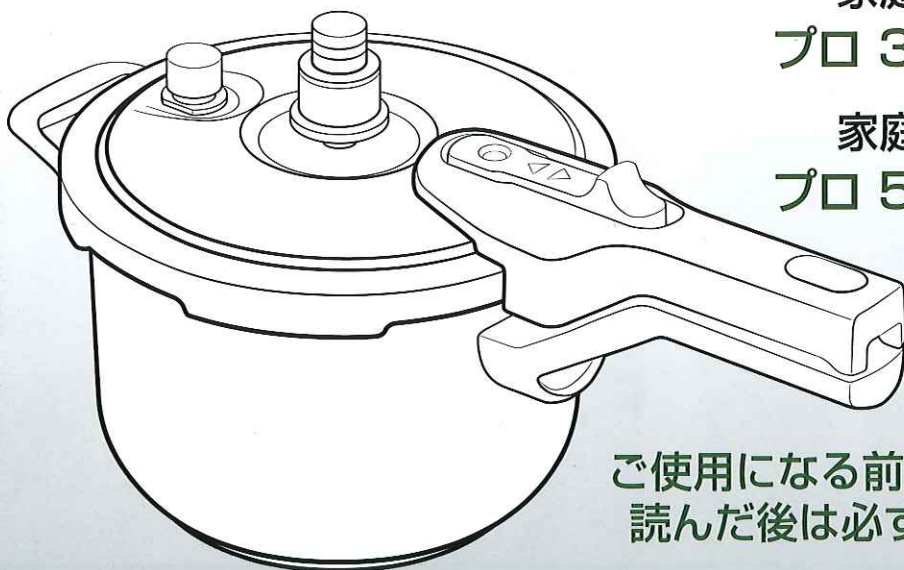



 Wonderchef

 プロ
Pro

取扱説明書

 家庭用 片手圧力鍋
 プロ 3.0L(YPSA30)



 家庭用 片手圧力鍋
 プロ 5.0L(YPSA50)


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。

- この圧力鍋の作動圧力は、98kPaの普通圧タイプです。
 調理の際、加圧時間にご注意ください。
- 耐久性を重視し、鍋本体の取っ手を金属製としております。
 取っ手を持つ場合は、ミトン等をご使用ください。

- 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38ページでございます。「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。

<基準認証品>


 製品安全協会

 圧力なべ協議会

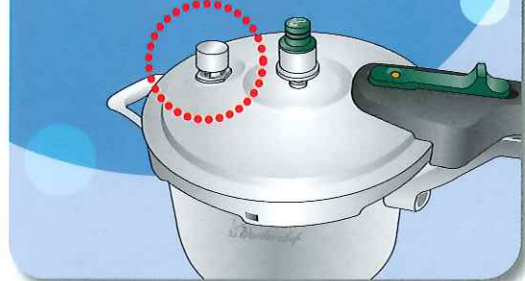

このマークは、製品安全協会が、製品安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。「消費生活用製品安全法」に基づく特定製品として認証されている製品に貼られます。

Wonderchef ^{プロ} Proの特長

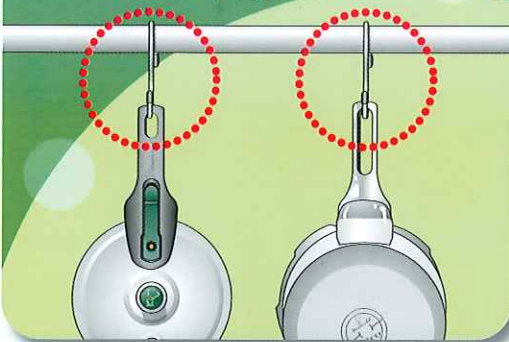
1 清潔、丈夫な
ステンレス製の
本体取っ手。



2 信頼性が高く丈夫な
ステンレス製の
バルブ式安全装置。



3 収納に便利な
フック穴付き。



4 ガスコンロはもちろん
電磁調理器を含む全ての
クッキングヒーターに対応。



目次

■各部の名称	3
■安全上のご注意	4~8
■圧力鍋の使い方	
ステップ1 ご使用前に毎回チェック	9
ステップ2 フタを閉める	10~11
ステップ3 調理後、フタを開く	12
ステップ4 調理の流れ	13
圧力鍋を使ってみよう	14~16
ステップ5 調理後のお手入れ	17
■ちょっと高度な使い方	18
■トラブルと対策	19~21
■浜田陽子の+(プラス)健康レシピ	22~34
■調理時間早見表	35
■アフターサービスについて	36
■インターネットサービスについて	37
■インターネット・モバイルページ	37
■保証書・保証内容	38~39

フタ表面

- バルブ式安全装置キャップ (YPS-7-1)
- バルブ式安全装置 (YPS-7)
- バルブ式安全装置ナット (YPS-7-2)
- フタ

- 圧力調整装置 おもり 98キロパスカル(YPS-1)
- 圧力調整装置 ノズル

フタ取っ手

スライドボタン

フタ裏面

ノズルフィルター(YPS-9)

パッキン (YPS-10-30・18cm用) (YPS-10-50・22cm用)

蒸しす (YPS-14-30・18cm用) (YPS-14-55・22cm用)

本体補助取っ手

フロート

圧力表示ピン

圧力表示ピン (YPS-6-1)

フロートカバー (YPS-6-2)

水位線 MAX WATER LEVEL

最高水位線

BEANS LEVEL

豆類線

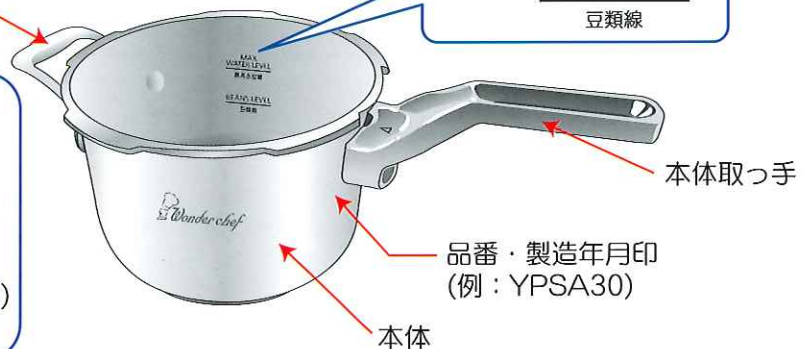
付属品



掃除ピン (YPS-13)



取扱説明書(本書) (YPS-17)



本体取っ手

品番・製造年月印 (例: YPSA30)

本体

- * 部品を破損、紛失された時は、このページのパーツ名と、鍋本体にある「製造年月」、お持ちの商品の品番を確認の上、P36の【お客様相談室】へお問い合わせください。
- * 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。
- * 上記以外の部品のご自宅交換は出来ません。分解もお断りいたします。弊社でのお預かり修理を承ります。

圧力鍋は加熱して使用する調理器具です。使用中は内部が極めて高温・高圧になります。取り扱いを誤ると破損のおそれがあります。また、お使いになる人や他人への火傷等の障害、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ている」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

この取扱説明書をよくお読みの上、正しくご使用ください。

読んだ後は必ず保管してください。



強制

圧力鍋は、各メーカー、各商品によって、仕様及び使用方法が全く異なります。本書の諸事項を守らないで万一事故が発生した場合は、使用者の責任となります。



強制

使用する前に圧力調整装置のノズル及びノズルフィルターに目詰まりがないことを確認してください。詰まっている場合は、付属の掃除ピンでノズル及びノズルフィルターの掃除をしてください。目詰まりしたまま使用すると、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



強制

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、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



禁止

重曹、タンサン、ふくらし粉など、急激に熱反応して発泡するものは調理に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、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



禁止

多量の酒を使用する料理、天ぷらや揚げ物など、油を大量に使用する料理には使わないでください。発火により火災が発生するおそれがあります。



警告



禁止

カレー、シチュー等、粘性が強く糊状になるものを使用する料理は、加圧を行わないでください。ルーは加圧後に入れ、普通の鍋ブタを使って調理してください。ルーを入れた状態で加圧すると、ルーがノズルに詰まり、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



禁止

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



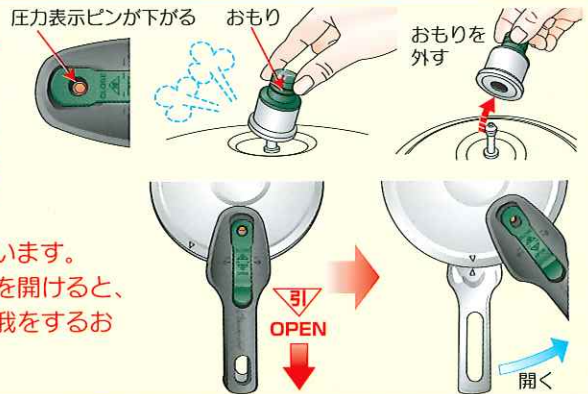
強制

フタの開閉はP10~P12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、安全装置が正常に働かず、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



強制

フタを開ける際は、フタと本体の間から蒸気が出てこないことを確認してください。P12 “フタを開く” の手順に従って、必ず圧力表示ピンが下がったことを確認した後、おもりを傾けて蒸気を完全に排出し、おもりを外してからフタを開けてください。調理が終わった後も、鍋の中には圧力が残っています。鍋の中に少しでも圧力が残っている状態でフタを開けると、蒸気が噴き出て火傷をしたり、フタが飛んで怪我をするおそれがあります。



強制

フタを開ける操作が普段より重く感じられる場合は、無理に開けようとしないでください。そのような場合は、鍋の内部に圧力が残っており、蒸気が噴き出て火傷をしたり、フタが飛んで怪我をするおそれがあります。もう一度おもりを取り付け、P18 “急冷” の手順に従って水で冷やした後、P12 “フタを開く” の手順通りに圧力が下がったことを確認してからフタを開けてください。



強制

やむを得ず、急いでフタを開ける場合は、P18 “急冷” の手順に従ってください。



警告



強制

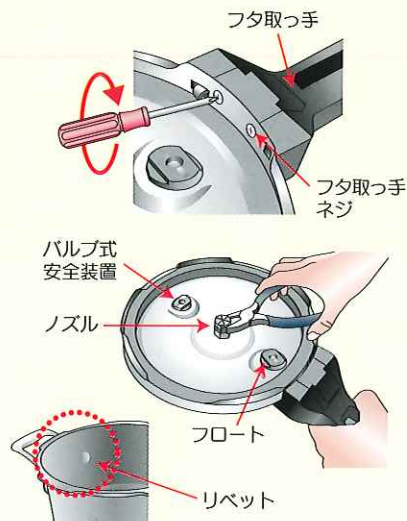
ご使用前にはP9“ご使用前に毎回チェック”に従って、各部に異常がないことを確認してください。また、ご使用後はP17“調理後のお手入れ”に従って毎回点検を行ってください。確認、点検を行わずに使用すると、思わぬ事故が発生するおそれがあります。

