

味わいのある生活



WMF EXPRESS(エクスプレス)圧力鍋

取扱説明書/レシピブック

Life
tastes
great.

ヴェーエムエフ ジャパン コンシューマーグッズ株式会社
〒111-8682 東京都台東区寿4-1-2

〈お客様窓口〉
TEL.03-3847-6862(10:00-12:00/13:00-17:00 土日・祝日除く)

www.wmf.co.jp

2015年10月作成
WSP-008

Contents 目次

How to Use 圧力鍋の取扱い方法

- 3 WMF エクスプレス圧力鍋 各部の名称
- 4 取扱方法についての説明を必ず読みましょう ふたの開閉方法
- 5 圧力表示ビンの見方
- 6 本体・各部件の洗浄方法 調理前のチェック
- 7 調理をはじめます ふたをきちんと閉めます
- 8 火にかけ加圧します
- 9 減圧します
- 10 調理後 別売り商品・交換用部品のご案内
- 11 圧力表示ビンの取り外し方法 圧力表示ビンの取り付け方法
- 12 圧力表示ビンの洗浄方法
- 13 Q&A

Recipes 基本のレシピ集

- 15 白米
お赤飯
- 16 玄米
雑穀米
- 17 いわしのオレンジ煮
黒豆
- 18 豚の角煮
ボークスベアリブのマーマレード煮

How to Use

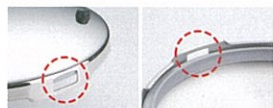
圧力鍋の取扱い方法

基本の使い方はごく簡単。覚えてしまえば、手早く簡単においしい料理が出来ます。
短時間で調理するため、加熱時間も短くてエコ。さらに素材の栄養とうまみを逃さず
美味しく調理ができます。



1 安全スリット

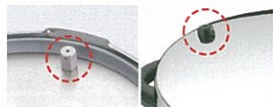
圧力(蒸気)放出口が動かなくなった時に、鍋の内部の圧力が自動的に安全スリットから放出され、圧力が調整されます。



2 安全バルブ

空気を自動的に排出する装置。加熱後、安全バルブから蒸気または水滴が出て、内部の余分な空気を排出し、内圧で鍋が密封されます。圧力が高くなりすぎた場合、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を果たします。

※中にステンレスのおもりが入っています。



3 圧力表示ピン



※圧力がかかっている状態です。

4 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ます。

5 ゴムパッキン

ふたの内側についているゴムで、ふたと本体を密着させ、安全に密閉します。取り外しできます。



*Cromargan®(クロマーガン)...

WMFが1927年から使用している高品質18-10ステンレススティール素材。登録商標である「Cromargan®」は、この素材に含まれるクロムの含有量が多いことから「Crom」、また銀のような輝きを持つことから「Argan」の言葉を用いて作った造語です。

6 メインバルブ

圧力が常に一定に保たれるよう、圧力を調整するためのバルブです。



7 ふたの開閉マーク

8 開閉レバー

9 補助取っ手

10 圧力鍋本体

丈夫でさびにくい***Cromargan®**(クロマーガン)を使用しています。鍋底はステンレス・アルミ・ステンレスの三層構造になっており、鍋底からの熱の伝わりが早く、効率よく調理できます。

取扱方法についての説明を必ず読みましょう

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事が大切です。

圧力鍋は、高温で調理するため早く材料に火が通ります。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。使い方はいたってシンプル。キッチンのお強いパートナーとなるでしょう。

