



イージー圧力鍋 取扱説明書

EASY



Made in Germany

CONTENTS

取扱説明書をよく読んでいただき取扱説明書を大切に保管してください

イージーの基本的な使い方

イージーの仕組みと使い方	1
各部の名称と役割	2
圧力鍋を使う前に	4
調理前に注意すること	
圧力鍋で調理します	5
冷却方法は3とあります	6
その他の注意点	7
イージー圧力鍋Q&A	8

イージーを使った井上絵美さんレシピ3品

4色豆サラダ	10
オーソプックミラノ風	11
スペアリブのハニータイム風味	12

オリジナルレシピ

茶碗蒸し	13
さばのみそ煮	14
鶏肉のトマト煮&ゆで野菜サラダ	15~16
さけのワイン蒸し&キャベツのサラダ	17~18
炊き込みご飯&切り干し大根の煮もの	19~20

イージーを使った素材別調理法

肉の下ごしらえ	21
野菜の下ごしらえ	22
豆の下ごしらえ	23
炒飯の方法	24
材料別調理時間の目安	25
交換用部品一覧	26



イージーの仕組みと使い方

HOW TO USE

時間のかかる料理も圧力鍋があれば、簡単・スピーディー。
まずは、その仕組みと使い方をマスターすることが大切です。
このページでは、基本的な仕組みと使い方をご紹介します。

各部の名称と役割

1 圧力表示ピン

鍋の内部の圧力が上がってくると、徐々にせり上がってきます。

調理するときは、銀色のリングが圧力の目安になります。

上のリングが第1リング、下のリングが第2リングです。

ピンがふたの表面から少しでも出ていたら、鍋内部にまだ蒸気が残っていることを示します。



2 自動調理スタートバルブ

空気を自動的に排出する装置です。加熱後、自動調理スタートバルブから、蒸気か水滴が出て、鍋の内部の余分な空気を追い出します。蒸気が十分に発生すると、内圧で鍋が密閉されます。

万一、圧力が高くなりすぎると、ここから自動的に圧力(蒸気)が排出され、安全弁としての機能も果たします。



3 圧力(蒸気)放出口

鍋の中の圧力を調節する際、余分な圧力が蒸気とともに放出される部分です。また調理が終わり、内部にまだ圧力(蒸気)が残っている場合に、

クッキングスライドを「圧力鍋のふたが
あいている絵」に合わせると、内部の
圧力(蒸気)が放出されます。



4 クッキングスライド(ロック装置)

ふたの開閉時や圧力(蒸気)を放出するとき用います。



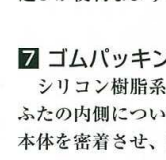
5 ふた取っ手バルブ

圧力が常に一定に保たれるよう、圧力を調節するためのバルブです。



6 補助取っ手

圧力鍋を移動させるとき、持ち運びが便利のようにしています。



7 ゴムパッキン

シリコン樹脂系のゴムの輪で、ふたの内側についていて、ふたと本体を密着させ、安全に密閉します。取りはずしできます。



8 安全スリット

自動調理スタートバルブと圧力(蒸気)放出口が、どちらも動かなくなったときに作動します。鍋の内部の圧力が、自動的にふたの端のスリットから放出され、圧力が調整されます。



9 開閉用目印(ふた側)

10 開閉用目印(本体側)

ふたを開閉する際の目印。ふた側にある目印と本体の取っ手のつけ根中央にある目印を合わせます。



11 本体

丈夫でさびない18-10ステンレスを使用しています。厚さは1mm、鍋底は、ステンレス、アルミ、ステンレスの三重構造になっています。底からの熱の伝わりがたいへん早く、効率よく調理できます。

12 すのこ

2段調理や蒸しものに利用します。豆を煮るときは、すのこを裏返して落としぶたとしてのせ、圧力放出口などに豆のかすが詰まるのを防ぎます。

13 三脚

すのこを使うときの浮かせ台になります。すのこに材料をのせたとき、高さがあってふたが閉まらない場合はすのこを直接入れます。



圧力鍋を使う前に

1 取扱方法についての説明を必ず読みましょう

圧力鍋は、高温高压で材料に火を通します。そのため調理時間が大幅に短縮され、光熱費もぐっと抑えられます。しかし、説明書をよく読まずにお使いになったり、扱い方をよく知らない方にこの鍋を使

わせたりすることは、たいへん危険です。WMFエクスプレス圧力鍋をお使いになる前に、必ず本書1～8頁の「イージー圧力鍋の仕組みと使い方」のすべてをお読みください。

2 鍋の使い方を覚えましょう

【ふたのあげ方、閉め方】 ふたをあげるときは、必ず鍋をゆすってください。片手で取っ手の下を支え、もう片方の手でクッキングスライド(ロック装置)を手前に引き(写真①)、クッキングスライド上にある突起が、取っ手横の「ハンドル手前のふたが

