



PERFECT

WMFパーフェクト圧力鍋

取扱説明書



Made in Germany

150年の歴史を誇るドイツ・WMF社の圧力鍋、パーフェクト。
くっきりと見やすい圧力表示ピン。ハンドルは取り外し可能なので、きれいに洗え、お手入れも簡単です。
また圧力がかかっている間はふたがロックされ、間違っあけてしまう心配もありません。
かかりすぎた圧力は安全バルブが自動的に排出するなど、安全性が高く、高品質の圧力鍋です。

WMF
パーフェクトの
仕組みと
使い方

各部の名称と役割	4
圧力鍋を使う前に	6
調理前に注意すること	7
圧力鍋の調理	8
冷却方法は3とおりあります	9
パーフェクト圧力鍋 Q&A	10
その他の注意点	12

CONTENTS

WMF
パーフェクトを
使った素材別
調理法

豚の角煮	14	野菜の下ごしらえ	23
鶏肉と豆、じゃが芋の田舎煮込み	15	じゃが芋／かぼちゃ／ごぼう	
ビーフシチュー	16	黒豆	24
肉の下ごしらえ	17	豆の下ごしらえ	25
豚もも肉／鶏もも肉／牛タン		大豆／白いんげん豆／ひよこ豆	
ぶり大根	18	白米、玄米、雑穀の炊き方	26
さんまの有馬煮	19	吹き寄せご飯	27
のっぺい煮	20	赤飯	28
ポトフ	21	プディング	30
ふろふき大根	22	交換用部品一覧	31

※素材別調理法にある、レシピの材料表に記載されている分量は、大きじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

HOW TO USE



WMFパーフェクトの 仕組みと使い方

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。調理する際、圧力の状態はオレンジ色のリングで見ます。本書では、上のリングを第1リング、下のリングを第2リングとしています。いちばん上にある黄色いリングは残圧表示です。(8、9頁参照)

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「ハンド

ル中央の蒸気を放出している絵」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 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。



7 補助取っ手

圧力鍋を移動させるとき、持ち運びが便利ようにしています。

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しふたとしてのせ、圧力放出口などに豆のかすを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、高さがある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

取り扱い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パーフェクトをお使いになる前に、必ず本書3～12頁の「WMFパーフェクトの仕組みと使い方」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

ふたを開けるときは、片手でとっての下を支え、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、取っ手上の「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。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)、ふたが開きます。

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、クッキングスライド上にある突起「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。

【洗いかた】

はじめて使うときは、使う前に圧力鍋の本体、ふた、ふたの取っ手、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、取っ手、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、圧力表示ビ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。



【ふたの取っ手などの着脱】

ふたから取っ手をはずすときはふたを裏返し、つけ根にあるオレンジ色のスライドを矢印の方向に引くと(写真①)、はずれます。取っ手の圧力放出口の部分が、ふたについている取っ手を固定する目のフックに引っ掛けてありますので、はずして、取っ手を完全に取り去ります(写真②)。さらに、ふたの縁の内側にあるゴムパッキンをはずします(写真③)。圧力表示ビンの裏側にある突起は、ゴムのカバー(圧力表示ビン用パッキン)で覆われていて、はずすことができます(写真④)。調理後はカバーもはずし、汚れていたら洗いましょう。



取っ手をつけるときは、ふたをテーブルなどの端に置きます。ふたの取っ手をふたについているフック(写真⑤)に引っかけ、そのままカチッと音がするまで押し下げて、取っ手をふたに固定させます(写真⑥)。ゴムパッキンもふたの縁の内側にきちんとはめ込みます。

圧力鍋の各部品は、使用中に消耗します。もし部品が変質したり、壊れたときには、圧力鍋を使用せず、すぐに取り換えてください。取替え部品、その他についての問い合わせ先は、31頁、裏表紙をご参照ください。

調理前に注意すること

1

圧力表示ビンは動きますか？

取っ手の、圧力表示ビンの裏を押し、残圧表示の黄色いリング、オレンジ色の第1、第2リングが見えるか確かめます。圧力表示ビンは手で押すと斜めに上がりますが、ふたをかぶせてロックし、圧力がかかるとまっすぐに上がります。無理に全体を上げないでください。もし、圧力表示ビンが戻らなくなったら、手で静かに押し下げると戻ります。