毎回ご使用の前に、フタ取っ手ネジ、ノズル、フロート、バルブ式安全装置に緩みがないことを確認してからご使用ください。緩みがある場合は、必ず追い締めをしてから使用してください。

ノズル、フロート、バルブ式安全装置の緩みは、部品が加圧中に外れて飛び出し、怪我をするおそれがあります。

取っ手が緩むと、本体の落下によって鍋が破裂したり、怪我や火傷を負うおそれがあります。

本体取っ手と補助取っ手はリベットで固定されており、追い締めができませんので、緩みが見つかった時点で、使用をやめてP36の【お客様相談室】へご相談ください。



強制

各部に異常が生じた場合は、直ちに使用を止めてください。P19～P21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。

異常が生じたままご使用を続けると、思わぬ事故が発生するおそれがあります。



強制

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、新しいものに交換してください。

そのまま使用を続けると、パッキンが切れて、内容物が飛散し、鍋が動いて転倒し、怪我や火傷を負うおそれがあります。



このようなパッキンを使用すると、フタと本体の間から内容物が噴出し、火傷を負うおそれがあります。



禁止

加圧中は鍋を動かしたり、衝撃を与えたりしないでください。

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、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



禁止

不安定な場所や屋外で使用しないでください。

鍋の転倒、落下などにより、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



警告



鍋底が著しく変形した鍋や底が剥離した鍋は使用しないでください。
鍋の転倒、落下などにより、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



紙やアルミホイル等の薄手の素材で落とし蓋をして加圧をしないでください。落とし蓋をされる場合は市販の金属製のものか、付属の蒸しすをご使用ください。
落とし蓋に薄手の素材を使用すると、フタの裏側に貼りついて安全装置が正常に作動せず、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



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

注意



ご使用の際は必ず、付属のおもり、パッキン、ノズルフィルターを使用してください。
紛失、劣化などでご購入の場合は、P36の【お客様相談室】までご連絡ください。
他商品のものを使用すると正常に動かず、商品の破損や、思わぬ事故が発生するおそれがあります。



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、炎が大きすぎると、取っ手が熱くなりすぎたりパッキンが焼け、商品の劣化を早め、思わぬ事故が発生するおそれがあります。



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、鍋が温まった頃に強火にしてください。
最初から強火で加熱すると、鍋底の変形や剥離、焦げ付きが発生するおそれがあります。



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





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。火傷をするおそれがあります。

禁止 取っ手を持つ場合はミトン、鍋つかみ等を使用してください。

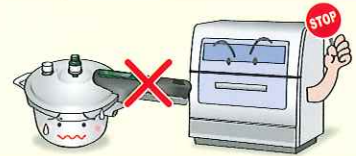


必ずミトンや鍋つかみを使用



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

禁止



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。

禁止



子供など取扱いに不慣れな方だけで使用しないでください。また、乳幼児の近くや手の届く所で使用しないでください。火傷や怪我をするおそれがあります。

禁止



別の製品の部品の流用は危険ですので、お止めください。

禁止



加熱中は鍋から離れないでください。

禁止



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。

禁止

内容物の状態が急激に変化することで、突沸^{※1}が発生し、火傷や怪我をするおそれがあります。



※1

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＞

IHクッキングヒーターやガスコンロで食品を再加熱するときは火力を弱めにし、ゆっくりよくかき混ぜながら温めてください。

強火での急加熱は突沸の原因となります。

激しい**突沸**が起こると内容物が噴出して周囲に飛散し、その勢いで鍋が大きく動くことがあります大変危険です。



ご使用前に毎回チェック

1. パッキンをチェック

- 表面にヌメリがないか確認してください。
毎回、食器用中性洗剤で洗い、十分にすすぎ水分を拭き取ってからご使用ください。
- 弾力性がないものや、傷、ヒビ割れがあるものは、新しいパッキンに交換してください。

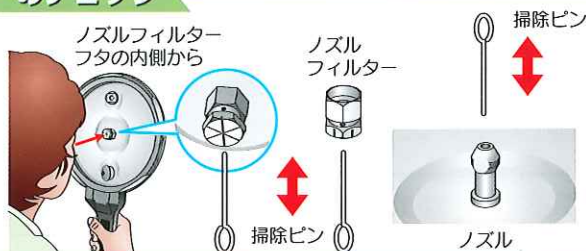
※パッキン、フロートカバー等のゴム製部品は消耗品です。安全にご使用頂く為にも、弊社では一年に一回は新しいものに交換されることをお勧めしております。使用頻度によっては、もっと短い場合もあります。変色やヌメリ、傷が現れたら必ず交換してください。(有料)



警告 劣化したパッキンを使用すると、フタと本体の間から内容物が噴出し、火傷を負うおそれがあります。

2. ノズル・調圧スイッチ・ノズルフィルターのチェック

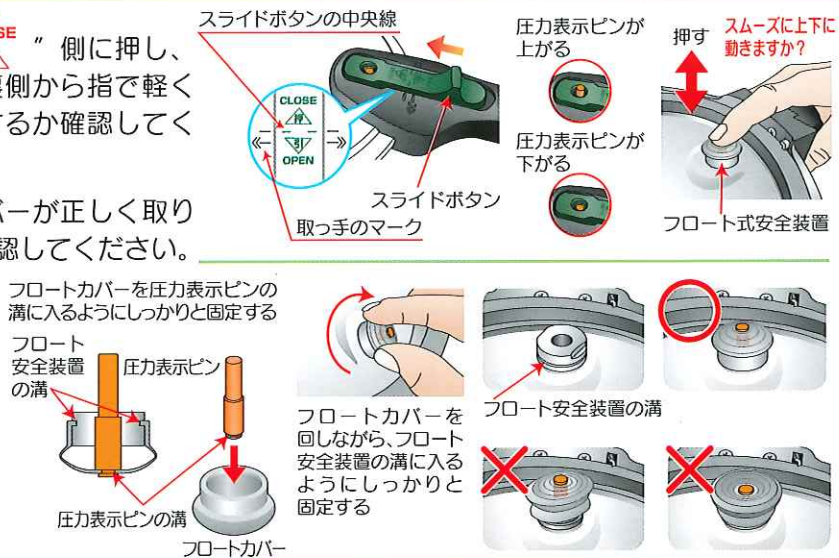
- 掃除ピンをノズル、調圧スイッチ、ノズルフィルターの穴に差し込み、詰まりがないかを確認してください。
- 目詰まりしたまま使用すると、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



3. フロートをチェック

- スライドボタンを "CLOSE" 側に押し、圧力表示ピンをフタの裏側から指で軽く押し、スムーズに上下するか確認してください。
- フロートのフロートカバーが正しく取り付けられていることを確認してください。

フロートカバーの位置がずれていたり、破損・劣化すると、フロートの隙間から蒸気が漏れ、圧力が上がりません。そのような場合、P36の【お客様相談室】までお問い合わせください。



警告 強制

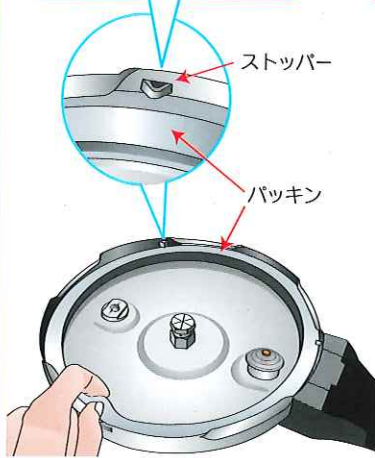
各部品に、変形、破損、分解、割れ等の異常が発生した場合は、直ちに使用を止め、P36の【お客様相談室】までお問い合わせください。そのままご使用を続けると加圧中に部品が破損し、火傷や怪我をするおそれがあります。

フタを閉める

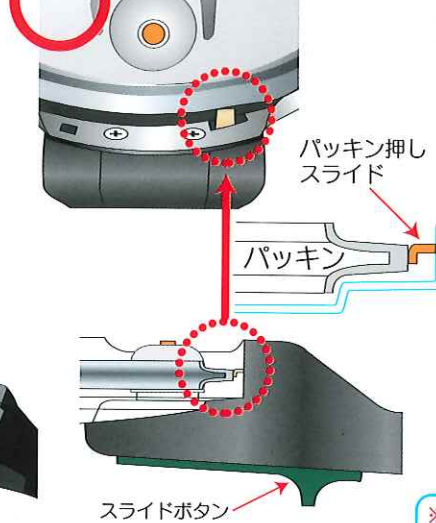
1. パッキンを取り付ける

- パッキンは図のように、パッキン押しスライドの上にかぶさらないように取り付けてください。間違った付け方をすると、パッキンが破損することがあります。

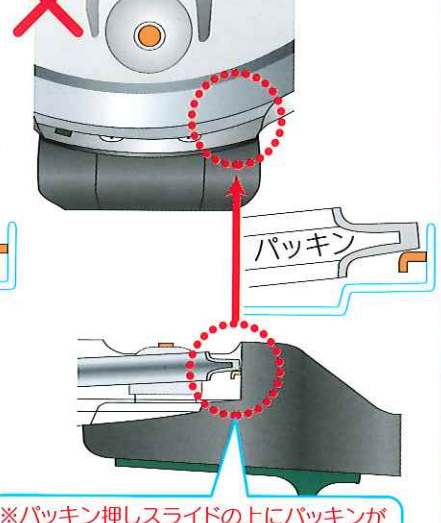
※パッキンはストッパーの下側にはめてください。



正しい取り付け方



誤った取り付け方



※パッキン押しスライドの上にパッキンが乗った状態では、フタが閉まりません。

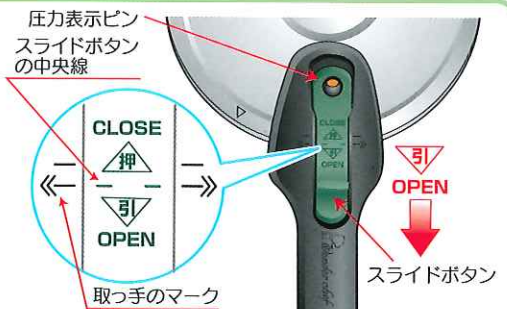


必ず付属のパッキンを使用してください。

他商品のものを使用すると正常に働かず、商品の破損や、思わぬ事故が発生するおそれがあります。

2. フタをセットする

- フタ取っ手のスライドボタンを " OPEN " の方に止まるまでしっかりと引いてください。スライドボタンの " CLOSE " と " OPEN " の中央の線 " - - " がフタ取っ手のマーク " <<- ->> " と横一線になっているのが、スライドボタンが正常に引かれている状態です。圧力表示ピンの穴が半分ほど隠れた状態になります。



- フタ上の三角マーク▽と、本体取っ手の三角マーク△を合わせて、本体の上にフタをまっすぐ置いてください。



△マークに合わせ
まっすぐ上に置く

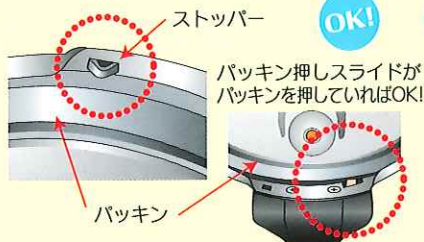


再確認
チェック!

