍋に入るボールにAとB  
を合わせてよくからませる。
- ③圧力鍋は洗って新たに、1+1/2  
カップの水を入れ蒸し簀をセット  
して③のボールを置き、ふたをし  
て強火にかける。
- ④沸騰後、弱火で8~10分加熱し火  
を止め、自然に圧力が下がるまで  
待ち、ボールごと取り出してよく  
混ぜ味を整え皿に盛る。
- ⑤各ピーマンを一口大に切り、炒め  
て塩、こしょうして④に飾る。



一口メモ

一度茹でて余分な脂肪を取ってから、香味野菜の混じったタレと共に蒸して、柔らかくしっとり仕上げます。  
あつあつを手でつかんでしゃぶって食べる醍醐味は、たまらなく美味です。







## 豚の角煮

### 豚の角煮

#### 材料 (4人分)

豚バラ肉の塊	800g
青梗菜	2株
ネギ	10cm
生姜うす切り	2~3枚
辛子	適量
A	
濃口醤油	1/2カップ
酒	1+1/2カップ
みりん	1/2カップ
黒砂糖	1/4カップ
(又は砂糖)	
茹で汁	1カップ
生姜うす切り	1片分

#### 作り方

- ① 圧力鍋に豚肉を半分切って、ネギ生姜と水を肉がつか程度加え、ふたをセットし強火にかける。沸騰後弱火で15~20分程煮込み火を止めて圧力が下がるまで置く。
- ② 豚肉を4cm角位に切り、圧力鍋に入れAを加えて、落としふたの代わりに蒸し簀をのせ、ふたをセットし強火にかける。
- ③ 沸騰後弱火で10分煮込み、火を止め圧力が下がれば、ふたを取って火にかけ、つやが出るまで煮つめる。
- ④ 茹でた青梗菜と共に器に盛り、茶こしでこして煮汁をかけ、辛子を添える。



一口メモ

豚を茹でる際には、おからを加えたり、米のとぎ汁で茹でると脂がとれてさっぱり仕上がりますが、よく洗ってそれぞれの臭みを抜かなければなりません。今回は、ゆで汁もスープ等に利用出来、肉もすぐに使えるよう水で茹でました。また、煮込むと肉はかなり小さくなり、煮つめすぎると固くなりますので、様子を見ながら仕上げて下さい。



# 貴妃鶏翅(楊貴妃好みの手羽先の煮込み)

煮る

## 貴妃鶏翅(楊貴妃好みの手羽先の煮込み)

### 材料 (4人分)

手羽先	10本
こんにゃく	1枚
青梗菜	2株
生姜	薄切り少々
胡麻油、塩、醤油	
片栗粉、サラダ油	
A	
オイスターソース	大さじ2杯
酒	大さじ2杯
醤油	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
チキンソース	1カップ強

### 作り方

- ①手羽先は関節で切り落とし、醤油を適量からませておく。  
こんにゃくは5mm厚さに切り、切り込みを入れてねじり、塩茹でする。
- ②圧力鍋を火にかけてサラダ油を少々入れ、手羽先に両面焦げ目が付く程度に焼き、こんにゃく、生姜、Aを加え、ふたをセットし強火にかける。
- ③沸騰後弱火で5分加熱し、火を止めしばらく置いてふたを取り、少し煮詰めてつやを出し、水溶き片栗粉大さじ1杯程でとろみをつける。
- ④熱湯に胡麻油、塩を入れ、その中に青梗菜を1枚ずつはがして入れ、色よくゆで、ザルに取って冷やし、大皿に並べてかざり③を見栄えよく盛り付ける。



一口メモ

こんにゃくが鶏のうまみを吸ってとても美味しいです。豚のスペアリブを使って、少々長めに煮込んでよいでしょう。(弱火10分程)





煮る



## 肉じゃが

### 肉じゃが

#### 材料 (4人分)

じゃが芋	3~4個(500g)
牛肉薄切り	200g
玉ネギ	1個
人参	小1本
糸こんにゃく	150g
絹さや	8枚
A	[
水	1+3/4カップ
だしの素	小さじ1/2
砂糖	大さじ3杯
B	[
濃口醤油	大さじ4杯
酒	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
サラダ油	大さじ1~2杯

#### 作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて4~6つに切り、大きい一口大にする。  
牛肉は4cm幅に、玉ネギは芯をつけて6つのくし形、人参はじゃが芋より少し小さめの乱切りにする。
- ②圧力鍋を火にかけ、サラダ油を入れ牛肉とぶつ切りの糸こんにゃくを炒め、じゃが芋、人参を加え更に炒め、Aを加え強火で煮立てる。
- ③あくをとり、玉ネギとBを加えて蒸し簀をのせてふたをセットし、強火にかけ沸騰後、**弱火で3分煮て火を止める。**
- ④約10分そのまま置いて、圧力が下がったらふたを取り、**強火で5分程煮つめ**、みりんを加えて照りを出し、茹でた絹さやを散らす。