取扱いを誤ると、焦げ付きや、本体やハンドルが破損する場合がありますので、しっかりと使い方を習得しましょう。こちらの取扱説明書は、必ず保管してください。

ふたの開閉方法

〔開け方〕



ふたを開く時は片手で取っ手の下を支え、もう片方の手で開閉レバーをしっかりと手前に引きます。



ふたの取っ手を右へスライドさせるとフタを開けることができます。

〔閉め方〕



閉めるときは、ふた側にある丸い目印(ふたの開閉マーク)と本体の取っ手にある丸い目印(または黒い突起)の位置を合わせ、ふたを本体に水平にのせます。



左へスライドすると閉じることができます。

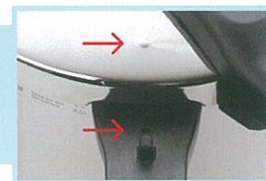


閉じた後、開閉レバーを奥に押しロックしてください。ふたが密閉され圧力をかけることができる状態になります。

※上ふたの取っ手にある絵に合わせて、レバーをスライドすると、ふたを開けたり、閉めたり(ロック)できます。
※少しでも残圧があると、ふたを開けることはできません。しっかりと圧力(蒸気)を抜ききってから開けましょう。

Point

ふたの開閉マーク。
ふた側にある丸い目印と本体の取っ手にある丸い目印(または黒い突起)を合わせます。



圧力表示ピンの見方

圧力表示ピン

1

一番上の赤色のリングの頭が見えた状態

ごく弱い圧力がかかっている状態(本書では使用しません)



2 低圧

銀色の第1リングが見えた状態

やや弱い圧力がかかっている状態



3 高圧

銀色の第2リングが見えた状態

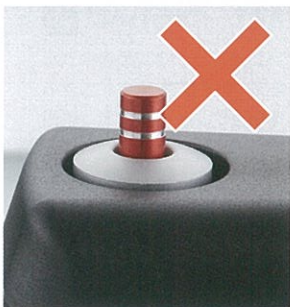
本書でもっともよく使われる適度な圧力がかかっている状態



4

一番下の赤い部分が見えた状態

すぐに火を止め、リング位置が適正な場所に下がるまでお待ちください。



圧力表示ピンの位置について

鍋の中の圧力が上がり始めると、圧力表示ピンが少しずつ上がりはじめます。

低圧調理の場合、この状態になったら、火力を弱火にして、加圧時間を計ります。
※この状態で加熱を弱めずに強い加熱を続けると、第2リングが見えた状態になります。

レシピの第2リング調理の位置です。この状態になったら、火力を弱火にして、加圧時間を計ります。
※この状態で加熱を弱めずに強い加熱を続けると、リング下の赤い部分が見えた状態になります。

この状態になると、鍋の圧力が高くなり過ぎており、ふたの取っ手の先端から自動的に蒸気を放出します。蒸気は、「シュー」という大きな音とともに放出されます。
火を止め、音がしなくなり、圧力表示ピンが第2リングまたは第1リングの位置へ下がるまで、コンロの加熱を止めてください。

本体・各部品の洗浄方法

初めてお使いになる前に、本体・各部品をよく洗ってください。本体、ふた(取っ手付き)、ゴムパッキンをはずして洗浄します。水分をふきとり、乾かしてください。

● 本体・ふた(取っ手付き)・ゴムパッキン

酢2~3滴と中性洗剤で製造時の油分を落とすため、よく洗います。通常洗う際は、台所用の中性洗剤を薄めたぬるま湯でよく洗い、最後は流水で洗い流してください。

- 洗浄力の強い洗剤で洗うと、ゴムの劣化を早めますのでご注意ください。
- 汚れがとれにくい場合は、酢を混ぜて洗うときれいになります。
- ふたの取っ手についている圧力表示ピンに直接水をかけないようにしてください。
- 安全バルブ、圧力放出口、ゴムパッキンには材料のカスがつきやすいので、念入りに汚れを落としましょう。



ゴムパッキン

ふた(取っ手付き)

● 取っ手

取っ手は固くしぼった布きん等でふいてください。

- 浸け置き洗いは絶対にしないでください。
- ふた(取っ手付き)は、絶対に食器洗浄機で洗わないでください。



● 圧力表示ピン

圧力表示ピンの着脱方法・洗浄方法・取り付け方はP.11、P.12をご覧ください。



- 圧力表示ピンは、汚れが付着したときなど、定期的に洗浄してください。
- 圧力表示ピンは、絶対に食器洗浄機で洗わないでください。
- 赤い表示ピンに付属のバネは、毎回外す必要はありません。