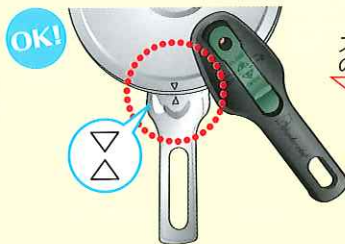
フタを閉める前に再確認

フタを閉める

1 パッキンはP10の通り正しく付いていますか?



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P10のように、鍋外側方向に止まるまで引きます。



- フタを時計回りに回転させます。

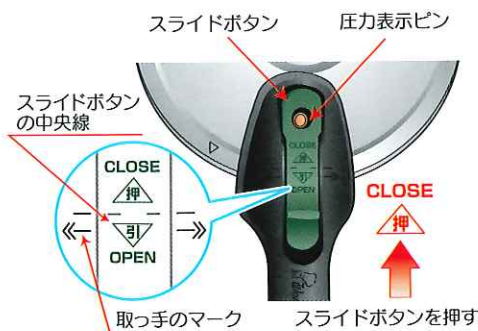


- 本体取っ手とフタ取っ手が重なる位置まで回してフタを閉めます。



4. ロックする

- フタ取っ手のスライドボタンを "CLOSE" の方向に止まるまでしっかりと押してください。スライドボタンの "CLOSE" と "OPEN" の中央線 "—" がフタ取っ手のマーク "—" と横一線になっているのが、正常に押ししている状態です。
- 圧力表示ピン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。



5. 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。どちらにも傾かず、水平状態でご使用ください。

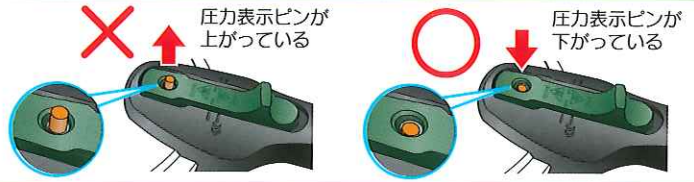




調理後、フタを開く

1. 圧力が下がったことを確認

- 圧力表示ピンが下がっていることを確認してください。



圧力表示ピン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。蒸気が激しく噴き出て火傷を負ったり、フタが飛んで怪我をするおそれがあります。

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いよ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。



勢いよく蒸気が出ることがありますので、火傷をしないようご注意ください。おもりは熱くなっています。必ずつまみ部分を持って操作してください。

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外側方向に止まるまで引きます。スライドボタンの "CLOSE" と "OPEN" の中央線 "← →" とフタ取手のマーク "— —" が横一線になるまで引いているとロックが解除されます。
- フタ上の三角マーク▽が、本体取手の三角マーク△にくるまでフタを回転させてください。
- フタをまっすぐ持ち上げ、開けてください。



フタを開ける操作が普段より重く感じられる場合や、フタと本体の間から蒸気が出る場合は、無理に開けないでください。中身が噴出し怪我をするおそれがあります。そのような場合は、フタの上にふきんを被せ上から水をかけ、十分に冷やしてから開けてください。急冷の方法はP18の手順に従ってください。鍋を揺らすなどの衝撃を与えると、再沸騰によって再び圧力が上がります。鍋に衝撃を与えた場合は、すぐに開けずに、再度1~4の手順を行った後、フタを開けてください。



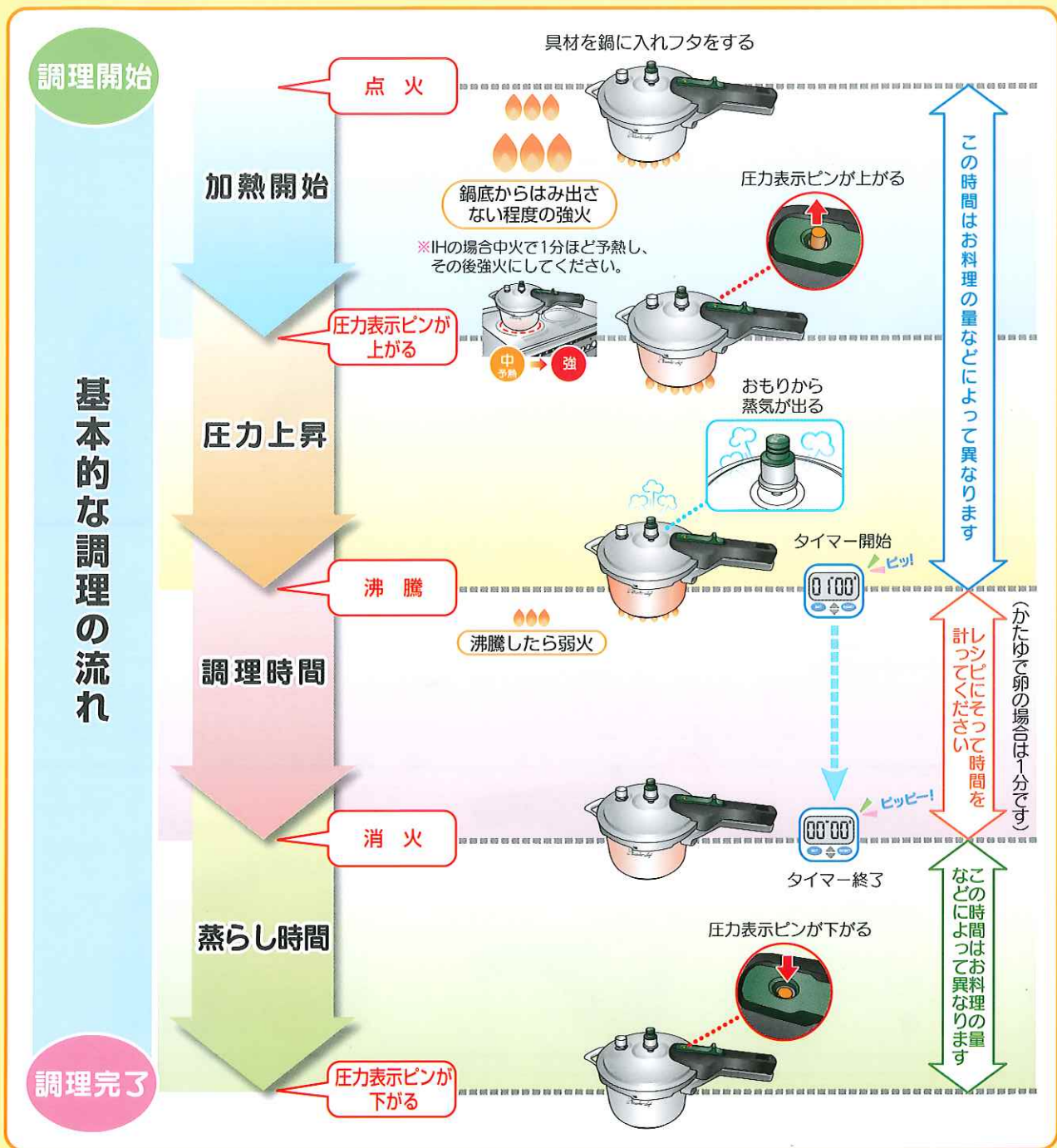
フタを開ける際に蒸気が立ち上ります。火傷をしないようご注意ください。



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。





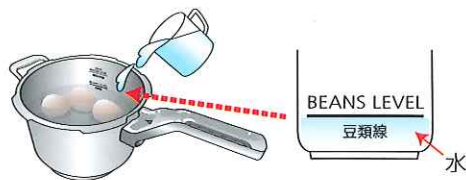
圧力鍋を使ってみよう

1. 準備

- P9の【ご使用前に毎回チェック】をご確認頂いた上で、圧力鍋と具材を用意してください。

2. 具材と水を入れる

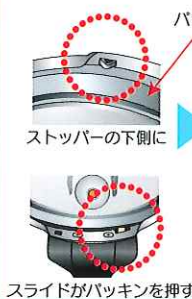
- 鍋の中に卵（具材）を入れ、鍋の中に水を入れます。「かたゆで卵」の場合は鍋の中の“豆類線”の線まで水を注いでください。



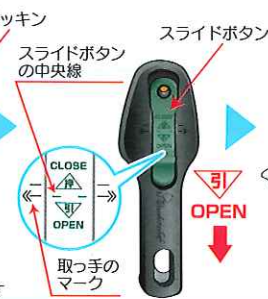
3. フタを閉める

- P10~11の【フタを閉める】の手順に従ってフタを閉めてください。

①パッキンをはめる



②スライドボタンを引く



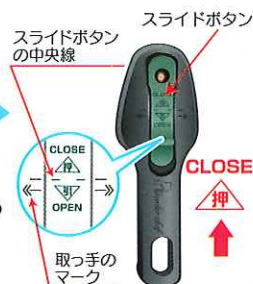
③フタを本体の上に戻す置く



④△マークを合わせフタを時計回りに回して取り付ける



⑤スライドボタンを押してロックする

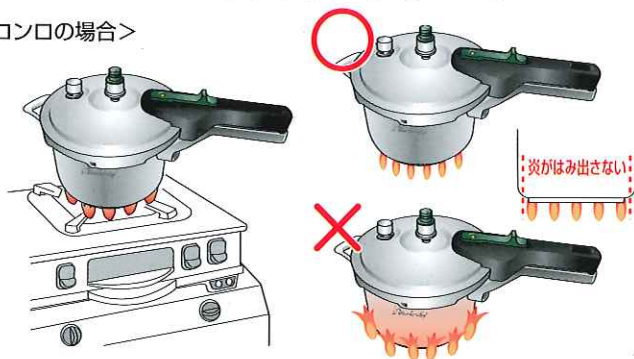


図の状態以外では火にかけないでください。
間違っただけはめ合わせで加圧すると、中味が噴出したり鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。

