

味わいのある生活



WMF パーフェクト圧力鍋 ネオパーフェクト圧力鍋

レシピブック

Das
Leben
schmeckt
schön.



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

WSP002
0812

Contents 目次

How to Use 圧力鍋の取扱い方法

- 3 WMF圧力鍋 各部の名称
- 4 別売り ふたの開閉方法 取っ手の着脱方法
- 5 圧力表示ピンの見方
- 6 初めてお使いになる前に 調理前のチェック
- 7 調理をはじめます ふたを閉めます
- 8 火にかけ加圧します
- 9 減圧します
- 10 調理後
- 11 Q&A

Recipes 基本のレシピ集

- 14 白米
- 15 玄米
- 16 雑穀米
- 17 お赤飯
- 19 鶏と山芋の中国粥
- 21 黒豆
- 22 あずき豆
- 23 蒸し肉じゃがバター風味
- 25 かぶの鶏そぼろ煮
- 27 五目豆
- 28 豚肉とごぼうの味噌煮
- 29 なすとひき肉の中華風重ね蒸し
- 31 塩豚と豆の煮込み

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。

WMF圧力鍋 各部の名称



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。



3 圧力表示ビン



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。

6 圧力表示ビン用ゴムカバー



※ふたから取っ手はずした状態です。

7 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。ゴムカバーがついています。
※このゴムカバーははずしません。



8 ふた開閉マーク

9 開閉レバー

10 補助取っ手

11 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。

***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。

別売り

スチーマー



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ぶたとしてのせ、圧力(蒸気)放出口などに豆のカスが詰まるのを防ぎます。

※3L用はありません。

三脚

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、高さがある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。

ふたの開閉方法



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カチッというまで手前に引きます。



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。反対に左へ戻すと閉じることができます。



閉じた後、引いた開閉レバーを奥に押しロックしてください。

Point

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付け根中央にある目印を合わせます。



取っ手の着脱方法

はずす時

ふた裏の取っ手の付け根にあるオレンジ色のスライドを → に引くとはずれます。
※取っ手はふた側のフックに引っかけてありますので、むねたり無理に外さないでください。



つけ方

取っ手をふたに引っ掛け、そのままカチッと音がするまで押し下げてください。圧力表示ビン用ゴムカバーをふたの穴に確実に合わせてください。またオレンジ色のスライドがしっかりセットされているか確認してください。



※バルブのゴムを傷つけないようご注意ください。



圧力表示ピンの見方

1

黄色のリングが見えた状態

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)

〈パーフェクト圧力鍋〉



〈ネオパーフェクト圧力鍋〉



2

オレンジ色の第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

オレンジ色の第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

リング下の黒い/青い部分が見えた状態

(パーフェクト/ネオパーフェクト)

すぐに火を止め、リング位置が適正な場所になるまでお待ちください。



初めてお使いになる前に

はじめに本体・各部品をよく洗ってください。本体、ふた、取っ手、ゴムパッキンをはずしてよく洗います。水分をふきとったあと完全に自然乾燥させてから、元通りに組み立ててください。

※取っ手の水洗いの際、メインバルブ、圧力表示ピン用ゴムカバーは、絶対にはずさないでください。



洗い方

● 本体・ふた

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。

● 取っ手・ゴムパッキン・ゴムカバー

中性洗剤を薄めたぬるま湯で、よく洗ってください。
圧力表示ピン用ゴムカバーは交換の時以外ははずさないでください。



ふた



ゴムパッキン

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・ひび割れなど、傷みが見つかった場合は蒸気や水滴がもれ圧力が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(蒸気)放出口

ふたや取っ手をはずし、目詰まりや汚れがないかを確認めます。



パーフェクト圧力鍋



ネオパーフェクト圧力鍋

調理をはじめます

- 食材を入れます。
- 鍋のから炊きは避け、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、カレー・シチュー・お粥など加熱時に泡立つものは、煮汁を含めて1/3まで。

