

Silit
Sicomatic®-T



Silargan®
シラルガン

圧力鍋
シコマチック-T

取扱説明書

EASY & POWERFUL

製造元

Silit-Werke GmbH & Co.KG

ドイツ シリット社

総輸入販売元

株式会社 セイエイ

国際事業部 〒567-0865 大阪府茨木市横江1-2-30

TEL 0120-88-5328 FAX (072) 637-1777

東京支店 〒336-0011 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-12-24

TEL (048) 825-7277 FAX (048) 825-7288

札幌営業所 〒001-0902 札幌市北区新琴似2条1丁目1-41

TEL (011) 746-3839 FAX (011) 747-6377

福岡営業所 〒815-0033 福岡市南区大橋1-2-3

TEL (092) 512-2666 FAX (092) 512-2667

<http://www.silargan.co.jp/>

このたびは、シラルガン圧力鍋〈シコマチック-T〉を
お買上げくださりましてありがとうございます。

圧力鍋は加熱すると内部が高温、高圧になりますが、
誤った使い方をしない限り、危険はありません。

安全に、便利にご活用いただくため、
ご使用前に必ずこの取扱い説明書をお読みください。
また、読まれた後も大切に保管して、お役立てくださいませ。

C O N T E N T S

■シラルガン圧力鍋〈シコマチック-T〉の特長	2
■シコマチック-Tの構造	3
■ご使用前の注意	5
■シコマチック-Tの使い方	7
■正しいふたの閉じ方・開け方	9
■圧力レベル操作	10
■お手入れ、点検と部品交換	11
■圧力鍋についてよくあるご質問	12
■圧力鍋〈シコマチック-T〉のQ&A	13
■圧力鍋〈シコマチック-T〉調理時間データ	15

素材の表面は不純物をほとんど含まない
ヘルシーな安心素材「シラルガン」。

シラルガンは、ドイツ、シリット社が開発した、他に類
を見ない独特の調理器具素材です。約3ミリ厚の強
磁性鋼に強化ガラスセラミックが一体コーティング
されており、はがれることがありません。表面はガ
ラスと同様中性の安全素材で、金属アレルギーの
心配もありません。シラルガンは耐引っかき性に優
れ、頑丈で超硬度な素材であることが多くのテスト
で実証されています。また、シラルガンの内部素材
の強磁性鋼は、100V、200Vの電磁調理器(IH)
やハロゲンヒーターにも高適応し、ムラのない熱
伝導力でお料理をおいしく仕上げます。シンプルな
デザインで、ブラックメタリックが美しい、モダンな
システムキッチンによく似合う、新しい時代にふさ
わしい価値あるキッチンウェアです。

徹底した安全性と使いやすさを追求した
圧力鍋「シコマチック-T」。

シリット社はドイツの圧力鍋の国内シェアNo.1。
創業以来80年を超える商品開発力と経験がこの最新の
圧力鍋「シコマチック-T」に込められています。

◆徹底した安全性。

- ①ふたがきっちり閉じられていないと圧力がかからない。
- ②一度閉じたら、安全装置により、誤ってふたが開くこ
とがない。
- ③圧力が高くなりすぎると4重の安全機構により、蒸気
を逃がす。

④ふたを開ける時も自動的に全圧力が放出されます。

◆材料にあわせて、高压調理とパイオ低压調理が選択で
きるすぐれたバルブ技術。

◆蒸気音が静かで、熱伝導が良いため調理時間や燃料
費を節約できる。

◆すべての操作が手元の取手のレバーでできますので、
圧力鍋を初めてお使いの方にもラクに使いこなして
いただけます。

◆シラルガン素材の遠赤外線効果で材料をおいしくじ
っくり煮込めます。

◆お鍋の中に程よい熱循環の流れを作り、うまみを閉じ
込めてまろやかなおいしさに仕上げます。



●シコマチック-T6.5ℓ
●シコマチック-T4.5ℓ
●シコマチック-T2.5ℓ

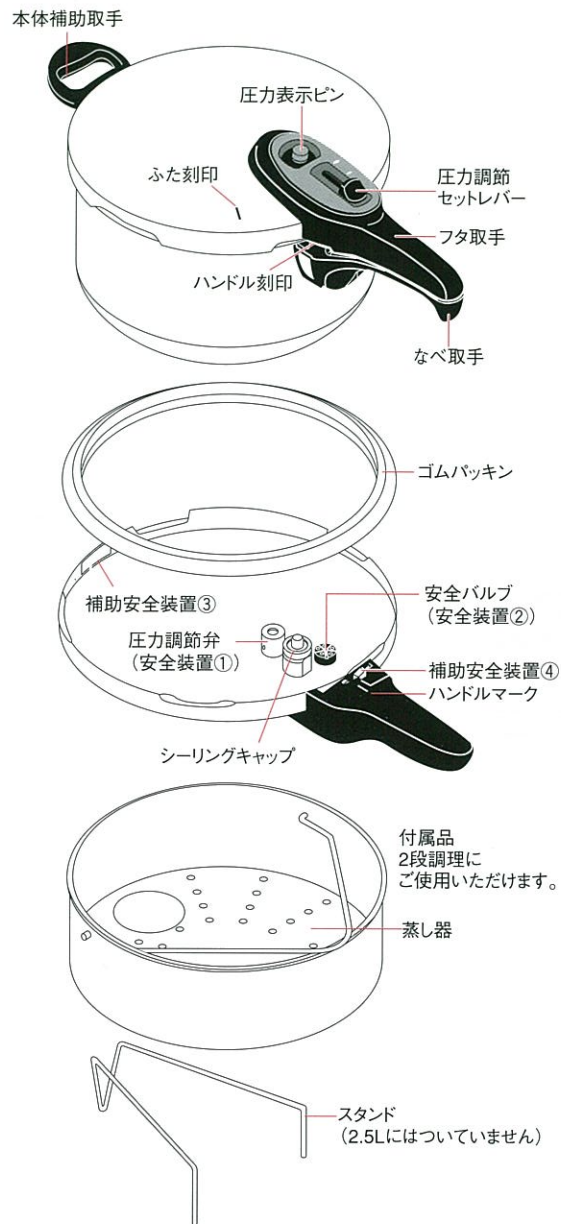


シースヒーター ハロゲンヒーター 電磁調理器 ガスコンロ



※シラルガン製品は日用金属製品検査センターによる
「クッキングヒーター用調理器具検査
(200V対応SGマーク)」に合格しています。

シコマチック-Tの構造



4重の安全設計

- 1) 圧力調節弁 (安全装置①) により内部の圧力を一定に保つ。
- 2) ①が働かない時は安全バルブ (安全装置②) により圧力調整。
- 3) ①も②も作動しない時は、ゴムパッキンが押され、補助安全装置③より蒸気を逃し、減圧する。
- 4) もし、ふたと鍋のハンドルが適切にかみ合っていない場合、補助安全装置④が働き、蒸気を逃す。