調理前のチェック

● おもりは見えていますか？

安全バルブの中のステンレスボールが動くか確認してください。
※取り外せません。

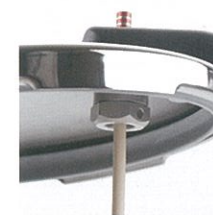


● ゴムパッキン

きちんとふたの内側に納まっているか、汚れが付着していないか確かめます。
※変色・収縮、ひび割れなど、劣化が見つかった場合は蒸気や水滴がもれ圧力がかかりにくくなります。ご使用を止め、新しい正規パーツにお取替えください。

● 圧力表示ピンは動きますか？

圧力表示ピンを裏側から、はしのような細いもので押し、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、本書裏面に記載の「お客様窓口」までご連絡ください。



調理をはじめます

- 食材を入れます。
- 鍋の空焚きは避け、容量を守りましょう。
- 材料は煮汁を含めて、鍋の深さの2/3まで。
- 豆類など加熱で量が増えるもの、お粥など加熱時に泡立つものは、煮汁を含めて1/3まで。

※本書レシピではエクスプレス圧力鍋4.5ℓサイズの鍋を使用しています。

※とろみの強いルーなどを使う調理の際(カレーやシチューなど)、**ルーを入れてからの加圧は絶対にしない**でください。野菜や肉などの具材のみ加圧し、ルーを入れる際は、ふたを外した状態で入れ、加圧をせずに煮込んでください。

ふたをきちんと閉めます

ふたをただでロックせずに火にかけても圧力はかかりません。蒸気が漏れてふきこぼれの原因になります。

また、本体とふたが正しくセットされていないときには、危険防止のためロックはかかりません。

※P.4 ふたの開閉方法をご覧ください。

- 1 上下の取っ手がしっかりとかみ合うようにふたをします。
- 2 ふたをしたら、開閉レバーを奥へスライドさせ、ロックします。
- 3 ロックがかからない場合は無理にレバーを動かさず、ふたをセットしなおしてください。

※ふたをきちんとセットしないと開閉レバーは動きません。



Point

- 持ちやすく握りやすいハンドル形状。

※本体の取っ手を焦がさぬよう、火加減には充分に注意してください。

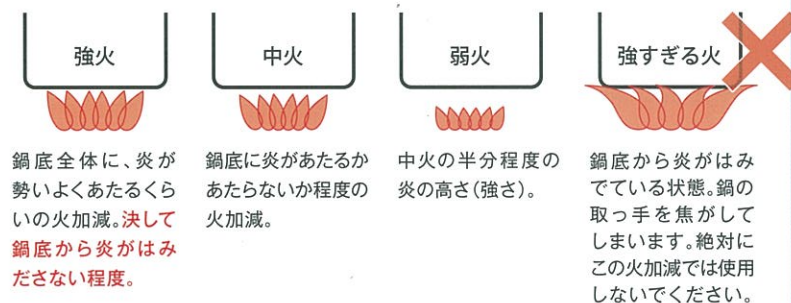


火にかけ加圧します

- 火にかけると沸騰し、安全バルブから蒸気が出はじめます。
- 安全バルブからの蒸気の放出がやんだ後、圧力放出口がカタカタと鳴り弁が閉じます。そうすると、圧力表示ピンが徐々に上がりはじめます。
- レシピに合わせて、高圧/低圧のリングが見えたら、すぐに弱火にしリングの位置を保ちます。
- ここから加圧時間をはかります。
- 所定の時間になったら火を止めます。
※ 調理の際、レシピ通り圧力表示ピンが上がったら、必ず弱火にしてください。
※ 圧力表示ピンの一番下の赤色が見えたら火が強すぎる証拠です。弱火にしてもリングが下がらない場合はいったん火を止め、リング位置が適正な場所に下がるまでお待ちください。
- 減圧をして、圧力表示ピンが完全に下がりきったらふたを開けることができます。減圧について、次ページをご参照ください。

