

# Panasonic®

## 取扱説明書

マイコン電気圧力なべ  
(家庭用)

品番 SR-P37



### 保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に「安全上のご注意」(4~6ページ)を必ずお読みください。
- 保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

# 圧力なべ使いこなし術

17 ページ  
**玄米コース**  
 「玄米」専用コース。蒸らしも自動で行い、炊き上がったらブザーでお知らせします。

14 ページ  
**下ごしらえ**  
 一つのなべで調理ができる！  
 調理前の食材に、軽く火を通すことができます。

12 ページ  
**低圧調理** ※2  
 魚介の煮含めはふっくら！  
 野菜は煮くずれなく加熱でき、ごはんも早く炊くことができます。

12 ページ  
**高圧調理** ※1  
 小魚なら骨までまるごと食べられて、カルシウムもしっかり摂取できます。

14 ページ  
**低温調理**  
 温泉卵もカンタン！  
 なべの中を低めの一定温度に保ち、温度調節が難しい調理ができます。

13 ページ  
**煮込み調理**  
 圧力調理後の煮込みに！  
 なべをかえずにそのまま煮込め、火加減と時間設定も自由に変更できます。



※1 高圧: 約200kPa・2 気圧 / 120℃  
 ※2 低圧: 約160kPa・1.6気圧 / 113℃

## もくじ

### ご使用前に

安全上のご注意	4
使用上のお願い	6
各部の名前	7

### 使い方

圧力調理のコツ	8
準備	11
高圧調理 / 低圧調理	12
煮込み調理	13
低温調理	14
下ごしらえ	14
保温	15
早くふたを開けたいとき	15
ごはんの炊き方	16
玄米コース	17

### 必要なとき

お手入れ	18
故障かな?	19
こんな表示が出たら...	19
保証とアフターサービス	20
仕様	裏表紙

### 料理レシピ

レシピのもくじは、P.22をご覧ください

肉	24
魚	27
野菜	29
卵	32
昆布・豆	34
米・玄米	36
デザート	38

確認・準備

使い方

必要なとき

料理レシピ

# 安全上のご注意

必ずお守りください

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

**警告** 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

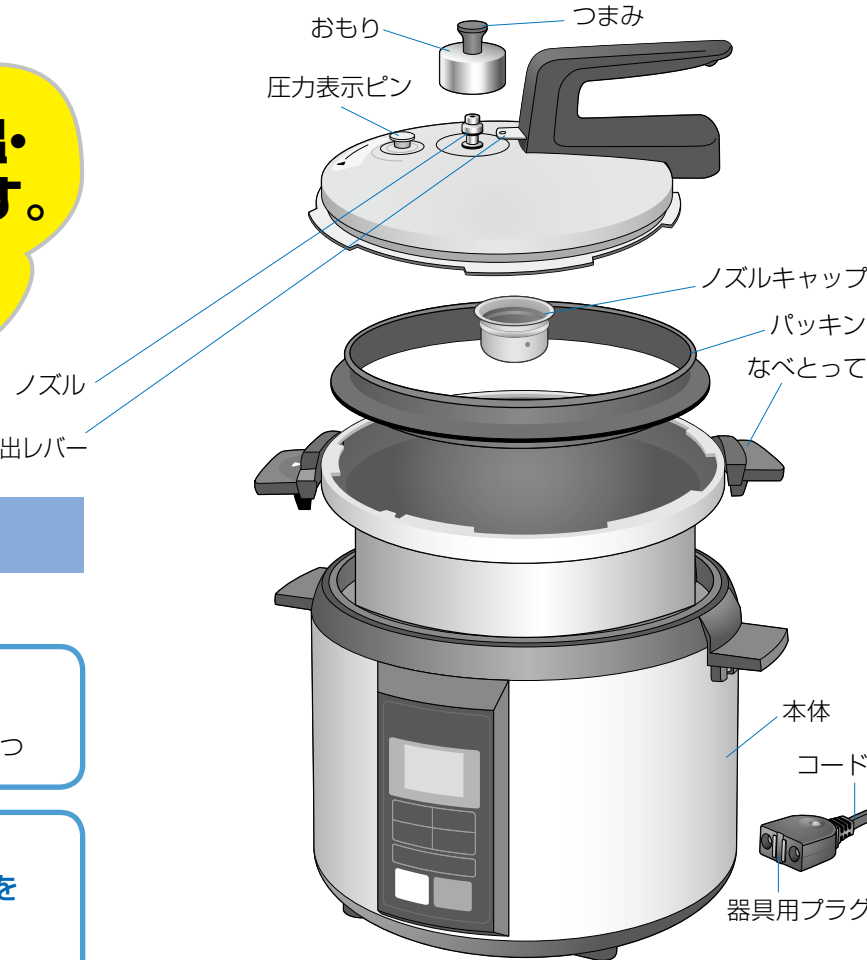
**注意** 「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

してはいけない内容です。

実行しなければならない内容です。

圧力なべは加熱されると  
**内部が極めて高温・高圧になり危険です。**  
以下の注意事項をよくお守りください。



## 警告

### 感電・火災などを防ぐために

■本体は

本体を水につけたり、水をかけたりしない

絶対に改造や分解、修理はしない  
(火災や感電、けがの原因)  
・修理はお買い上げの販売店へ相談する



■電源コード・コンセントは

次のことをしない  
(感電・ショート・火災の原因)  
●ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない  
●コンセントや配線器具の定格を超える使い方や、交流100V以外での使用はしない  
(たこ足配線などで、定格を超えると、発熱による火災の原因)

●コード・電源プラグを破損するようなこと\*はしない  
\* 傷付ける、加工する、高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重いものを載せる、束ねるなど  
●器具用プラグにゴミやピンなどを付着させない  
●器具用プラグをなめさせない  
(感電やけがの原因)  
・特に、乳幼児には注意する

次のことを守る

●電源プラグは根元まで確実に差し込む  
(差し込みが不完全だと、感電や発熱による火災の原因)  
・傷んだプラグ・ゆるんだコンセントは使用しない  
●電源プラグのほこりなどは定期的にとる  
(プラグにほこりなどがたまると、湿気等で絶縁不良となり火災の原因)  
・電源プラグを抜き、乾いた布でふく

## やけど・けがなどを防ぐために

■使用前は

次の状態で使わない (P.11)  
(圧力を安全に逃がすことができません)  
ふたが外れて飛び上がるおそれ

- 圧力調理時、ふたを確実に閉めていない
- おもりやノズル、ノズルキャップが穴詰まりしている
- ノズルキャップを付けていない
- パッキンが傷んでいる
- 材料が、みぞ(パッキン取付部)やパッキンの上に乗っている
- 蒸気排出レバーが、異物が詰まるなどして動作しない

■使用中・使用直後は

高温部に触れない  
・おもりを持つときは、つまみを持つ

■使用後は

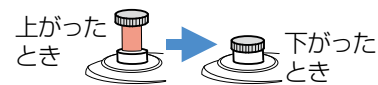
ふたを開けるときは、おもりを傾けて蒸気を完全に排出し、おもりを外す  
(なべの中に少しでも圧力が残っていると、ふたが飛んだり、調理物が噴き出すおそれ)

次のこともしない

- 子供など、取り扱いに不慣れな方だけで使わない
  - 乳幼児の手の届く所で使わない
  - 材料・調味液は、下記の目盛り以上に入れない
- 
- 多量の油や、重曹など急激に熱反応して発泡するものは使わない
  - 調理以外に使わない

■使用中は

加圧中、無理にふたを開けない  
・圧力表示ピンが下がるまで待つ



おもりやノズル、パッキンに顔や手を近づけない  
(蒸気や調理物が噴き出すおそれ)


カレーやシチューなど粘りけの強いものは、ふたをせずに煮込む





# 圧力調理のコツ

圧力は「素材」と「調理の目的」で選ぶ

	高圧 (約200kPa・2気圧/120℃)	低圧 (約160kPa・1.6気圧/113℃)
「素材」で	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かたいもの</li> <li>●火の通りにくいもの</li> </ul> (素材例) すね肉、すじ肉、かたまり肉、かぼちゃ丸ごと、栗、たけのこ、玄米、大豆、黒豆 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●やわらかいもの</li> <li>●火の通りやすいもの</li> </ul> (素材例) えび、いか、たこ、里芋、キャベツ、かぶ、大根、白米、もち米、金時豆 
「調理の目的」で	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肉の骨ばなれをよくする</li> <li>●魚の骨までやわらかく煮る</li> <li>●野菜を早くやわらかく煮る</li> </ul> (調理例) スペアリブのトマト煮 (P.26) いわしのしょうが煮 (P.27) 野菜のポタージュ (P.30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●形をくずさず煮る</li> <li>●身をやわらかく煮含める</li> <li>●歯ごたえを残す</li> </ul> (調理例) たこと里芋のやわらか煮 (P.28) さばのみそ煮 (P.29) 筑前煮 (P.31) 

## 調理のポイント

- 味を決めるのは、「煮込み」のときに  
圧力調理中は中の様子が見えないので、味付けを薄めに。「煮込み」調理で煮つめながら、味を調えます。
- 煮汁は控えめに  
煮汁が蒸発して焦げ付くこともなく、少しの煮汁でもやわらかく煮えます。
- キッチンペーパーなどを落としぶた代わりに  
キッチンペーパーを材料の上にかぶせると、煮汁がよくからみます。
- 下準備は、ゆでるより蒸すのがお勧め  
肉や野菜、豆の下準備は、圧力なべで蒸すと、ゆでるより素早くできて、栄養や色を損ないません。