一口メモ

材料は大きめに切る事。また、むしすや落とし蓋を利用し、煮汁が全体によくいきわたるように煮込むと良いでしょう。  
じゃが芋等のでんぷん質系の野菜は、ヒタヒタよりも少な目の煮汁で煮込み、少し早めに圧力を下げ、煮汁が煮つまるまではかき混ぜたりせず、蒸し簀や落とし蓋をたよって仕上げると上手につぶれずに炊けるでしょう。

おふくろの味



# 切り干し大根／ししゃもの昆布巻き

煮る

## 切り干し大根

### 材料 (4人分)

- 切り干し大根.....80g
- 油揚げ.....大1枚
- 平天.....1枚
- 白ごま.....少々
- サラダ油.....大さじ1杯強
- だしAの素.....少々
- 砂糖.....大さじ3杯
- 濃口醤油.....大さじ4杯

### 作り方

- ①切り干し大根は洗って30分～1時間水につけて柔らかく戻す。油揚げ、平天は1cm幅の短冊に切る。
- ②圧力鍋を火にかけ、サラダ油を入れ切り干し大根の水気をしぼって軽く炒め、油揚げ、平天も加え①のもどし汁を2～3カップ加えAを入れ、ふたをセットし強火にかける。
- ③沸騰後弱火で3～5分加熱し、火を止め約15分置き、後ふたを取って火にかけ艶が出るまで煮詰めてから、器に盛って白ごまをちらす。

一口メモ

ぜんまいやひじきも同様にします。乾物も圧力鍋を使えばとても手軽に煮込めます。

## ししゃもの昆布巻き

### 材料 (4人分)

- ししゃも.....10尾
- 昆布.....100g程(1.5～2m)
- かんぴょう.....2本
- 昆布もどし汁.....2カップ
- 砂糖.....大さじ3杯
- みりん.....大さじ3杯
- 濃口醤油.....大さじ5杯
- 酒.....大さじ2杯

### 作り方

- ①昆布はよこれをふいて水にしぼらくつけて巻やすくする。
- ②かんぴょうは洗って塩もみし、柔らかくなれば水洗いしておく。
- ③昆布を広げてししゃもを芯にして三重位に巻き、かんぴょうで中央をきつくならないよう結ぶ。
- ④圧力鍋に③を並べてAを加え、ふたをセットして強火にかけ沸騰後、弱火で8～10分煮込み、火を止め自然に冷ます。
- ⑤ふたを取り様子を見ながら艶くなるまでしばらく煮込む。

一口メモ

薬味で仕上げると普段のおかずにも最適です。牛肉、豚肉、鮭、鯖など色々芯にして手軽に楽しんで作ってみましょう。





## 鯛の辛煮

## 材料（4人分）

大羽鯛	約500g
生姜せん切り	10g
赤唐辛子	約2本
梅干し	大2個
昆布	約5cm
竹の皮又はクッキングシート	
酢	大さじ2杯
A 濃口醤油	1/3カップ
酒	1/2カップ

## 作り方

- ①鯛はうろこをとり頭を取り水洗いして2cmの筒切りにし、内臓を抜き取る。
- ②圧力鍋に水につけて柔らかくした竹の皮や、クッキングシートを切り目を入れて敷き、昆布を置いて①を並べるように入れ、せん切り生姜、種を取った赤唐辛子、梅干しを散らすように載せAを加える。
- ③ふたをセットし強火にかけ、沸騰後、弱火で10分煮込み火を止めて冷えるまで置き、ふたを取って強火で汁を煮詰める。

## 一口メモ

- 竹の皮等を敷くと焦げ付きにくく、穴明きのステンレスの落としふたがあれば、のせてふたをセットして炊くと味が全体によくなじみます。小さな鯛は丸ごと使っても良いでしょう。
- 圧力鍋だと煮汁が濁らず、つぶれずに短時間で炊き上がります。他の魚でもお試しください。

## 鯛の生姜煮

## 材料（4人分）

鯛(中)	8尾
A 水	約1カップ
濃口醤油	大さじ3杯
酒	大さじ3杯
みりん	大さじ3杯
砂糖	少々
生姜	10g

## 作り方

- ①鯛はうろこを取り新鮮なものならそのまま洗って圧力鍋に並べ、(又は頭、内臓を取って)Aを加えてヒタヒタの煮汁になるように水で調節し、千切り生姜を散らす。
- ②ふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で5～10分煮て火を止め、約15分置いて後ふたを取ってつぶさないよう盛り付ける。(好みでふたを取ったままで少々汁を煮詰める)