あいている絵」から横にのびる白線にくるように合わせます。この時、少しでも残圧があると、ふたの取っ手を右に回すことができません。その際はもう一度クッキングスライドを前後させてください。残圧が排出されます。ふたの丸いマーク(開閉用目印)と、本体の取っ手のつけ根中央にある丸いマーク(開閉用目印)が直線上にくるようにすると(写真②)、ふたがあきます。

ふたを閉めるときは、本体のマークとふたのマークが直線上に重なり合うように、ふたを本体の上に置き、ふたの取っ手を左に回して、本体の取っ手と合わせます。クッキングスライド(ロック装置)を奥に押し、取っ手横「ハンドル奥のふたがしまっている絵」から横にのびる白い線に合わせると、ふたはぴったりと密閉されます。



【洗い方】 はじめて使うときは、使用前に圧力鍋の本体、ふた、ゴムパッキンをばらばらにはずし、すのこ、三脚もすべて、台所用洗剤を薄めたぬるま湯でよく洗ってください。

また、鍋を使い終わったあとは、本体、すのこ、三脚などを、お湯にしばらくつけて、こびりついた材料を柔らかくしてから、台所用洗剤で洗います。汚れが取れにくい場合は、酢を混ぜて洗うときれいになります。ふたは、ゴムパッキンをはずし、こびりついた材料をお湯で洗います。特に、圧力表示ピンや自動調理スタートバルブ、圧力放出口、ゴムパッキンには材料のかすがつきやすいので、念入りに洗いましょう。



【圧力表示ピンの着脱】

使用後は必ずはずして分解し、掃除をしてください。ナットを反時計回りにまわすとはずれます。部品をなくさないようにご注意ください。



調理前に注意すること

① 圧力表示ピンは動きますか？

圧力表示ピンを裏側から押し、ピンが動くかどうか確かめます。ピンが動かない場合は絶対に使用せず、目次ページの「お問い合わせ先」までご連絡ください。



③ ゴムパッキンはきちんと納まっていますか？

材料を鍋に入れ、ふたを閉める前に、ふたを裏返して確認しましょう。ゴムパッキンが内側に納まっているか、またゴムパッキンが触れる鍋の縁が汚れていないかどうかともみてください。きちんと納まっていないか

圧力鍋で調理します

① 鍋はから炊きをせず、容量を守りましょう

圧力鍋は、鍋の中の水分が沸騰して発生した蒸気を、鍋の中に閉じ込めて材料を調理します。したがって、から炊きは危険なので絶対にしないでください。材料から出る水分もありますが、本書のレシピに記載した水分量をお守りください。また、材料は煮汁も含めて鍋の深さの2/3までです。それ以上入れると、圧力放出口や自動調理スタートバルブの目詰まり、吹きこぼれの原因となります。豆類など加熱で量が増えるもの、カレーやシチュー、おかゆなど、加熱時に泡立つものは、煮汁を含めて深さの1/3までにしてください(カレーやシチューのルウのように、とろみの強いものを加えるときは、ふたをとって調理ください)。

② おもりは見えていますか？

自動調理スタートバルブ(安全バルブ)の中には、おもりが入っています。ふたを裏返し、銀色のおもりが見えているかどうかを確認します。見えないときは、ふたの上のほうにおもりが上がってしまっています。自動調理スタートバルブの上から、指でゆっくりと押し下げます。



かったり、縁が汚れていたりすると密閉できず、蒸気が逃げて、圧力がかりにくくなります。



② ふたをきちんと閉めましょう

ふたを閉めたら、必ずロックをしましょう。クッキングスライド(ロック装置)を「ハンドル手前のふたがあいている絵」の位置から「ハンドル奥のふたがしまっている絵」へずらします(写真①、②)。ただふたをしただけで、ロックをせずに火にかけると蒸気がもれ、吹きこぼれの原因にもなります。



③ 火にかけます

圧力鍋を火にかけてしばらくすると、自動調理スタートバルブから蒸気と水滴が出、さらに加熱を続けると鍋の内部の圧力が上がってきます。自動調理スタートバルブからの蒸気の放出がびたりとやむと、圧力表示ピンが徐々に上がります。

各料理に指定された銀色のリングが見えたらすぐに、リングが下がらない程度の弱火にします。ここから加圧時間となります。料理ごとに時間が指示されているので、キッチンタイマーをその時間にセットします。第2リングで加圧する場合、火力が強すぎると第2リングの下に赤色が多く出て、危