品質と安全の保証マーク



経済産業省
PSマーク
(特定製品)



対人賠償責任保険付
購入日より5年間
製品安全協会
製品安全協会
SGマーク



Entspricht allen Güte- und
Sicherheitsanforderungen
(DIN EN 12778)
ドイツ工業規格合格品 (DIN EN 12778)

ドイツ・ラインランド
技術検査協会
GSマーク

初めての方にもカンタン!ふたのハンドルのレバーですべての操作ができます。



●材料にあわせて、
高圧調理 (硬い肉を
柔らかく煮込むなど
時間がかかるお料理)
と低圧調理 (野菜や
魚などデリケートな
素材のお料理) が
選択できます。

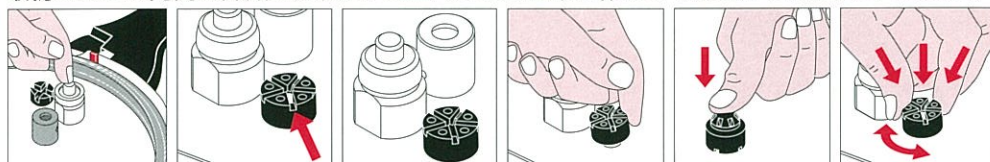
ご使用前の注意

安全にお使いいただくためにご使用前によくお読みください。

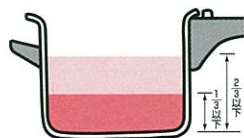
初めてシコマチック-Tをお使いの方に。

- 圧力鍋は、加熱すると内部が高圧・高温になります。安全のため注意事項を必ず守ってご使用ください。
- まず、鍋に貼ってあるラベルをすべてはがしてください。注意シールと取り扱い注意シールは台所によく見える場所に貼っておいてください。
- 新しい鍋は、まず洗剤できれいに洗ってください。蒸し器などの付属品は、鍋に入れ、かぶる程度の水で浸し、ふたをしないで沸騰させてから、乾いた布でふいて乾燥させてください。

最初にふたの内側の部品の点検を。安全バルブが正常に作動する状態かを確認してください。



- シーリングキャップが、きちんと付いていて、押すとスムーズに動きますか。
- 安全バルブが正常に動く状態は、中のステンレスボールが見えています。
- このように、中のボールがほとんど見えなくなると、正常に作動しません。
- そんな時は、黒い安全バルブをつまんで穴から引抜き、きれいに洗います。
- ひっくり返し、指先で、ステンレスボールを押し下げ、ボールがよく見えるように戻します。
- 安全バルブを回しながら、穴に押し込み、ステンレスボールが見えることを確認してください。



1. 鍋に入れる材料の量は守りましょう。

材料、調味料、水分をあわせて、鍋の容量の3分の2以下。豆など、煮こむとかさの増えるものは3分の1以下にしてください。
(豆類は先ずふたをしないで調理し、その後ふたをするという方法でも結構です。)

必要最低水分量

2.5ℓ	約130cc以上(鍋の8分の1以上)
4.5ℓ	約250cc以上(鍋の4分の1以上)
6.5ℓ	約400cc以上(鍋の8分の3以上)

※ 煮し物の場合は最低カップ1杯。

2. 温度の上がりすぎ、空だきは厳禁。

圧力表示ビンが上がった後も蒸気が出ている時は、温度の上がりすぎです。「弱火」に調節してください。また、空だきはゴムパッキンを傷めるもと、必ず左記の必要最低水分量を入れてください。(空だきしないよう、最低水量1カップは必要です。)



3. カレーなど粘り気のあるお料理は。

材料を圧力をかけて煮こんだ後ふたを開け、ルウを入れたらふたを開けたまま煮つめましょう。ルウを入れてから圧力をかけると内容物が飛び出すおそれがあります。



4. こんな材料は使えません。

重曹など発泡するものや、多量の油を直接入れる料理は危険ですから避けてください。オイルを使った揚げ物にはご使用にならないでください。



5. 調理中は絶対にゆらさないで。

加熱中はぐらつかせたり、圧力調節セットレバーを動かしたりしないでください。急に蒸気が吹き出すことがあります。それぞれの圧力鍋に合ったサイズの燃焼器具をご使用ください。



6. ふたを開ける時は、圧力を下げてから。

圧力表示ビンが完全に下がるまで、ふたは絶対に開けないでください。急いで開けたい場合には、ふたに濡れタオルをのせるか流水をかけて冷やし、減圧してください。圧力表示ビンの高さが0まで下がっていることを確認してから、圧力調節セットレバーを「OPEN」まで下げて残りの蒸気を抜き、開けてください。その際、蒸気が出ているところには決して腕や顔、その他体の一部を持ってこないようにしてください。

7. ご使用時に小さなお子様がそばにいる場合は特にご注意ください。

8. 圧力鍋での調理に向く物だけに使用ください。オーブンや電子レンジの中には入れないでください。

9. ふたがきっちりと閉まり、ふたと本体のハンドルが一行に重なってロックされてから調理を始めてください。

10. 圧力がかかっている間は特に注意してお取り扱いください。熱くなっている個所には手を触れず、ハンドル部をお持ちください。又必要に応じて保護手袋等をご使用ください。

11. 圧力をかけると膨らむような皮付の肉を調理する際、皮が膨らんでいる時に穴を開けないでください。熱い物が飛び散りやけどをする恐れがあります。

12. 調理が終われば、安定した場所で耐熱のコースター等の上に置いてください。ふたを開ける前に軽く鍋を振ってください。圧力がなくなった時にだけふたは簡単に開きますので、必ず圧力がなくなってから開けてください。

13. 純正のシコマチックのスペア部品をご使用ください。正常な機能と安全を保障するために必ずお守りください。もし何らかの部品がダメージを受けたり、説明の機能通りに動かない時はご使用をおやめください。このような時は速やかに販売店または弊社にご連絡ください。修正、変更は決してしないでください。ふたやスペアパーツはお使いのモデルに合った物をご使用ください。

