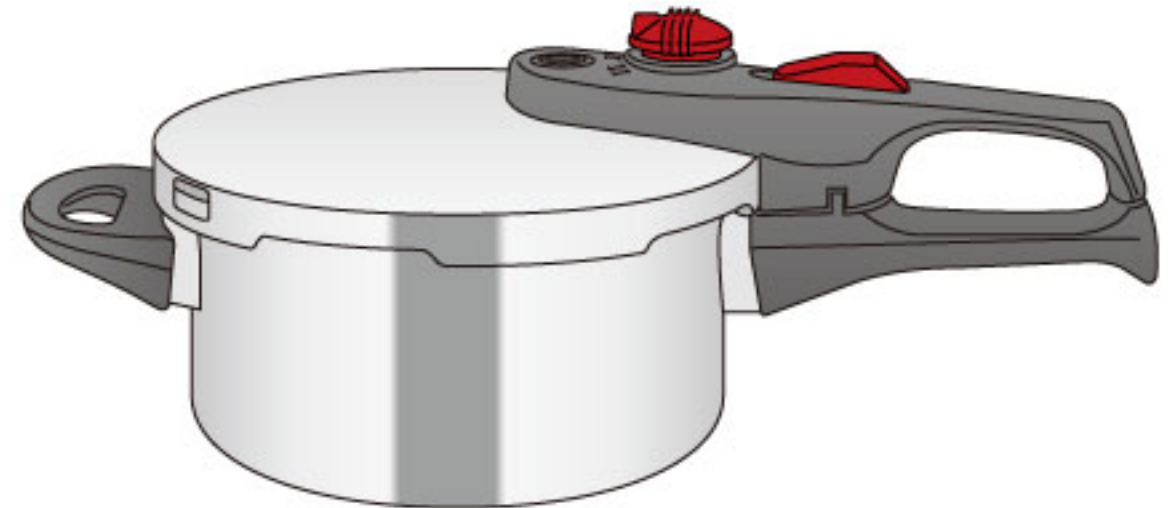


MT-P18S 「マイ・クレストⅡ」 ステンレス片手圧力鍋2.5ℓ (18cm・4合炊) 取扱説明書

この度は、お買い上げいただきまして誠にありがとうございます。
この商品は一般家庭で調理するために使うものです。不適切な取扱いは事故につながります。
ご使用になる前にこの取扱説明書を必ずよく読んでから正しくお使いください。
また、この取扱説明書はわからない時などにすぐ見れるように必ず大切に保管してください。



この商品は下記の加熱器具でご使用頂けます。



ガス 電圧調理器 ハロゲンヒータ ラジエントヒータ シーズヒータ エンタロヒータ



PSCマークは、消費生活用製品安全法によって、消費生活用製品のうち、一般消費者の生命又は身体に対して特に危害を及ぼすおそれが多いと認められる製品に付けられるマークである。一般消費者が購入する際に安全性を確認できるよう、メーカーや輸入業者ら、事業者に対して、表示して販売することを義務付けたものであり、所定の安全基準に適合したものについて表示し、表示がない商品は、販売ないし販売の目的での陳列も禁止される。PSCのPはProduct(製品)、SはSafety(安全)、CはConsumer(消費者)を表す。



SG(エスジー)マークは、Safety Goods(安全な製品)の略号で、安全な製品として必要なことなどを決めた認定基準に適合していると認められた製品にのみつけられるマークです。

株式会社 タマハシ

 エポラス事業部

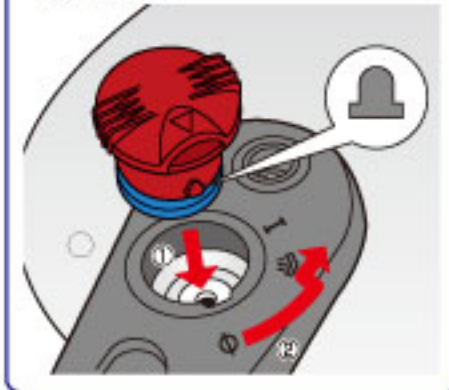
〒959-1241 新潟県燕市小高4549-6
TEL 0256-63-9545 FAX 0256-66-2252
U R L <http://www.smile-king.co.jp>
E-mail tamahashi@smile-king.co.jp
受付時間/月～金曜 10:00～12:00・13:00～17:00
(土日祝日を除く)

もくじ

もくじ おもりの付け方・外し方	1
各部の名称	2
警告 取扱い上の注意	3
ご使用前の点検方法	6
ふたの閉め方	7
ふたの開け方	8
調理の手順	9
お手入れの方法	11
おかしいな?と思ったら	12
Q & A	13
素材別調理時間早見表	15
レシピ	16
消耗部品などの交換について	21

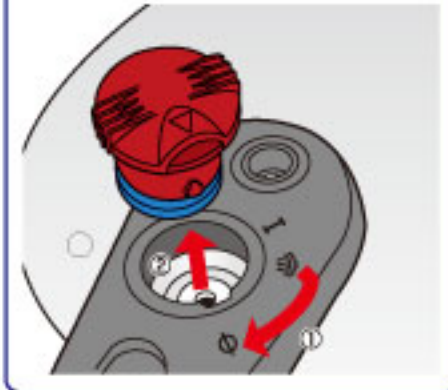
おもりの付け方

圧力調整おもりのマーク下にある▲を
○マークに合わせて押しながら△マーク
まで回します。



おもりの外し方

△マークから○マークまで押しながら回し、
外します。



MT-P18S「マイ・クレストII」ステンレス片手圧力鍋2.5ℓ交換部品注文用紙 郵送日 月 日

部品名	単価	数量	金額
パッキン	1,500円		円
圧力調整おもり	1,000円		円
お掃除ピン	250円		円
取扱説明書	800円		円
送料(代金引換手数料を含む) 消費税別		1	1,200円
小計①			円
消費税②			円
合計①+②			円

フリガナ

お名前

ご住所 〒

電話番号

*離島、一部地域は追加料金がかかる場合があります。

キ リ ト リ

MT-P18S「マイ・クレストII」ステンレス片手圧力鍋2.5ℓ交換部品注文用紙 郵送日 月 日

部品名	単価	数量	金額
パッキン	1,500円		円
圧力調整おもり	1,000円		円
お掃除ピン	250円		円
取扱説明書	800円		円
送料(代金引換手数料を含む) 消費税別		1	1,200円
小計①			円
消費税②			円
合計①+②			円

フリガナ

お名前

ご住所 〒

電話番号

*離島、一部地域は追加料金がかかる場合があります。

キ リ ト リ

家庭用圧力なべ

品質表示
 材料の種類/本体: ステンレス鋼(クロム18%)
 (底の厚さ1.2mm)
 取っ手: フェノール樹脂(耐熱温度150度)
 ふた: ステンレス鋼(クロム18%・ニッケル9%)