※本書レシピではパーフェクト圧力鍋・ネオパーフェクト圧力鍋4.5ℓサイズの鍋を使用しています。



ふたを閉めます

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。

※P4 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噛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「open」から「locked」へスライドさせます。
- 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。



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、圧力表示ビンが徐々に上がりはじめます。
- 各レシピに設定されたリングが見えたら、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。

※ 圧力表示ビンの一番下の黒色（パーフェクト圧力鍋）または青色（ネオパーフェクト圧力鍋）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。

Point

- 火加減は、鍋のまわりに炎が広がらない程度に中火から弱火にします。



- 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。
- ピンが完全に下がるのを待ってふたを開けてください。余熱調理をすることもできます。

急速減圧

- この方法は、豆类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。
- しぼった濡れ布巾をふたの上に置き、開閉レバーをゆっくり手前に引き「open」に合わせます。鍋の中の圧力（蒸気）が勢いよく出て、圧力表示ピンが黄色いリングを残して一度止まりますが、レバーを「locked」へ押し、再び引くとピンは完全に下がり蒸気が抜けるので、ふたが開けられます。



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。

水冷減圧

余熱を利用せず、はやく圧力を下げたいときの冷却方法です。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。）上から静かに流水をかけて冷まします。その際ハンドル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。この方法は、豆类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。



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。
- 特にふたや取っ手・ゴムパッキンなどをはずし、きれいに洗浄してください。

※ゴムパッキンや取っ手は、食器洗浄機には入れないでください。



ご注意〈ゴムパッキン以外のゴム部品の取扱いについて〉

- 1 メインバルブのゴム部品は、絶対にはずさないでください。
- 2 圧力表示ピン用ゴムカバーを外した状態で、ハンドルの洗浄は絶対に行わないでください。圧力表示ピン用ゴムカバーの交換をするときは、先端をつまんだりすると破れるなど、破損することがありますので、ご注意ください。

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 圧力表示ピンが黄色い線(残圧表示)でとまって、それ以上、下に下らない

(1)20分を過ぎても圧力表示ピンが下らない場合は、開閉レバーを数回前後に動かしてください。
(2)開閉レバーを数回前後に動かしても圧力表示ピンが下らない場合は、圧力表示ピンを下に押してください。開閉レバーを最後まで引くことができます。圧力表示ピン用ゴムカバーの劣化が考えられますので、お取替えをおすすめします。また、熱源の余熱が原因の場合も考えられますので熱源からはなしてみてください。

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。つまっている場合は針などの細いものでつまりを取り除いてください。

4 水や煮汁が少なすぎませんか？

少なくとも250mlの水または、煮汁が必要です。

5 開閉レバーが「ハンドル奥のふたが開まっている絵」になっていますか？

取っ手の開閉レバーが「ハンドル奥のふたが開まっている絵」の位置にならないと、鍋が密閉されず、圧力が上がりません。

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？

毎日使用する方で約1年、使用しなくても経年劣化が起こりますので、使用頻度の低い方でも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、お取替えのサインです。

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ものがついていても、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、使用頻度の低い方でも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がもれたり、水滴が落ちるようになったら、お取替えのサインです。

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、パーフェクト圧力鍋・ネオパーフェクト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？(P7参照)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

ふた用取っ手の裏側の、圧力表示ピン用パッキンを替えてください。

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？

容量の違うWMF パーフェクト圧力鍋、ネオパーフェクト圧力鍋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2/3を超えないようにします(豆類などは1/3まで)。

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用取っ手を交換してください。取っ手が強い加熱により変形することがあります。

その他の注意点

【使用前に必ず点検しましょう】

P6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、取っ手がふたにしっかりと取り付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。

【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P10を参照してください。

【蒸しものには、スチーマーを使います】

WMF パーフェクト圧力鍋・ネオパーフェクト圧力鍋には、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増やします。

【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・ネオ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、ふたがあ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

圧力鍋はふたを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。