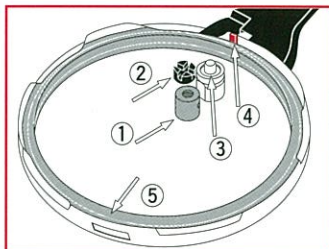
14. ゴムパッキンの内側のシコマチックの文字が見えていないといけません。もしゴムパッキンや圧力調整弁が茶色に変色してきたら交換してください。ひびや傷等があり、きちっとフィットしないハンドルは取り替えてください。

15. 変形したりダメージのある物は決して使用しないでください。修理が出来る物はきちんと修理をしてからご使用ください。

16. この取扱説明書を安全な場所に保管しておいてください。

シコマチック-Tの使い方

1 ふたと本体を十分に洗い、ハンドル及び、ふたの裏の各部をチェック。



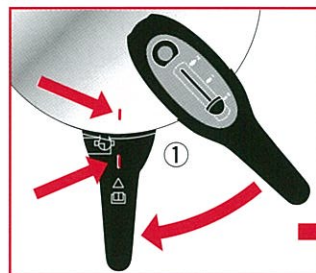
- ① 圧力調節弁が詰まっていますか。
- ② 安全バルブのノズルは詰まっていますか
- ③ シーリングキャップがきちんと付いていて、押すとスムーズに動きますか。
- ④ 補助安全装置を押すとスムーズに動きますか。
- ⑤ ゴムパッキングがゆるんだり、傷んでいませんか。

2 鍋をコンロに乗せ、材料と水を入れる。 (空だきしないよう、最低水量1カップは必要です。)



必要最低水分量:
2.5リットル/鍋の8分の1以上
4.5リットル/鍋の4分の1以上
6.5リットル/鍋の8分の3以上
水・材料・調味料の合計: 鍋の容量の3分の2以下
* ご注意: 調理中にかさが影らむ物や大量の泡が出るような物の場合は、3分の1以下にしてください。

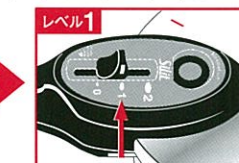
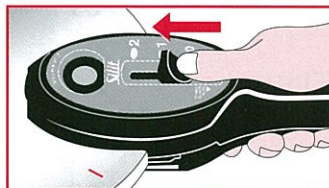
3 ふたをきっちりと閉め、ロックを確認後、調理を始めてください。



- ① ふたを被せ、ふたとハンドルの刻印をあわせませう。
- ② ふたを片方の手で軽く押え、ふたと本体のハンドルが重なるように左へ回し、カチッと音がするまできっちりと閉めます。



4 圧力調節セットレバーを、圧力レベルの<1>または<2>にセットし、加圧します。

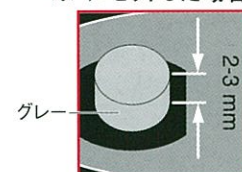


(レベル操作はP10、選択は本誌データ表をご参照ください)

5 コンロの火力を強にセットしてスイッチを入れ加熱してください。 ※ガス火の場合、炎の先が鍋底をはう程度にし、鍋の横へ炎が立ち上がらないようにします。

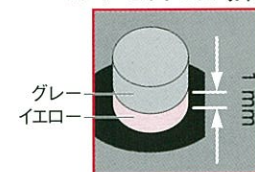
6 圧力調節セットレバーをセットし、強火で加熱していると、蒸気音と共に圧力表示ピンが右図のように上がってきます。

<1>にセットした場合



グレーのみ上がってきます。これを合図に調理時間の開始です。

<2>にセットした場合



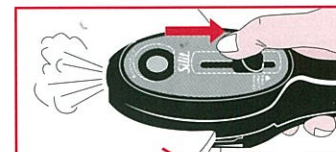
グレーとイエローが見えてきます。これを合図に調理時間の開始です。

7 コンロの火力を弱め、お料理に合わせた調理タイムにタイマーをセットしてください。調理タイムの間加熱しますが、例えば<2>にセットした場合、黄色い線が約1mm程度見えている状態を保つ弱火で加熱してください。(調理タイムは本誌データ表をご参照ください)

8 タイマーが鳴り、調理時間が終了すれば火を止めます。 ※調理中は必ずタイマーの音が聞こえる範囲にいて火を止め、空焚きしないようにしてください。

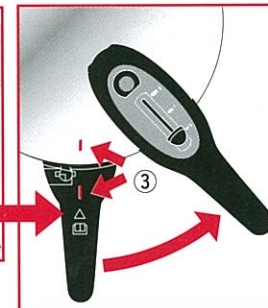
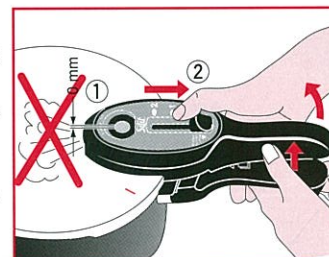
9 蒸らし時間の後、減圧します。

- 自然放置の場合はそのまま圧力が下がるのを待ちください。
- 急冷の場合は、ふたに濡れタオルをのせるか、流水をかけて冷まし、圧力表示ピンが0に戻るまで減圧してください。さらに開ける前にレバーを<OPEN>まで下げ、残っている蒸気を少しずつ排出させます。



10 ふたを開けてください。

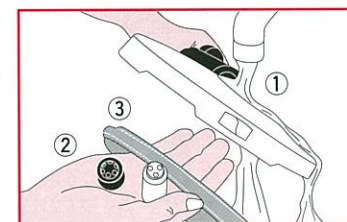
- ① 圧力表示ピンの高さが0になるまで完全に減圧してから開けてください。
- ② 圧力調節セットレバーを段階的に<0>から<OPEN>までゆっくり手前に引き、残っている蒸気を抜きます。
- ③ 圧力調節セットレバーを引いたままふたのハンドルを右に返し、ふたと本体ハンドルの刻印が合えば開きます。