## おでん

### 材料 (4人分)

大根(太すぎないもの)……………	400g
じゃが芋(新じゃが芋やメークイン)	……………100g程 4個
こんにゃく……………	1枚
牛すじ肉……………	200g
ごぼう……………	2枚
平天……………	2枚
ちくわ……………	2本
角あげ……………	4枚
もち……………	2個
ゆで卵……………	4個
だし……………	5~6カップ
チキンスープの素……………	1個
みりん……………	1/2カップ
醤油……………	淡口、濃口
	合わせて1/2カップ

A

### 作り方

- ①牛すじ肉は圧力鍋に入れ、水をひたる位加えてローリエ、生姜など入れふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10分加熱し火を止め、冷めるまで置き、洗って串にさす。(まとめて処理して冷凍すると便利)
- ②こんにゃくは箸でいっぱい穴をあけ、塩もみして水洗い後8切れに切る。
- ③大根は皮をむいて3cm厚さに切りじゃがいもは丸ごと皮をむき、ごぼう天、平天、ちくわは半分に切る。角あげは端を切ってもちを詰め、妻楊枝で止め、ゆで卵は殻をむいておく。
- ④圧力鍋にAを合わせ、牛筋、こんにゃく、ゆで卵、大根を入れて火にかけ煮立ててあくを取り、角あげ以外の残りの材料を入れてふたをセットし、沸騰後弱火で5~8分煮込み火を止め30分程おく。
- ⑤ふたをとって角あげを入れ様子を見ながら少々煮込む。

一口メモ

材料は大きく切り、たっぷりの煮汁であくをしっかりと取ってから煮込むこと。そして一度冷めるまでおいてから、あたため直しをすると味がよくなじます。

大根やじゃが芋を上手に選ぶと、汁が濁らず口の味になります。





煮る

# ふろふき大根／野菜のおにしめ

## ふろふき大根

## 野菜のおにしめ

### 材料 (4人分)

大根	600g(約1/2本)
昆布	7cm 1枚
A	
水	約3カップ
みりん	大さじ3杯
塩	小さじ1/2杯
B	
白みそ	60g+水 大さじ3杯
みりん	大さじ1杯
砂糖	大さじ3杯
すりごま	大さじ4杯

### 材料 (4人分)

かぼちゃ	300g
里芋 (3cm位のもの)	300g
人参(太め)	100g
レンコン	100g
生椎茸	100g
高野豆腐	1枚
A	
だし	約2カップ
みりん	大さじ1杯
淡口醤油	大さじ2杯
砂糖	大さじ3杯
塩	小さじ1杯

### 作り方

- ①大根は2～3cm厚さに切って厚目に皮をむき、昆布とAと共に圧力鍋に入れふたをセットして強火にかけ沸騰後弱火で約8分加熱し、火を止め約10分置く。
- ②Bを小鍋に合わせ、よく混ぜ火にかけてひと煮立ちさせる。
- ③①を器に盛り、②をかける。

### 作り方

- ①かぼちゃは種をスプーン等でくり抜き、柔らかい部分をきれいに取って3cm角に切る。  
里芋は皮をむき、レンコンは皮をむいて1cm厚さに切る。  
高野豆腐はもどして8切れに切り、椎茸は石づきを取っておく。
- ②圧力鍋に椎茸以外の①とAを入れひたる位にだして調節しふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分煮込み、火を止めて約10分置く。
- ③ふたを取って椎茸を加え材料の様子を見ながら弱火で少々煮込む。



圧力鍋だと煮くずれせず、又、里芋やこんにゃく、平天等も一緒に煮込むとボリュームが出ます。



色々の野菜を圧力鍋にゴチャゴチャに入れず、それぞれをかためて並べて煮込みます。又、サイズや厚さをそろえて切って煮込むと煮くずれが少ないです。

圧力鍋で野菜を煮る時は、ちょっと短めに圧力をかけて煮込み、余熱で中まで火を通し、ふたを取って様子を見ながら仕上げるコツをつかむと応用が出来ますヨ。

おふくろの味



# みそ煮豚ステーキ風

煮る

## みそ煮豚ステーキ風

### 材料 (4人分)

豚肩ロース	500g塊	
赤みそ	大さじ2杯	
A	濃口醤油	大さじ3杯
	酒	大さじ3杯
	氷砂糖	50g
	水	1カップ強
	八角ういきょう	1片
B	キャベツ、人参、貝割菜	
	サラダ菜、パセリ	

### 作り方

- ①豚肉に赤みそをぬって2時間以上置く。
- ②圧力鍋にAを入れて、豚肉をみそ付きのまま加え、ふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10～15分煮込み、火を止め約15分置く。
- ③ふたを取って肉を返しながら煮詰め、艶良く、照り良く仕上げ、人肌位に冷ましてから4～8枚に切る。
- ④Bの生野菜を千切りにし、共にステーキ風に盛り付ける。



一口大の薄切りにし、焼き豚風に盛り付けても良いでしょう。人肌位が一番美味しく、冷蔵庫で保存した場合は、ビニール袋を二重にして入れ、湯に浮かしてほどよく暖めてから切ります。