寸法/18cm

湯水容量/2.5L

■取扱い上の注意

- 空だきをしないください。
- 使用後はよく洗って乾燥させてください。
- 取っ手の部分が熱くなる場合があります。
- 湯まで水を満たした状態で使用しないでください。
- なべの中に長時間調理を保存しないでください。
- なべに3分の2(ただし豆類・蹄類等は3分の1)以上、内容物を入れて使用しないでください。
- 蓋面を直接入れる料理をしないでください。
- 多量の油・多量の酒を入れて使用しないでください。
- 加熱状態では衝撃を与えないでください。
- 使用中又は使用後は無理にふたを閉めないでください。
- 使用直後に蓋を開ける際は蒸気を抜く、又は水で冷やす等の必要を怠らないでください。
- 使用する前には必ず各部に異常がないことを確認してください。また、各部に亀裂、破損、へこみ、曲がり、ゆるみ等の異常を生じた場合は使用しないでください。
- さびが出た場合には、さびをきれいに落としてから使用してください。

作動圧力/高圧100kPa・低圧60kPa

MADE IN CHINA

注文用紙郵送先・お問い合わせ先

株式会社タマハシ

エポラス事業部

〒959-1241 新潟県燕市小高4549-6
 TEL 0256-63-9545 FAX 0256-66-2252
 U R L http://www.smile-king.co.jp
 E-mail tamahashi@smile-king.co.jp

消耗部品などの交換について

圧力なべには、使用により劣化していく消耗部品が使われています。取扱説明書に従って正しい使用方法をしているにもかかわらず異常が感じられる場合は、消耗部品の劣化が原因となっている場合があります。本製品は、下記の各種部品をご希望の方へ有償にてお送りしております。ご希望の部品を下記図にてよくご確認の上、次ページの手順に従ってお求めください。交換部品を他社代用品などに交換することは絶対にしないでください。

※部品は別途消費税がかかります。

 <p>パッキン 1500円(税別)</p> <p>ご使用の頻度にもよりますが、ご使用いただくうちに次第に劣化していきます。食品の色染みなどによる表面の変色などは使用に問題はありませんが、表面を手でこすり、ポロポロと崩れるようだと交換時期です。また、正しくセットしてあるにもかかわらず、ふたの周りが蒸気が漏れるようになったら、パッキンが劣化している可能性があります。ご使用1年くらいで交換されることをおすすめします。</p>	 <p>圧力調整おもり 1000円(税別)</p> <p>圧力調整おもり等で使用しているパネなどの部品だけのご注文には対応しておりません。</p>	 <p>お掃除ピン 250円(税別)</p>	 <p>取扱説明書 800円(税別)</p>
--	---	--	--

△注意

ハンドル交換など、上記以外の消耗品交換は製品の安全性確保のため弊社での交換修理のみでの対応とさせていただきます。ご希望のお客様は、お手数ではございますが、弊社お問い合わせ先までお電話ください。

消耗品のご注文方法

ご注文の仕方は3通りの方法がございます。

☎ 電話で注文	📠 ファックスで注文	📧 郵送で注文
<p>電話番号 0256-63-9545</p> <p>株式会社タマハシ</p> <p>受付時間 月～金 10:00～17:00 (土・日・祝日・弊社休業日除く)</p> <p>製品番号又は製品名と必要な部品名、お届け先のお名前、ご住所、電話番号をお伝えください。</p>	<p>FAX番号 0256-66-2252</p> <p>日曜・祝日・弊社休業日のご注文は翌日営業日受付とさせていただきます。取扱説明書 P.22 の注文用紙をご利用ください。</p>	<p>宛先 〒959-1241 新潟県燕市小高4549-6 株式会社タマハシ</p> <p>取扱説明書 P.22 の注文用紙をご利用ください。</p>