険を知らせる音が出ることがあります。そのときはいったん火を止め、適正の状態にまでリングが下がったら、ごく弱火にします。火が弱すぎてリングが下がってしまったときは、リングが見えるまでやや火を強め、調理時間を少しのばします。



*お手持ちのコンロの火力が特に大きい場合、強火にしたときに炎が鍋底からはみ出すようなら、火を少し弱めます。

冷却方法は3とおりあります

a 自然冷却

指定の時間がきたら火を止め、そのまま圧力表示ピンが自然に下がるまでおきます。火を止めても、鍋の中は高温高压が保たれています。その余熱も調理に利用するのが、自然冷却です。圧力表示ピンが完全に下がるまでは、まだ鍋の中に圧力が残っていることを示しているので、完全に下がるまで待ちます。もし、まだピンが下がらない状態でふたをあけるときは、クッキングスライドを手前に引き、「ハンドル中央のふたがあいている絵」に合わせて残っている蒸気を逃がします。



b 急冷

余熱の調理がいらないときはすぐに蒸気を抜いて急冷します。かたく絞ったぬれ布巾をふたの上に広げ、取っ手を片手でしっかり押えます。もう一方の手でクッキングスライド(ロック装置)を手前に引き、スライドを「ふたがあいている絵」に合わせます。シューツという音とともに、鍋の中の圧力(蒸気)が勢よく出ます(放出口を人に向けてないこと)。圧力表示ピンが完全に下がったら、ふたをあけます。

この冷却方法は、豆類などのかさがふえる料理、カレーやかかゆなどの沸騰すると泡が立つ料理には、吹きこぼれる心配があるので行いません。



c 水冷(急冷)

余熱の調理がいらず、しかもできるだけ早く圧力を抜きたいときの冷却方法です。指定の加圧時間が終わって火を止めたあと、鍋を静かに水道の蛇口の下へ移動します(鍋を必要以上に揺らしたり、振ったりしないこと)。ぬれ布巾をふたに広げ、上から水を静かに流して鍋を冷やします。圧力表示ピンが完全に下がったら、クッキングスライド(ロック装置)を手前に引き、「ハンドル手前のふたがあいている絵」に合わせ、ふたをあけます。鍋は水の中に直接つけないでください。鍋底がいたむことがあります。



その他の注意点

【使用前に必ず点検しましょう】

5頁にある「調理前に注意すること」の項目を、使用前に毎回必ずチェックしましょう。前回の調理の際についた材料のかすが残っていないか、圧力表示ビンなどの部品はスムーズに動くかを確認します。

【重曹、多量の油は使えません】

圧力鍋は、重曹など急激に泡の出るものや、多量の油を使う料理には使用できません。

【加熱中は手を触れないでください】

火にかけた状態でふたをあけたり、加熱中に鍋に水をかけたりしないでください。また、鍋を揺らすなどの衝撃を与えないでください。

【使用後は毎回きれいに洗ってからしまします】

鍋を使ったあとは部品をはずし、それぞれを丁寧に洗い、乾かしてからしまします。洗い方については4頁を参照してください。

【オープンで使用しないでください】

【蒸しものには、すのこを使います】

イージー圧力鍋には、蒸しもの用のすのこが付属しています。鍋には最低250mlの水を注ぎ、材料のかさが低いものは、三脚をすえて材料を入れたすのこのをせます。材料のかさが高く、ふたが閉まらないものは、三脚をすえずに、すのこを水を張った鍋に直接入れます。10分間で約200mlの水分が蒸発しますので、長時間蒸すものはその割合で水分をふやします。

【蒸気を完全に抜いてからふたをあけます】

イージー圧力鍋では安全性を考慮し、鍋の中の圧力（蒸気）が完全に抜けてからでないと、ふたが開かない構造になっています。冷却後にもふたが開かない際、もしくはクッキングスライドを「ハンドル手前のふたがあいている絵」にあわせて、強制的に蒸気を抜いた際には、もう一度、クッキングスライドを前後させていただくと、ふたが開きます。

圧力鍋で料理のバリエーションを広げましょう

圧力鍋はふたと本体を密着させて加熱し、鍋の中に蒸気を閉じ込め、圧力を上げて沸騰点を高めるしくみになっています。このように高温高压で調理するので、材料に早く火が通り、調理時間は通常の約1/3～1/6、光熱費も約1/4節約できます。

長時間かけて加熱しなくてはならない肉や、玄米、豆類も短時間で柔らかく煮え、加圧時間を調節することで魚は骨まで食べられるようになります。

短時間で調理できるので、素材のうまみを逃がさず、ビタミン、ミネラルの損失も抑えることができます。

これらの特色を生かして、圧力鍋は離乳食からお年寄りのための食事まで、あらゆる世代の食のニーズを満たしてくれます。環境の保全、高齢化社会に対応し、今後ますますキッチンで活躍する調理器具といえましょう。本書の料理で、食卓を彩ってごらんになりませんか。