煮る



## 茹で豚

### 茹で豚

#### 材料 (4人分)

豚肩ロース	600g塊
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ3杯
長ネギ	1本
生姜	うす切り 2~3枚
ゆで汁	1/2カップ
A 濃口醤油	1/3カップ
酢	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
きゅうり	1/2本
セロリ	1/2本
サニーレタス、ミニトマト	各適量
B すりおろしにんにく	
辛子、豆板醤	

#### 作り方

- ①豚肉に塩、こしょうを各少々ふり熱したフライパンで全面にこげ目をつけてから圧力鍋に入れる。長ネギの葉の部分と生姜のうす切り、酒を加え水をヒタヒタ(4~5カップ)に入れ、蒸し簀をのせてふたをセットする。
- ②強火にかけて沸騰させた後、弱火で15分煮込み、火を止め10分程置いて圧力を下げる。
- ③豚肉を取り出し、縦長に半分に切り、半分はAにからませ人肌位に冷ます。残り半分は、茹で汁につけて完全に冷まし、汁と共にビニール袋等に入れ冷蔵庫(約2~3日)、冷凍庫(約1ヶ月)で保存し、後日使うと良い。
- ④長ネギは5cm長さに切り、芯をとって細く切り水にさらして白髪ネギを作り、キュウリ、セロリの細切りと共に、③の下味のついた肉を薄切りにして皿に盛り合わせ、レタス等も飾る。
- ⑤好みでBと③の漬けダレを添えて頂く。



ポイント

600g程の豚肉が茹でやすく、一度に作って、半分は茹で汁につけて保存すると柔らかく使用できます。また、味が逃げないように焼き目を付けてから茹で、パサつかないようタレにからませて使用します。もちろん茹で汁ごとしっかり冷まして、余分な脂肪を取り除いてから使用すると本当に柔らかく、さっぱり味で頂けます。



# 黒豆／金時豆・白いんげんの甘煮

煮る

## 黒豆

### 材料（4人分）

黒豆	4カップ	
A	40℃の湯	10カップ
	砂糖	320g
	濃口醤油	80cc
	塩	大さじ1杯弱
古釘	ひとにぎり	

### 作り方

- 古釘は熱湯をかけてからガーゼ一等で包み、Aと共に圧力鍋に入れ砂糖が溶ければ黒豆を洗って加え一晩置く。
- 蒸し簀を載せてからふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で20～25分煮込み、火を止め冷めるまで置く。
- ふたと蒸し簀を取って火にかけ、沸騰後弱火で30分～1時間煮る。

一オメガ

豆と調味料の割合が決まっている為しわがよらず柔らかく仕上がります。常に煮汁に浸しておくとかたくなりません。汁が少なくなれば湯を足して調節して下さい。炊き上がり煮汁につけて置くと更に味がよくなじみます。

一オメガ

豆は新しい、古いの違いで柔らかさが変わります。一度圧力をかけて沸騰させ火を止めた後、様子をみながらふたを取って煮る作業を身につけて下さい。又柔らかすぎた時は豆をひきあげ、汁のみ煮詰めてから豆をもどして味をなじませると良いでしょう。

## 金時豆・白いんげんの甘煮

### 材料（4人分）

各種乾燥豆	3カップ	
A	砂糖	300g
	塩	小さじ2/3杯
	淡口醤油	少々

### 作り方

- 金時豆、とら豆、うすら豆は8カップの水につけ約6時間置き、つけ汁ごと圧力鍋に入れふたをセットし、強火にかけしっかり沸騰すれば火を止めしばらく置く。
- 白いんげんは3倍の水につけて一晩置き、そのまま火にかけて沸騰させ、ゆで汁を捨ててもう一度同じ位の水と共に火にかけゆでこぼしをする。(白いんげんは、ゆでこぼしをする事により、あくが抜けて白く仕上がる)次に圧力鍋に白いんげんを入れて、しっかりつかる位水を入れふたをセットし火にかけ、沸騰すれば火を止めしばらく置く。
- ①、②共にふたを取って豆が柔らかくなるまで様子を見ながら火にかけ、柔らかくなればAを加えて少々煮込み、火を止め汁に浸けてしばらく置き、味を含ませる。





蒸す



## 卵豆腐

### 卵豆腐

#### 材料 (4人分)

卵……………4個(1カップ)  
だし……………1~1+1/2カップ  
A [ 塩  
みりん ] 各小さじ2/3杯  
淡口醤油  
(うまだし)  
B [ みりん……………大さじ2杯  
淡口醤油……………大さじ2杯  
だし……………120cc(大さじ8杯)  
アルミホイル……………少々  
割り箸……………2本  
木の芽……………4枚