ゆうパック コレクト便にて お届け

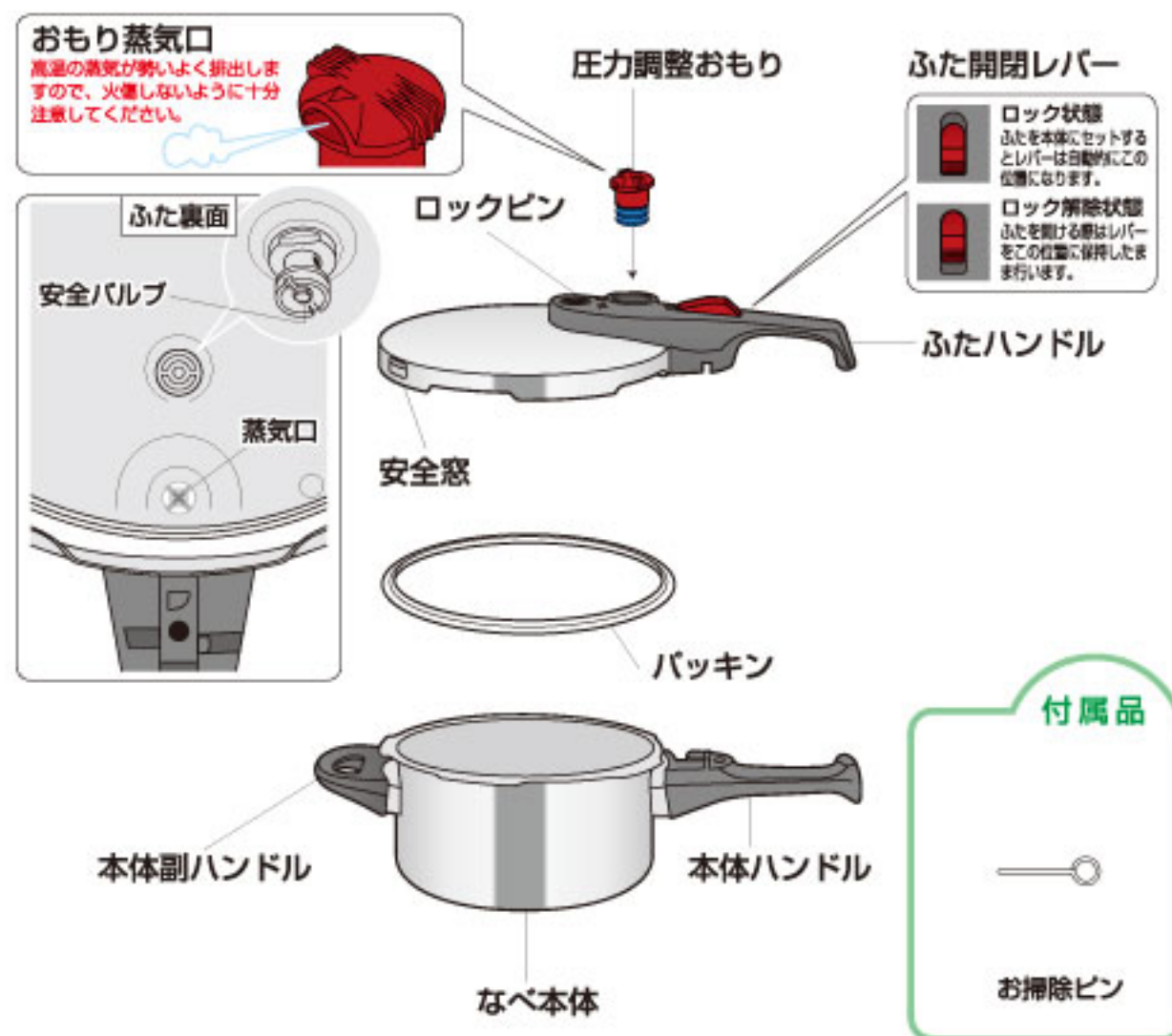


代金のお支払いについては、代金引換をお願いしております。日本郵便(ゆうパック)コレクト便に委託しており、部品は日本郵便株式会社にて配達お届けします。部品をお送りする際の送料・代金引換手数料は全国一律1200円(税別)とさせていただきます。部品到着時に送り状記載の代金引換額(税込)を配達員にお支払いください。

返品・交換について

- 品質については万全を期しておりますが、万一お届けした部品が破損・汚損していた場合、またはご注文と異なる場合、配送中での破損があった場合はお取替えさせていただきます。
- お手数をおかけいたしますが、部品到着後一週間以内にご連絡ください。(この場合送料は弊社が負担いたします。)
- お客様のご都合による返品は、7日以内に返品ご希望の意思をご連絡いただければ返品をお受けいたしますが、この場合の送料は、お客様のご負担とさせていただきます。

各部の名称



おもり蒸気口
高温の蒸気が勢いよく排出しますので、火傷しないように十分注意してください。

圧力調整おもり

ふた開閉レバー

ロック状態
ふたを本体にセットするとレバーは自動的にこの位置になります。

ロック解除状態
ふたを開ける際はレバーをこの位置に保持したまま行います。

ふた裏面

安全バルブ

蒸気口

安全窓

パッキン

本体副ハンドル

本体ハンドル

なべ本体

付属品

お掃除ピン

マーク説明



圧力の切り替えについて

- I 低圧 (60kpa)** 煮崩れしやすいものに
- II 高圧 (100kpa)** 熱の通りづらいものに

※パッキンは消耗品です。使用頻度及び条件により交換時期は異なりますが蒸気モレが発生したら交換してください。



警告

圧力なべは加熱されると極めて高温高圧になる器具です。取り扱いを誤ると火傷などの傷害を負うことがあり危険ですので、十分注意してご使用ください。
使用前に必ず蒸気穴が詰まっていないことを確認してください。
 蒸気穴が目詰まりしたまま使用すると、なべ内の圧力調整が出来ず、ふたが飛んだり、内容物が飛び散り、火傷や傷害の原因となります。

⚠️ 取り扱い上の注意

使用前に必ず取扱説明書をよく読んでからご使用ください。
 器具の破損やけがの原因となる恐れがありますので、**使用前の点検は必ずおこなってください。**

⚠️ 特に注意すべき料理 (圧力鍋のふたをしない料理)

味噌汁



味噌汁を作る場合は、水と具材のみを圧力をかけて調理し、その後、味噌を入れてからは**圧力鍋のふたをせず、圧力をかけずに調理**してください。
 なお味噌汁などは、再加熱(温め直し)の際、急に内容物が飛び散ったり、場合によっては鍋が転倒したりすることがあります。これは突沸現象と呼ばれる現象です。防止の為、下記の事項を行ってください。

- ① 温め直しの時は、事前にお玉等でよくかき混ぜてから加熱してください。
- ② 一気に強火で煮立てないでください。
 また、加熱中は鍋に顔を近づけないでください。
- ③ お玉等でよくかき混ぜながら煮立ててください。

膨張する食材!



ちくわぶ、ちくわ、はんぺん、もち等の膨張する練りもの等は、**圧力鍋のふたをせず、圧力をかけずに調理**してください。

とろみのある調理!



カレーおよびシチューのルーなど粘性が強く、糊状になるものを使用する場合、材料は圧力をかけて調理し、その後、ルーを入れてからは**圧力鍋のふたをせず、圧力をかけずに調理**してください。

※とろみがふた裏のノズルや蒸気穴・ロックピン・安全バルブを詰まらせるおそれがあります。

泡立つ調理物!



調理中に泡立つ調理物は**圧力鍋のふたをせず、圧力をかけずに調理**してください。



いわしの生姜煮

材料[4人分]

いわし(中).....8尾
 生姜.....10g
 (煮汁)
 水.....約カップ1
 醤油しょうゆ.....大さじ3
 酒.....大さじ3
 みりん.....大さじ3
 砂糖.....少々

高圧 5~10分
 低圧 8~13分
 5~10分
 蒸らし

作り方

- ① いわしはうろこ、頭、内臓を取り、圧力なべに並べ煮汁をひたひたになるように加えます。
- ② 生姜を薄切りにし①に散らします。
- ③ ふたを開けて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら弱火にして**高圧で5~10分または低圧で8~13分**加熱し、火を止めて5~10分蒸らしします。

ぶり大根

材料[4人分]

大根.....800g
 ぶりのアラ.....500g
 生姜.....大1片
 水.....カップ1
 酒.....100ml
 しょうゆ.....40ml
 みりん.....40ml
 さやいんげん.....適量



高圧 8分
 低圧 11分
 自然冷却

作り方

- ① 大根は2cm位の厚さに切り、皮をむき、面取りをします。大きい大根は2つに切ります。
- ② なべにたっぷりとお湯を沸かし、ぶりのはひとくち大に切り、熱湯の中にさっと通して、流水で血合いを洗い流してください。
- ③ 生姜は薄切りにします。
- ④ 圧力なべに①大根、②ぶりのアラ、③生姜の順に入れ、水・酒・しょうゆ・みりんを入れます。
- ⑤ ふたを開けて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら中央弱火にして**高圧で8分または低圧で11分**加熱し、火を止めた後自然冷却します。
- ⑥ 圧力が完全に下がり、蒸気がぬけたらふたを開け、なべの周りについたアクをペーパータオルなどできれいに拭き取ります。
- ⑦ ふたを開けた状態で中央で煮汁が半分くらいになるまで煮詰め、仕上げに生姜汁を加えます。
- ⑧ 器に盛り付け、塩ゆでしたさやいんげんの千切りを添える。

ポイント

・圧力をかけた後に蒸気が抜けてから蓋を開けたときになべの側面のアクを取り除いてから上げると煮汁がにごらずに仕上がります。

黒豆

材料[4人分]

黒豆……………カップ2
水……………カップ6
砂糖……………カップ2
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々