Point

- 火加減は、鍋のまわりに炎が広がらない程度に強火*から弱火にします。
※強火とは、「炎の先端が鍋底全体に触れる程度」の火加減のことです。
※圧力表示ピンが第2リングまたは第1リングに上がるまでは強火です。



- ガス火の場合、五徳の中央に鍋を設置し、鍋の側面に火がまわらないように充分注意してください。はみ出た炎で取っ手や補助取っ手が焼けてしまい、損傷したり脱落の危険があります。
- IH クッキングヒーターは、熱効率がよく急激に加熱されるため、直火よりも沸騰までの時間が短い場合があります。火加減は各社で異なりますのでご注意ください。

減圧します

自然減圧

- 火を止めた後、圧力表示ピンが完全に下がるまでそのままにし、ゆっくり圧力を下げる方法です。
- ピンが完全に下がりきるのを待ってふたを開けてください。これにより、余熱調理をすることもできます。

急速減圧

- 余熱を利用せず、早く圧力を下げたいときの冷却方法で、五徳の上で行うことができます。
- この方法は、豆類などのかさが増える料理や、お粥などの沸騰すると泡立つ料理には行わないでください。急激に放出される蒸気でヤケドなどしないよう十分ご注意ください。
- 軽くしぼった濡れ布巾を覆うようにふたの上に置き、開閉レバーをゆっくり手前に引き「ふたが開いている絵」に合わせます。鍋の中の圧力(蒸気)が勢いよく出て、圧力表示ピンが一番上の赤色の部分を残して一度止まりますが、レバーを「ふたが閉まっている絵」へ押し、再び引くとピンが完全に下がり、蒸気が抜けるので、ふたが開けられます。

※圧力放出口からの蒸気に充分注意してください。



水冷減圧

余熱を利用せず、早く圧力を下げたいときの冷却方法で、シンクの中で行います。

火を止めた後、鍋を静かに水道の蛇口の下へ移動します。(鍋をゆすったり、ふったりしないでください。)シンクに置き、必ず手を離して上から静かに流水をかけて冷まします。その際取っ手に水をかけないようにしてください。また、鍋本体を直接水の中に入れないでください。



Point

ふたが開かないのは、圧力が抜けていない証拠ですので再度圧力表示ピンの位置を確認し、上記方法に従って開けてください。圧力のかかっている状態(圧力表示ピンが上がっている状態)では、大変危険ですので絶対に無理にふたを開けないでください。

調理後

- 目詰まりや汚れを残さないよう、使用後はきちんと洗浄してください。
- 必ずふた(取っ手付き)やゴムパッキンなどをはずし、きれいに洗浄してください。圧力表示ピン一式は、定期的に洗浄してください。洗浄方法はP.6とP.12をご参照ください。
※ゴムパッキンやふた(取っ手付き)は、食器洗浄機には入れないでください。
- ゴムパッキンのすべりが悪くなったら
ゴムパッキンを洗って油分を完全にとり去ると、すべりが悪くなり、ふたが開閉しにくくなる場合があります。ふたの開閉がかたくなった場合、ゴムパッキンに、サラダ油などの食用油を薄く塗っていただくと、開閉がスムーズになります。
※サラダ油等の食用油は、ゴムパッキンの上面と下面の両方に塗ってください。

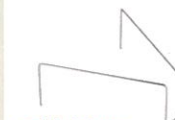
別売り商品

3.0L、4.5L、6.0L 共通



ガラス蓋 20cm
W2000

(※3.0Lには使用できません)