#### 作り方

- ①卵をボールに割り入れ、泡立て器を左右に振ってよくほぐす。
- ②鍋にだしとAを入れ、少々あたためてから①に徐々に加え、流し缶に茶こしでこしながら流し入れる。Bのうまだしを鍋に合わせ、煮立ててから冷やしておく。
- ③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀をひいて割り箸を置き、その上に流し缶をのせてアルミホイルを帯のように軽くかけてふたをセットし強火にかける。
- ④沸騰後弱火で3分加熱し火を止め、約10分置いて取り出し十分に冷やしてから型からはずして食べやすく切り、器に盛り、冷たいうまだしをかけて木の芽を飾る。



一口メモ

だしを多くして柔らかい方が美味しいですが、1.5倍のだしの時はよく冷やしてから取り出すこと。  
又、缶に流し入れてからワカメや味付きカボチャ、魚の子や、里芋など入れて蒸し上げるのも面白いです。  
ただ卵液に物を入れる場合はだしを卵と同量にすること。  
割り箸を流し缶の下に敷くとすが立ちにくく、ホイルを載せるとふたの水滴が上に溜まり、きれいに蒸し上がります。



# 茶わん蒸し／あんかけ茶わん蒸し

## 茶わん蒸し

### 材料（4人分）

卵	2個
鶏ササミ	1本
焼き穴子	4切
海老	4尾
生椎茸	小4枚
かまぼこ	4切
ぎんなん、ゆり根	各適量
みつ葉	8本
A	
だし	2カップ
塩	小さじ2/3杯
淡口醤油	小さじ2/3杯
みりん	小さじ2/3杯

### 作り方

- ①ササミはそぎ切りにし、淡口醤油砂糖で下味を付け、海老は茹でてから殻をむき、椎茸は花切り、ぎんなん、ゆり根はそれぞれ茹でておき、みつ葉は色よく茹でて2本ずつ結んでおく。
- ②ボールに卵を割り入れ泡立て器を左右に振ってよくほぐし、Aを少し温めて徐々に加えておく。
- ③器にみつ葉以外の材料を入れて②を茶こしでこしながら流し入れ、圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀を敷いて並べ、ふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分蒸し、火を止めて5分置く。
- ④器を取り出し、みつ葉をかざりふたをして供す。

## あんかけ茶わん蒸し

### 材料（4人分）

卵	2個
だし	1 + 1/2カップ
みりん	大さじ1/2杯
淡口醤油	小さじ1杯
あん	
だし	1杯
みりん	大さじ1杯
淡口醤油	大さじ1/2杯
塩	小さじ1/4杯
水どき片栗粉	大さじ1/2杯
生姜汁	大さじ1/2杯

### 作り方

- ①卵液は同様に作り、器に入れて圧力鍋で同様に蒸します。
  - ②あんは鍋にだし、調味料を合わせ火にかけカニ身やエビミンチ、鶏ミンチ等を加えて火を通し、水どき片栗粉で艶良く濃度をつけ、生姜汁を効かせて仕上げます。
- ①にあつあつのあんをたっぷりかけて、スプーンをそえて供します。



圧力鍋だと巣が立つ心配がありません。時には具を入れずにあんかけ茶わん蒸しもめずらしく、うんと応用が出来ます。ただし、普通の茶わん蒸しは卵の4倍のだし、あんかけの場合は3倍のだしと覚えて下さい。

蒸す





蒸す



## カスタードプリン／カップケーキ

### カスタードプリン

#### 材料 (4人分)

卵	2個
牛乳	200cc
砂糖	30~40g
バニラエッセンス	少々
カラメルソース	
〔砂糖〕	大さじ3杯
水	大さじ2杯

#### 作り方

- ①小鍋にカラメルの砂糖と水大さじ1杯を入れて溶かして火にかけ、茶色くこげ色がついてくれば残りの水大さじ1杯を入れて火を止め、しっかり混ぜてサラダ油を塗ったプリン型に入れる。
- ②ボールに卵を割り入れ、泡立て器を左右に振ってほぐし、砂糖を加えた牛乳を人肌にあたためて徐々に加え、バニラも混ぜておく。
- ③①に②を茶こしでこしながら加える。
- ④圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀をひいて③を並べ、ふたをセットして強火にかけしっかり沸騰すれば火を止め、そのまましばらく置き、鍋から取り出して充分に冷やしてから供す。

一口メモ

カラメルは色づくまでかき混ぜないこと。又、一日置いてから取り出すと、カラメルが型に残りません。ココアやコーヒーを牛乳に加えて作っても美味！

### カップケーキ

#### 材料 (4人分)

卵	2個
牛乳	50cc
砂糖	50g
サラダ油	50cc
バニラエッセンス	少々
レモン汁	少々
〔薄力粉〕	100g
ベーキングパウダー	大さじ1/2杯
マーマレード	100g