高圧 低圧
15分 18分
20分 25分
15~20分
蒸らし

作り方

- ① 鍋に水・砂糖・しょうゆ・塩を入れて中央にかけて砂糖が溶ける程度に火を通して冷ましておきます。
- ② 冷めたら、きれいに洗った黒豆を入れ一昼夜漬しておきます。
- ③ 圧力なべに黒豆をつけ汁ごと入れ、ふたを閉めて強火にします。
- ④ おもりから蒸気が出始めたら弱火にして高圧で15~20分または低圧で18~23分加熱し、火を止めて15~20分蒸らしします。
- ⑤ 自然に冷めるまでおき、味をしみこませます。



高圧 低圧
15分 18分 + 5分 8分
自然冷却

豚の角煮

材料[4人分]

豚バラかたまり肉……………800g
水……………カップ4
長ネギ……………適宜
生姜の薄切り……………適宜
酒……………大さじ3
豚の茹で汁……………カップ3
砂糖……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ4
みりん……………大さじ1
さやいんげん……………1袋
練りからし……………適宜

作り方

- ① 圧力なべに豚肉・水・ねぎ・生姜・酒を入れふたを閉めて強火にします。おもりから蒸気が出始めたら中央~弱火にして高圧で15分または低圧で18分加熱し、火をとめた後自然冷却します。
 - ② 圧力が完全に下がり蒸気が抜けたらふたととり別のボールなどに肉を取り茹で汁につけたまま冷めます。(ねぎ・生姜は取り除きます。)
 - ③ 表面に固まった白い脂を取り除き豚肉はさっと洗って5cm角位の長さに切ります。茹で汁はペーパータオル等で濾しておきます。
 - ④ 圧力なべに濾したゆで汁と豚肉・砂糖・しょうゆ・みりんを入れふたを閉めて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら中央~弱火にして高圧で5分または低圧で8分加熱し火を止めた後自然冷却します。
 - ⑤ 圧力が完全に下がり蒸気が抜けたらふたを開けて中央で煮汁が半分位になるまで煮ます。
 - ⑥ 器に豚肉と塩ゆでしたいんげんなどを添え、煮汁をかけます。お好みでからしを添えます。
- ポイント**
下茹でした豚肉は煮汁の中で冷ますと旨味が肉に戻りしっとりします。冷ました肉の表面に固まった白い脂を取り除くと仕上がりがさっぱりします。

⚠️調理に際して注意すべき材料

重曹など急激に熱反応して発泡するもの、多量の油・多量の酒（アルコール）などは危険なので調理に使用しないでください。



重曹



多量の酒



多量の油

■最大調理量について

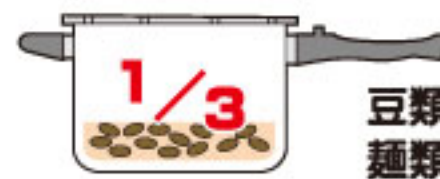
3分の2以上の内容物を入れて使用しないでください。特に豆類・麺類のように煮炊きによって分量が増えるものは、3分の1以上の内容物を入れて調理しないでください。(豆の皮が蒸気穴をふさぐことがありますので、できるだけお手持ちの落としふた等を使用してください。)蒸気穴が目詰まりしたまま使用すると、なべ内の圧力調整が出来ずに、ふたが飛んだり、内容物が飛び散り、火傷や傷害の原因となります。

材料と水分を合わせた量で
なべの深さの2/3以下



注意!!豆類・麺類の最大調理量
なべの深さの1/3以下

(材料と水分を合わせた量)



⚠️ 落としふたを使用する際は紙やアルミホイル等は使用しないでください。蒸気穴をふさいでしまう恐れがあります。

■空だきしない

空だきは絶対にしないでください。なべ底の変形やパッキンを傷め蒸気漏れの原因となります。火力の調節はこまめにおこない加熱中は火元を離れないでください。

急に圧力調整おもりから蒸気が出なくなった場合は
ただちに火を止めてください。空だきの始まりです。
なべが冷めるまで自然放置してください。



■蒸気口の方向に注意

蒸気口を人のいる方向にむけたまま調理しないでください。また、減圧する際も蒸気を人のいない方向にむけて減圧してください。減圧の際は特に勢いよく蒸気が噴き出します。十分注意してください。注意を怠ると火傷や傷害の危険があります。



取り扱い上の注意 4

■火力調整について

【IH調理器の場合】

電磁調理器(IH調理器)100V・200V用での使用ができます。火力は中火以下で使用してください。強火での使用はしないでください。
火力が強すぎて焦げ付きやなべ底の破損の原因となります。

【ガスコンロの場合】

- ・なべはコンロの中央に置いて、なべ底から炎がはみ出さないように火力を調節してください。炎がはみ出したまま使用すると、ハンドルが熱くなったり、ハンドルが焦げて脱落する危険があります。また異臭もします。
- ・隣接するコンロの火が取っ手にあたらないように、取っ手の向きなどを調節してください。



■調理中にむやみになべを動かさないでください

おもりから蒸気が出はじめて、なべの中が高圧高熱の状態になっている時にゆすったり傾けたりすると、おもりから勢いよく蒸気が吹き出すことがあり大変危険です。
移動をさせたい場合は、火を止め蒸気を抜いてから両方の取っ手を持って静かに移動させてください。また、取っ手が熱くなっている場合がありますので、取っ手を持つ際は十分に注意してください。

■その他、重要な注意事項

- なべの加熱中におもりに触れないでください。蒸気が勢いよく吹き出すことがあるので大変危険です。注意してください。
- 調理が終わって火を止めてもなべの中には圧力が残っています。ふたをあける時に少しでも圧力が残っていると、ふたが飛んだり、内容物が飛び散って火傷や傷害の原因となります。本取扱説明書のふたの開け方に従い、なべの中の圧力を完全に抜いてからふたを開けてください。
- ふたを開けるときのには必ず蒸気の火傷に注意して圧力調整おもりを持ち上げながら蒸気排出口の方へまわして、蒸気を完全に排出した上でおもりを引き抜き外してから開けてください。ただし、ふたをまわす際に重く感じたら無理に開けず、必ず自然に放置するか、もう一度おもりを取り付けて、水で本体を冷やしてからおもりをはずし、蒸気を完全に抜いてから開けてください。
- ふたをのせただけで、完全に固定されない状態での加熱調理は絶対におやめください。ふつうのなべのふたと違い圧力をかけるための特別な形状になっています。そのため、ふたをのせただけで加熱しても内部に圧力が生じ、ふたが飛んだり、内容物が飛び散り、火傷や傷害の原因となります。(図ページ参照)
- ふたやハンドルがぐらつく時は使用を中止して、ハンドルのネジが緩んでいないか確認してください。緩んでいた場合はネジを締め直してからご使用ください。ネジを締め直してもぐらつきが直らない場合は、ご使用をやめてください。
- 取っ手は熱くなりやけどの危険があります。ミトンやなべつかみを使用してください。
- 取っ手や取っ手取付部、及びつまみ部分が、割れや変形など損傷したまま使用しないでください。またなべの各部に亀裂・破損・湾曲・へこみ・緩み・ぐらつきなどの異常が生じた場合は使用しないでください。
- 天ぷら・揚げ物料理には、使用しないでください。それ以外で油を使用する場合は、油温を200℃以上に上昇させないでください。
- IH調理器で加熱すると本体周辺から「ブーン」という音が発せられることがありますが、IH調理器となべの振動の波動が共鳴するために発生するものであり、なべの異常ではありません。
- ふたに貼ってあるシールは、取扱上の注意事項などが記載されていますので、はがさないでご使用ください。
- 電子レンジ、オープンでは使用しないでください。
- ストーブの上では使用しないでください。
- 食器洗浄機にはご使用にはなりません。
- 料理を本体の中に入れてそのまま保存しないでください。
- 本書(取扱説明書)はいつでもすぐに見れる場所に大切に保管してください。