※圧力調節セットレバーを引く際、鍋の前方へ手を近づけないように。又、絶対に人に向けてレバーを引かないでください。

11 調理後はきれいに、よく洗っておいてください。

- ① ふたの蒸気排出口付近はよく汚れますので流水でよく洗ってください。その際、過度に水が掛かったり、浸けたりしないでください。また、圧力調節セットレバーが熱い時は、水を掛けないようにご注意ください。故障の原因になる恐れがあります。
 - ② 圧力調節弁、安全バルブは簡単にはずれますのでよく洗ってください。
 - ③ ゴムパッキンもはずして洗ってください。
- ※調理後、鍋本体に料理を長く置いておいてもかまいませんが、ふたはすぐに洗ってください。



正しいふたの閉じ方・開け方

閉じ方

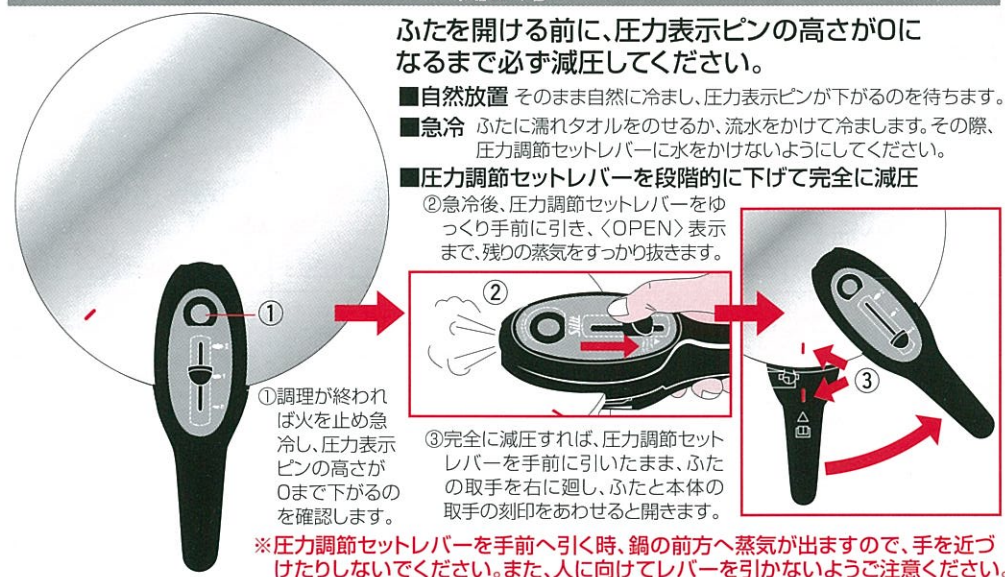
お鍋に材料を入れ、ふたをする前に、ふたの内側のゴムパッキンが、きっちりとハマっていることを確認し、よく水気を拭き取ってください。



開け方

ふたを開ける前に、圧力表示ピンの高さが0になるまで必ず減圧してください。

- 自然放置 そのまま自然に冷まし、圧力表示ピンが下がるのを待ちます。
- 急冷 ふたに濡れタオルをのせるか、流水をかけて冷まします。その際、圧力調節セットレバーに水をかけないようにしてください。
- 圧力調節セットレバーを段階的に下げて完全に減圧



圧力レベル操作

シコマチック-Tはお料理のメニューや材料にあわせて、高圧調理とバイオ低圧調理が選択できます。

レベル〈2〉で高圧調理



レベル〈1〉でバイオ低圧調理



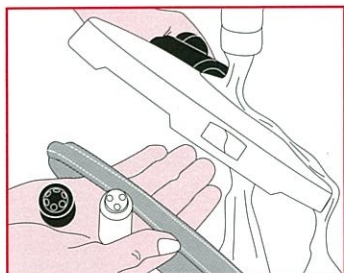
下段に水やワイン、ハーブを入れて、おいしいアロマクッキングも。

下段はスープ、上段は蒸し野菜など、2段式で同時に2種類調理できます。



お手入れ、点検と部品の交換

調理のあとは、必ず汚れをきれいに洗い流してください。



まず、ふたを水洗いしましょう。

蒸気排出口が汚れやすいので流水で洗ってください。ふたは水の中へつけないでください。※圧力調節セットレバーへは、十分冷めてから水をかけてください。

ゴムパッキンもお手入れを。

ふたからはずして、流水で洗うか水中ですすぎ洗いをしてください。又、損傷していないかチェックします。茶色に変色し、ひび割れてきたら交換してください。

圧力調節弁、安全バルブのラバーもはずして水洗いを。

濡らし、ひねって回すと簡単に取れますので、流水をかけながらよく洗い、水気を拭き取って、再びきっちりセットしてください。

- 圧力表示ピン、シーリングキャップ、また安全バルブは交換が必要な場合以外、絶対に取りはずしたり、分解はしないでください。
- 圧力鍋のふたは、食器洗い器で洗わないでください。
- 調理後、圧力鍋本体に料理を長く置いておいてもかまいませんが、ふたはすぐに洗ってください。
- 万一、お鍋が焦げ付いた場合、水を入れて加熱、沸騰すれば火を止めてしばらく置き、その後スポンジで洗ってください。頑固な場合は、お水にお酢を混ぜ（大さじ2杯程度）火にかけてしばらく沸騰させます。（5分以上煮沸しないでください。）その後同様にスポンジでこすります。鍋が熱くなっていますので十分気を付けてください。

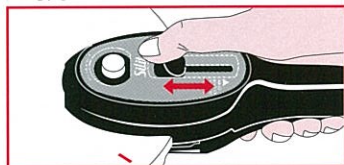
使い慣れたら、点検を。

ロックボタンの点検。



取手のロックボタンを押して、スプリングが正常に動くことを確認してください。

圧力調整セットレバーの点検。



ふたを開け、ふただけの場合はく1>以上に動かないことを確認。本体にふたをして0→1→2と円滑に動くことを確かめてください。

ふたの開閉はスムーズですか。



ふたの開閉も定期的に点検を。又、本体取手の取り付けネジは時々ドライバーで締めてください。

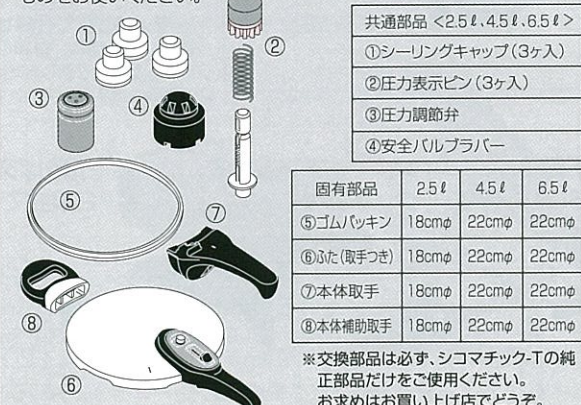
傷んだ部品は、早めの交換を。

調節弁・シーリングキャップの交換

万一詰まったりして圧力表示ピンの動きが悪くなると、間違った圧力表示をします。調節弁・シーリングキャップが茶色に変色し、中央のゴムが凹んだ状態になればすぐに交換してください。