# 圧力選択 時間設定

時間は、「素材」と「大きさ」で決める

同じ素材でも、1個(1切れ)の大きさで時間が変わります。量に関係なく、1個が小さい方が早く火が通ります。

かぼちゃ 大豆



1個丸ごと 高圧20分 (500g)      乱切り 低圧3分 (1切れ 40~50g)      1カップ 高圧5~8分      2カップ 高圧5~8分

1粒は同じ大きさ

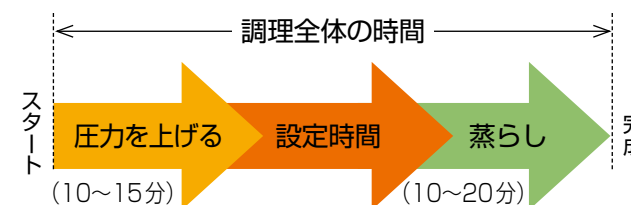
- 記載してある時間設定は目安ですので、出来上がりやお好みで調節してください。(かため: 時間設定を短く/やわらかめ: 時間設定を長く)
- その他の設定例は(P.10)

## ■切り方のポイント

- ①同じ素材は、同じ大きさに切る
- ②違う素材を一度に調理するときは、火の通りやすい素材を大きめに切る  
→にんじんは小さく、じゃがいもは大きく



## 調理にかかる時間は「設定時間」+「20~35分」



- 上記の「設定時間」は、なべの中の圧力が一定に上がってからの調理時間を示しています。圧力が上がるまで、表示時間は変わりませんが、故障ではありません。
- 圧力が上がるまでの時間や蒸らし時間は、分量が多いほど長くなります。
- 蒸らしの間も、余熱でさらに調理が進みます。

# 圧力調理のコツ

## 時間設定の目安

時間設定は、下の表を目安に、出来上がりやお好みで調節してください。

● 素材と1切れの大きさが同じなら、量に関係なく調理にかかる時間は変わりません。(P.9)

	材 料		1切れの大きさ・分量の目安	圧力選択	時間設定(分)	
煮る／ゆでる／炊く	肉	牛肉	薄切り	高圧	3~5	
			角切り・3cm角		15~20	
			タン1本・1kg		40~50	
			すじ肉こま切れ		10~15	
		豚肉	薄切り	高圧	2~3	
			角切り・3cm角		10~15	
			バラ肉かたまり・600g		15~20	
		鶏肉	ぶつ切り・40g	高圧	2~3	
			手羽先・1本50g		2~3	
	魚介	いわし	1切れ・50g	(身を煮含める)	低圧	3
				(骨までやわらかく)	高圧	15~30
		ぶり	ぶつ切りのあら	高圧	10	
		いか	ぶつ切り	低圧	5	
	野菜	じゃがいも	丸のまま・150g	高圧	3~5	
		さつまいも	丸のまま・350g		3~5	
たけのこ		皮付き丸のまま		20		
かぼちゃ		乱切り・50g	低圧	3		
大根		輪切り・3cm厚さ		8		
卵	卵	(ゆで卵)	低圧	1		
豆	大豆	(水に一晩つける)	高圧	5~8		
	黒豆	(塩水に一晩つける)		15~20		
	金時豆	(水に一晩つける)	低圧	5~8		
	あずき	(ゆでこぼしてアクを抜く)	高圧	15		
蒸す	肉	牛肉	かたまり・600g	高圧	20~25	
		豚肉	肩ロースかたまり・600g		20~25	
		鶏肉	骨つきもも肉・1本200g		3	
	野菜	じゃがいも	丸のまま・150g	高圧	10~15	
		さつまいも	丸のまま・350g		10~15	
		かぼちゃ	丸のまま・500g		20	
		栗	鬼皮つき		5~10	
		とうもろこし	輪切り・5cm長さ		5	
	豆	里芋	丸のまま・60g	低圧	5	
		大豆	(水に一晩つける)	高圧	5~8	
	金時豆	(水に一晩つける)	低圧	5~8		

煮汁の量は、レシピ(P.24~39)を参考に、お好みで加減する

蒸し板(付属)  
水100ml

# 準備

### 1 なべに材料を入れ、本体にセットする

- 材料・調味液は、下記の目盛り以上に入れない。

- 豆類・麺類など、煮炊きで分量が増えるものとき(調味液含む)
- みぞ(パッキン取付部)に付いた材料は、ふき取る。(蒸気漏れの原因)
- なべと熱板が密着していること(傾いていないこと)を確認する。
  - なべの周囲の水分や異物をふき取る。
  - なべは固定されません。

### 2 パッキンとノズルキャップを取り付ける

- パッキンに上下の向きはありません。
- ノズルキャップは、スプリングに掛かるまで確実に押し込む

- 取り付ける前に、次のことを確認する。
  - ノズルキャップ、ノズル、圧力表示ピン、おもりに汚れ、詰まりがないか。
  - ふたを開け閉めすると、蒸気排出レバーが上下するか。

### 3 ふたを閉めておもりを取り付ける

- ふたの「ひらく▲」をなべとっての「▼」に合わせてふたをし、「しまる▲」と「▼」が合うまで回す。
- ふたを閉めたあと、おもりが傾いているときは、ふたが確実に閉まっていないため、再度閉め直す。(圧力がかからず、うまく調理できない原因)

おもりが傾いていないこと

### 4 電源プラグを差し込む

- 器具用プラグを本体に接続してから、コンセントに差し込む。
- 器具用プラグが外れたとき(「ピピッ」と鳴る)、すぐに差し直すと直前の動作を続けます。抜けている時間が長いときは、調理を停止します。

使い方

圧力調理のコツ(時間設定の目安)準備



# 高圧調理 / 低圧調理

## 高圧調理 / 低圧調理

準備

(P.11の手順①～④)

●操作を取り消したいとき  
調理を中止したいとき

**1 圧力選択 高圧 / 低圧を選ぶ**

● 押すごとに、玄米→低圧→高圧→玄米と変わります。  
● 圧力選択のポイントは、「圧力調理のコツ」(P.8)

●設定範囲: 1～59分  
●押し続けると早送りできます。

**2 時間を設定する**

●設定は、調理中も変更できます。  
●残り時間は、なべ内の圧力が一定になってから減ります。

**3 調理スタート (ランプ点灯)**

●調理終了後、ブザーが鳴り「完了」を表示します。

**4 圧力表示ピンが下がるまで待つ (蒸らしています)**

●10～15分蒸らすと下がります。

**5 つまみを持っておもりを傾け、蒸気が出ないことを確認する**

●蒸気が出たら、おもりを元に戻す。(煮汁などが噴き出すおそれ)しばらくしてから、もう一度おもりを傾けて確認する。

**6 おもりを外し、ふたを開ける**

●ふたを押しながら回し、ふたの「ひらく▲」と、なべとっての「▼」を合わせる。  
●ふたを回して開けると、重たく感じたら、無理に開けない。しばらく置か、おもりを戻して「早くふたを開けたいとき」(P.15)の手順で開ける。

**7 保温切** (「完了」表示が消える)

●続けて調理するときは、この手順を飛ばさず。

■保温したいとき (P.15)

### お願い

- 調理中は、おもりや圧力表示ピンに触れないでください。(蒸気や調理物が噴き出すおそれ)

### お知らせ

- 圧力が安定するまでの2～3分間、蒸気が漏れることがあります、異常ではありません。
- 調理にかかる時間は、「設定時間」+「20～35分」です。(P.9)

# 煮込み調理

## 煮込み調理

準備

- ①なべに材料を入れ、本体にセットする (P.11の手順①)
- ②パッキンとノズルキャップを取り付ける (P.11の手順②)
- ③電源プラグを差し込む



**1 煮込み 火力を選ぶ**

●押すごとに、弱→中→強→弱と変わります。

**2 時間を設定する**

●設定範囲: 1～199分  
●押し続けると早送りできます。

**3 調理スタート (ランプ点灯)**

●設定は、調理中も変更できます。  
●調理終了後、ブザーが鳴り「完了」を表示します。

**4 保温切** (「完了」表示が消える)

●続けて調理するときは、この手順を飛ばさず。

■保温したいとき (P.15)

- 操作を取り消し / 調理を中止したいとき「保温 / 切」ボタンを押す

使い方

高圧調理 / 低圧調理 / 煮込み調理

# 低温調理 / 下ごしらえ

## 低温調理

### 準備

- ①なべに材料を入れ、本体にセットする (P.11の手順①)
- ②電源プラグを差し込む



- 1 低温調理 調理温度を選ぶ**
  - 押すごとに、70→85→95→70と変わります。

70	温泉卵 (半熟の黄身にとろりとした白身)
85	卵豆腐、プリンなど (「す」がたたず、なめらか)
95	根菜の煮物、コンポートなど (姿よく、うまみたっぷり)
- 2 時間を設定する**
  - 設定範囲: 1~199分
  - 押し続けると早送りできます。
- 3 調理スタート** (ランプ点灯)
  - 設定は、調理中でも変更できます。
  - 残り時間は、なべ内の温度が上がってから減ります。なべ内の温度が上がるまでに、10~15分かかります。
- 4 保温切** (「完了」表示が消える)
  - 調理終了後、ブザーが鳴り「完了」を表示します。