4. 火にかける

- 圧力鍋をコンロの中央にのせ、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。

<コンロの場合>



- IHクッキングヒーターをご使用の場合は、“中”で1分程度余熱した後、鍋が温まったら“強”にしてください。

<IHクッキングヒーターの場合>



火力が強すぎると、取っ手が熱くなりすぎたり、パッキンが焼けたり、鍋底の変形の原因となります。



圧力鍋を使ってみよう

5. 圧力が上がり始める

- 点火から※2分～10分程で、圧力表示ピンが上がります。
(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

- 圧力表示ピンが上がってから※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1分ですので、蒸気の出具合を確認したら火を止めてください。



強火のまま加熱を続けると圧力が上がり過ぎてバルブ式安全装置が作動し、内容物が飛散することがあります。



調理中、急におもりが動かなくなったり、バルブ式安全装置から勢いよく蒸気や内容物が出てきた場合は、安全装置が働いている可能性があります。危険ですから火を止め、十分に冷えるまで放置し、圧力表示ピンが下がったのを確認してからおもりを外してフタを開けてください。

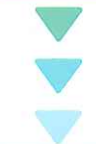


圧力鍋を使ってみよう

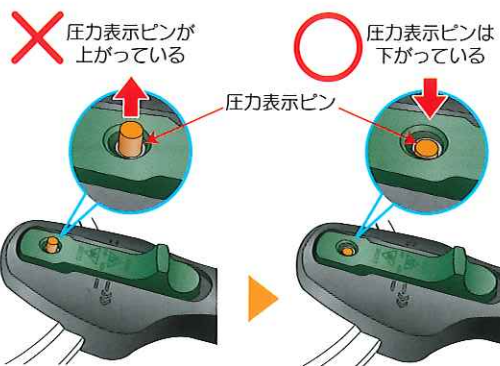
7. 蒸らし時間

- 火を止めてから※5分～30分程度で、圧力表示ピンが下がります。
圧力表示ピンが下がったことを確認したら、P12の【フタを開く】の手順に従ってフタを開けてください。
- レシピで指示された時間よりも短い時間で圧力表示ピンが下がった場合は、指示時間までフタを開かないでください。
- 時間が来ても圧力表示ピンが下がらない時は、圧力表示ピンが下がるまで蒸らししてください。

蒸らし時間



調理完了



※説明文中の「圧力表示ピンが上がる時間」、「おもりが揺れ始めるまでの時間」、「圧力表示ピン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98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。



警告



強制

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、そのまま冷めるまで鍋を放置してください。冷めたらP12【フタを開く】の手順に従ってフタを開けてください。
故障かなと思ったら、P19～P21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P36の【お客様相談室】までお問い合わせください。



禁止

取っ手が熱くなっているため、鍋を移動する際は、ミトンや鍋つかみ等を使用してください。

必ずミトンや鍋つかみを使用

- 鍋を落とし、怪我や火傷を負うおそれがあります。
- おもりから蒸気が出て、火傷を負うおそれがあります。

必ず本体取っ手と本体補助取っ手を両手で持って移動させてください。



調理後のお手入れ

1. 鍋の中に料理を保存しない

- 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。鍋が錆びたり変色したりすることがあります。



2. 各用品の洗浄と乾燥

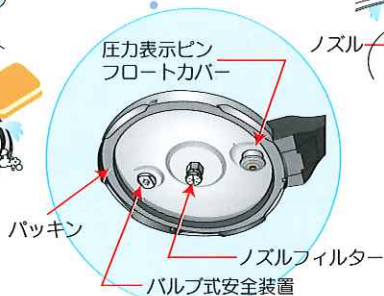
- 鍋とフタ、おもり、パッキン、ノズルフィルターを外し、各用品を食器用中性洗剤で洗い、十分にすすぎ水分を拭き取り、よく乾燥させてください。
- ノズルフィルターは手で回して外すことができます。外しにくい場合は、ペンチ・17mmのスパナ等で反時計回りに回して取り外してください。



樹脂製の部分を洗浄する際は、金属たわし等を使用しないでください。印刷や樹脂部品の劣化を早めます。

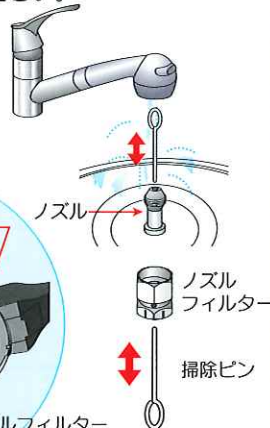
パッキンの洗浄

- パッキンは必ず調理のたびに外して、調理カスや表面のヌメリが残らないように、毎回ご使用後に食器用中性洗剤で洗浄してください。
- 洗浄、乾燥の際、包丁等で傷つけないようご注意ください。



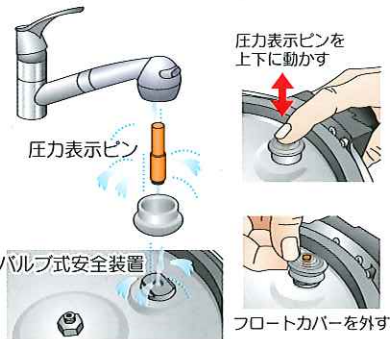
ノズル・ノズルフィルターの洗浄

- 毎回ご使用後に食器用中性洗剤で洗浄してください。
- 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。



フロートの洗浄

- 圧力表示ピンを上下に動かして、動きに違和感がある場合は、フロートカバーと圧力表示ピンを外して、内部にたまった汚れや油を食器用中性洗剤で洗い流してください。
- バルブ式安全装置は食器用中性洗剤とお湯で、付着した汚れや油を洗浄してください。



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



3. 圧力鍋の保管方法

- 片付けの際はフタを逆さにして、本体の上へのせ空気が通るようにした方がニオイがこもりません。



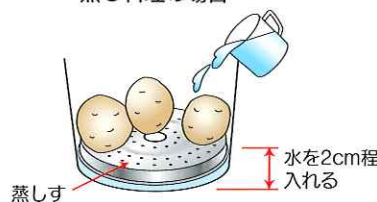


ちょっと高度な使い方

蒸し料理

- 蒸し料理をする場合、3ℓの鍋で1ℓ、5ℓの鍋で1.5ℓ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。
そのとき、食材が鍋のフチより高くないよう注意してください。
- ※蒸し料理はレシピに沿ってご使用ください。

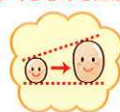
蒸し料理の場合



豆料理・麺類の料理

- 豆類・麺類等、調理中にかさが増える料理は必ず、材料と水を合わせた量が豆類最大線以下になるように調整してご使用ください。
- 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。

豆は大きくふくらむので注意!



豆類最大 1/3



BEANS LEVEL
豆類線



禁止

紙やアルミホイル等の薄手の素材で落とし蓋をして加圧をしないでください。落とし蓋をされる場合は市販の金属製のものか、付属の蒸しすをご使用ください。
薄手の落とし蓋は、バルブ式安全装置に貼りついて、鍋が破裂し怪我や火傷を負うおそれがあります。



やむを得ず、急いでフタを開ける場合

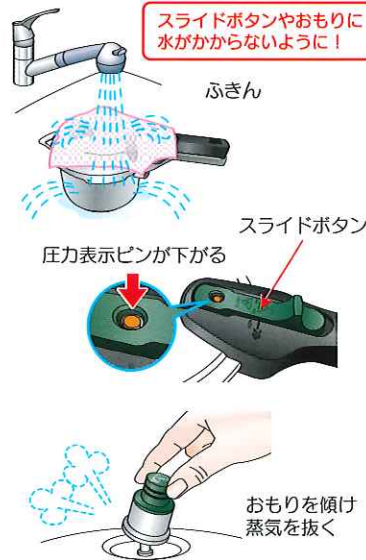
急冷

- 火傷をしないようミトン等をつけて、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。しばらくしますと圧力表示ピンが下がりますので、その後おもりを外し、P12の【フタを開く】の手順に従って、フタを開けてください。
- いったん圧力表示ピンが下がりましたが、鍋を揺らしたり、動かしたりすると再沸騰し、圧力がかかり、圧力表示ピンが上がります。その時はフタを開けずにしばらく放置し、圧力表示ピンが下がったことを確認してから、P12の【フタを開く】の手順に従ってもう一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、圧力表示ピンが下がるまで蒸気を抜いてください。
- 圧力表示ピン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。



スライドボタンやおもりに水がかからないように!

ふきん

スライドボタン

圧力表示ピンが下がる

おもりを傾け蒸気を抜く





注意

おもりの下側から、蒸気が勢いよく出ます。火傷にご注意ください。

P13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、P36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？	P10の手順に従って、正しくパッキンを取り付けてください。
	スライドボタンが“CLOSE  ”側に押されていませんか？	スライドボタンをフタの外側“  OPEN”に引いてください。
	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？	P10～11の手順に従って、三角マークの位置を合わせ、被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被せ直してください。外れなくなった場合は修理が必要ですので、P36の【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“CLOSE  ”側に押されていませんか？	スライドボタンをフタの外側“  OPEN”に引いてください。
	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、フタが開かなくなることがあります。その場合はもう一度フタを被せ直してください。外れなくなった場合は修理が必要ですので、P36の【お客様相談室】までご相談ください。
スライドボタンが引けない	圧力表示ピンが上がっていませんか？	圧力表示ピンが下がるまで待ってください。圧力表示ピンが下がったら、P12の手順に従ってフタを開けてください。
圧力表示ピンが上がらない	フロートカバーが正しく取り付けられていますか？	P9の圧力鍋の使い方、ステップ1・<3>フロートをチェックでご確認ください。
	スライドボタンがフタの外側“  OPEN”に引かれていますか？	スライドボタンを“CLOSE  ”側にしっかりと押ししてください。
	フロートカバーの中や周辺に、調理カスが詰まったり、固着していませんか？	P17の手順に従って、圧力表示ピンを掃除してください。P9の手順に従って、圧力表示ピンが上下にスムーズに動くことを確認してください。
	どこからか蒸気が漏れていませんか？	P20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。
圧力表示ピンが下らない	フロートカバーの中や周辺に、調理カスが詰まったり、固着していませんか？	P12の手順に従って、フタを開けた後、P17の手順に従って圧力表示ピンの掃除を行ってください。粘性の高い料理をしていると、圧力表示ピンがフタに密着し、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圧力表示ピン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、圧力表示ピンが落ちるまで時間がかかる場合があります。箸でつついても圧力表示ピンが戻ってくる場合は、内圧が残っているのでそのまま圧力表示ピン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、P18の<急冷>を行い、圧力表示ピンが下がったことを確認してからフタを開けてください。
圧力表示ピンが落ちるのが早い	どこからか蒸気が漏れていませんか？	P20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	
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外側“  OPEN”に引かれていませんか？	スライドボタンを“CLOSE  ”側にしっかりと押してください。
	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？	P10～11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。
		正しいパッキンが取り付けられていますか？	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？	P10～11の【フタを閉める】の手順に従って、フタを正しく閉めてください。
	ノズルの周りから漏れる	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。
	フロートから漏れる	ノズルが緩んでいませんか？	緩んでいる場合はノズルフィルターを外して、ノズルナットをペンチ等で締め直してください。
		フロートカバーは正しく付いていますか？	P9の図を参考に正しく付いているか確認してください。
		圧力表示ピンが汚れていませんか？	P17の【調理後のお手入れ】の手順に従って、圧力表示ピンとフロートカバーを掃除した後、P9【ご使用前に毎回チェック】の手順通りに、圧力表示ピンが上下にスムーズに動くことを確認してください。
		フロートカバーが破損、劣化していませんか？	フロートカバーは消耗品です。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、新しいフロートカバーをお買い求めください。
		圧力表示ピンが上がるまで蒸気が漏れ続ける	圧力表示ピンが上がって密閉されるまでは、隙間から蒸気が漏れる場合があります。異常ではありませんので、そのままご使用ください。
	バルブ式安全装置から漏れる	圧力表示ピンが上がっても、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ため、バルブ式安全装置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、P17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。	
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【フタを開く】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【フタを開く】の手順に従って、フタを開けてください。 P17の【調理後のお手入れ】の手順通りに掃除ピンを使って、ノズルとノズルフィルター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？	P11の手順に従って、おもりを水平に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P36の【お客様相談室】までご相談ください。	
本体取っ手、補助取っ手がガタつく	本体取っ手、補助取っ手のリベットが緩んでいませんか？	使用を止めP36の【お客様相談室】までご相談ください。	
フタ取っ手がガタつく	フタ取っ手のネジが緩んでいませんか？	プラスドライバーでフタ取っ手のネジを締め直してください。	
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、鍋底からはみだした炎でフタ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。	