高圧のみ
5分
10分
蒸らし

白米ごはん

材料[4人分]

米・・・・・・・・・・カップ3
水・・・・・・・・・・カップ3

作り方

- ①米は炊く30分前に研ぎ、ザルに上げておきます。
- ②圧力なべに米と水を入れます。
- ③ふたを閉めて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら弱火にして高圧で5分加熱し、火を止めて10分蒸らしします。

ポイント

新米の場合の水加減は1割減、古米の場合は1割増の量にするとふっくら炊けます。

栗おこわ

材料[4人分]

もち米・・・・・・・・・・カップ3
むき栗・・・・・・・・・・150g
塩・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
酒・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・3カップ器(420ml)
※もち米の30%減

高圧のみ
3分
12~13分
蒸らし

作り方

- ①むき栗は水にさらしておきます。
- ②もち米は炊く30分前に洗ってザルにあげ水気を切っておきます。
- ③圧力なべにもち米と栗・水・塩・酒・しょうゆを加えて軽く混ぜ合わせます。
- ④ふたを閉めて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら弱火にして高圧で3分加熱し、火を止めて12~13分蒸らしします。



ロールキャベツ

材料[4人分]

キャベツ.....大8枚
合いびき肉.....200g
玉ねぎ.....1/2個
にんじん.....1/4個
しいたけ.....2枚
塩.....小さじ1/2
ベーコン.....4枚
コショウ.....少々
圆形コンソメ.....2個
水.....カップ3



作り方

- ①なべに熱湯をたっぷり沸かし、キャベツを破らないように茹で、ざるに上げます。芯の厚い部分をそぎ切りにします。
- ②玉ねぎ・にんじん・しいたけ・そぎ切りのキャベツはみじん切りにします。
- ③合いびき肉に塩・コショウをしてよく練り、②を加えてよく混ぜます。
- ④①のキャベツに③の1/8量をのせて包み、半分に切ったベーコンを巻き、巻き終わりを楊枝で止めます。これを8つ作ります。
- ⑤圧力なべに④のロールキャベツを敷き詰めるように並べて水・コンソメを入れます。
- ⑥ふたを開けて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら中央～弱火にして**高圧で5分**または**低圧で8分**加熱し、火を止めた後**自然冷却**する。
- ⑦圧力が完全に下がり、蒸気がぬけたらふたを開け塩・コショウで味を整えます。
- ⑧ふたをとったまま中央にし、煮汁が約半分になるまで煮ます。



ポークカレーライス

材料[4人分]

豚肉.....400g
玉ねぎ.....1/2個
にんじん.....1本
ジャガイモ.....大1個
サラダ油.....少々
水.....カップ3
市販のカレールー.....4人分

作り方

- ①豚肉は3cm角に切ります。にんじん1本は厚さ1cmに切ります。ジャガイモは3cm角に切り、水にさらします。玉ねぎは2cm幅に切ります。
- ②にんじん・ジャガイモ・玉ねぎをフライパンで炒めてから圧力なべに入れます。
- ③豚肉に塩・コショウをしてからフライパンで炒め、圧力なべに入れます。
- ④圧力なべに水を入れます。ふたを開けて強火にし、おもりから蒸気が出始めたら弱火にして**高圧で5分**または**低圧で8分**加熱し、火を止めた後**自然冷却**します。
- ⑤ふたを開け、カレールーを入れ、2～3分煮込みます。この時圧力なべのふたは、必ずはずしたままで調理してください。

ご使用前の点検方法

蒸気穴と安全バルブの点検

使用前に蒸気穴と安全バルブの点検を必ず行ってください。

点検を怠りますと事故に繋がりますので、必ず点検をしてからご使用ください。

蒸気穴が目詰まりしたまま使用すると、なべ内の圧力調整が出来ずに、ふたが飛んだり、内容物が飛び散り、火傷や傷害の原因となります。

(1)蒸気穴の点検!

圧力調整おもりを外し、蒸気穴がつまっていない事を確認してください。

詰まっていた場合は付属のお掃除ピンか、針状の物を使い、調理カス等を取り除いてください。

●蒸気穴がつまっていると、ロックピンが正しく動作しません。

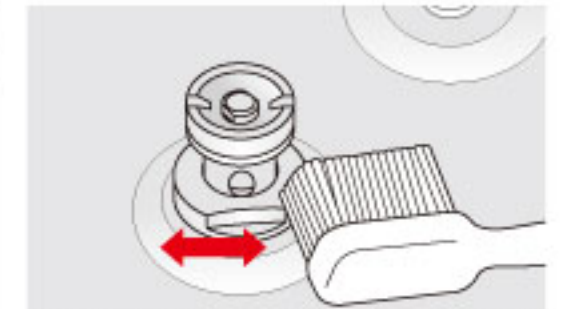
※圧力調整おもりの外し方はP7を参照



(2)安全バルブの点検! 汚れていないか確認してください。



安全バルブ中央にある突起部を箸などで数回押し、水道水で洗い流してください。



汚れが付着している場合は、歯ブラシなどで取り除いてください。

(3)パッキンの点検

切れやヨレがないか確認してください。パッキンは消耗部品です。劣化した状態や、傷ついたりしていると蒸気漏れがひどくなり、圧力がからなくなります。ふたの縁から蒸気漏れするようになったらパッキンを交換してください。P10のお手入れの方法を参照