### ■保温したいとき (P.15)

- 操作を取り消したいとき 調理を中止したいとき 「保温/切」ボタンを押す

## 下ごしらえ

### 準備

- ①空のなべを本体にセットする
- ②電源プラグを差し込む



- 1 下ごしらえ**
- 2 調理スタート** (ランプ点灯)
  - (点滅: 予熱中)
- 3 ブザーが鳴ったら材料を入れ、調理する**
  - 10分後、ブザーが鳴り、自動で「下ごしらえ」は終わり「完了」を表示します。 (「保温/切」ボタンは押さずに、次の調理へ)

### ■「下ごしらえ」を10分以内に終わりたいとき



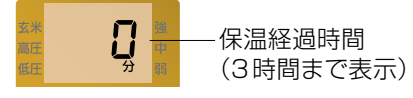
- 操作を取り消したいとき 調理を中止したいとき 「保温/切」ボタンを押す

- 金属へらは使わない。(ダイヤモンドフッ素樹脂被膜がはがれる原因)
- 材料を入れたあと、一時的に火力が弱まる場合がありますが、故障ではありません。

# 保温 / 早くふたを開けたいとき

## 保温したいとき

- 1 ふたをして 保温切を押す** (ランプ点灯)
    - なべ内を約70℃に保ちます。
    - 再度押すと、保温が切れます。
- お願い
- ごはん類、青野菜などは保温しないでください。(露やにおい、変色の原因)
  - 保温は1時間までにしてください。(においや腐敗の原因)
- お知らせ
- 保温が3時間を超えると、表示は消えますが、保温は続きます。
  - 保温が24時間を超えると、エラーとなり、「U14」を表示し保温が切れます。



## 早くふたを開けたいとき

高圧・低圧・玄米調理時、圧力表示ピンが下がりきるのを待てないときに。

- 1 玄米のときのみ 保温切を押す** (ランプ消灯)
  - なべを本体から外し、水につける (約2分)
  - 本体やふたはぬらさない。(水につけたり、水をかけたりしない)
- 2 圧力表示ピンが下がったら、なべを本体に戻し、P.12の手順⑤⑥の要領でふたを開ける**
  - なべは、戻す前に外側の水けをふき取る。

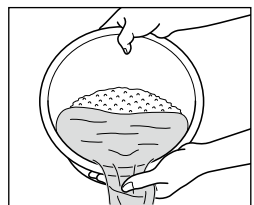




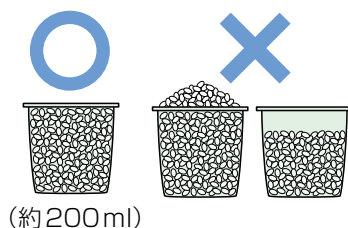
# ごはんの炊き方

- 炊飯器で炊いたごはんとは、見た目やかたさ、食感が異なり、粘りのある、やわらかいごはんになります。
- ごはんが灰色っぽく見えることがあります。(圧力でごはんの透明度が変わるため)

## 1 お米をはかり、別容器で洗う



- 付属の計量カップ(約200ml)を使い、すりきりではかる。  
(計量米びつや炊飯器用の計量カップ(約180ml)は容量が異なるため、使わない)
- 一回に炊けるお米の量(下表)
- 浸水の必要はありません。



## 2 お米をなべに移し、準備をする(P.11の手順①~④)

- お米は平らにならす。
- 水の量(下表)。10分以上浸すときや、ごはんがやわらかすぎるときは、水をやや少なめにする。

## 3 炊く

- 圧力・時間設定・蒸らし時間(下表)
- 「高圧調理/低圧調理」の手順(P.12)、「玄米コース」の手順(P.17)。

ごはんメニュー	米(カップ)	水(調味液含む)	圧力	時間設定	蒸らし	炊くときのポイント
白米/胚芽精米	2~6	白米の目盛り	低圧	5分	約15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●具は、お米1カップ当たり120gまでにする。</li> <li>●肉類は、1cm角程度に切る。</li> <li>●具は、小さく切ってお米の上に置く。(混ぜない)</li> <li>●時間設定は、具の種類や炊飯量によって調節する。</li> </ul>
麦まぜ米		白米の目盛りより少し多め				
炊き込み	2~4	白米の目盛り				
もち米	2~5 (具を入れるときは2~4)	もち米の約80%		5~10分 (具を入れるときは8~10分)		
おかゆ	1~1.5	お米の6倍	8分			
玄米ごはん	2~5	玄米の目盛り	玄米	30分		<ul style="list-style-type: none"> <li>●かたさ調節するときは、「高圧」に合わせ、25~35分の間で時間を調節する。</li> </ul>
玄米がゆ	1	お米の5倍	高圧	40~50分	約20分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●やわらかめ: 時間設定を長くする。</li> </ul>

### お願い

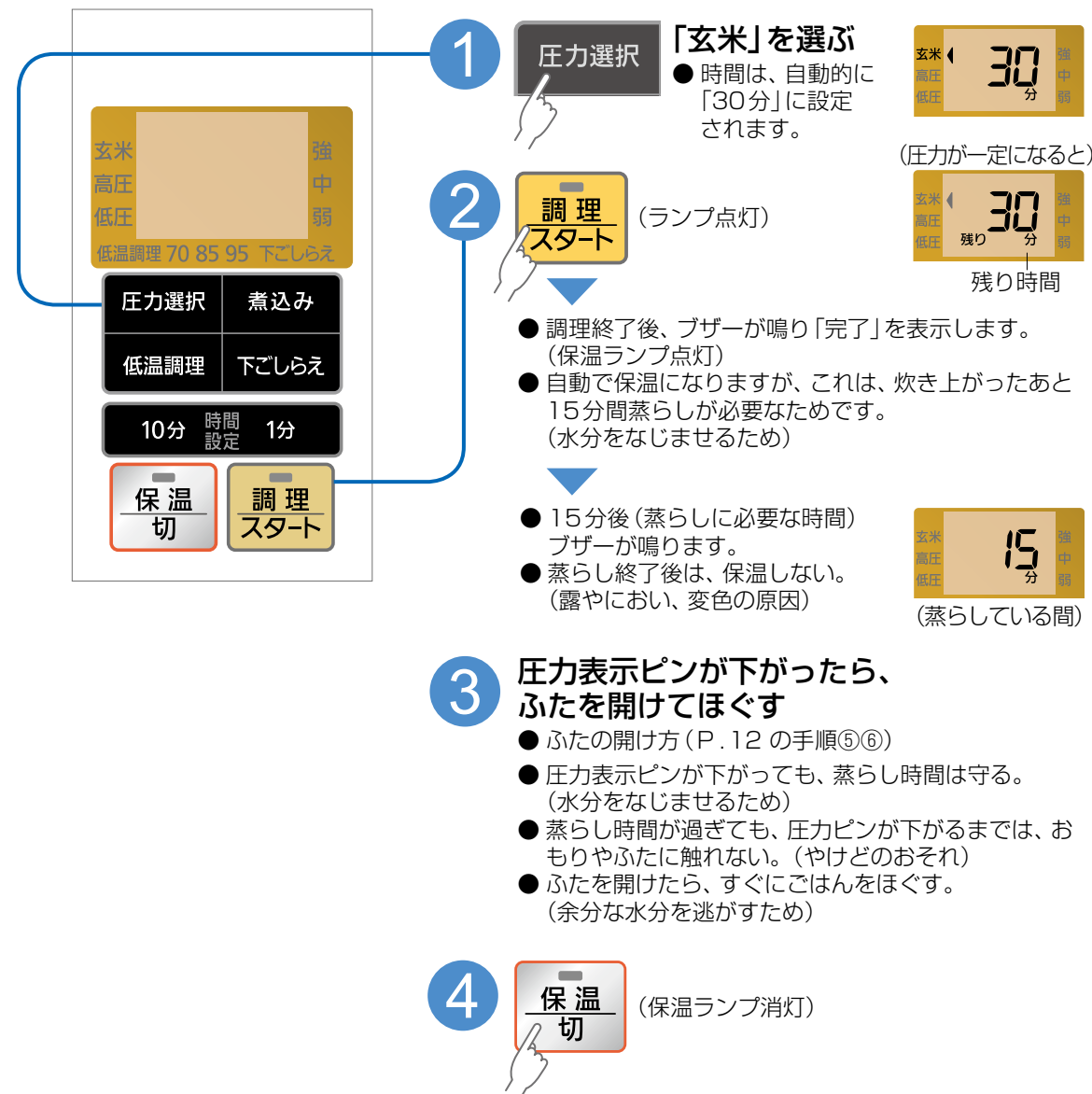
- 圧力表示ピンが下がっても、蒸らし時間は守ってください。(水分をなじませるため)
- 蒸らし時間を過ぎてても、圧力表示ピンが下がるまでは、おもりやふたに触れないでください。(やけどのおそれ)
- ふたを開けたら、すぐにごはんをほぐしてください。(余分な水分を逃がすため)

### お知らせ

- 調理にかかる時間は、「設定時間」+「20~35分」です。(P.9)

## 玄米ごはん(玄米コース)

圧力や時間の設定がいらないので、簡単に玄米ごはんが炊けます。蒸らしも自動で行い、炊き上がったらずーでお知らせします。

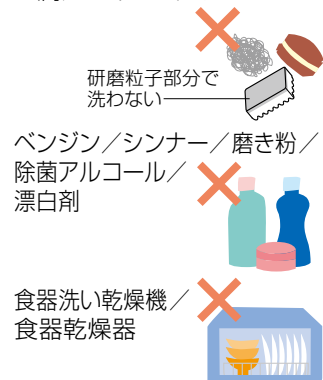


### お知らせ

- 残り時間は、なべ内の圧力が一定になってから減ります。
- ごはんのかたさを調節したいときは、P.16表(玄米ごはん)を参考に、高圧調理で炊いてください。(かため: 時間設定を短く/やわらかめ: 時間設定を長く)