不 具 合	現 象	対 策
プラスチックの焦げる臭いがする	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フタ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。
	温め直しや仕上げの時に、フタを ずらして使用していませんか？	火力が強すぎて、フタ取っ手を焼いていると思われます。ガラス蓋等、別のフタに替えてください。
白米が少し、 灰色がかって見える		高圧調理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。
ご飯が焦げ付く	IHでの白米、炊き込み炊飯の場合	おもりが揺れる迄の火力は1000W、揺れた後の弱火は370W位でお試ください。
料理が焦げ付く	圧力表示ピンが上がるまでの火力が 弱すぎませんか？	火力が弱すぎると、圧力がかかる前に鍋の中の水分が圧力表示ピンの隙間から蒸発してしまうことがあります。点火後、鍋底からはみ出さない程度の中火～強火に調整してください。
	火力が強すぎませんか？	火力を少し弱めにし、鍋底からはみ出さない程度の中火～強火に調整してください。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ください。
	どこからか蒸気が漏れていませんか？	P20の“蒸気が漏れる／水滴が落ちる”をご確認ください。
鍋の内部が焦げて しまった	鍋の中の水分が極端に少なくなると、 鍋が焦げ付きます。 (ワンダーシェフでは、鍋内部の 再研磨を行っています。 P36をご参照ください。)	焦げた中身を取り出し、焦げが残った部分が浸かる程度の水と、クエン酸(小さじ1)を入れ、圧力鍋のフタをせずに10分ほど煮立ててください。その後、割りばし等、木製の棒でこすって焦げを取り、きれいに洗ってください。焦げが取れないようなら一度水を捨て、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。
鍋の内部が変色して しまった	火力が強すぎたり、水分が少なすぎ たりすると、空焚き状態になって ステンレスが焼け、鍋が変色します。	変色を元に戻すことはできませんが、外側の油污れなどをきれいに洗ってから、火にかけると多少防ぐことができます。火力と水分の量を調整してご使用ください。初めてのご使用、または数回のご使用で虹色の変色が現れることがあります。そのままご使用を続けることで目立たなくなります。
鍋底が剥がれた、 変形した	火力が強すぎたり、鍋底に大きな 力が加わると、鍋底が変形したり、 剥がれたりすることがあります。	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、大変危険です。コンロやIHプレートの上でガタつきがある場合は使用せず、P36の【お客様相談室】までご相談ください。鍋底は変形した場合、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、P36の【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		P36の【お客様相談室】までご相談ください。
異音がる	ゴムが貼り付くような「ピチピチ・ パチン」といった音がする	内圧が上がる時にパッキングが膨張する音です。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。圧力表示ピンの洗浄、フロートカバーの付け直し、ノズルや各部のネジの追い締めを行うと音が鳴りやむことがあります。これらのメンテナンスを行っても音が鳴り止まない場合は、使用を止め、P36の【お客様相談室】までご相談ください。
		IHクッキングヒーターをご使用の場合、鍋底と共鳴し、音が出る場合があります。詳しくはIHクッキングヒーターの取扱説明書をお読みください。



Menu ★とっておきレシピをご紹介します!!★

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| 23 ビーフカレー | 28 ふろふき大根 |
| 23 ポトフ | 29 ブイヤース |
| 23 ビーフシチュー | 29 けんちん汁 |
| 23 豚の角煮 | 29 おでん |
| 24 緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー | 30 かぼちゃ・枝豆・ほうれん草の
ポタージュスープ |
| 24 スペアリブの煮込み | 31 茶碗蒸し |
| 24 えびとチンゲンサイの簡単中華蒸し | 31 蒸し鶏 |
| 25 いわしの梅干煮 | 31 トマトソース |
| 25 さんまとごぼうのしょうが煮 | 32 白米 |
| 25 白菜ときこの薄味煮 | 32 玄米 |
| 25 なすとがんもの煮びたし | 32 加工玄米 |
| 26 肉じゃが | 32 玄米ごはん |
| 26 肉だんごとかぶのスープ煮 | 33 五穀ごはん |
| 26 高野豆腐といんげんの卵とじ | 33 中華粥 |
| 27 たこと大豆のトマト煮 | 33 赤飯(蒸し&炊き) |
| 27 切り干し大根の具だくさん炒め煮 | 34 赤ちゃんぞうすい |
| 27 ひじきの煮物 | 34 みかんジャム・りんごジャム |
| 28 五目豆 | 34 スイートかぼちゃシナモン風味 |
| 28 黒豆 | |

・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

●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。

※この料理を食べることで、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~十数分後に圧力表示ピンが
浮き上がった後、おもりが十分にふれ、
弱火にしてからの時間を示しています。

●計量単位

Cooking time

弱火
2分

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3ℓの圧力鍋を使用しています。
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超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。

使用圧力鍋：ワンダーシェフ レギュラー 3ℓ
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、減塩食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囲んで、圧力鍋が作る少しの余暇が、家族の会話や団欒のひと時に
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/>

緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー



Cooking time

弱火
2分

強火
ひと煮
立ち



子ども
向け



生活習慣病
予防

■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100cc、無調整の豆乳100cc、水50cc)
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、強火で煮る。
- ④おもりがふれたら弱火で2分煮たあと火を止める。
- ⑤圧力表示ピン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人は、Aを水250cc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の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、女性や子どもに特におすすめです。

浜田陽子の健康一口メモ

※野菜類を多く取り入れ、動物性脂質を制限したレシピなので、高脂血症が気になる方にオススメです。

野菜が多く含むビタミン類はビタミンA(カロテン)+ビタミンC+ビタミンEの3つを組み合わせることで、抗酸化作用をぐっと高めます。数種類の野菜類を一緒に料理することで、血液を活性酸素から守る働きが強くなる、ということです。豆乳も、不足しやすいミネラル類が豊富で、体の老化を防ぐ抗酸化物質を非常に多く含みます。高圧をかけることで、数時間煮込んだようなコクのあるスープになり、ヘルシーだけどボリューム感満点に仕上がります。

◎予防が期待される症例…高脂血症

浜田陽子の健康一口メモ

※えびは脂肪分の少ない食材です。

悪玉コレステロールの上昇を抑える働きもあるので、コレステロールと体脂肪を両面からの調整をする、正しいダイエットの味方とも言えます。旨みも強いので、シンプルな薄味でも物足りなさを感じにくく、更に蒸し料理なら油も使わないので、塩分、糖分、カロリーなどを抑えられます。

◎予防が期待される症例…肥満・動脈硬化・糖尿病

スペアリブの煮込み (ハニーマスタード風味)



Cooking time

弱火
20分

強火
煮つめる

■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、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圧力表示ピン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。

えびとチンゲンサイの簡単中華蒸し



Cooking time

弱火
1分30秒



生活習慣病
予防

■材料 (2人分)

有頭えび……………4尾 (胴部分だけの殻と背わたを取り除く)
チンゲンサイ……………1/2株 (芯を取り、葉を1枚ずつはがす)
中華だしの素……………小さじ1強

■作り方

- ①耐熱の器に、えびとチンゲンサイを並べて、中華だしの素を全体にふりかける。
- ②鍋に200cc(分量外)の水を入れ、蒸しすを落としてその上に①の器を置く。
- ③フタをして強火にかけ、おもりがふれたら弱火で1分半煮て火を止める。
- ④火を止めてから5分蒸らし、おもりを傾けて蒸気を抜き、圧力表示ピンがおりたらフタを開け、器を取り出す。

<ポイント>

- 作り方④で蒸気を抜く際は、蒸気でやけどをしないよう、十分注意してください。
- 作り方④では器が熱くなっているので、ミトンなどを使って器を取り出し、やけどなどに気を付けてください。
- 染み出したえびのだしに、チンゲンサイとえびをつけながら食べます。



いわしの梅干煮



■材料 (2人分)

真いわし……20cmくらいのも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150cc、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

- 鍋の底に、4箇所穴を開けたアルミ箔を敷く。
- アルミ箔の上にあいわしと梅干、Aを入れてフタをして強火で煮る。
- おもりがふれたら弱火で15分煮て火を止める。
- 圧力表示ピンがおりたらフタを開け、再度強火にかけて、煮汁が半分になるまで煮つめる。

<ポイント>

- 梅干で魚肉をやわらかく、圧力で骨をやわらかく、後味さっぱり甘辛煮つけです。
- 甘露煮のように仕上げたい魚の煮物は、少なめの煮汁で作ります。アルミ箔を敷いておけば、煮汁が少なめでも、煮崩れや焦げ付きが防げます。
- 骨はやわらかくなりますが、小骨が多いため、子どもやお年寄りには注意してあげましょう。

浜田陽子の健康一口メモ

※いわしは、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエンサン)とEPA(エイコサペンタエンサン)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