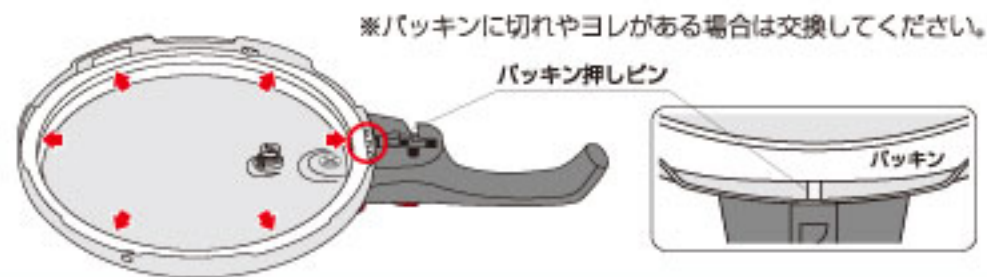
(4)ハンドルの点検

ネジが緩んでいないか確認してください。ネジが緩んでいた場合はドライバーでネジを締めなおしてください。ネジを締めなおしても直らない場合はご使用をやめてください。

ふたの閉め方

1. 必ず、平らで安定した所に置いてください。

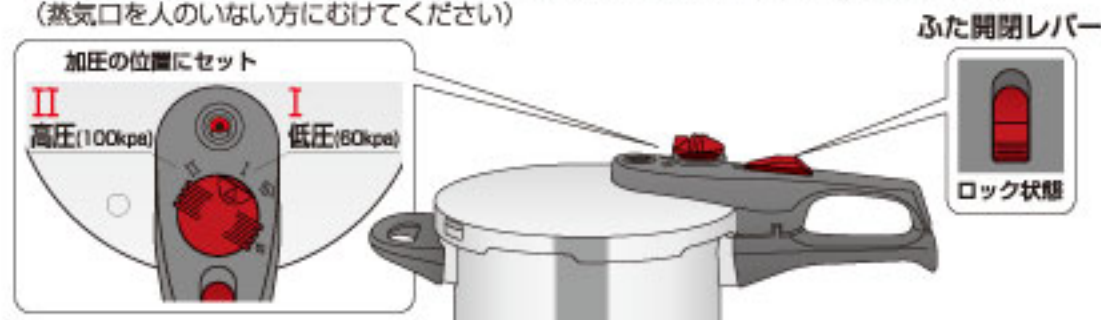
2. パッキンを検品し、しっかりとセットされている事を確認してください。
パッキン押しピンがパッキンの外側中央部に当たるように取り付けます。



3. ふたの●印と本体ハンドルの●印を向かい合わせにして、本体に水平にふたをかぶせます。上からふたを押すとシューと空気が抜ける音がします。空気を抜いてから、ふたハンドルを片手で押しつけながら時計回りにスライドさせます。上下のハンドルがきちんと重なるまでスライドしてください。



4. ふた取っ手と本体取っ手が完全に重なり、ふた開閉レバーがロック状態の位置に戻ったことを確認してください。また、おもりがきちんとセットされているかを確認してください。
(蒸気口を人のいない方にむけてください)



圧力なべ

でつくる

省エネ

カンタン

レシピ

圧力鍋を使えば色々なお料理の調理時間を短縮できる上に省エネだから光熱費の節約にもなってとても便利。

ここからは圧力鍋を使った8点のレシピをご紹介します。

このレシピでの表示
 カップ 1 = 200ml
 大さじ 1 = 15ml
 小さじ 1 = 5ml

高圧 低圧
 10分
 蒸らし
 蒸を始めておもりから蒸気が出始めてからの加熱時間
 火を止めてからの余熱を利用した調理時間

SPEED COOKING RECIPE CONTENTS



ロールキャベツ



ポークカレーライス



白米ごはん



栗おこわ



黒豆



豚の角煮



いわし生姜煮



ぶり大根

素材別調理時間早見表

ご注意

この早見表の基準は高圧調理での時間となります。

圧力なべで料理する場合、10分間の加熱で約1カップ(200cc)位の水が蒸発します。水分が少ないとこげつきやパッキンを傷める原因となります。

※加熱時間は蒸気が出てからの時間

	食材	目的や調理方法	水の分量	加熱時間	蒸らし時間	参考
米	玄米	炊く	米の1.5倍	20分	15分	3~4時間浸した場合は
	白米	炊く	米と同量	5分	10分	15~20分浸した場合は
野菜	じゃがいも	ゆでる	カップ2	2~3分	7~8分	1個80~120g
	大根	ゆでる	ひとひた	4分	10分	4cm輪切り
	にんじん	ゆでる	ひとひた	0分	自然冷却	3cm輪切り
	ごぼう	ゆでる	ひとひた	1~2分	自然冷却	
	カリフラワー	ゆでる	ひとひた	0分	1~2分	二つに割った場合は
	里芋	皮なし	ひとひた	0分	10分	
	たけのこ	皮付き	ひとひた	4~7分	自然冷却	
	キャベツ		ひとひた	1分	自然冷却	
	白菜		ひとひた	0分	自然冷却	
豆	枝豆		ひとひた	0分	自然冷却	
	黒豆		豆の4倍	15~20分	15~20分	4時間浸した場合は
	大豆		豆の4倍	10分	10分	4時間浸した場合は
	小豆		豆の4倍	3分	自然冷却	アク抜きした場合は
魚	いわし	骨までやわらかい	ひとひた	10分	10分	
	さば	骨までやわらかい	ひとひた	20分	15分	
	かれい	煮る	ひとひた	5分	2~3分	
肉	牛すね肉	ゆでる		22分	自然冷却	600g
	牛ロース肉	ローストビーフ風仕上げ		3分	20分	1kg
	鶏もも肉	煮る		2分	自然冷却	300g
	鶏むね肉	蒸す(目皿使用)		3分	自然冷却	350g
	豚バラ肉	煮る		7分	自然冷却	300g
	豚スペアリブ	煮る		12分	自然冷却	700g

※上記は調理の際の目安です。外気温及び好みや大きさによって、水の分量、加熱時間、蒸らし時間を加減してください。おもりから蒸気が出始めたら弱火にし、蒸気がゆるやかに出る状態に保ちます。これが加熱時間です。蒸らし時間は火を止めてからの余熱を利用した調理時間をいいます。加熱時間0分とはおもりから蒸気が出た時点からいいます。

ふたの開け方

調理後は必ず蒸気をぬいてから開けてください!

調理が終わっても、なべの中にはまだ圧力が残っています。ふたを開ける時、なべの中に少しでも圧力が残っていると、ふたが飛んだり、内容物が噴出したりしてやけどの恐れがあり非常に危険です。必ずふたの開け方の手順に従い、なべ内の蒸気をぬいてから、ふたを開けてください。

通常のふたの開け方

1. 必ず、平らで安定した所に置いてください。

2. そのまま自然放置する。

レシピの蒸らし時間まで、そのまま自然放置してロックピンが完全に下がり、なべ内の圧力がなくなったことを確認してください。



圧力がある状態
最初的位置から約1cm持ち上がります。

3. 残った蒸気をぬく!

蒸らし時間終了後は、蒸気の火傷に注意しながら、おもりの△印を△マーク(蒸気排出口)に合わせて蒸気を完全に排出します。



4. おもりを回しながら外す!