# お手入れ 使うたびに

次のものは使わないでください  
金属/ナイロンたわし



電源プラグを抜き、本体が冷めてからお手入れを。

### おもり・ノズル

穴詰まりしていたら、つまようじなどで異物を取る

### 洗剤で洗うもの

台所用中性洗剤を付けたスポンジで洗い、よく乾かす

### パッキン

取り外してお湯につけたあと、洗剤で洗う

- パッキンは、無理な力で引っ張らない。(パッキンが傷むと、調理物が噴き出すおそれ)

《パッキンの買い替えは》販売店で  
→品番: AQB80-520

### なべ・ふた

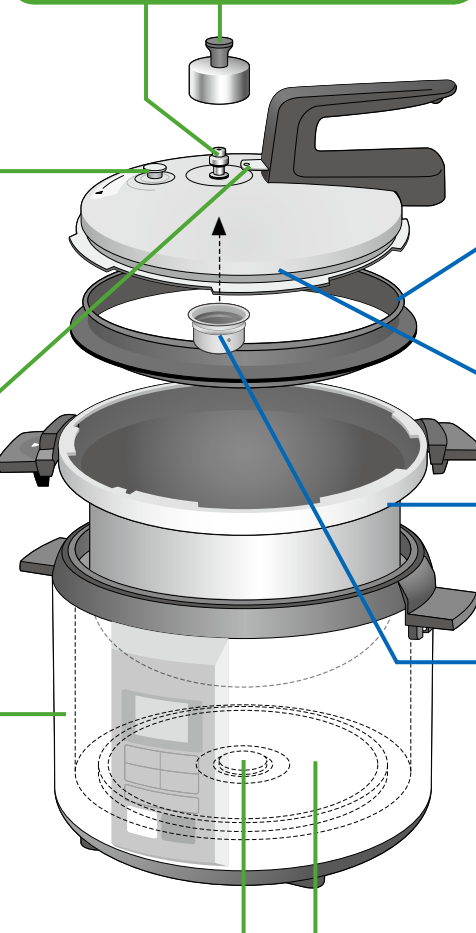
洗剤で洗う (P.6)

- なべは、洗いおけ代わりに使わない。(ダイヤモンドフッ素樹脂被膜がはがれる原因)

### ノズルキャップ

洗剤で洗う

- メッシュ(網目)の詰まりは、しっかりと取り除く。
- 落ちにくい汚れには、研磨剤入り洗剤(ステンレスを傷付けないタイプ)を使う。



### 圧力表示ピン

固く絞ったふきんでふく  
(ピンが上下に軽く動くようになるまで)

### 蒸気排出レバー

レバーが動かないときは異物を取る

- 強い力を加えない。

### 本体

固く絞ったふきんでふく

- 洗剤は使わない。

### 熱板・センサー

異物のこびりつきには、台所用中性洗剤を付けたナイロンたわしで軽く磨き、固く絞ったふきんでふく

# 故障かな？

サービスを依頼される前にご確認ください。

こんなときは	これが原因です	参照ページ
うまくできない (生煮え/煮えすぎ 水っぽい/焦げる 火力が弱い)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 圧力や時間の設定、水の量を間違えた</li> <li>● 熱板やセンサーに異物が付いている</li> <li>● なべが傾いてセットされている</li> <li>● 調味料が完全に溶けていない</li> <li>● 炊き込みごはんの具とお米を混ぜて炊いた</li> <li>● 安全弁が働いて穴が開いている</li> <li>● 下ごしらえ時、温度調節機能が働いた(故障ではありません)</li> </ul>	— 18 — — 7 14
蒸気が漏れる (なべやふたにとって、圧力表示ピンから)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● パッキンを正しく取り付けしていない</li> <li>● なべ・ふた・パッキン・圧力表示ピンに異物が付いている</li> <li>● なべ・ふた・パッキンにへこみや傷がある</li> </ul>	11 — —
煮汁と蒸気が噴き出す (おもりやなべとふたのすき間から)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ふたが確実に閉まっていない</li> <li>● 材料や水の量が多すぎた</li> <li>● 煮込み調理時、パッキンを付けてふたを閉めていた</li> <li>● 圧力が残っているときに、急におもりを外した</li> <li>● おもりやふたが正しくセットされていない</li> </ul>	11 — — 12 11
時間表示が変わらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 時間を設定したあと、「調理/スタート」ボタンを押していない</li> <li>● 蒸気が漏れている</li> <li>● 圧力調理開始後、なべ内の圧力が上がっていない</li> <li>● 低温調理開始後、設定温度に達していない</li> </ul>	12~14 — 12 14
圧力表示ピンが上がる前に残り時間が表示される	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 調味料が完全に溶けていないため、センサーが正しく働いていない</li> </ul>	—

**こんなときは、お買い上げの販売店で点検・修理を!**  
●なべの底が凸凹になっている ●ふたやパッキンにへこみや傷がある ●上記の原因を取り除いても直らない

# こんな表示が出たら...

表示	これが原因です	参照ページ
U 10	●なべがセットされていない	11
U 14	●24時間以上、保温している →「保温/切」ボタンを押す	—
H0 1:H05	→お買い上げの販売店に修理を依頼する	—

お手入れ/故障かな?/こんな表示が出たら... 必要なとき

# 保証とアフターサービス (よくお読みください)

修理・使いかた・お手入れなどは  
まず、**お買い上げの販売店へ**  
ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電話 ( )	-
お買い上げ日	年 月 日

## 修理を依頼されるときは

「故障かな?」「こんな表示が出たら…」(19ページ)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	マイコン電気圧力なべ
●品番	SR - P37
●故障の状況	できるだけ具体的に

■保証期間中は、保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理をさせていただきますので、おそれ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間 (ただし、パッキンは、消耗部品ですので、保証期間内でも「有料」とさせていただきます。)

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は、次の内容で構成されています。

※補修用性能部品の保有期間 **6年**

**技術料** 診断・修理・調整・点検などの費用

当社は、このマイコン電気圧力なべの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後6年保有しています。

**部品代** 部品および補助材料代

**出張料** 技術者を派遣する費用

## 転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください

●修理に関するご相談は

●使いかた・お手入れなどのご相談は

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル (全国共通番号) **0570-087-087**

- 呼び出し音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/ひかり電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、各地の「修理ご相談窓口」におかけください。

パナソニック お客様ご相談センター 365日 受付9時~20時

電話 フリーダイヤル **0120-878-365**

■携帯電話・PHSでのご利用は… **06-6907-1187**

■FAX フリーダイヤル **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan  
Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787

Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

※ご使用の回線 (IP電話やひかり電話など) によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

※「よくある質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。

<http://panasonic.co.jp/cs/>

### 【ご相談におけるお客様に関する情報のお取り扱いについて】

- お客様の個人情報やご相談内容を、その対応や修理確認などのために利用し、残すことがあります。
- 個人情報やご相談の記録を適切に管理し、正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
- ナンバー・ディスプレイを採用し、折り返し電話させていただくことがあります。(お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。)

## ■各地域の修理ご相談窓口 ※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

●地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口へ転送させていただく場合がございます。

北海道地区	札幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
東北地区	函館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241 (函館流通卸センター内)
	青森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
首都圏地区	山形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福島	☎ (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
	栃木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
中部地区	新潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
	石川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鋸2丁目266番地
	富山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静岡	☎ (054)287-9000	静岡市葵区千代田7丁目7-5
	愛知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鷲4丁目42
	高山	☎ (0577)33-0613	高山市花岡町3丁目82
	三重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大阪	☎ (06)6359-6225	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
中国地区	兵庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
	鳥取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡山	☎ (086)242-6236	岡山市北区田中138-110
	広島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
	香川	☎ (087)868-6388	高松市勅使町152-2
四国地区	徳島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
	福岡	☎ (092)593-9036	春日市春日公園3丁目48
	佐賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	天草	☎ (0969)22-3125	天草市港町18-11
九州地区	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
	大島	☎ (0997)53-5101	奄美市名瀬朝仁町11-2
	沖縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。  
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。 <http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html>

0509



# 圧力なべ料理レシピ



**卵**

茶わん蒸し……………32  
 卵どろふ……………33  
 ゆで卵……………33  
 温泉卵……………33



**野菜**

おでん……………29  
 冬瓜とゆばの煮込み……………30  
 野菜のポターージュ……………30  
 ラタトゥイユ……………30  
 筑前煮……………31  
 里芋の含め煮……………31  
 かぼちゃの煮物……………31



**魚**

いわしのしょうが煮……………27  
 小あじの当座煮……………28  
 ぶり大根……………28  
 たこと里芋のやわらか煮……………28  
 さばのみそ煮……………29



**肉**

肉じゃが……………24  
 ポトフ……………25  
 牛すじの煮込み黒こしょう風味……………25  
 牛すね肉とにんじんの煮物……………25  
 スペアリブのトマト煮……………26  
 ホワイトシチュー……………26  
 ロールキャベツ……………26



**デザート**

りんごジャム……………38  
 マーマレード……………38  
 いちごジャム……………38  
 栗きんとん……………39  
 トマトのコンポート……………39  
 プリン……………39



**米・玄米**

吹きよせ……………36  
 いもがゆ……………36  
 赤飯……………36  
 たけのこ入り玄米ごはん……………37  
 あずき入り玄米ごはん……………37  
 おはぎ……………37