さんまどごぼうのしょうが煮



■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150cc、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

- 鍋にすべての具材とAを入れ、フタをする。
- 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。
- 圧力表示ピンがおりたらフタを開けて、再度強火にかけ、煮汁が半分くらいになるまで煮つめる。

<ポイント>

- 子どもやお年寄りでも骨まで食べられる、カルシウムたっぷり煮物です。
- ごぼうとしょうがは、体をあたためる効果があるといわれている食材です。

浜田陽子の健康一口メモ

※さんまは不飽和脂肪酸のDHA(ドコモヘキサエンサン)とEPA(エイコサペンタエンサン)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多になり、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。高压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



白菜ときのこの薄味煮



■材料 (2人分)

白菜………250g(3cm角)
 しめじ………50g(石突きを取り、小房に分ける)
 しいたけ………1枚(十字に包丁を入れて4等分に)
 A (だし汁80cc、薄口しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1/2)

■作り方

- 鍋にすべての材料を入れてフタをし、強火で煮る。
- おもりがふれたら、弱火で1分加熱して火を止める。
- 圧力表示ピンがおりたらフタを開け、さっと混ぜる。

<ポイント>

- 作り方②でおもりがふれた後の加圧時間を「弱火で3分」にすれば、介護食としても安心の《やわらか煮》になります。

浜田陽子の健康一口メモ

※薄味だけで旨味たっぷり、塩分を制限したい方に適したおかずです。白菜は水分が多く非常に低カロリーなので、少量で満腹感を得たいダイエット中の食事にオススメです。一日に必要な淡色野菜は200g。この一品で、必要量の2/3近くを満たせます。

◎予防が期待される症例…高血圧・肥満・糖尿病



なすとがんもの煮びたし



■材料 (2人分)

ごま油………大さじ2
 なす………1本(80g)<一口大>
 がんもどき………1個<1個を1/4に>
 A (だし汁80cc、薄口しょうゆ小さじ2、みりん小さじ1)

■作り方

- 鍋にごま油を熱して、なすを炒める。
- がんもどきとAを加えてフタをし、強火で煮る。
- おもりがふれたらすぐに火を止め、30秒蒸らしてからおもりを傾けて蒸気を抜く。
- 圧力表示ピンがおりたらフタを開ける。

<ポイント>

- 作り方③で蒸気を抜く際は、蒸気でやけどをしないよう十分に注意してください。
- なすには、からだをクールダウンさせる働きがあります。適度に摂ることで、ほてりや夏バテの予防効果が期待できます。

浜田陽子の健康一口メモ

※なすは非常に低カロリーで水分を多く含むため、ダイエットにも上手に取り入れたい野菜とも言えます。

◎予防が期待される症例…肥満・糖尿病



肉じゃが

Cooking time

弱火
3分



子ども
向け

お年寄り
向け

生活習慣病
予防

■材 料 (2人分)

サラダ油……………大さじ2
牛薄切り……………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 (中1/2個) (4等分くし型)
A (だし汁130cc、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、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圧力表示ピンがおりたらフタを開け、好みの味になるまで煮つめて、さやえんどうを散らす。

<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。
- 作り方④の煮つめでは、煮汁の味見をしながら、お好みの濃さになるまで煮つめてください。
- 牛肉を豚肉(薄切り)などに変えてもよいでしょう。
- 糸こんにゃくは、あらかじめ下ごしらえ(あく抜き)してあるものを使用してもいいでしょう。

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いっしょに出るので、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



高野豆腐と いんげんの卵とし

Cooking time

弱火
3分

強火
煮汁半分



お年寄り
向け

生活習慣病
予防

■材 料 (2人分)

高野豆腐……………1枚
さやいんげん……………50g (3cm幅)
にんじん……………40g (1.5cm角)
A (だし汁150cc、みりん大さじ1、薄口しょうゆ・砂糖
各小さじ2)
卵……………2個 (溶いておく)



肉だんごと かぶのスープ煮

Cooking time

弱火
20秒

強火
ひと煮立ち



子ども
向け

お年寄り
向け

生活習慣病
予防

■材 料 (2人分)

A (豚ひき肉130g、青ねぎ(小口切り)15g、しいたけ(みじん切り)1枚、片栗粉小さじ2、卵黄1/2個、塩小さじ1/4、こしょう少々)
B (固形スープの素1.5個、ローリエ1枚、水300cc)
かぶ……………中2個 (4等分くし型)
かぶの葉……………30g (3cm長)

■作り方

- ①Aの材料を合わせてよくこね、直径2cmの球形にまるめる。
- ②鍋にBを入れて強火にかけ、ひと煮立ちしたら①とかぶを入れてフタをする。
- ③強火で煮ておもりがふれたら弱火で20秒煮て火を止める。
- ④圧力表示ピンがおりたらフタを開け、かぶの葉を加えて強火でひと煮立ちさせる。

<ポイント>

- 肉団子の豚ひき肉は、3割程度をおからに代えるとヘルシーアレンジになり、子どもやカロリー＆コレステロールが気になる人におすすめです。
- 大葉やみょうがを薬味として入れると、ぐっと大人の味わいになります。

浜田陽子の健康一口メモ

※かぶは、消化酵素を豊富に含む胃に優しい野菜です。水分が多く低カロリーなので糖尿病、肥満などの生活習慣病予防を心がけたい方にオススメです。また、ビタミン類も含むので、皮膚炎の改善などにも取り入れられる食材です。

◎予防が期待される症例…糖尿病

■作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯に浸けて戻し、中から濁りが出なくなるまで流水でよく押し洗う。
- ②①を、1枚8等分に切る。
- ③鍋に②、さやいんげん、にんじん、Aを入れてフタをし、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圧力表示ピンがおりたらフタを開け、再度強火にかけて煮汁が半分になるまで煮つめる。
- ⑥溶き卵を流し入れて卵としにし、火を止める。

浜田陽子の健康一口メモ

※良質たんぱく質たっぷりの大豆製品、高野豆腐は、生活習慣病予防にピッタリの食材です。ボリューム満点なので、メインのおかずにとってもヘルシーで体も満足です。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・高血圧



たこと大豆のトマト煮



■材料 (2人分)

- A (乾燥大豆50g、水250cc)
- 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圧力表示ピン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圧力表示ピンがおりたらフタを開け、とろみがつくまで混ぜながら、強火で煮つめる。
- ⑤塩こしょうで味を整える。

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、満腹感にも繋がりが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



切り干し大根の具たくさん炒め煮



■材料 (2人分)

- ごま油……………大さじ1
- 切り干し大根…25g (ぬるま湯に浸けて戻して、適当な大きさに切る)
- にんじん……………30g (3cm短冊切り)
- さつまあげ……………25g (にんじんに合わせて切る)
- 干しいたけ…2枚 (ぬるま湯に浸けて戻し、薄切り)
- さやいんげん…25g (斜め薄切り)
- A (だし汁100cc、砂糖・しょうゆ・みりん各大さじ1/2)

■作り方

- ①鍋にごま油を熱し、具材をすべて入れて炒める。
- ②油が回ったらAを入れてフタをし、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圧力表示ピンがおりたらフタを開け、再度強火にかけて、煮汁がほとんどなくなるまで混ぜながら煮つめる。

<ポイント>

- 作り方④では、焦げ付かないように混ぜながら、水分をしっかりと飛ばして味を含ませてください。また、食べる数時間前に作っておくと、味がよく染みこみます。

浜田陽子の健康一口メモ

※切り干し大根は、普段の食事でも不足しやすい食物繊維とミネラルたっぷりの食材です。特にカルシウムが多く結石が気になる方にピッタリです。カリウムが豊富な乾物なので、高血圧の方にもおすすめです。薄味仕立てのレシピにしています。

◎予防が期待される症例…高血圧



ひじきの煮物



■材料 (2人分)

- ごま油……………適量
- ひじき(乾燥)…20g (水で戻してさっと洗う)
- にんじん……………35g (短冊切り)
- 干しいたけ…2枚 (水で戻して薄切り)
- A (だし汁100cc、しょうゆ・砂糖・みりん・酒各大さじ1)
- さやえんどう…4枚 (塩茹でし、斜め細切り)

■作り方

- ①鍋にごま油を熱し、ひじき、にんじん、干しいたけを入れ炒める。
- ②材料にあらかた火が通ったらAを加えてフタをし、強火にかけます。
- ③おもりがふれたら弱火で2分煮て火を止める。
- ④圧力表示ピンがおりたらフタを開け、さやえんどうを加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮つめる。

<ポイント>

- 最後の煮つめでは、混ぜすぎるとにんじんが崩れます。時々静かに混ぜながら煮つめてください。

浜田陽子の健康一口メモ

※ひじきには、カルシウムや鉄分などの不足しやすいミネラル類のほか、カリウム、マグネシウムなど高血圧の予防改善に不可欠な栄養も豊富に含みます。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・高血圧・糖尿病



五目豆



- 材 料 (3~6人分)
- 大豆(乾燥)……50g
 - 水………250cc
 - 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………150cc
 - 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)と水を入れて強火にかけ、沸騰したら火を止め、フタをして40分置いておく。
 - 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圧力表示ピン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。

- <ポイント>
- 作り方①の方法で大豆を戻すと、通常よりも短時間で戻せます。
 - 作り方⑥は、保存容器などに汁ごと移し、そのまま冷ましてOK。

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



- 材 料 (2人分)
- 黒豆(乾燥)……100g
 - 水………350cc
 - 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、錆び釘、水を入れ、上から蒸しすを落として強火にかける。
 - ②沸騰したら火を止め、フタをして1時間おく。
 - ③そのまま強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮立てて火を止める。
 - ④圧力表示ピン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圧力表示ピンがおりたら2時間ほど蒸らしてからフタを開ける。

- <ポイント>
- 作り方①の方法で大豆を戻すと、通常よりも短時間で戻せます。
 - 作り方⑦のおき時間は1晩くらい取ってもよいでしょう。保存容器などに移す時には、黒豆がかぶる量の煮汁ごと移して保存してください。
 - 黒豆は、空気に触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付けてください。
 - 甘すぎない、上品な味の黒豆レシピです。お好みに合わせ、砂糖を追加してもいいでしょう。

浜田陽子の健康一口メモ

※黒豆には、サポニン、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。サポニンは、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



ふるふき大根



- 材 料 (2人分)
- A (赤味噌25g、砂糖大さじ1と1/2、みりん・酒各大さじ1、だし汁25cc)
 - 大根………6cm (3cm厚の輪切り2枚に切って、面取りする)
 - 米………大さじ1
 - 昆布………5cm
 - ゆずの皮…適量 (細切り)