イージー圧力鍋 Q&A

もし、こんなときには・・・ おかしいな、と感じたらまず火を止めてください。力加せにふたを開けたりしないように。

使い始めの火力は？

基本的に中火です。中火とは鍋の底が厚くなっている部分いっぱいあたる火加減です。熱効率がいいのでコンロの小さいほうの火口のご使用をおすすめいたします。

加熱時間が長く、いつまでたっても圧力表示が上がってこない

① 火力が弱すぎませんか？

基本的に圧力表示ビンが上がるまでは中火、ビンが上がってからは弱火のご使用ですがガス台によって差がありますので、調節してください。

② ふたがきちんとしまっていますか？

ふたをする際に、本体としっかりとみ合っていないと、ふた用のパッキンにすきまができてきちんと密閉されません。水平にしっかりとふたをしてください。

③ 安全バルブのバルブ球が元（下室）に戻されていますか？

バルブ球が安全バルブの上室に行ってしまうと、そこから蒸気が放出され、いつまでたっても圧力がかかりません。ふたの内側から安全バルブを見て、バルブ球が見えないようなら、ふたの上側から指で下室に押し戻してください。

※バルブ球が安全バルブの上室に行ってしまう原因としては、次の事が考えられます。

- (1) 火力が強すぎ、安全機能が働いて、バルブ球が上室へ押し出された。
- (2) 洗っている時などに、指やスポンジで間違えて押してしまった。

④ 水や煮汁が少なすぎませんか？

すくなくとも250mlの水または、煮汁が必要です。

⑤ クッキングスライドが「ハンドル奥のふたがしまっている絵」になっていますか？

取っ手のクッキングスライドが「ハンドル奥のふたがしまっている絵」の位置にならないと、鍋が密閉されず、圧力がかかりません。

⑥ ゴムパッキンはきちんとふたにはまっていますか？

ゴムパッキンがふたから一部分でもはずれていると、密閉状態になりません。ふたのフチにしっかりと納まっているか確認してください。

⑦ 長期間の使用でゴムパッキンが硬化していませんか？

頻繁にご使用になる方で半年に1回、そうではない方も年に1回のパッキンの交換をお勧めします。ゴムパッキンは何度も使用することによって、弾力がなくなり、密閉力が弱くなります。（裂け目、ひび割れがないかも確認してください）

蒸気がふたのフチから出てくる

① ゴムパッキンと鍋のふたのフチがきれいですか？

料理のカス等小さな物がついていても、そこにすきまができて蒸気漏れの原因になります。

② ゴムパッキンはきちんとふたにはまっていますか？

ゴムパッキンがふたから一部分でもはずれていると、密閉状態になりません。ふたのフチにしっかりと納まっているか確認してください。

③ 長期間の使用でゴムパッキンが硬化していませんか？

毎日使用する方で1年に1回、使用頻度によりですが1～2年に1回は新しい物と交換をお勧めします。ゴムパッキンは何度も使用することによって、弾力がなくなり、密閉力が弱くなります。ふたのフチから、蒸気がもれたり、水滴が多く落ちるようになったら、お取替え時のサインです。（裂け目、ひび割れがないかも確認してください）

自動調理スタートバルブ（安全バルブ）から蒸気が激しく吹き出てくる

※加圧のしすぎにより、ディッシュェン圧力鍋の安全機能が働き、蒸気を逃がしている状態です。火から鍋を下ろして、蒸気が出なくなるまでまってください。

激しく吹きこぼれる

材料を規定の分量より、たくさん入れすぎではありませんか？ 圧力鍋に入れる材料は、煮汁も含めて鍋の深さの2/3までです。また、豆類など、加熱して量が増える物は煮汁を含めて、鍋の深さの1/3までです。ジャムなど砂糖を大量に使うものは全体をよく混ぜてからふたをしてください。

もし、カラ吹きをしてしまったら

火をすぐ消し、鍋が完全に冷えるまで、そのままにしておいてください。上から水をかけたり、水につけたりしないでください。（底のハガキ等、なべの傷みの原因になります）

お米が灰色に炊き上がった

白米を炊くと少々灰色がかって見えることがあります。これは圧力鍋の特徴のひとつでデンプン質が急にα化するからです。だからこそ粘りのある炊き上がりとなります。人体には全く無害です。

ふたが固くて開閉しづらい

ゴムパッキンの油分を完全に取り去ると、ゴムパッキンと本体のすべりが悪くなり、ふたが固くなります。ゴムパッキンを洗剤等で洗浄された後、ふたが固くなった場合はパッキンに薄く食用油等を塗ってください。