**豆**

黒豆……………34  
 五目豆……………35  
 大豆のカレー……………35  
 白花豆……………35

**昆布**

昆布巻き……………34

# COOKING

料理レシピ編

## 肉



### 肉じゃが

圧力選択  
高圧  
時間設定  
3~5分

**材料(約4人分) (1人分: 280kcal)**

① 牛薄切り肉 (3~4cm幅に切る) ..... 200g  
 じゃがいも(大きめに切る) ..... 3個(400g)  
 たまねぎ(くし切り) ..... 1個  
 にんじん(乱切り) ..... 1本  
 サラダ油 ..... 大さじ1

② だし汁 ..... 100ml  
 濃口しょうゆ・酒 ..... 各大さじ3  
 砂糖 ..... 大さじ2  
 みりん ..... 大さじ1  
 濃口しょうゆ・みりん ..... 各少々  
 ねぎ(細切り) ..... 適量

### 作り方

- 1 本体になべをセットし、「下ごしらえ」ボタンを押す。予熱が完了したらサラダ油を入れ、①に軽く火を通す。
- 2 ②を加え、「高圧/3~5分」で調理する。<sup>※1</sup>
- 3 圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>※2</sup>
- 4 「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせひと煮立ちさせ、濃口しょうゆ、みりんを味を調え、ねぎを加える。

## 肉



### ポトフ

圧力選択  
高圧  
時間設定  
20分

**材料(約4人分) (1人分: 334kcal)**

牛すね肉(またはバラ肉) ..... 400g

① たまねぎ(くし切り) ..... 1個  
 にんじん(大きめの乱切り) ..... 1本  
 じゃがいも(皮をむく) ..... 小4個  
 キャベツ (芯を残し2~3つに切る) ..... 小½個(400g)  
 セロリ(筋を取り斜め切り) ..... 1本  
 湯 ..... 1000ml

② 月桂樹の葉 ..... 1枚  
 スープの素(刻む) ..... 1個  
 ブロッコリー (小房に分けてゆでておく) ..... ½株  
 塩・こしょう ..... 各少々  
 マスタード・マヨネーズ ..... 各適量

### 作り方

- 1 圧力なべに分量の湯と牛肉を入れ、「煮込み/強」で煮立て、ていねいにアクをとる。
- 2 ①と②を加え、「高圧/20分」で調理する。
- 3 圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>※2</sup>
- 4 「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせひと煮立ちさせ、ブロッコリーを加え、塩・こしょうで味を調える。
- 5 肉、野菜を適当な大きさに切って皿に盛り、マスタードやマヨネーズを添える。

### 牛すじの煮込み 黒こしょう風味

圧力選択  
高圧  
時間設定  
5分+15分

**材料(約4人分) (1人分: 246kcal)**

牛すじ肉(ぶつ切り) ..... 400g

① 水 ..... 200ml  
 ねぎ・しょうがのくず ..... 適宜

② にんにく(みじん切り) ..... 1片  
 水 ..... 150ml  
 濃口しょうゆ ..... 大さじ1½  
 砂糖 ..... 小さじ2  
 酒 ..... 大さじ1  
 オイスターソース ..... 小さじ1  
 青ねぎ(4cm幅に切る) ..... 3本  
 水溶きかたくり粉 ..... 小さじ2を同量の水で溶く  
 ゴマ油 ..... 小さじ½  
 粗びき黒こしょう ..... 小さじ½

### 作り方

- 1 圧力なべに牛すじ肉と①を入れ、「高圧/5分」で調理する。
  - 2 圧力表示ピンが下がったら「保温/切」ボタンを押してふたを開け、煮汁(ねぎ・しょうがのくず含む)を捨てる。<sup>※2</sup>
  - 3 ②を加え、「高圧/15分」で調理する。<sup>※1</sup>
  - 4 圧力表示ピンが下がったらふたを開け、青ねぎ、水溶きかたくり粉を加え「煮込み/強」でとろみをつけ、ゴマ油をかける。<sup>※2</sup>
  - 5 器に盛りつけ、仕上げに黒こしょうをふる。
- お好みで白髪ねぎを添える。

### 牛すね肉と にんじんの煮物

圧力選択  
高圧  
時間設定  
10~15分

**材料(約4人分) (1人分: 249kcal)**

牛すね肉(1cm厚に切る) ..... 300g  
 にんじん(乱切り) ..... 1本  
 ごぼう ..... 1本  
 こんにゃく ..... 1枚  
 しょうが(薄切り) ..... 1片

① だし汁 ..... 150ml  
 砂糖 ..... 大さじ2  
 濃口しょうゆ ..... 大さじ2  
 酒 ..... 大さじ2  
 みりん ..... 大さじ1  
 濃口しょうゆ ..... 少々

### 下準備

- 1 ごぼうは皮をそぎ、大きめの乱切りにして、サッとゆでてアクを抜く。
- 2 こんにゃくは、短冊形に切り、切りこみを入れてねじり、ゆでておく。

### 作り方

- 1 圧力なべに①、②、牛肉、にんじん、しょうがを入れ、③を加えて、「高圧/10~15分」で調理する。<sup>※1</sup>
- 2 圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>※2</sup>
- 3 「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、濃口しょうゆで味を調えて煮つめる。

※1 調味料は、合わせてよく溶かしておく。  
 ※2 ふたを開けるときは、おもりを傾け蒸気が出ないことを確認する。



# 料理レシピ

## 肉



### スペアリブ のトマト煮

圧力選択  
高圧  
時間設定  
10~15分

材料(約4人分) (1人分: 427kcal)

スペアリブ……………600g  
塩……………小さじ1  
こしょう……………少々  
サラダ油……………大さじ½  
A トマトケチャップ…大さじ4  
赤ワイン……………大さじ2  
ワインビネガー(または酢)  
……………大さじ2  
にんにく(おろす)……1片  
たまねぎ(おろす)……½個  
ウスターソース…小さじ1  
マスタード……………小さじ1  
月桂樹の葉……………1枚  
こしょう  
(あればタイム・クローブ)  
……………各少々

#### 下準備

①スペアリブは、骨の間に包丁を入れて切り分け、塩・こしょうをする。

#### 作り方

①本体になべをセットし、「下ごしらえ」ボタンを押す。予熱が完了したらサラダ油を入れ、①の表面に軽く火を通す。  
②Aを加え、「高圧/10~15分」で調理する。<sup>\*1</sup>  
③圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
④「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせて少し煮つめる。  
●付け合わせに、ゆでたじゃがいも、ブロッコリーなど好みのものを添える。

### ホワイト シチュー

圧力選択  
高圧  
時間設定  
2~3分

材料(約4人分) (1人分: 488kcal)

A 鶏もも肉  
(ぶつ切り/塩・こしょう各少々で味付け)……………320g  
たまねぎ(くし切り)……1個  
じゃがいも(2つ切り)…3個  
にんじん(大きめの乱切り)  
……………1本  
バター……………大さじ1  
B 水……………200ml  
酒……………大さじ2  
スープの素(刻む)……1個  
月桂樹の葉……………1枚  
市販のルウ……………4皿分  
牛乳……………200ml  
塩・こしょう……………各少々  
グリーンピース(ゆでたもの)…少々

#### 作り方

①本体になべをセットし、「下ごしらえ」ボタンを押す。予熱が完了したらバターを入れ、Aに軽く火を通す。  
②Bを加え、「高圧/2~3分」で調理する。  
③圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
④市販のルウを加えて溶かし、牛乳を加える。  
⑤「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。仕上げにグリーンピースを散らす。

### ロール キャベツ

圧力選択  
低圧  
時間設定  
3~5分

材料(約4人分) (1人分: 247kcal)

キャベツ……………8枚  
A 合びき肉……………200g  
たまねぎ(みじん切り)  
……………½個  
卵……………1個  
パン粉 } 含む ……20g  
牛乳 } せる ……50ml  
塩・こしょう……………各少々  
B トマトの水煮缶(粗く刻む)  
……………1缶(400g)  
スープの素(刻む)……1個  
ベーコン(3cm幅に切る)  
……………2枚  
塩・こしょう……………各少々  
つまようじ……………8本

#### 下準備

①キャベツは、芯をそぎ、しんなりする程度にゆで、水けをきる。  
②ボウルにAを全部入れ、よく混ぜ、こねる。  
③①のキャベツを広げ、②を½量ずつのせて形よく包み、つまようじで留める。

#### 作り方

①圧力なべに③を平らに並べ、Bを加えて、「低圧/3~5分」で調理する。  
②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
③「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

## 魚



### いわしの しょうが煮

圧力選択  
高圧  
時間設定  
10~15分

材料(約4人分) (1人分: 205kcal)

いわし……………500g(10~12尾)  
しょうが  
(皮付きのまません切り)……1片  
A 酒・砂糖・濃口しょうゆ  
……………各大さじ3  
みりん……………大さじ2  
水……………100ml  
キッチンペーパー……………1枚  
アルミホイル  
(菜ばしで4か所穴を開ける)  
……………20cm角・1枚

#### 下準備

①いわしは頭と内臓を取って洗い、水けを切っておく。

#### 作り方

①圧力なべの底にアルミホイルを敷き、①を並べ、しょうがとAを入れる。<sup>\*1</sup> キッチンペーパーで落としふたをして「高圧/10~15分」で調理する。  
②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
③「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせて、しばらく煮つめる。