ゴムパッキンの交換

通常、調理回数約200回で交換、毎日お使いの場合、少なくとも1年毎に交換してください。ゴムパッキンは絶対に「Sicomatic」の名前が入ったものをお使いください。



共通部品 <2.5ℓ、4.5ℓ、6.5ℓ>

- ①シーリングキャップ(3ヶ入)
- ②圧力表示ピン(3ヶ入)
- ③圧力調節弁
- ④安全バルブラバー

固有部品	2.5ℓ	4.5ℓ	6.5ℓ
⑤ゴムパッキン	18cmφ	22cmφ	22cmφ
⑥ふた(取手つき)	18cmφ	22cmφ	22cmφ
⑦本体取手	18cmφ	22cmφ	22cmφ
⑧本体補助取手	18cmφ	22cmφ	22cmφ

※交換部品は必ず、シコマチック-Tの純正品品だけをご使用ください。お求めはお買い上げ店でどうぞ。

圧力鍋についてよくあるご質問

Q1 圧力鍋は普通のお鍋に比べてどう違うのでしょうか。

圧力鍋は密閉調理できるお鍋で、密閉することで内部の圧力が高くなります。圧力の上昇に伴って、沸騰する温度（沸点）も高くなるという原理を応用したもので、加熱時間が短くても、じっくり煮込んだように調理できます。加熱時間の短縮で、効率良く調理でき、光熱費も軽減できます。

Q2 圧力鍋は圧力がかかるので危険なような気がしますが。

正しいご使用方法なら安全で、こんなに便利なお鍋はありません。万一、鍋の内部の圧力が基準値以上になっても「シコマチック-T」は、圧力調節弁、安全バルブ、2種類の補助安全装置、これら4重の安全機構で初めての方にも安心してお使いいただけます。

Q3 圧力鍋の使い方はむずかしくないですか。

「シコマチック-T」は、すべての操作を手元のハンドルでできるよう設計されています。簡単な操作で、ふたも密閉でき、高圧、低圧の2種類の圧力レベルも、ハンドル部のレバーで手軽に選択できます。カラーピンの上下で加圧状態がよく分かり、タイマーをかけるタイミングが明確です。

Q4 圧力鍋はどんなお料理に向くんでしょうか。

圧力鍋は短時間でじっくり芯まで煮込めますので、硬いお肉を柔らかく煮込むのもお手軽です。また「シコマチック-T」は、シラルガン素材の遠赤外線効果で玄米もおいしくもちっと炊けます。さらに、圧力レベルの操作で、素材を生かした低圧調理も可能で、蒸しものや、茹で野菜などもおいしくできます。

Q5 圧力鍋で焼き芋などの空焼き調理はできるのでしょうか。

圧力鍋での空焼き調理や無水調理はおやめください。必ず、最低規定量のお水を入れてください。2.5ℓは鍋の深さの8分の1以上、4.5ℓは4分の1以上、6.5ℓは8分の3以上です。最低でも1カップは入れてください。ただ、「シコマチック-T」の素材シラルガンは3ミリ厚の強磁性鋼に強化ガラスセラミックを一体融合した、非常に堅牢な素材ですから、圧力機能の付いたふたを外し、ガラス蓋に替えば空焼きや、無水調理も可能です。

Q6 圧力鍋で調理する際、材料とお水はどれ位、入れるのでしょうか。

圧力鍋で調理する場合の最大調理量は、通常、鍋の深さの3分の2までです。豆類など膨らむものは、3分の1を超えないようにご注意ください。また、重曹など発泡するものや、多量の油は使えません。カレーなど粘度の出るものは、圧力をかけて煮込んだ後、ふたを開けてからルウを入れ、煮詰めてください。

Q7 圧力鍋は圧力がかかるので煮え過ぎてしまう気がしますが。

圧力鍋を使い慣れない内は、調理データの加圧時間より少し短かめにセットしたほうが無難です。調理後、少し煮足りないようでしたら、加圧蓋を使わず、替え蓋を使い普通のお鍋のようにして火を通してください。

Q8 圧力鍋でシチューなどの煮込み料理をする場合、アクはいつ取るのでしょうか。

圧力鍋は、加圧中はふたを開けることはできませんので、アクの出るお料理の場合、最初に普通のお鍋のように強火で煮立て、アクを取り除いてから加圧してください。また、加圧後、ふたを開けてからのアク取りは、キッチンペーパーを表面にかぶせて吸い取るときれいに取れます。

圧力鍋〈シコマチック-T〉のQ&A

Q1 材料の量によって調理時間は変わらないのですか？

材料が多くなると加熱、沸騰、加圧して、圧力表示ピンが上がるまでの時間は、少し長めになります。しかし、タイマーで測る調理時間は一定です。データ表の調理時間に従ってください。ただ分量が多いと鍋のなかの余熱が保たれるので、蒸らし時間は多少短かめにしてください。

Q2 データどおり調理してふたを開けてみたら、まだ材料が固い…。

データはあくまで標準タイムです。材料の鮮度などの条件により多少異なります。加熱後すぐの場合は、再度ふたをして自然放置すると余熱でやわらかくなります。時間がたっている場合は、水を適量加え、ふたをして強火で加熱、沸騰（圧力はかけません）後、すぐに火を消し余熱で蒸らしてください。

Q3 ふたをして加熱しても圧力表示ピンが上がってこない？

1. まず、鍋のなかに水が必要量入っているか、お確かめください。
2. 圧力調節セットレバーを見てください。レバーが〈0〉の時は、〈1〉あるいは〈2〉にセットして、圧力をかけてください。
3. 火力が弱すぎる場合は、一度強火にし、圧力表示ピンが上がったら再び弱火にしてください。
4. ふたの縁から蒸気が漏れていませんか。漏れている時は、ふたのゴムパッキンが正常にセットされているかチェックしてください。