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



3

圧力放出口が詰まっていますか？

ふたの取っ手をはずして裏返し、圧力放出口の穴に何も詰まっていないかどうか確認します。詰まっていると、圧力を調節するための蒸気を排出することができず、危険です。



4

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も見てください。きちんと納まっていなかったり、縁が汚れていたりすると密閉できず、蒸気が逃げて、圧力がかかりにくくなります。



圧力鍋の調理

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 $\frac{3}{4}$ までです。それ以上入ると、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 $\frac{1}{2}$ 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、ふたを取って調理)。

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、さらに加熱が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オレンジ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。ここからが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リングの下に黒色が多く出て、危険を知らせ

る音が出る場合があります。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。残圧表示の黄色いリングが出ている間(写真上)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、残圧表示の状態でふたをあけるときの、クッキングスライドを手前に引き、「ハンドル中央の蒸気を放出している絵」に合わせて(写真下)、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さえ込みます。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、スライド上の点を「ハンドル中央の蒸気を放出している絵」に合わせます。シューッという音とともに、鍋の中の圧力(蒸気)が勢いよく出ます(放出口を人に向けないこと)。圧力表示ピンが残圧表示の黄色いリングを残して一度止まりますが、スライドを「ハンドル奥のふたがしまっている絵」へ押し出し、再び引くとピンは完全に下がり、蒸気も抜けます。この冷却方法は、豆類などのかさがふえる料理、カレーやおかゆなどの沸騰すると泡立つ料理には、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。このとき、圧力表示ピンは残圧表示の黄色いリングでいったん止まるので、クッキングスライドを押して「ハンドル奥のふたがしまっている絵」に合わせ、再び引くと完全に下がります。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。



パーフェクト 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。
力まかせにフタを
開けたりしないでください。

Q 圧力表示ピンが黄色い線
(残圧表示)でとまって、
それ以上、下にさがらない

(1) 20分を過ぎても圧力表示ピン
が下がらない場合は、クッキング
スライドを数回前後に動かしてく
ださい。

(2) クッキングスライドを数回前後
に動かしても圧力表示ピンが下が
らない場合は、圧力表示ピンを下に押
してください。クッキングスライド
を最後まで引くことができます。

Q 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？

基本的に圧力表示ピンが上がるま
では中火、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。

**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

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
てしまっていると、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)

**8 圧力表示ピン用のパッキンが
やぶれていませんか？**

圧力表示ピンの付近や、取っ手付
近から蒸気や水滴が多く出る場合
は、圧力表示ピン用パッキンのや
ぶれ・劣化が考えられます。

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
モレの原因になります。

**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
頻度によりますが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)

Q 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、パーフェ
クト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
るまで待ってください。

Q 激しく吹きこぼれる

材料を規定の分量より、たくさん
入れすぎているませんか？(7頁参照)
圧力鍋に入れる材料は、煮汁も含
めて鍋の深さの $\frac{2}{3}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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
蒸気が強く出てくる

ふた用取っ手の裏側にある、圧力
表示ピン用パッキンを取り替えて
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 α 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
塗って下さい。

Q 容量によって
調理時間は変わりますか

容量の違う「WMFパーフェクト圧
力鍋」の場合もほぼ同じ加圧時間
ですが、小さい鍋の場合、材料が鍋
の深さの $\frac{2}{3}$ を越えないようにします
(豆類などは $\frac{1}{2}$ まで)。

その他の注意点

【使用前に必ず点検しましょう】

6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。前回の調理の際に用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、取っ手がふたにしっかりと取りつけられているかを確認します。

【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にあたる火加減です。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。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。

【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、乾かしてからしまします。洗い方については5頁を参照してください。

【蒸しものには、すのこを使います】

WMFパーフェクト圧力鍋には、蒸しもの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、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】

WMFパーフェクト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、高温高压で調理しますので、必ず完全に蒸気を抜いてからふたをあけてください。

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 $\frac{1}{3}$ ～ $\frac{1}{2}$ 、光熱費も約 $\frac{1}{4}$ 節約できます。

長時間かけて加熱しなくてもはならない肉や、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。