●お好みで紅しょうがを添える。  
●いわしの大きさによって時間設定を調節する。

\*1 調味料は、合わせてよく溶かしておく。  
\*2 ふたを開けるときは、おもりを傾け蒸気が出ないことを確認する。



# 料理レシピ

## 魚



### 小あじの当座煮

圧力選択  
高圧  
時間設定  
10~15分

材料(約4人分) (1人分: 146kcal)  
小あじ……500g (10~14尾)  
しょうが  
(皮付きのまま薄切り)……1片  
A 砂糖・みりん……各大さじ2  
濃口しょうゆ……大さじ4  
酒……100ml  
キッチンペーパー……1枚  
アルミホイル  
(菜ばしで4か所穴を開ける)  
……20cm角・1枚

#### 下準備

①小あじは内臓とぜいごを取って洗い、水けを切っておく。

#### 作り方

①圧力なべの底にアルミホイルを敷き、①を並べ、しょうがとAを入れる。<sup>\*1</sup> キッチンペーパーで落としぶたをして「高圧/10~15分」で調理する。  
②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
③「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、しばらく煮つめる。

●あじの大きさによって時間を設定を調節する。



### ぶり大根

圧力選択  
高圧  
時間設定  
10分

材料(約4人分) (1人分: 242kcal)  
ぶりのアラ……300g  
大根……½本(500g)  
しょうが(薄切り)……1片  
A 砂糖・みりん……各大さじ2  
濃口しょうゆ……50ml  
酒……100ml  
はちみつ……大さじ1  
キッチンペーパー……1枚

#### 下準備

①ぶりのアラをザルに入れ、上から熱湯をかけて霜ふりにする。  
②大根は皮をむき、2cm厚さの半月に切る。

#### 作り方

①圧力なべに①、②、しょうがを入れ、Aを加える。<sup>\*1</sup> キッチンペーパーで落としぶたをして「高圧/10分」で調理する。  
②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
③「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、しばらく煮つめる。



### たこと里芋のやわらか煮

圧力選択  
低圧  
時間設定  
5~8分

材料(約4人分) (1人分: 153kcal)  
たこの足(ゆでたもの)……200g  
里芋……8個(600g)  
A だし汁……200ml  
砂糖・酒……各大さじ2  
濃口しょうゆ……大さじ1½  
キッチンペーパー……1枚

#### 下準備

①たこは大きめの乱切りにし、里芋は皮をむいて、大きいものは半分に切る。

#### 作り方

①圧力なべに、①、Aを入れる。<sup>\*1</sup> キッチンペーパーで落としぶたをして「低圧/5~8分」で調理する。  
②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
③「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、しばらく煮つめる。

## 魚



### さばのみそ煮

圧力選択  
低圧  
時間設定  
3分

材料(約4人分) (1人分: 315kcal)  
さば……1尾(700g)  
しょうが  
(皮付きのまま薄切り)……1片  
A 酒……大さじ4  
砂糖・みそ……各大さじ3  
みりん……大さじ2  
だし汁……100ml  
みそ(後入れ)……大さじ1  
キッチンペーパー……1枚  
アルミホイル  
(菜ばしで4か所穴を開ける)  
……20cm角・1枚

#### 下準備

①さばは頭と内臓を取ってよく洗い、4cmくらいの筒切りにする。

#### 作り方

①圧力なべにアルミホイルを敷き①を並べ入れ、A、しょうがを入れる。<sup>\*1</sup> キッチンペーパーで落としぶたをして「低圧/3分」で調理する。(骨までやわらかく煮たい場合は、「高圧/50~55分」で調理する)  
②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
③みそを加え、「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、煮汁をかけながら煮つめる。  
●お好みで、ししとうと一緒に煮て添える。

## 野菜



### おでん

圧力選択  
高圧  
時間設定  
10分+10分

材料(約4人分) (1人分: 371kcal)

A 牛すじ肉(ぶつ切り)……1枚  
水……250g  
水……200ml  
B 大根(1.5cmの輪切り)……½本(500g)  
さつま揚げ(油抜きをする)……4枚  
厚揚げ(油抜きをする)……2~4枚  
こんにゃく(三角に切り、下ゆで)……1枚  
C だし汁……600ml  
濃口しょうゆ……大さじ2  
みりん……大さじ2  
砂糖……大さじ2  
塩……小さじ½  
キッチンペーパー……1枚

#### 作り方

①圧力なべにAを入れ、「高圧/10分」で調理する。  
②圧力表示ピンが下がったら、「保温/切」ボタンを押してふたを開け、煮汁を捨てる。<sup>\*2</sup>  
③B、Cを加え、キッチンペーパーで落としぶたをして「高圧/10分」で調理する。<sup>\*1</sup>  
④圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
⑤「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、しばらく煮込む。

※1 調味料は、合わせてよく溶かしておく。  
※2 ふたを開けるときは、おもりを傾け蒸気が出ないことを確認する。

# 料理レシピ

## 野菜



### 冬瓜とゆばの煮込み

圧力選択  
高圧  
時間設定  
5分

材料(約4人分) (1人分: 103kcal)

冬瓜……………¼個(400g)  
白ねぎ(3cm長さに切る)  
……………½本  
しょうが(薄切り)……………½片  
乾燥ゆば……………20g  
サラダ油……………大さじ1  
A 干しえび……………20g  
水……………150ml  
塩・砂糖……………各小さじ½  
豆乳……………100ml  
水溶きかたくり粉  
………小さじ2を同量の水で溶く

#### 下準備

- 冬瓜は皮と種を取り、一口大に切る。
- ゆばは水に戻し、やわらかくなれば水けを切っておく。

#### 作り方

- 本体になべをセットし、「下ごしらえ」ボタンを押す。予熱が完了したらサラダ油を入れ、①、白ねぎ、しょうがを加え、軽く火を通す。
- ②とAを加え、「高圧/5分」で調理する。<sup>※1</sup>
- 圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>※2</sup>
- 豆乳を加え、「煮込み/強」で一度沸かし、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

### 野菜のポタージュ

圧力選択  
高圧  
時間設定  
5分

材料(約4人分) (1人分: 191kcal)

たまねぎ……………½個  
セロリ・にんじん……………各½本  
じゃがいも……………1個  
バター……………大さじ1  
A 水……………300ml  
スープの素(刻む)……………1個  
B 牛乳……………400ml  
塩・こしょう……………各少々  
バター(仕上げ用)……………大さじ1  
生クリーム……………大さじ3

#### 下準備

- 野菜は皮をむいてざく切りにする。

#### 作り方

- 本体になべをセットし、「下ごしらえ」ボタンを押す。予熱が完了したらバターを入れ、①に軽く火を通す。
  - Aを加え、「高圧/5分」で調理する。
  - 圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、60℃以下になるまで冷ます。<sup>※2</sup>(熱いままミキサーにかけると、熱でふたから材料が噴き出したり、ガラスが割れるおそれ)
  - ミキサーにかけてなべに戻し、Bを加えて味を調える。「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせてひと煮たちさせ、仕上げにバターを加える。
- 器に盛り生クリームを流し、お好みでパセリをちらす。

### ラタトゥイユ

圧力選択  
低圧  
時間設定  
5分

材料(約4人分) (1人分: 122kcal)

A なす(4cmに切る)……………3本  
ズッキーニ(4cmに切る)  
……………1本  
たまねぎ(くし切り)……………1個  
セロリ  
(筋をとり4cmに切る)  
……………1本  
ピーマン(一口大に切る)  
……………2個  
にんにく(みじん切り)……………1片  
オリーブ油……………大さじ2  
B トマト水煮缶(粗く刻む)  
……………1缶(400g)  
スープの素(刻む)……………1個  
月桂樹の葉……………1枚  
塩・こしょう……………少々

#### 作り方

- 本体になべをセットし、「下ごしらえ」ボタンを押す。予熱が完了したらオリーブ油を入れ、にんにくをいためる。香りが出たら、Aの野菜を入れ、軽く火を通す。
  - Bを加え、「低圧/5分」で調理する。
  - 圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>※2</sup>
  - 「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせてしばらく煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- お好みでバジルを添える。

## 野菜



### 筑前煮

圧力選択  
低圧  
時間設定  
2~3分

材料(約4人分) (1人分: 270kcal)

干しいたけ……………4枚  
こんにゃく(手でちぎる)……………1枚  
にんじん(乱切り)……………1本  
A ごぼう・れんこん・ゆでたけのこ  
(乱切り)……………各150g  
鶏もも肉(一口大に切る)……………200g  
しょうが(みじん切り)……………1片  
サラダ油……………大さじ1  
B 砂糖・濃口しょうゆ  
……………各大さじ3  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
だし汁……………100ml  
濃口しょうゆ・みりん……………各少々  
さやえんどう(ゆでる)……………適量

#### 下準備

- 干しいたけは水で戻し、石づきを取って、一口大に切る。
- こんにゃくは、サッとゆでる。
- Aは水にさらしてアクを抜く。

#### 作り方

- 本体になべをセットし、「下ごしらえ」ボタンを押す。予熱が完了したらサラダ油を入れ、しょうが、①、②、③、にんじん、鶏肉に軽く火を通す。
- Bを加え、「低圧/2~3分」で調理する。<sup>※1</sup>
- 圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>※2</sup>
- 「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、材料を返しながらしらばらく煮詰め、濃口しょうゆ・みりんを味を調える。
- さやえんどうを添える。

### 里芋の含め煮

低温調理  
95  
時間設定  
35~40分

材料(約4人分) (1人分: 125kcal)

里芋……………600g  
A だし汁……………600ml  
砂糖・酒・薄口しょうゆ・  
みりん  
……………各大さじ2  
塩……………小さじ¼  
キッチンペーパー……………1枚