Q4 加熱してから沸騰するまでの時間が長すぎる…。

火力を確認してください。圧力なべは加圧後は弱火ですが、沸騰するまでは強火でどうぞ。調理時間を短縮したい時は、水のかわりに湯を入れれば効果的。

Q5 おかゆを炊くとき、圧力をかける前に蒸気排出口から吹きこぼれが…。

おかゆや豆類の場合は、吹きこぼれやすいので、お鍋に材料を入れ、ふたをして加熱する時にすぐ、圧力調節セットレバーを〈1〉または〈2〉レベルまで押し上げて加圧してください。

Q6 誤って材料を入れ忘れて空焚きしてしまいました。大丈夫でしょうか？

材料を入れ忘れて空焚きした場合は、すぐに鍋を水につけずに自然にさめるのを待ってください。鍋が冷たくなったらゴムパッキンに異常がないか調べ、焼けていたら取り替えてください。

Q7 調理後ふたを開けようとしても取手が動かない。

鍋のなかにまだ圧力が残っているようです。圧力調節セットレバーを引いて〈OPEN〉までもどし、完全に蒸気を排出させて、圧力表示ピンがすっかり下がってしまうのを確認してからふたを開けてください。

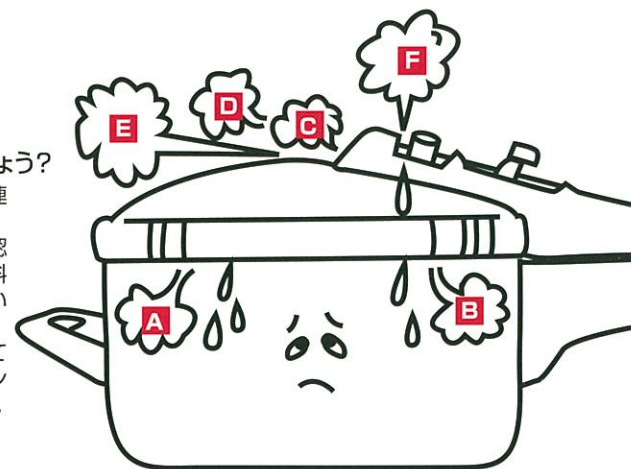
Q8 本体についている取手がグラグラして使いにくい…。

本体取手の下についているネジをドライバーで締めてください。なお、ふたについている取手がゆるんだ時は、お買い上げ店でご相談ください。

ここから蒸気が漏れてきた…どうしましょう？

蒸気の少しの漏れは全く心配ありませんが、連続して多量にでる場合は

- ①加圧後なら、まず「弱火」になっているか確認してください。それでも出る場合は、部品に料理のカスなどがこびりついて機能していないことが考えられます。
- ②減圧してふたを開け、部品を流水でよく洗ってください。傷んでいる箇所があれば、すぐに「シコマチック-T」の純正部品と交換してください。



A

予熱中、ふたの周辺から蒸気と水滴がもれてきた。

ゴムパッキンがめれていると、もれることがあります。ひどいもれの時は、まず火を止め、中の蒸気を抜いてふたを開け、ゴムパッキンの入れ方を調べてください。異物がはさまっている場合はパッキン及び、鍋の縁をふいてください。傷んでいる場合はすぐに交換してください。

B

調理中つねに、ふたの周辺から蒸気と水滴がもれる。

ひどい時は、すぐに火を止め、急冷して減圧し、ふたを開けてください。ふたについている圧力調節弁が詰まっている場合は、必ずして水洗いします。ゴムパッキンがゆるんでいる場合ははめ直し、傷んでいたらすぐに交換してください。

C

圧力調節セットレバーを〈1〉にした時蒸気が出るのですが。

まず圧力調節セットレバーを〈2〉にしてください。蒸気が止まれば火が強すぎる証拠。弱火にし、ゆっくりと〈1〉にもどしてください。それでもだめなら部品をチェックしてください。

D

調理中に取手の前の蒸気排出口から連続して蒸気が…。

すぐに火を止めて急冷し、減圧してふたを開けます。圧力調節弁の汚れがひどいと思われるので、必ずしてよく洗ってください。汚れがとれない時は煮沸します。傷んでいたら至急交換してください。

F

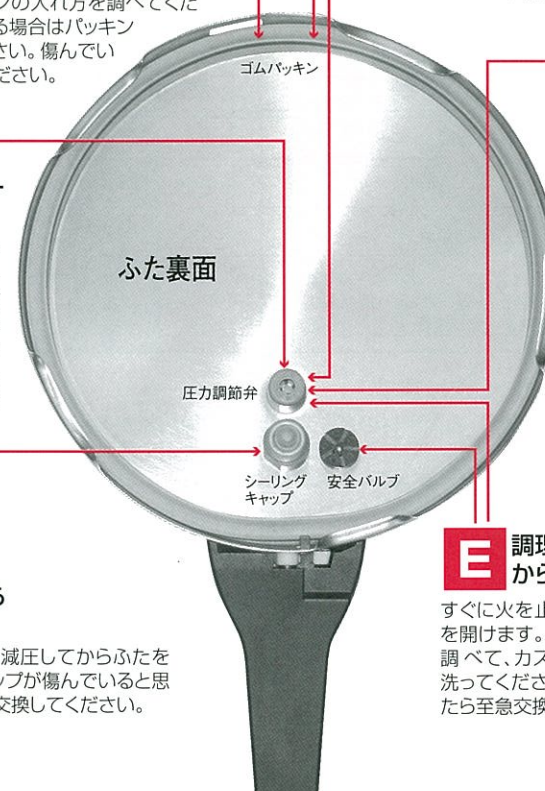
表示ピンのまわりから蒸気や水滴が…。

すぐに火を止めて急冷し、減圧してからふたを開けます。シーリングキャップが傷んでいると思われるので、新しい物と交換してください。

E

調理中突然、蒸気排出口から強い蒸気が出てきた。

すぐに火を止めて急冷し、減圧してふたを開けます。圧力調節弁と安全バルブを調べて、カスが詰まっている場合はよく洗ってください。圧力調節弁が傷んでいたら至急交換してください。



調理時間<データ>

材料・料理	分量	水分の量	調理法	レベル	調理時間	蒸らし時間	備考
-------	----	------	-----	-----	------	-------	----