- 作り方
- 《練り味噌を作る》
- ①Aの材料をフライパンか小鍋に入れて、弱火にかける。
 - ②焦げ付かないように木ベラで混ぜながら練り、ケチャップぐらいの固さになるまで煮つめる。

- 《ふるふき大根を作る》
- ①鍋に大根、米、昆布と、具材にかぶるぐらいの水(分量外)を入れる。
 - ②強火で煮て、おもりがふれたら弱火で15分煮て火を止める。
 - ③圧力表示ピンがおりたらフタを開けて器に盛る。
 - ④ふるふき大根の上に練り味噌をかけ、ゆずの皮を飾る。

- <ポイント>
- 赤味噌の種類によって、辛味や甘味が異なります。練り味噌を作る際は、味見をしながらお好みの味に調整してください。

浜田陽子の健康一口メモ

※大根は、消化を助ける酵素、ジアスターゼを豊富に含む、胃腸に優しい野菜です。ビタミンCも多いので、風邪予防や美肌効果も期待できます。また、厚切りで食べるふるふき大根は、満腹感を感じやすいです。食べすぎに気をつけたい方の食事には是非取り入れてください。血圧が高く薄味を心掛けたい方は、だし汁で煮て、味噌なしで食べるのも良いでしょう。高圧が引き出した、大根が持つ甘みを十分感じることができます。



ブイヤベース

Cooking time 弱火 2分 強火 煮立てる

生活習慣病 予防

■材料 (2人分)

オリーブオイル…大さじ1
 にんにく…1/2片 (みじん切り)
 たまねぎ…70g (薄いくし型)
 有頭えび…4尾 (殻付きのまま、背わたを取り除く)
 白身魚…2切れ (1切れを2~3等分)
 たこ…100g (大きいぶつ切り)
 A (水200cc、固形スープの素1/2個、ターメリック 小さじ1/2)
 はまぐり…4個 (こすり洗う)
 塩こしょう…少々
 刻みパセリ…適量

■作り方

- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったらたまねぎを炒める。
- ②はまぐり以外の魚介類を加えて炒め、具材に油が回ったらAを加えてフタをする。
- ③強火で煮て、おもりがふれたら弱火で2分煮てから火を止める。
- ④圧力表示ピンがおりたらフタを開け、再度強火で煮立ててはまぐりを加える。
- ⑤はまぐりがすべて開いて火が通ったら、塩こしょうで味を整える。
- ⑥器に盛って、刻みパセリをちらす。

<ポイント>

- ターメリック(うこん)は、タウリンが豊富で肝臓にやさしいスパイスです。
- 魚介類には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。
- 白身魚は、たらやたいなどをお好みで。

浜田陽子の健康一口メモ

※肝臓に優しいタウリンを豊富に含む魚介類のスープです。脂質の少ない食材ばかりなので、摂取カロリーを抑えたい方にもオススメです。



けんちん汁

Cooking time 弱火 3分 強火 ひと煮立ち

子ども向け お年寄り向け 生活習慣病 予防

■材料 (2~3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)
 こんにやく…1/4枚 (ちぎりこんにやくにして下茹で)
 A (だし汁300cc、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、野菜とこんにやくを炒める。
- ②Aを加えてフタをし、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圧力表示ピンがおりたらフタを開け、再度強火にかけ、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。
- ちぎりこんにやくの方法は、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。
- そしゃくが苦手なお年寄りや幼児も食べやすい、やわらか根菜レシピです。

浜田陽子の健康一口メモ

※けんちん汁は、普段の食事でも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



おでん

Cooking time 弱火 1分

■作り方

- ①鍋にすべての材料を入れ、フタをして強火で煮る。
- ②おもりがふれたら弱火で1分煮て、火を止める。
- ③圧力表示ピン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。

■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)
 じゃがいも…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)
 こんにやく…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…250cc
 薄口しょうゆ…25cc
 みりん…25cc
 酒…大さじ1



かぼちゃ・枝豆・ほうれん草のポタージュスープ



<共通ポイント>

- ポタージュスープは、多めに作って冷凍保存バッグに入れ、小分けで冷凍しておけば、朝食などに便利な一品になります。
- フタを開けたあと、調理の途中であくが出たら、すくい取ってください。

<かぼちゃのポタージュスープ>

Cooking time



■材料

バター……………100g
 たまねぎ………100g (粗みじん切り)
 かぼちゃ………150g (皮付き1cm角)
 A (水120cc、固形スープの素1個)
 牛乳……………200cc
 生クリーム…大さじ2
 塩こしょう…少々

■作り方

- ①鍋にバターを熱してたまねぎを炒める。
- ②かぼちゃとAを加え、フタをして、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圧力表示ピンがおりたらフタを開け、中身を裏返しするかミキサーに移してかける。
- ⑤④を鍋に戻し入れて牛乳を加え、再度強火にかけ、ひと煮立ちしたら生クリームを加えて火を止める。
- ⑥塩こしょうで味を整える。

浜田陽子の健康一口メモ

※かぼちゃは、皮膚や粘膜を強化するカロテン、美肌と冷え性改善効果のビタミンEなどを含む、美容と健康に良い緑黄色野菜です。炭水化物(糖質)も多く含みながら、同時に糖質の代謝に関わるビタミンB1、B2も併せ持つので、ダイエットにも適した食材と言えます。牛乳は良質なたんぱく質やカルシウムが豊富です。カルシウムは吸収が難しい栄養ですが、牛乳は最もカルシウム吸収率が良いとされています。

1品で5大栄養素すべてが摂れるスープなので、一度にたくさん作り置きしておき、時間がない時の朝食などに是非利用してください。

◎予防が期待される症例…糖尿・骨粗鬆症

<枝豆のポタージュスープ>

Cooking time



■材料

バター……………10g
 たまねぎ………80g (粗みじん切り)
 枝豆……………200g
 (さやごと茹でて豆を取り出す)
 A (水100cc、固形スープの素1個)
 牛乳……………150cc
 生クリーム…大さじ2
 塩こしょう…少々

■作り方

- ①鍋にバターを熱してたまねぎを炒める。
- ②枝豆とAを加え、フタをして、強火で煮る。
- ③おもりがふれたら弱火で6分煮て火を止める。
- ④圧力表示ピンがおりたらフタを開け、中身を裏返しするかミキサーに移してかける。
- ⑤④を鍋に戻し入れて牛乳を加え、再度強火にかけ、ひと煮立ちしたら生クリームを加えて火を止める。
- ⑥塩こしょうで味を整える。

浜田陽子の健康一口メモ

※外食やレトルトで食べるポタージュスープは、生クリームたっぷりが高カロリーのものもあります。

脂質の量に気をつけたい方にも楽しんで頂けるよう、乳製品からの脂質摂取量もギリギリまで抑えたレシピにしています。

また、枝豆にはビタミンB群が多く含まれていて、貧血予防の効果が期待できる食材です。むくみ解消に高血圧予防に効果的なカリウムも豊富です。

◎予防が期待される症例…高血圧・骨粗鬆症

<ほうれん草のポタージュスープ>

Cooking time



■材料

バター……………10g
 たまねぎ………100g (粗みじん切り)
 ほうれん草…120g (3cm幅)
 A (水100cc、固形スープの素1個)
 牛乳……………200cc
 生クリーム…大さじ2
 塩こしょう…少々

■作り方

- ①鍋にバターを熱してたまねぎを炒める。
- ②ほうれん草とAを加え、フタをして、強火で煮る。
- ③おもりがふれたら弱火で30秒煮て火を止める。
- ④圧力表示ピンがおりたらフタを開け、中身を裏返しするかミキサーに移してかける。
- ⑤④を鍋に戻し入れて牛乳を加え、再度強火にかけ、ひと煮立ちしたら生クリームを加えて火を止める。
- ⑥塩こしょうで味を整える。

浜田陽子の健康一口メモ

※ほうれん草は鉄分、葉酸、カルシウムなどが豊富に含まれています。

貧血や骨粗しょう症予防にピッタリな緑黄色野菜です。

◎予防が期待される症例…貧血・骨粗鬆症



茶碗蒸し

Cooking time 弱火 3分

子ども向け お年寄り向け

■材料 (2人分)

- A (卵1.5個、だし汁150cc、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

- Aの材料をよく混ぜる。
- 2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。
- 鍋に水200cc(分量外)を入れて、蒸しすを置いて②の器を並べ、フタをし、強火で煮る。
- おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
- 圧力表示ピンがおりたらフタを開けて器を取り出し、三つ葉を飾る。

<ポイント>

- 器が小さな場合は、おもりがふれた後の加圧は「弱火で30秒」にするのがいいでしょう。



トマトソース

Cooking time 弱火 3分 強火 煮つめる

子ども向け 生活習慣病予防

■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

- 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。
- ほかの材料を加えてフタをする。
- 強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮る。
- 圧力表示ピンがおりたらフタを開け、再度強火にかけ、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。



蒸し鶏

Cooking time 弱火 3分

■材料 (2人分)

- 鶏むね肉……150g

■作り方

- 鍋に水200cc(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。
- フタをして強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮立てて火を止める。
- 圧力表示ピン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、バンバ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。

<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

- 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

- 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。

<ピーナッツ味噌>

■材料

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

■作り方

- ピ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。
 - A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。

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 弱火 4分 蒸らし 12分

- 材料 (3~4人分)
 米……………2合(360cc)
 水……………330cc
 ※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、圧力表示ピン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は、氷を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、圧力表示ピンがおりたらフタを開けてください。
- 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 (360cc)	330cc	470cc	360~400cc	360cc
3合 (540cc)	490cc	700cc	540~600cc	540cc
4合 (720cc)	650cc	940cc	720~790cc	720cc
5合 (900cc)	810cc	1170cc	900~910cc	900cc

加工玄米



Cooking time 弱火 8分 蒸らし 20分

- 材料 (3~4人分)
 加工玄米……2合(360cc)
 水……………360~400cc
 ※加工玄米と同じ容量
 1.1倍<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、圧力表示ピン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ください。
- 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、圧力表示ピン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。

- ※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。
- ※ファンケル「おいしい発芽米 ふっくら白米仕立て」/全農パルライス「そのまま炊ける玄米(玄米ダイエット)」使用

玄米



Cooking time 弱火 12分 蒸らし 20分

- 材料 (3~4人分)
 玄米……………2合(360cc)
 水……………470cc
 ※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、圧力表示ピン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、圧力表示ピン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。
- 6ℓの鍋で2~5合の玄米を、4.5ℓの鍋で2~4合の玄米を、3ℓで2~4合の玄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。

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、不足がちなミネラル類も多く含みます。昨今注目されている「ギャバ」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