#### 作り方

- ①ボールに卵を割り入れ泡立て器でほぐしながら、砂糖、牛乳、サラダ油、バニラエッセンス、レモン汁の順に少しずつ加える。
- ②次にAを合わせて振りながら加えゴムベラでさっくり混ぜ、マーマレードも入れて軽くほぐすように混ぜて、紙コップやプリン型にセットした、ホイールケースに8分目まで流し入れる。
- ③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀をひいて②を並べ、ふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分加熱し火を止め、圧力が抜けるまで置く。

一口メモ

ただ混ぜるだけの簡単ケーキです。生地が出来上がれば、B.Pが動き始めない内に、手早く蒸して下さい。ジャムの色々変えるのと楽しいです。



# りんごのコンポート／イチゴジャム

煮る

## りんごのコンポート

### 材料 (4人分)

りんご……………2個  
赤ワイン又は白ワイン…1/2カップ  
砂糖……………1/2カップ  
水……………1+1/2カップ  
レモン汁……………1/4個分  
ブルーベリー……………5個  
クローブ(スパイスなければよい)

### 作り方

- ①りんごは皮をむいて6等分のくし形に切り、ワイン、砂糖、水と共に圧力鍋に入れ、レモン汁、ブルーベリー、クローブも入れて、アルミホイルを所々穴をあけて落としふた代わりにのせる。
- ②次にふたをセットし、強火にかけてしっかり沸騰すれば、弱火で1分後火を止め、15分以上そのまま置き、取り出して冷やす。



ワインの色を変えるだけで、ステキなデザートが出来上がり、ケーキに入れたり、アイスクリームと一緒に食べると美味しくいただけます。ナシも同様にする事が出来ます。

## イチゴジャム

### 材料 (4人分)

イチゴ……………2パック  
砂糖……………500~600g  
水……………大さじ2杯  
レモン汁……………1/2個分

### 作り方

- ①イチゴは洗ってへたを取り圧力鍋に入れ、砂糖を加え、やさしくからませて水、レモン汁を加えしばらく置き、砂糖が溶けたらふたをセットする。
- ②強火にかけて沸騰後、弱火で1分加熱し火を止め約15分そのまま置く。
- ③ふたを取ってこがさぬよう強火で約10分煮詰める。



フルーツを色々使って手作りジャムを作りましょう。加熱後、形がつぶれてしまいそうならザルでこして、汁のみ煮詰めてから実を入れると良いでしょう。





# FROM WEBSITE



<http://www.itoalumi.co.jp/WONDERCHEF/>  
インターネットホームページでは、150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

- レシピ検索
- 圧力鍋についての詳しい説明
- ワンダーシェフの特徴説明
- ワンダーシェフのラインアップ
- Q&Aページ
- 質問受付
- 掲示板 など



<http://www.itoalumi.co.jp/WONDERCHEF/i/>

iモードページでは、150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。お買い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。

上記アドレスをiモード対応携帯電話に入力して下さい。入力方法は携帯電話の説明書をご覧ください

## iモードで出来る事

- 材料からのレシピ検索
- カロリーからの検索
- 料理国籍からの検索
- お菓子、デザートレシピ検索
- ユーザー登録
- 質問受付

インターネット・iモード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、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。

ワンダーシェフ圧力鍋を使うと、すばやく簡単に健康的な本格料理が楽しめます。また、材料や味付けの工夫で、あなたなりのバリエーションを広げて頂きますようおすすめ致します。

## 和食

- 蒸す
- あんかけ茶碗蒸し
  - 椎茸シユウマイ
  - 赤飯
  - 卵豆腐
  - 茶碗蒸し
- 煮る
- おさりの佃煮
  - おさりのワイン蒸し
  - いなり寿司
  - いわしの辛煮
  - いわしの生妻煮
  - 枝豆の塩茹で
  - かぼちゃの甘辛煮
  - 関西風おでん
  - 牛タン味噌漬
  - 牛肉と新こぼろの煮物
  - 牛肉のしくれ煮
  - 切り干し大根
  - 金時豆の甘煮
  - 栗きんとん
  - 黒豆
  - 鶏飯
  - 五目豆
  - さんまの南蛮煮
  - ししゃもの昆布巻き
  - じゃがいものそぼろ煮
  - じゃこの佃煮
  - 白いんげんの甘煮
  - スナップえんどうの玉子とし
  - たこと大豆の柔らか煮
- 豚骨
- なすの含め煮
  - 肉じゃが
  - ひじきの煮物
  - 豚汁
  - 豚の角煮
  - ふきと油揚げの煮物
  - 豚もつ煮込み
  - ふるふき大根
  - みそ煮豚ステーキ風
  - 野菜のおにじめ
  - 茹で豚
  - 茹で豚のにんにく醤油漬