#### 下準備

- 里芋は皮をむき、一口大に切り、塩(分量外)でもみ洗いする。

#### 作り方

- パッキンを外した圧力なべに①とAを入れ、キッチンペーパーで落としづたをする。<sup>※1</sup>
  - ふたを載せ、「低温95/35~40分」で調理する。
- 調味液Aは、里芋がかぶる程度を目安に、足りなければだし汁を足す。

### かぼちゃの煮物

低温調理  
95  
時間設定  
35~40分

材料(約4人分) (1人分: 163kcal)

かぼちゃ……………中½個(500g)  
A だし汁……………600ml  
砂糖……………大さじ3  
酒・濃口しょうゆ・みりん  
……………各大さじ2  
キッチンペーパー……………1枚

#### 下準備

- かぼちゃは種を取り、一口大に切る。

#### 作り方

- パッキンを外した圧力なべに①とAを入れ、キッチンペーパーで落としづたをする。<sup>※1</sup>
  - ふたを載せ、「低温95/35~40分」で調理する。
- 調味液Aは、かぼちゃがかぶる程度を目安に、足りなければだし汁を足す。

※1 調味料は、合わせてよく溶かしておく。

※2 ふたを開けるときは、おもりを傾け蒸気が出ないことを確認する。



## 卵



### 茶わん蒸し

圧力選択  
低圧  
時間設定  
2~3分

材料(約4人分) (1人分: 85kcal)  
卵……………2個  
A だし汁……………300ml  
塩……………小さじ½  
酒……………大さじ1  
鶏肉(ささみ)……………1½本  
濃口しょうゆ……………少々  
生しいたけ……………小4枚  
えび……………4尾  
塩……………少々  
かまぼこ……………½枚  
みつば……………小½束  
アルミホイル……………適量  
蒸し水……………100ml

#### 下準備

- 卵をよく溶きほぐした中に、Aを加えて一度こす。
- ささみは一口大に切り、濃口しょうゆにつけておく。みつばは長さ3cm、生しいたけ、かまぼこは適当な大きさに切る。えびは軽く塩ゆでする。
- 茶わん蒸し容器に②を等分して入れ、①を注ぎ分け、アルミホイルでふたをする。

#### 作り方

- 圧力なべに蒸し水を入れ、付属の蒸し板を敷いた上に③を載せ、「低圧/2~3分」で調理する。
- 調理終了後、約15分蒸らし、ふたを開ける。<sup>※1</sup>

## 卵



### 卵どうふ

低温調理  
85  
時間設定  
20~25分

材料(約4人分) (1人分: 83kcal)  
(13×15cmの流し缶1個分)  
卵……………4個  
A だし汁……………300ml  
濃口しょうゆ……………小さじ1  
みりん……………小さじ2  
塩……………小さじ½  
アルミホイル……………適量  
B 吸いものよりやや濃いめの  
だし・木の芽……………各適量

#### 下準備

- 卵をよく溶きほぐした中に、Aを加えて一度こす。
- ①を流し缶に入れ、アルミホイルでふたをする。

#### 作り方

- パッキンを外した圧力なべに②を入れ、容器の½~¾がつかう程度の水を入れる。
- ふたを載せ、「低温85/20~25分」で調理する。竹串を刺して、濁り汁が出なければ出来上がり。
- なべを本体から外し、なべごと水につけて冷ます。
- 容器を取り出し、型の内側を竹串でひと回しして、ていねいに型から外し、切り分けてBを添える。
- お好みでにんじんを飾る。



### ゆで卵

圧力選択  
低圧  
時間設定  
1分

材料(約4人分) (1人分: 75kcal)  
卵……………4個  
水……………100ml

#### 作り方

- 圧力なべに卵と水を入れ、「低圧/1分」で調理する。
- 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。<sup>※1</sup>
- 半熟卵にする場合は、「完了」が表示されたら、P.15「早くふたを開けたいとき」の要領で、なべごと水につけて冷ます。ふたを開けたら卵を取り出し、すぐに冷水に取る。



### 温泉卵

低温調理  
70  
時間設定  
23~25分

材料(約4人分) (1人分: 75kcal)  
卵(Mサイズ・1個52~63g)……………4個  
水……………1200ml

#### 作り方

- パッキンを外した圧力なべに卵を入れ、卵が完全にかぶる程度の水を加える。
- ふたを載せ、「低温70/23~25分」で調理する。
- 卵を取り出し、冷水で粗熱をとる。
- 卵は新鮮なものを使い、その日のうちに食べる。
- 卵は室温に戻す必要はありません。

#### 温泉卵

■卵の個数に応じた時間設定の目安(Mサイズ)	
~4個	23~25分
6個	26~28分

■卵の大きさに応じた時間調節の目安	
Sサイズ(40~51g)	-3分
Lサイズ(64~75g)	+3分

※1 ふたを開けるときは、おもりを傾け蒸気が出ないことを確認する。



# 料理レシピ

## 昆布

## 豆



### 黒豆

圧力選択  
高圧  
時間設定  
15~20分

材料(1回分) 全量: 1895kcal  
 黒豆……………250g  
 ① 塩……………小さじ1  
   水……………800ml  
 ② 砂糖……………220g  
   濃口しょうゆ……………小さじ2  
 キッチンペーパー……………1枚

#### 下準備

①黒豆は水でよく洗い、①に一晩つける。(つけ汁は①で使う)

#### 作り方

①圧力なべに、②と①のつけ汁200ml程度を入れ、砂糖のザラつきがなくなるまで完全に溶かす。①の残りを加えて混ぜ、キッチンペーパーで落としふたをして「高圧/15~20分」で調理する。  
 ②調理が終われば、室温になるまでそのまま冷まし、味を含ませる。

●さびたくぎ(マッチ棒くらいのもの)5本をキッチンペーパー2枚で包んで糸でくくり、黒豆と一緒につけて煮ると、きれいな黒色に仕上がる。

### 昆布巻き

圧力選択  
高圧  
時間設定  
15分

材料(約4人分) 1人分: 200kcal  
 昆布……………60g  
 水……………600ml  
 さば(いわし・あじなど)……………200g  
 にんじん・ごぼう……………各100g  
 かんぴょう(乾燥)……………15g  
 しょうが(せん切り)……………1片  
 ① 砂糖・濃口しょうゆ・酒……………各大さじ2  
   みりん……………大さじ1  
 濃口しょうゆ・みりん……………各少々  
 キッチンペーパー……………1枚

#### 下準備

①昆布はぬれたふきんでふき、汚れを落とし、分量の水に約5分つけて戻す。  
 ②3枚におろしたさばを、長さ6cmの棒状に切る。  
 ③ごぼう、にんじんは長さ6cmの棒状に切り、ごぼうは水にさらす。  
 ④かんぴょうは塩でもんで洗い、水けを絞る。

⑤①を縦長において手前にさばを置き、しょうがを添えてクルクルと巻き、中央をかんぴょうで結ぶ。にんじん、ごぼうも同じように昆布巻きにする。

#### 作り方

①圧力なべに⑤の昆布巻きを並べ、昆布のつけ汁300mlと①を加える。<sup>※1</sup>キッチンペーパーで落としふたをして「高圧/15分」で調理する。  
 ②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>※2</sup>  
 ③「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせてしばらく煮つめ、濃口しょうゆ・みりんを調える。  
 ●盛りつけるときに、両端を切りそろえると、きれいに仕上がる。

## 豆



### 五目豆

圧力選択  
高圧  
時間設定  
5~8分

材料(1回分) 全量: 1498kcal  
 大豆……………250g  
 ① 塩……………小さじ1  
   水……………800ml  
 ② こんにゃく(1cm角に切り、下ゆで)……………1枚  
   ごぼう(乱切りにし、酢水につけてアクを抜く)……………1本  
   にんじん(1cmの角切り)……………1本  
   昆布(1cmの角切り)……………10g  
 ③ 大豆のつけ汁……………300ml  
   砂糖・濃口しょうゆ……………各大さじ3  
   酒・みりん……………各大さじ2

#### 下準備

①大豆は水でよく洗い、①に一晩つける。(つけ汁は③で使う)

#### 作り方

①圧力なべに水切りした大豆、②、③を入れ、「高圧/5~8分」で調理する。<sup>※1</sup>  
 ②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>※2</sup>  
 ③「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせて、しばらく煮る。煮汁につけたまま、味を含ませる。  
 ●材料はそれぞれ同じ大きさに切りそろえる。

### 大豆のカレー

圧力選択  
高圧  
時間設定  
5~8分

材料(約4人分) 1人分: 434kcal  
 大豆……………125g  
 ① 塩……………小さじ½  
   水……………400ml  
 ② 豚肉(一口大に切る)……………200g  
   たまねぎ(みじん切り)……………1個  
   にんにく(みじん切り)……………1片  
 サラダ油……………大さじ1  
 カレールウ……………4皿分  
 ③ 牛乳……………200ml  
   トマト(1cmの角切り)……………1個  
   ピーマン(1cmの角切り)……………2個  
   レーズン……………大さじ2

#### 下準備

①大豆は水でよく洗い、①に一晩つける。(つけ汁は②で使う)

#### 作り方

①本体になべをセットし、「下ごしらえ」ボタンを押す。予熱が完了したらサラダ油を入れ、②に軽く火を通す。  
 ②①をつけ汁ごと入れ、「高圧/5~8分」で調理する。<sup>※1</sup>  
 ③圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>※2</sup>  
 ④カレールウを加えて溶かし、③を入れ、「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせてしばらく煮込む。