豆類もこんなに手軽でカンタン。

えんどう豆 (生)	さやつき800g (さやをとって 約2カップ)	2カップ	ゆでる	1	1分	急冷	ふたを取って、すこしずつ水を入れながら冷ます。(シワを防ぐため。)
				1	2分	急冷	ポタージュ用。
千えんどう	1.5カップ	5カップ	ゆでる	2	20分	自然放置	
とうろく豆	1.5カップ	4カップ	ゆでる	2	5分	自然放置	
黒豆	2カップ	3カップ	煮る	2	15分	自然放置	調味料を入れた水に一晩つけておく。
大豆	2カップ	6カップ	ゆでる	2	20分	自然放置	大豆を一晩水に浸しておく。 やわらかい煮方。
				2	15分	自然放置	洗ってからすぐに煮る。 歯ごたえのある煮方。
小豆	1カップ	3カップ	ゆでる	2	3分	急冷	赤飯用に。
				2	10分	自然放置	つぶあん用に。 (やわらかくなってから、砂糖・塩を 加えて、混ぜながら煮つめる。)

ごはん類は圧力がかかって、芯までおいしく。

白米	2カップ	380cc	炊く	2	4分	自然放置	米は洗って、すぐに火にかける。
玄米	2カップ	480cc	炊く	2	18分	自然放置 又は10分後急冷	2時間ぐらい、水につけておく。
もち米	2 $\frac{1}{2}$ カップ	500cc	炊く	2	4分	自然放置	炊きおこわ(米は洗ってすぐ。)
		3カップ	蒸す	2	10分	自然放置	蒸しおこわ
白がゆ	米 $\frac{1}{2}$ カップ	3カップ	炊く	1	7分	自然放置	米は洗って、すぐに炊く。 (圧力は、ふたをすすると同時にかける。)
マカロニ	200g	6カップ	ゆでる	2	4分	5分後急冷	ふたを開けてから混ぜる。
スパゲティ	200g	6カップ	ゆでる	2	4分	5分後急冷	1.9mmのもの。ふたを開けてから 混ぜる。

玄米はもっちり、おいしく炊けます。



表面素材のガラスセラミックは加熱すると遠赤外線効果を発揮し、中心素材である約3ミリ厚の強磁性鋼の優れた熱効率と保温性で、玄米もふっくらおいしく炊き上げます。

〈材料〉約4人分

●玄米 2カップ ●水 玄米の1.2倍 ●塩 少々

〈炊き方〉

- ①玄米をボウルに入れ、3回程水をかえて揉むようにしてよく洗いザルにあけておく。
- ②①と水、塩ひとつまみを圧力鍋に入れ、ふたをしてそのまま約3時間置ける。
- ③コンロに乗せて圧力を〈2〉に設定し、強火で炊き、ピンが上がれば、ピンの黄色い線が1mm程見える状態を保つ弱火にして、20～25分炊きます。
- ④20～25分経てば30秒程強火にして水分をとばし、火を止めます。
- ⑤コンロから降ろして、10～15分蒸らしします。
- ⑥減圧すればふたを開け、しゃもじでざっくり混ぜ天地返しをします。

調理時間<データ>

材料・料理	分量	水分の量	調理法	レベル	調理時間	蒸らし時間	備考
-------	----	------	-----	-----	------	-------	----

ほどよい柔らかさに煮上げます。

干たら	100g	3カップ	ゆでる	2	3分	自然放置	コロッケやグラタンに。 煮汁はスープやソースに。
するめ	140g	2カップ	ゆでる	2	3分	自然放置	ゆがいた後、豆などと煮る。
牛すじ肉	450g	2カップ	ゆでる	2	15分	自然放置	おでんなどに。
		4カップ	ゆでる	2	30分	自然放置	シチューなどに使う。
牛もも肉	300g	250cc	ゆでる	2	10分	自然放置	かたまり
牛ばら肉	300g	2カップ	ゆでる	2	7分	自然放置	ひと口大に切る。
牛タン	小1本(皮をむいて700g)	3カップ	ゆでる	2	30分	自然放置	かたまり
牛すね肉	400g	2カップ	ゆでる	2	20分	自然放置	かたまり
豚もも肉	300g	2カップ	ゆでる	2	12分	自然放置	かたまり
豚ばら肉	300g	2カップ	ゆでる	2	8分	自然放置	ひと口大
鶏(丸)	1羽(約800g)	4カップ	ゆでる	2	15分	自然放置	
鶏ウイング (手羽先)	8本	2カップ	ゆでる	2	3分	自然放置	
鶏ドラムスティック (もも下)	8本	2カップ	ゆでる	2	10分	自然放置	
鶏もも肉	1枚(約300g)	2カップ	ゆでる	1	4分	急冷	
鶏むね肉	2枚(約400g)	2カップ	ゆでる	1	3分	急冷	
タコ (生)	$\frac{1}{2}$ 匹 (約600g)	2カップ	ゆでる	2	2分	急冷	大量の塩でもみ、洗ってからゆでる。 薄切りにしてたこ酢などに。
		2カップ	煮る	2	10分	自然放置	塩でもみ、洗って、味つけして加圧する。 (砂糖大さじ2・酒50cc・みりん50cc・ しょうゆ50cc・たまり50cc)

卵料理もキメ細かく、「す」が入らないなめらかさ。

卵豆腐	卵M4コ だし $\frac{1}{2}$ カップ	2カップ	蒸す	1	3分	5分後急冷	丼鉢に入れて。
茶わん蒸し	4人分 (卵M2コ・だし汁400cc)	2カップ	蒸す	1	3分	5分後急冷	材料を4人分の容器に分ける。
ゆで玉子	玉子・M5～6コ	2カップ	蒸す	1	1分	自然放置	半熟たまご
				2	2分	自然放置	固ゆで (黄味がしっかり真中にくる。)
プリン	卵M4コ・砂糖120g 牛乳500cc	1 $\frac{1}{2}$ カップ	蒸す	1	2.5分	3分後急冷	直径18cmのケーキ型で 作った場合。
		2カップ	蒸す	1	1.5分	3分後急冷	プリンケース4コで作った場合。