## 洋食

- 蒸す
- シーフードと野菜ドレッシング
  - 手羽の柔らか唐揚げ
- 煮る
- ヴィシソワーズ
  - オックステールシチュー
  - 牛すね肉の赤ワイン煮
  - 牛肉のイタリア風煮込み
  - クラムチャウダー
  - シーフードミックスのトマト煮
  - 白いんげん豆のチリコンカン
  - 白いんげん豆のトマト味
  - ミネストローネ
  - 白菜とロースハムのスープ煮
  - 大豆のポークビーンズ
  - タンシチュー
  - チキンフリカッセ
  - 鶏の赤ワイン煮
  - 鶏のカレークリーム煮
  - 鶏のパプリカ風味スープ
  - ナスと挽肉のカレー
  - 人参のポターージュ
  - ハッシュドビーフ
  - ビーフカレー
  - ビーフシチュー
  - ポークソートのトマト風味
  - ポットロースト
  - ボルシチ
  - ホワイトシチュー
  - 本格ポークカレー
  - レズニア
  - レン豆のカレー

## 多国籍

- クッパ (韓国風汁かけごはん)
- コウタンスープ
- 参鶏湯 (サンゲタン)
- 冷麺

## お菓子・デザート

- イチゴジャム
- おはぎ
- カスタードプリン
- カップケーキ
- かぼちゃのプリン
- 金時豆の甘煮
- 栗のケーキ
- ココナッツ団子
- 白玉あずき
- スイートポテト
- タビオカのココナッツミルク
- つぶあん (おはぎ用)
- 冷やししるこ
- リンゴのコンポート

## 下ごしらえ・ソース

- 肉
- 野菜
- 豆
- 魚介類
- ソース
- 基本のトマトソース
- ミートソース

## 中華

- 蒸す
- シュウマイ
  - スペアリのケチャップ焼
  - スペアリのトウチ蒸し
  - 肉団子もち米蒸し
- 煮る
- 海老のチリソース
  - 牛タンの炒め物
  - ジャージャー麺
  - 鯛の中華かゆ
  - 中華おこわ
  - 中華風肉団子のスープ煮
  - 中華風水炊き
  - 手羽先の煮込み
  - 棒々鶏風サラダ
  - 回鍋肉 (ホイコーラー)
  - 焼豚

これらのレシピを見ることが出来ます

ホームページ



# 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量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- Wonder chef TROIS 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。
- 調理時間とは、おもりが動き出した時(沸騰)から火を消すまでの時間です。
- 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。

	材 料	調理法	分 量	大 小	水 量	調理時間	蒸らし時間
肉	牛 ス ネ 肉	煮 る	600g	5cm角	5カップ	30分	10分
	豚 ロ ース 肉	煮 る	600g	かたまり	10カップ	20分	10分
	と り も も 肉	蒸 す	600g	4枚	4カップ	7分	10分
魚	た こ	ゆでる	500g	かたまり	5カップ	25分	10分
	い わ し	煮 る	中8尾		4カップ	30分	10分
野 菜	じ ゃ が 芋	ゆでる	500g	丸ごと	4カップ	10分	5分
	た け の こ	ゆでる	400g		5カップ	15分	10分
	か ぼ ち ゃ	蒸 す	1kg	1/6位に切る	4カップ	3分	5分
	に ん じ ん	煮 る	300g	丸ごと	3カップ	7分	5分
	な す	蒸 す	6個	丸ごと	4カップ	3分	2分
	大 根	ゆでる	600g	3cm輪切り	5カップ	10分	5分
	さ つ ま 芋	蒸 す	600g	丸ごと4本	4カップ	5分	5分
	ご ぼ う	ゆでる	中1本	5cm乱切り	4カップ	4分	3分
	キ ャ ベ ツ	蒸 す	中1株	丸ごと	4カップ	8分	5分
	とうもろこし	ゆでる	600g	丸ごと2本	5カップ	5分	5分
豆	あ ず き	煮 る	2カップ	(洗ってすぐ)	5カップ	18分	自然冷却
	干 し し た い け	煮 る	40g	10枚	4カップ	13分	10分
乾 物	高 野 豆 腐	煮 る	6枚		6カップ	0分	10分
麵	マ カ ロ ニ	ゆでる	200g		6カップ	3分	急 冷
卵	ゆ で 卵	ゆでる	5個		6カップ	2分	3分

## 本屋さんで売っている 圧力鍋の料理ブックです。

ご参考まで

書 籍 名	定 価
(発行所)	(消費税別)
189種圧力鍋クッキング	1,100円
(株)主婦と生活社	
圧力鍋のおかず 300	1,100円
(株)主婦と生活社	
圧力鍋のとおっておき料理	1,000円
(株)グラフ社	
台所がラクになる圧力鍋の本	1,165円
(株)グラフ社	
圧力鍋の料理	650円
(株)グラフ社	
圧力鍋のレシピ	670円
(株)グラフ社	
圧力鍋でタイム $\frac{1}{2}$ クッキング	1,500円
文化出版局	
圧力鍋の手間いらず料理	860円
(株)パッチワーク通信社	