三脚 20cm
W07 8908 6107

スチーマーを使う時の浮かせ台になります。スチーマーに材料をのせた時、高さがあってふたが閉まらない場合は、三脚を使わずスチーマーを直接入れます。



スチーマー 20cm
W07 8905 6007

蒸しものに使用します。豆を煮る時は、このスチーマーを裏返して落としふたとしてのせ、圧力(蒸気)放出口などに豆のカスが詰まるのを防ぎます。



クロマーガン・ステンレス用磨き剤
W14 2834 9990
手にやさしい中性タイプ。

交換用部品

3.0L、4.5L、6.0L 共通



シリコンゴムパッキン 20cm
W60 6883 9990



圧力表示ピン 一式
W07 8915 9990



圧力放出口用パッキン
W60 9820 9500



圧力表示ピンナット用パッキン
W60 6856 9910

詳細はこちらをご覧ください。 www.wmf.co.jp www.wmf.co.jp/online-shop/

圧力表示ピンの取り外し方法

圧力表示ピンの部品



バネ①は、表示ピンから毎回外す必要はありません。
外した際は、バネの紛失にご注意ください。

- ナットを外し、圧力表示ピンを外します。

1 ナットを外します。



2 圧力表示ピンを全て外します。



圧力表示ピンの取り付け方法

部品が全て揃っているか確認してください(4個)。

1 表示ピンにバネ①をセットします。

バネが狭くなっている方を下にして押し込みます。



2 根元までしっかりセットしたら、ひっくり返してください。

よい状態は逆さまにしても外れません。



3 2でセットした表示ピンを、逆さまにしたまま穴に入れます。



4 その上にバネ②をかぶせるように入れます。



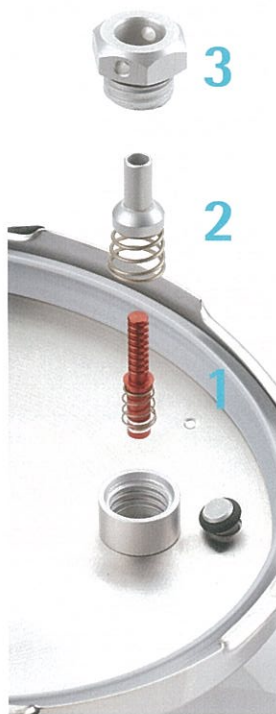
5 最後にナットをかぶせてしっかり締めていきます。



6 締め終わったら取り付け完了です。



取りつける向きと順番



圧力表示ピンの洗浄方法

圧力表示ピンに食材などが付いている場合、ピンの動きに影響します。付着が多いと、赤色のピンが固着して動かない場合があります。その場合は、圧力表示ピンを取り外し、洗浄してください。定期的に圧力表示ピンを洗浄するとよいでしょう。

● 洗浄に使う道具

洗浄用のブラシ、中性洗剤を使用します。市販の小さな洗浄用のブラシまたは歯ブラシなどで洗浄できます。

洗浄時は、バネの紛失にご注意ください。

● 洗浄の手順

1 取り外した圧力表示ピンを、ぬるま湯などに浸けておくと汚れが落ちやすくなります。

バネ①は紛失しやすいため表示ピンから外さず、つけたまま洗います。



2 中性洗剤をつけて、各部品をブラシで洗浄します。



赤い表示ピンはバネ①をつけたまま、溝の部分に食材が残らないように洗います。



バネ②は、筒部分の中や周囲に食材が残らないように洗います。



ナットの中も、ブラシで洗浄します。



周囲をブラシで洗浄します。

3 洗浄後は、流水で洗剤をよく流し、再び取り付けます。 取り付け方法は、P.11の「圧力表示ピンの取り付け方法」をご参照ください。

WMF 圧力鍋 〈お手入れのポイント〉

◎万が一焦げつきや、食材の跡が白く残っている、鍋の内側が虹色になっているといった場合は、鍋に水と酢を少量入れて沸騰させ、お湯を捨ててから、別売りのクロマーガン磨きなどを使ってこすり洗いをしてください。

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。
力まかせにフタを開けたりしないようにしてください。

Q 加熱時間が長く、いつまでたっても 圧力表示ピンが上がってこない

1 火力が弱すぎませんか？

基本的に圧力表示ピンが上がるまでは強火、ピ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。強火の際、決して鍋底から炎がはみださない程度にしてください。