おもりが熱くないかを確認し、おもりを押しながら△マーク(取り出し)まで回し、そのまま真上に引き抜いてください。おもりが熱い場合は濡れ布巾をあてて火傷をしないように注意してください。



P0参照

5. スライドさせて開ける

ふた開閉レバーを前方奥まで押したままふたをわずかに動かし、一旦止めた時にふたの隙間から蒸気が出てこないことを確認してから、時計と逆方向にスライドして開けてください。



6. スライドした時に、ハンドルの動きが重く感じられた時は、内部に圧力が残っていて危険ですから無理にふたを開けないでください。もう一度、2~5の手順に従い、蒸気を抜いてから開けてください。

やむを得ず、急いでふたを開ける場合

1. 圧力調整おもりをつけたままなべを水で冷却します。



2. 冷却後、上記の通常のふたの開け方に従い、ふたを開けてください。

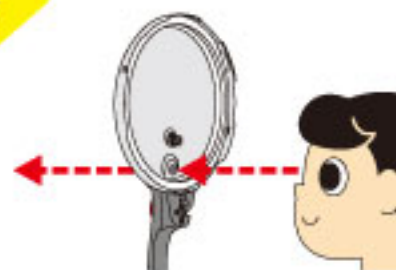
調理の手順

1

『ふたの確認』

パッキンに切れやヨレがないか確認後、ふたのおもりをはずし、蒸気口が詰まっていないか確認します。
詰まっている場合はお掃除ピン等で取り除いてください。

点検方法
6 ページ



2

『材料を入れる』

最大調理量を超えないように材料と水、調味料を入れます。

最大調理量について
4 ページ

加熱時間10分の調理で約1カップ200ml位（あくまでも目安です。）の水分が蒸発します。水分が少なすぎると焦げつきやパッキンを傷める原因となります。



5

『おもりから蒸気が出てきたら弱火』

しばらくすると圧力調整おもりから蒸気が出ます。
この時点で加熱時間スタートです。
火力を弱火にしてください。

- ロックピンが上がると蒸気は止まり、その後圧力調整おもりから蒸気が出ます。



△注意
調理中は圧力調整おもりは大変熱くなります。火傷の危険がありますので直接手で触れないでください。



△注意

この時点から無理にふたを開けないでください。
やむを得ずふたを開けたい時は火を止めて、しばらく自然放置もしくは水で冷却し、なべ内の圧力が下がるのを待ってから、7ページのふたの開け方に従い、ふたを開けてください。



ふたの開け方
7 ページ

Q

圧力調整おもりの蒸気口から蒸気が出ずに、中の煮汁がジクジクと出始めた。

A

考えられる理由は以下の通りです。

- (1)材料を入れすぎている。
→水をかけてなべを冷やしてからふたをあけて、中の材料を減らしてください。
- (2)煮汁にとろみがついている。
→圧力なべのふたを使用せず、普通のなべとして使用してください。
- (3)火力が強すぎる。
→火力を弱火に調整してください。
- (4)蒸気穴が詰まっている。
→6ページを参照し蒸気穴を点検してください。

Q

圧力なべで白米を炊いたら、出来上がりがやや灰色っぽい色になった。

A

白米の中に含まれるでんぷん質が熱により変化したものです。急速に高温（約120℃）で加熱されることによって、ごく薄く灰色がかって見える半透明のもち状になります。（アルファ化現象）これは無害で人体に影響はありません。加熱の際の火力を少し弱くしたり、水の量を少なめに加減すると、若干灰色になりにくくなります。

Q

ふたが開かなくなったときどうしたらいいの？

A

なべ内部に圧力が残っている為あける事が出来ないのが原因と考えられます。しばらく自然放置してロックピンが下がった事を確認していただくか、なべを水で冷やすか、圧力調整おもりの△印を蒸気排出口マークに合わせて蒸気を完全に排出させてからあけてください。
※上記を試されてもふたを開ける事が出来ない場合は弊社までお問い合わせください。

Q & A こんな時どうしたらいいの？

Q 材料が増えたら加熱時間は長めにしたほうがいいの？

A 圧力なべの「加熱時間」とは、なべの中に十分な圧力がかかり、おもりから蒸気が出始めてからの時間のことを指します。したがって材料の量が変わると、なべを火にかけて、おもりから蒸気が出始めるまでの時間は変化しますが、「加熱時間」自体や蒸らし時間は原則として変わりません。なべの容量が変わっても同じです。ただし、なべの最大調理量は必ず守ってください。

Q アクのでる食材の調理はどうしたらいいの？

A 小豆・こんにゃくなどはさっと茹でて、茹でた煮汁を捨ててから、ごぼう・レンコンなどは水にさらしてアク抜きをしてから調理をします。シチューやスープなど、材料を炒めてから水を加えて煮るものは、ふたを閉める前に浮いてくるアクをすくい取ります。また、煮込んだあとにふたを取って、さらに汁気を煮詰める場合、この時点ですくい取ります。

Q 圧力なべで煮物をすると、料理の仕上がりがやや水っぽく感じるのはなぜ？

A 圧力なべは通常のなべに比べて、煮る時間をかなり短縮するだけですので、最後の仕上げなど、味の調整は普通の料理と同じように必要です。水分が多ければふたをはずして通常のなべと同じように使用し、水分を飛ばして煮詰めるなどの方法で味を調整してください。

Q 煮物の途中で味見をしたい時はどうしたらいいの？

A 調理中に味見をする場合には、まず火を止め、圧力なべを静かに水道の下に移動し流水にて冷却します。安全ロックピンが完全に下がってから圧力調整おもりを取り外し、圧力なべ内部の圧力を抜いたあと、ふたを外して手早く味見をしてください。味見が終わったら、再びふたをして火にかけます。なべの中の材料は熱くなっているのですぐに安全ロックピンが上がり圧力調整おもりから蒸気が出始めて調理が始まります。圧力調整おもりを外す際はおもりが熱くなっています。また、圧力調整ノズルから蒸気が飛び出すことがありますので火傷には十分注意してください。（ふたの開け方は7ページ参照）

⚠ 調理中は目を離さないでください。空だきは非常に危険です。又、小さなお子様を近づけないようにしてください。

3

『ふたを開めて おもりをセット』

パッキングが確実にセットされているか確認してからふたを閉めてください。ふたがロックされて開かなくなります。おもりは差込口に垂直に差し込み、料理によって高压(II)または低压(I)を選択し、押しながらかけてセットしてください。（加圧途中での圧の変更はしないでください。）



4

『火にかけて加熱』

IH 調理器・コンロ等で加熱します。しばらくするとロックピンのあたりから蒸気が出てきます。その後にロックピンが上がり蒸気が止まります。



⚠ 注意
●ガスの火は、なべの底からはみ出さないように調節してください。火が側面にまわり、ハンドルが焦げます。また異臭もします。
●IH電磁調理器では強火での使用はしないでください。火力が強すぎてこげつく恐れがあります。中火以下で使用してください。

6

『火をとめる』

加熱時間が終了しましたら火を止めてください。蒸らし時間が必要な料理の場合は、なべの中の蒸気を抜かずにそのまま規定の時間放置してください。なべの中では、残った圧力と熱の力で、調理が続いています。流水冷却が必要な場合は、7ページの指示に従ってください。