※この他にも多数出版されておりますのでお近くの書店でお買い求め下さい。

**注** Wonder chef 圧力鍋は、作動圧力78キロパスカル(0.8kg/cm<sup>2</sup>)です。他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認下さい。  
作動圧力が違う場合は、料理時間を調整して下さい。



郵便はがき

5 6 1 0 8 2 5

切手を  
お貼り  
下さい

豊中市二葉町一丁目一九の一

伊藤アルミニウム工業(株)

ステンレス事業部宛



圧力鍋

## 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御座いました。  
私達は最高の品質の圧力鍋を提供することに努力しております。  
いつまでも楽しくご愛用いただけるよう祈っています。

式 トロ-3.0l・トロ-5.0l

保証期間 1年間(お買い上げ後)

お買い上げ日より不明の場合、製造日より

**キャンセル**

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、10年間は無償で修理いたします。

- 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・おもり・スライド等)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。

伊藤アルミニウム工業株式会社  
ステンレス事業部

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町一丁目19-19  
TEL.06(6334)4341



✂ キリトリ線



# 修理・交換依頼書

修理 交換 (いずれかに○印をおつけ下さい)

•内容(簡単にご記入下さい)

(注)部品名は取扱説明書の品番をご記入下さい。

•お買い上げ年月日

年 月 日

•容量(該当するサイズに○印をおつけ下さい)

トロ-3.0ℓ    トロ-5.0ℓ

•おなまえ(ふりがな)



•ご住所

〒

•電話番号

( )

# 部品明細一覧表

品番	品名	小売価格
T-1	おもり(全サイズ共通)	1,200円
T-4-3	本体補助取っ手(3.0ℓ)	1,200円
T-4-5	本体補助取っ手(5.0ℓ)	1,200円
T-6	フロート式安全装置一式	700円
T-7	プッシュボタン(全サイズ共通)	400円
T-8-3	ふた取っ手(3.0ℓ)	2,000円
T-8-5	ふた取っ手(5.0ℓ)	2,000円
T-9	フィルター(全サイズ共通)	700円
T-10-3	パッキン(3.0ℓ)	1,400円
T-10-5	パッキン(5.0ℓ)	1,400円
T-12-3	本体取っ手(3.0ℓ)	1,600円
T-12-5	本体取っ手(5.0ℓ)	1,600円
T-13	掃除ピン(全サイズ共通)	300円
T-14-3	蒸し簀(3.0ℓ)	1,000円
T-14-5	蒸し簀(5.0ℓ)	1,000円
T-15	スライドI(全サイズ共通) 	400円
T-16	スライドII(全サイズ共通) 	400円
T-17	クッキングガイド(全サイズ共通)	1,000円

※別途消費税と送料をご負担下さい。 ※品番とサイズをご連絡下さい。

キリテリ線



家庭用3サイズ

全サイズ共(200V) IH調理器及び、ガスにご使用できます。

3ℓ



4.5ℓ



6ℓ



プロユースミドル2サイズ

8ℓ



10ℓ



プロユースビック2サイズ

15ℓ



20ℓ



DATA : 1		サイズ	
商品サイズ	商品重量	商品サイズ(外寸) W×D×Hmm	本体サイズ(内寸) φ×Hmm
3ℓ	1.8kg	390×210×187	φ180×113
4.5ℓ	2.3kg	435×240×203	φ210×128
6ℓ	2.4kg	435×240×240	φ210×168
8ℓ	3.2kg	460×258×248	φ230×180
10ℓ	3.4kg	460×258×295	φ230×227
15ℓ	6.6kg	425×310×315	φ280×242
20ℓ	7.2kg	425×310×397	φ280×322

DATA : 2		容量	
商品サイズ	白米最大炊量	水の容量(最高水位線)	水の容量(豆るい線)
3ℓ	3合	2.0ℓ	1.0ℓ
4.5ℓ	5合	2.8ℓ	1.4ℓ
6ℓ	8合	3.8ℓ	1.9ℓ
8ℓ	1升	5.0ℓ	2.5ℓ
10ℓ	1升2合	5.8ℓ	2.9ℓ
15ℓ	1升8合	10.0ℓ	5.0ℓ
20ℓ	2升6合	13.2ℓ	6.6ℓ





圧力鍋連絡協議会 会員

伊藤アルミニウム工業株式会社  
ステンレス事業部

お客様相談室

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1-19-19

☎06(6334)4349 ㊚06(6334)4343

受付時間 / AM 9:00~PM 5:00

(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

<http://itoalumi.co.jp/WONDERCHEF/>

[wc@itoalumi.co.jp](mailto:wc@itoalumi.co.jp)

(この取扱説明書は2002年現在のものです。商品改良の為、予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい。)