2 ふたがきちんと閉まっていますか？

本体としっかりかみ合っていないと、ふた用のパッキンにすきまができて密閉されません。水平にしっかりとふたをしてください。

3 おもりは見えていますか？

安全バルブの中がつかまっているかご確認ください。つかまっている場合は針などの細いものでつまみを取り除いてください。汚れている場合は、流水で流してください。

4 水や煮汁が少なすぎませんか？

少なくとも200ml程度の水または、煮汁が必要です。

5 開閉レバーが「取っ手奥のふたが 閉まっている絵」になっていますか？

取っ手の開閉レバーが「取っ手奥のふたが閉まっている絵」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？

毎日使用すると約1年、使用しなくても経年劣化が起こりますので、使用頻度が低くても3年を目安に交換されることをお勧めします。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)。ふたのフチから蒸気がもれたり、水滴が落ちるようになったら、交換してください。

Q 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はきれいですか？

料理のカス等小さなものがついていても、そこにすきまができて蒸気も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？

毎日使用すると約1年、使用しなくても経年劣化が起こりますので、使用頻度が低くても3年を目安に交換されることをお勧めします。ゴムパッキンは何度も使用すると、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)。ふたのフチから蒸気もれたり、水滴が落ちるようになったら、交換してください。

Q 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、圧力鍋の安全機能が働き、蒸気を逃している状態です。火から鍋を下ろして、蒸気が出なくなるまで待つてください。安全バルブがつかまっているか確認してください。

Q 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？(P.7参照)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ものは煮汁を含めて、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。

Q 圧力表示ピンから 蒸気が強くでてくる

火力を弱めるか、火を止めてください。

Q もし、 から炊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(底のハガレ等、なべの傷みの原因になります)。

Q 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アルファ化するためです。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。

Q ふたが固くて 開閉しづらい

ゴムパッキンの油分がなくなると、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した後ふたが固くなったなら、パッキンに薄く食用油等を塗ってください。

Q 容量によって 調理時間は変わりますか

量が変わると圧力がかかるまでの時間が変わりますが、加圧時間は変わりません。

Q ロック部が固い

上下の取っ手にスキマがあるときは、本体に付いている取っ手を交換してください。本体に付いている取っ手が強い加熱により変形することがあり、かみ合わせが悪くなるためです。※本体用取っ手の交換をご希望の場合は、お客様窓口にご相談ください。

その他の注意点

【使用前に必ず点検しましょう】

P.6にある「調理前のチェック」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、圧力表示ピンなどの部品はスムーズに動くか、また、取っ手に緩みやぐらつきがないかを確認します。

【使い始めの火力に注意しましょう】

基本的に強火です。強火とは、「炎の先端が鍋底全体に触れる程度」の火加減のことです。決して鍋底から炎がはみださないようにしてください。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勧めいたします。強火で長時間使用すると、から炊き、焦げつきの原因となる恐れがあります。表示ピンが希望の圧力の高さになったらすぐ弱火にしてください。

【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】

鍋を使った後は部品をはずし、それぞれをていねいに洗い、布巾でふいて完全に乾かしてからしまします。洗い方についてはP.6、P.12をご参照ください。

【蒸しものには、スチーマーを使います】

WMF エクスプレス圧力鍋には、別売りで蒸しものの用のスチーマーと三脚があります。鍋には最低200ml程度の水を注ぎ、三脚をすて材料を入れたスチーマーをのせます。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、水を張った鍋に直接スチーマーを入れて使用してください。200mlの水分で、約10分蒸しものができます。長時間蒸すものはその割合で水分を増やします。

【蒸気を完全に抜いてからふたを開けます】

WMF エクスプレス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。圧力鍋は蒸気を閉じ込め、高温高圧で調理しますので、必ず完全に蒸気を抜いてからふたを開けてください。

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、沸騰点を高める仕組みになっています。このように高温高圧で調理するので、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かたい肉や、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。