調理時間<データ>

材料・料理	分量	水分の量	調理法	レベル	調理時間	蒸らし時間	備考
いわしのしょうが煮	小12尾	1½カップ	煮る	2	7分	自然放置	調味料を入れて加圧する。 (しょうゆ大さじ3・酒大さじ3 砂糖大さじ1・しょうが)
あじの梅干し煮	小6尾	150cc	煮る	2	7分	自然放置	調味料を入れて加圧する。 (しょうゆ大さじ3・酒大さじ3 砂糖大さじ1・しょうが・梅干し)
塩こんぶ	昆布100g	1カップ	煮る	2	15分	自然放置	ふたを開けたら煮汁がなくなるまで煮つめる。 (しょうゆ大さじ½・みりん½カップ 酒¼カップ)
肉でんぶ	牛すね肉400g	½カップ	煮る	2	15分	自然放置	牛肉をほぐして、煮汁の一部を加えていりつける。 (酒½カップ・しょうゆ½カップ 砂糖大さじ2)
ポトフ	牛すね肉400g 玉ねぎ・ニンジン キャベツ・じゃがいも	4カップ	煮る	2	20分	自然放置	まず肉だけを2で煮、アクをとり 野菜を加えて1で煮込む。
				1	10分	自然放置	ふたを開けて塩、こしょうで味を整える。
チキンカレー	鶏手羽元8本 玉ねぎ・ニンジン じゃがいも	250cc	煮る	2	7分	自然放置	煮こんだ後に、ふたを開けてからカレー で調味し、加圧せずに煮込む。
ミートローフ	ミンチ400g	1カップ	蒸す	2	10分	自然放置	ミートローフの材料にあわせて アルミホイルに包んで蒸す。

※水にとる＝材料を水につけて冷ますこと。
※調理時間0分＝圧力表示ピンが指定レベルの段階に上ればすぐに火を止める。

火の通りにくい野菜も短時間で。

かぼちゃ	⅓コ(約500g)	2カップ	ゆでる	2	3分	急冷	えびすなんきん・ひと口大に切る。
	小1コ(約700g)	2カップ	蒸す	2	4分	自然放置	小菊なんきん・ひと口大に切る。
とうもろこし	1本(約200g)	2カップ	ゆでる	1	8分	自然放置	
大根	⅓コ(約600g)	3カップ	ゆでる	1	6分	自然放置	2cm厚さの輪切りにする。
丸大根	1コ(約1.5kg)	3カップ	ゆでる	1	10分	自然放置	6ツ割りにする。
かぶら	1コ300gを2コ	1½カップ	ゆでる	1	3分	自然放置	⅓に切る(ふるふき用)。
		1½カップ	ゆでる	1	2分	急冷	ひと口大に切る。
小芋	300g	2カップ	煮る	2	3分	急冷	Mサイズ・皮つき。
		1カップ	煮る	1	3分	急冷	Mサイズ・皮をむく。
さつま芋	400g	2カップ	ゆでる	2	8分	5分後急冷	丸のまま。
				1	5分	自然放置	2cmの厚みに輪切り。
じゃが芋	中2コ(400g)	2カップ	ゆでる	2	10分	5分後急冷	丸のまま。
				1	5分	自然放置	ひと口大に切る。
タケノコ	小1本	2カップ	ゆでる	2	15分	自然放置	皮つきのまま 先を落とし、切り目を入れる。

調理時間<データ>

材料・料理	分量	水分の量	調理法	レベル	調理時間	蒸らし時間	備考
カリフラワー	1コ(約700g)	2カップ	蒸す	1	1分	急冷	小房に分ける。
ブロッコリー	1コ(約300g)	2カップ	蒸す	1	1分	急冷	小房に分ける。
キャベツ	⅓コ(約300g)	2カップ	蒸す	1	0分	急冷	1枚ずつ葉をはがす。
小玉ねぎ	10コ(約300g)	2カップ	ゆでる	1	3分	急冷	丸のまま。
ニンジン	1本(約200g)	2カップ	蒸す	1	1分	自然放置	1cm厚さの輪切りにする。
グリーンアスパラ	1束(約160g)	2カップ	蒸す	1	1分	急冷 (水にとる)	太いもの(L) 細ければ時間を短くする
ピーマン	5コ	3カップ	蒸す	1	0分	急冷 (水にとる)	半分に切る。
チンゲン菜	1束(約300g)	1½カップ	ゆでる	1	0分	急冷 (水にとる)	根元のみ4ツ割りにする。
セロリ	4本(約300g)	2カップ	蒸す	1	1分	急冷	食べやすい大きさに切る。
		1½カップ	ゆでる	1	1分	急冷	食べやすい大きさに切る。

一度ためてみたいバイオッキング(10ページをご参照ください。)

下段の水にワインやハーブを入れて…アロマッキング(10ページをご参照ください。)

イカ	小1ばい	1½カップ	蒸す	1	2分	急冷	皮をむいて輪切りにする。 (下段にローリエと白ワイン)
エビ	12尾	1½カップ	蒸す	1	2分	急冷	殻と背わたをとる。 (下段にローリエと白ワイン)
サケ	4切(約400g)	1½カップ	蒸す	1	5分	急冷	生ザケを使う場合は塩をする。 (下段にローリエとデイル、白ワイン、レモン)
マナガツオ	小1尾	2カップ	蒸す	1	3分	急冷	切り目を入れ、レモンをはさむ。 (下段にローリエと白ワイン)
鶏もも肉	1枚(約300g)	2カップ	蒸す	1	8分	急冷	軽く塩をする。 (下段に酒と白ねぎ、土しろうが)
鶏むね肉	2枚(約400g)	2カップ	蒸す	1	5分	急冷	軽く塩をする。 (下段にペッパー、ローリエと白ワイン)

果物で、ジャムやジュース作りまで。

※調理時間0分＝圧力表示ピンが指定レベルの段階に上ればすぐに火を止める。

マーマレード		オレンジ 300g	皮だけ	4カップ	ゆでる	2	0分	急冷	まず、皮だけを2でゆで、水でさらした後、 実と調味料をあわせて1で煮る。 (砂糖、オレンジの量3/4)
			実と共に	1½カップ	煮る	1	3分	急冷	
アップルコンポート		りんご中2コ(400g)	ワイン 1カップ	煮る	1	3分	自然放置	ふたつ割りにして調味料と煮る。 (白ワイン・砂糖200g)	
ジュース	ベリー (いちご、その他)	蒸し器に並べて重ならない量	250cc	蒸す	2	12分	自然放置		
	石果 (梅・桃など)	蒸し器に並べて重ならない量	250cc	蒸す	2	18分	自然放置		
	核果 (りんご・なしなど)	蒸し器に並べて重ならない量	250cc	蒸す	2	25分	自然放置		
	ぶどう	蒸し器に並べて重ならない量	250cc	蒸す	2	25分	自然放置		