玄米ごはん



Cooking time 弱火 6分 蒸らし 15分

- 材料 (3~4人分)
 米……………250cc
 加工玄米……110cc
 ※米と玄米(割合は2:1)合わせて2合分
 水……………360cc
 ※米+加工玄米の容量と同量<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強火にかけ、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、圧力表示ピン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。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が15分以上になることがあります。その場合は、圧力表示ピンがおりたらフタを開けてください。
- 6ℓの鍋で、2合~6合の玄米ごはん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。

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120℃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。



五穀ごはん

Cooking time 弱火 6分 蒸らし 15分

- 材料 (3~4人分)
 米……………2合(360cc)
 五穀……………1/4合(45cc)
 水……………400cc
 ※米の容量の1.1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鍋に米と五穀、水を入れてフタをする。
 ③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、圧力表示ピン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合以上炊く場合は、蒸らし時間が15分以上になることがあります。その場合は、圧力表示ピンがおりたらフタを開けてください。
 - 6ℓの鍋で、2合~4合の五穀ごはんを炊くことができます。(米、五穀、水の割合は表参照)
 - 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。
- ※はくばく「ひと炊き 五穀ごはん穀物専科」使用

浜田陽子の健康一口メモ

- ※五種類の雑穀をブレンドする五穀ごはんは、ミネラル類や食物繊維をバランスよく摂取できます。主食は摂取エネルギーの約半分を占めます。動脈硬化や高血圧、糖尿病などが気になる方は是非、体に優しい雑穀を積極的に取り入れてください。
- ◎予防が期待される症例…生活習慣病全般



中華粥

Cooking time 弱火 16分 中火 ひと煮立ち



- 材料 (2人分)
 米……………130cc (洗ってざるに上げる)
 水……………500cc
 鶏ガラスープの素…小さじ2
 鶏もも肉……………100g (一口大)
 きくらげ……………1.5g (水で戻して細切り)
 ザーサイ……………30g (食べやすい大きさ)
 にら……………30g (3cm長)

■作り方

- ①鍋にザーサイとにら以外の材料を入れてフタをし、強火にかける。
- ②おもりがふれたら弱火で16分煮て火を止める。
- ③圧力表示ピンがおりたらフタを開け、ザーサイとにらを加えてさっと混ぜ、再度中火にかけてひと煮立ちさせる。

<ポイント>

- 作り方③でフタを開けて、水分がたりなかったらお好みに合わせ、再加熱する前に水を足してください。

<五穀ごはんの水加減表>

白米	五穀	水量
2合(360cc)	45cc	400cc
3合(540cc)	70cc	600cc
4合(720cc)	90cc	790cc

赤飯<蒸し>

Cooking time 弱火 2分 加圧 0分 弱火 2分

- 材料
 もち米……………1.5合(240cc)
 ささげ……………大さじ2
 水……………240~260cc
 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、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、圧力表示ピンがおりたらフタを開ける。※急冷
 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圧力表示ピンがおりたらフタを開けて混ぜ、取り出す。
 ⑦鍋を洗って水200cc(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圧力表示ピン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。

赤飯<炊き>

Cooking time 弱火 2分 加圧 0分 弱火 4分

- 材料
 もち米……………1.5合(240cc)
 ささげ……………大さじ2
 水……………240~260cc
 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、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、圧力表示ピンがおりたらフタを開ける。※急冷
- 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、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、圧力表示ピン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、圧力表示ピン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した。
- ※P18の【急冷】を参考にしてください。

- ④黄色っぽく、黒ずんだ色は、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当たり、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せす。
- (参考) 農林水産省食品総合研究所分析栄養部



赤ちゃんぞうすい

- <共通ポイント>**
- 1回分ずつの小分けにして冷凍保存しておける、作り置きレシピです。野菜としらす干しはできるだけ新鮮なものを使用してください。
 - レシピ内の「ごはん」は炊き上がった白米を指します。

子ども向け

<初期・中期用>

Cooking time 弱火 6分

- 材料**
- ごはん……………1/4合
 - キャベツ……………50g (みじん切り)
 - ほうれん草の葉先…2枚 (みじん切り)
 - しらす干し……………大さじ1 (みじん切りしさと茹でて塩抜き)
 - だし汁……………200cc

- 作り方**
- ①鍋に、すべての材料を入れてフタをして、強火で煮る。
 - ②おもりがふれたら弱火で6分煮て火を止める。
 - ③圧力表示ピンがおりたらフタを開ける。

- <ポイント>**
- 初期用は裏ごしにするかミキサーにかけ、中期用は固形がほとんどなくなるまですりつぶします。

<後期用>

Cooking time 弱火 6分

- 材料**
- ごはん……………1/2合分
 - キャベツ……………100g (粗みじん切り)
 - ほうれん草の葉先…5枚 (粗みじん切り)
 - しらす干し……………20g (さっと茹で、塩抜き)
 - だし汁……………300cc

- 作り方**
- ①鍋に、すべての材料を入れてフタをして、強火で煮る。
 - ②おもりがふれたら弱火で6分煮て火を止める。
 - ③圧力表示ピンがおりたらフタを開ける。

- <ポイント>**
- 後期の前半用には、炊き上がってから粗くつぶすか、つぶしながら食べさせてあげて下さい。

<完了期>

Cooking time 弱火 3分

- 材料**
- ごはん……………1合分
 - キャベツ……………100g (8mm角)
 - ほうれん草……………50g (1cm角)
 - しらす干し……………25g (さっと茹で、塩抜き)
 - だし汁……………500cc

- 作り方**
- ①鍋に、すべての材料を入れてフタをして、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圧力表示ピンがおりたらフタを開ける。



スイートかぼちゃシナモン風味

Cooking time 弱火 3分 中火 煮つめる

子ども 幼児向け 生活習慣病 予防

- 材料 (6個分)**
- 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……………30cc
 - ハードビスケット…6枚
 - シナモンパウダー…適量

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



みかんジャム・りんごジャム

子ども 向け 幼児向け 生活習慣病 予防

<みかんジャム>

Cooking time 弱火 8分30秒 強火 煮つめる

- 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圧力表示ピンがおりたらフタを開け、再度強火にかけて、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。高压で煮ると素材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、筋肉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>

Cooking time 弱火 5分 強火 煮つめる

- 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圧力表示ピンがおりたらフタを開け、再度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。

■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圧力表示ピンがおりたらフタを開け、再度中火にかけ、マッシュカボちゃをつぶす。
- 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ーに並べ、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けてください。
- 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。

- よく使われる材料を必要な水分量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
-  **Wonderchef TROIS トロイ 5ℓ 圧力鍋(80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 蒸らし時間

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 小 さ ・ 形	水 分 量	調 理 法	加 圧 時 間	備 考
肉	豚 も も 肉	600g	300gかたまり2つ	400ml	茹でる	15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	25分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	スペアリブ	700g	食べやすい大きさ	ひたひたの量	茹でる	20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・蒸し用	蒸 す	3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	15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	3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	1分	5分蒸らしたら蒸気を抜く
魚	さ ん ま	4尾	うろこ、頭、腹を取って半分に切る	400ml	茹でる	20分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	真 い わ し	6尾	うろこ、頭、腹を取って4等分に切る	200ml	茹でる	15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	12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	2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10尾	背わたを除く	200ml・蒸し用	蒸 す	1分30秒	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	30秒	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	3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3分 仕上げ3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6分 仕上げ6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8分 仕上げ2分	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	3分	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	1分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	1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	3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	15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	5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・5個	1個を半分に切る	300ml	茹でる	3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・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	2分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす

※分量は5ℓの圧力鍋用です。お持ちの圧力鍋によって分量を調節してください。
 内容物の量が最高水位線(豆類・麺類等を調理の場合は、豆類線)を超さないように注意してください。
 ※圧力鍋の容量が変わりましても、圧力が同等なら、調理時間・蒸らし時間はほぼ変わりません。

■お客様相談室

※【トラブルと対策】をご覧ください。問題が解消しないときや、商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 ㊟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)

■修理料金の仕組み

修理料金は、**技術料**・**部品代**・**送料**などで構成されています。

技術料

診断・故障箇所の修理及び部品の交換・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	税抜価格	部品番号	部 品 名	税抜価格
YPS-1	圧力調整装置 おもり	1,440円	YPS-10-30	パッキン(18cm)	1,680円
YPS-6-1	圧力表示ピン	480円	YPS-10-50	パッキン(22cm)	1,680円
YPS-6-2	フロートカバー	480円	YPS-13	掃除ピン	360円
YPS-7	バルブ式安全装置	1,800円	YPS-14-30	蒸しす(18cm)	1,200円
YPS-7-1	バルブ式安全装置キャップ	510円	YPS-14-55	蒸しす(22cm)	1,200円
YPS-7-2	バルブ式安全装置ナット	360円	YPS-17	取扱説明書(本書)	1,200円
YPS-9	ノズルフィルター	840円			(別途送料、消費税をご負担ください)

※交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用ください。

上記以外の部品のご自宅交換は出来ません。分解もお断りいたします。弊社でのお預かり修理を承ります。

お問い合わせの際は必ず、部品番号と商品名(プロ3ℓ YPSA30 もしくはプロ5ℓ YPSA50)、製造年月日(鍋本体に印刷)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

600561	600585	601117	603159	603197	602114	602886	700032
ガラス蓋 18cm用	ガラス蓋 22cm用	高炊(くらだき) 1~2合のお米・玄米を 炊く内がます	ステンレス クリーナープロ	デジタルタイマー (W)	80レシピ	とっともやさしい 圧力鍋	簡単おいしい 500レシピ
1,200円	1,200円	5,000円	2,000円	2,000円	1,680円	1,500円	500円

(別途送料、消費税をご負担ください)

■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、残念ながらこが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。)

■水位線の再生のご案内

ワンダーシェフでは、ご利用いただいている間に消えてしまった鍋の内面の水位線(最高水位線、豆類線)の再生(腐食印刷)を技術料¥1,000+送料(往復)+消費税で承っています。

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。)

仕様変更等の理由により、もともとの水位線と外観が異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。

ワンダーシェフPro(プロ)

家庭用 片手圧力鍋 3.0ℓ (YPSA30) / 5.0ℓ (YPSA50)

保証内容

◎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、商品に不都合が生じた場合の修理・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、損傷、劣化する樹脂部品・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。

保証書ついて

◎必ず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。

パッキンの交換日を記録しておきましょう。

□18cm(YPS-10-30)・□22cm(YPS-10-50)

鍋ご購入日	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。

株式会社ワンダーシェフ 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)

Pro^{プロ}

家庭用 片手圧力鍋 プロ 3.0L(YPSA30)

家庭用 片手圧力鍋 プロ 5.0L(YPSA50)

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 2015 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。)