流水冷却の方法 7 ページ

7

『ふたを開ける』

なべ内の蒸気を抜いて、圧力を下げてからふたをあけます。必ず、「ふたの開け方」の方法に従って開けてください。

ふたの開け方 7 ページ

⚠ 注意
いかなる場合でもロックピンが完全に下がり、なべ内の圧力が完全になくなるまでふたをあけないでください。ふたをあける際は必ずおもりを取り外してください。

8

『料理を取り出す』

料理が出来たら器に移します。（鍋の中に料理を保存しないでください。）

⚠ 注意
鍋は熱くなっています。熱に弱い物の上に置いたり火傷をしないよう気をつけてください。

お手入れの方法

使用後は中性洗剤をつけたスポンジなどで洗い、早めに水気を拭き取ってください。必ず、**パッキンと圧力調整おもり**は**はずして別々に洗ってください**。本体・ふた・各種部品は**食器洗浄乾燥機には使用しないでください**。P7を参照

パッキン

パッキンとふたの内側を中性洗剤を使ってよく洗い、ぬるま湯で汚れを洗い流してください。水気をふき取り、よく乾燥させてから、ふたの所定の場所に確実に取り付けてください。パッキンが正しくセットされていないと、蒸気漏れやパッキン破損の原因となります。

【パッキンの変色は使用に問題ありませんが、劣化によりヒビが入ったり、表面を手でこするとポロポロと崩れる場合は交換が必要です。パッキンの交換については21ページをご覧ください。】

圧力調整おもり

- 洗浄する等、汚れを取り除いてよく乾かしてから保管してください。食器洗い乾燥機には使用しないでください。
- 分解した際は圧力調整おもりは、右図を参考にして組み立て正しく取り付けてください。
- 紛失を防ぐ為、必ず**各部品を取り付けて保管**してください。



本体・ふた

- 使用後は中性洗剤をつけたスポンジなどでよく洗い、はやめに水気を拭き取って、よく乾燥させてください。
- 蒸気口に調理カスなどが詰まっていないか確認してください。詰まっている場合は、付属の「お掃除ピン」が針状の物で取り除いてからよく洗ってください。
- 安全バルブのふた裏面部の突起周辺に付着した調理カスもきれいに洗い落してください。ただし、正しい動作をしなくなる恐れがありますので、これらを分解しての洗浄はしないでください。
- 焦げ付きを落とす場合は、なべ表面を傷つける恐れがありますので、金属製の固いものは使用しないでください。

焦げ付きの落とし方



- ① なべの底などにすこし残った料理を、なべの表面を傷つけないように木べらなどを使いさっと取り除きます。
- ② ふたをはずしたまま、なべにお湯を入れて弱火でしばらく煮込みます。
- ③ 焦げがふやけて浮いてきたら、木べらなどでゆっくりと取り除きます。
- ④ しつこい焦げが残っているようなら、数時間そのまま置いて焦げをやわらかくしてから、木べらで取り除いてください。

その他について

- 塩分や酸等を含んだ汚れを付着したまま放置したり、湿気の多い場所での保管はさび発生の原因になります。
- さびの発生や白いはん点が発生した時は、早めにスポンジ等にクリームクレンザーを付けてこすり落としてください。

調理中に異常と思われる状況が発生した場合、直ちに加熱を中止してください。

おかしいな?と思ったら

あれ!?	原因	対処法
ふたが開かない	なべ内部に圧力が残っている。 △注意 無理にふたを開けようとしなくてください。 (P7、ふたの開け方参照)	火を止めた後に圧力調整おもりの△印を蒸気排出口に合わせ、なべ内の蒸気を完全に排出した上で、火傷に注意しながらおもりを外し自然放置します。その後、十分になべが冷めてからP7ページの説明に従い、ふたを開けてください。 それでも開かない場合は、ロックピンが、食材やだし汁の油分などの粘性により上に乗ったまま張り付いてしまい、ロックが解除されない事があります。十分になべが冷めていることを確認し、注意しながらふたハンドル部分にあるロックピン頂部を箸などの先の細いもので上からつついてください。 
加熱しても圧力調整おもりから蒸気が出ない	圧力調整おもりが正しくセットされていない。	火を止めた後に圧力調整おもりの△印を蒸気排出口に合わせ、なべ内の蒸気を完全に排出した上で、圧力調整おもりをはずして、もういちどセットし直してください。
ロックピンが上がらない。	蒸気口が調理カスなどで目詰まりしている。	すぐに火を止め、圧力調整おもりをつけたまま、なべを水で冷やしてください。その後、なべが十分に冷えてから、圧力調整おもりを外し、付属のお掃除ピンが針状のもので、蒸気口内の調理カスを取り除いてください。
	空だき状態になっている。	すぐに火を止め、圧力調整おもりをつけたまま、なべを水で冷やしてください。その後、なべが十分に冷えてから、P7ページの説明に従い、ふたを開けて中を確認してください。
	ふたの閉め方が不十分。	P7、P8ページの説明に従い、ふたを閉め直してください。
	パッキンの入れ方が不完全、もしくは、パッキンが損傷劣化している為、ふたの周りから蒸気が漏れている。	すぐに火を止め、P7ページの「通常のふたの開け方」の説明に従い、ふたを開けて、パッキンが外れていないか確認してください。外れていたら、パッキンについている調理カスなどを取り除き、正しくパッキンをセットしなおしてください。 ※パッキンが正しくセットされていたにもかかわらず、蒸気漏れが発生した場合はパッキンを新しいものと交換してください。消耗品の交換はP4～P6ページを参照。
ロックピンが上がっているのに蒸気が漏れる。 ※注意	蒸気口が目詰まりしている。 (P7を参照)	赤いロックピンが上がっているのに蒸気が漏れた際は、すぐに火を止め、圧力調整おもりをつけたまま、なべを水で冷やしてください。その後、なべが十分に冷えてから、圧力調整おもりを外し、付属のお掃除ピンが針状の物を使い、詰まっている調理カスを取り除いてください。 注 赤いロックピンが上がっていない状態で蒸気が出るのは何ら問題ありません。  ロックピンの状態が確認だけではわからない場合は、ふた裏面レバーを押し上げてみてください。ロックピンに突起が当たってレバーが押し切れない場合は、ロックピンが上がっている状態です。
ふたの側面窓からパッキンが飛び出た	蒸気口とロックピンがいずれも目詰まりしている。	すぐに火を止め、圧力調整おもりをつけたまま、なべを水で冷やしてください。怪我や火傷を負われた場合は、速やかに病院に行って医師の指示に従い治療を受けてください。

以上の方法でも問題が解決しない場合は弊社までお問い合わせください。

連絡先 株式会社 タマハシ
TEL0256-63-9545 FAX0256-66-2252