### 白花豆

圧力選択  
高圧  
時間設定  
5分+3分

材料(1回分) 全量: 800kcal  
 白花豆……………125g  
 水……………200ml  
 砂糖……………100g  
 キッチンペーパー……………1枚

#### 下準備

①白花豆は水でよく洗い、たっぷりの水に一晩つける。

#### 作り方

①圧力なべに水を切った①と分量の水を入れ、キッチンペーパーで落としふたをして「高圧/5分」で調理する。  
 ②圧力表示ピンが下がったら、「保温/切」ボタンを押してふたを開ける。<sup>※2</sup>  
 ③キッチンペーパーを取り、砂糖を加えて煮汁に溶かし、再度キッチンペーパーで落としふたをして「高圧/3分」で調理する。<sup>※1</sup>  
 ④圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、そのまま冷まし味を含ませる。<sup>※2</sup>

※1 調味料は、合わせてよく溶かしておく。  
 ※2 ふたを開けるときは、おもりを傾け蒸気が出ないことを確認する。



# 料理レシピ

## 米・玄米



### 吹きよせ

圧力選択  
低圧  
時間設定  
8~10分

材料(約4人分) (1人分: 529kcal)

- もち米・うるち米…各1½カップ  
**A** 鶏もも肉(1cmの角切り)…80g  
 (にんじん(いちょう切り)…50g  
 しめじ(小房に分ける)  
 ……1パック  
 ぎんなん(ゆでたもの)…15粒  
 だし汁…450ml  
**B** 薄口しょうゆ…大さじ1½  
 みりん・酒…各大さじ1  
 塩…小さじ½  
 えび(塩ゆでし、殻をむく)…8尾

#### 下準備

- ①もち米とうるち米は、炊く30分前に合わせて洗い、ザルに上げて水をきる。

#### 作り方

- ①圧力なべに**A**を入れ、上に**A**をのせる。**B**を注ぎ入れ、「低圧/8~10分」で調理する。<sup>\*1</sup>  
 ②調理終了後、約15分蒸らし、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
 ③えびを加えて全体を軽く混ぜ合わせる。  
 ●お米の量は4カップ以下にする。  
 ●具は、お米1カップ当たり120gまでにする。  
 ●具は小さく切り、お米の上のせる。  
 ※具は小さめに、とくに肉類は1cm角くらいの角切りにする。  
 ●保温はお勧めできません。(においの原因)

### いもがゆ

圧力選択  
低圧  
時間設定  
8分

材料(約3人分) (1人分: 277kcal)

- さつまいも(2cmの角切り)  
 ……中1本(200g)  
 お米…1カップ  
 塩…小さじ½  
 水…1000ml

#### 下準備

- ①さつまいもは水にさらしておく。  
 ②お米は洗い、ザルに上げて水をきる。

#### 作り方

- ①圧力なべにさつまいも、お米、塩、水を入れて「低圧/8分」で調理する。<sup>\*1</sup>  
 ②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
 ●お好みでごまをふりかける。  
 ●保温はしないでください。(のり状になる原因)

#### 赤飯 ■材料の分量

もち米	ささげ	煮汁	塩	圧力選択	時間設定
2カップ	¼カップ(38g)	370ml	小さじ¼	低圧	8分
3カップ	½カップ(50g)	530ml	小さじ1	低圧	8分
4カップ	¾カップ(75g)	640ml	小さじ1¼	低圧	10分
5カップ	1½カップ(75g)	800ml	小さじ1½	低圧	10分

### 赤飯

圧力選択  
低圧  
時間設定  
8分

材料(約4人分) (1人分: 469kcal)

- ささげ(またはあずき)…50g  
 もち米…3カップ  
**A** ささげの煮汁…530ml  
 (足りないときは水を足す)  
 塩…小さじ1

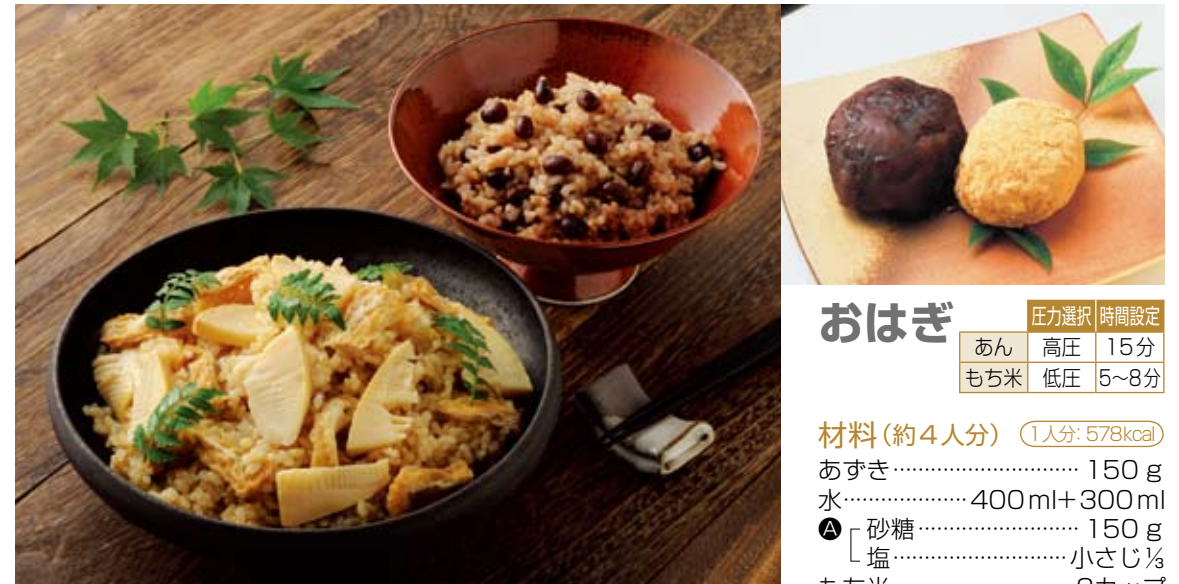
#### 下準備

- ①別のなべで、ささげにたっぷりの水を加えて強火で煮、煮汁が少し色づけば、煮汁を捨てる。再度、水を加えて沸とうさせ、煮汁に色がつく程度までかために煮る。ささげはザルに上げ、煮汁は残しておく。  
 ②もち米は、炊く30分前に洗い、ザルに上げて水をきる。

#### 作り方

- ①圧力なべに①のささげを敷き、その上に②を入れて**A**を静かに注ぎ入れ、「低圧/8分」で調理する。<sup>\*1</sup>  
 ②調理終了後、約15分蒸らし、ふたを開け、全体を軽く混ぜる。<sup>\*2</sup>  
 ●お好みで黒いりごまと塩をふる。  
 ●**A**のゆで汁は、おたまですくって空気に触れさせると、炊き上がり鮮やかな赤になる。  
 ●保温はお勧めできません。(においの原因)

## 米・玄米



### たけのこ入り玄米ごはん

圧力選択  
玄米

材料(約4人分) (1人分: 487kcal)

- 玄米…3カップ  
**A** ゆでたけのこ(薄切り)…200g  
 油揚げ(細切り)…2枚  
**B** だし汁…700ml  
 濃口しょうゆ・酒…各大さじ2  
 塩…小さじ¼

#### 下準備

- ①玄米を洗ってザルに上げて水をきる。

#### 作り方

- ①圧力なべに①を入れ、上に**A**を載せる。**B**を加えて「玄米コース」で調理する。<sup>\*1</sup>  
 ②ブザーが鳴ったら保温ランプが点灯し、15分間の蒸らしがはじまる。再度ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、全体を軽く混ぜ合わせる。<sup>\*2</sup>  
 ●保温はお勧めできません。(においの原因)

### あずき入り玄米ごはん

圧力選択  
玄米

材料(約4人分) (1人分: 483kcal)

- 玄米…3カップ  
 あずき…75g  
 水…800ml

#### 下準備

- ①玄米を洗ってザルに上げて水をきる。  
 ②あずきはぬるま湯に30分ほどつけ、ザルに上げる。

#### 作り方

- ①圧力なべに①と②、水を入れ、「玄米コース」で調理する。  
 ②ブザーが鳴ったら保温ランプが点灯し、15分間の蒸らしがはじまる。再度ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、全体を軽く混ぜ合わせる。<sup>\*2</sup>  
 ●保温はお勧めできません。(においの原因)

### おはぎ

圧力選択 時間設定  
あん 高圧 15分  
もち米 低圧 5~8分

材料(約4人分) (1人分: 578kcal)

- あずき…150g  
 水…400ml+300ml  
**A** 砂糖…150g  
 塩…小さじ½  
 もち米…2カップ  
 塩…少々  
 きなこ…適量

#### 下準備

- ①あずきは別のなべでたっぷりの水でゆでこぼし、アクを抜く。  
 ②もち米は、炊く30分前に洗い、ザルに上げて水をきる。

#### 作り方

- ①圧力なべに①と400mlの水を入れ「高圧/15分」で調理する。  
 ②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
 ③ゆで汁を捨て、**A**を加えて「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、木しゃもじで練り混ぜながら少し煮つめ、あんを作る。  
 ●ミキサーにかけると、こしあんができる。  
 ④圧力なべのなべを洗い、②と300mlの水を入れ、「低圧/5~8分」で調理する。  
 ⑤調理終了後、約15分蒸らし、ふたを開ける。<sup>\*2</sup>  
 ⑥塩を加えて半つぶしにし、適当な大きさに丸め、③で包む。または、③を丸めてもち米で包み、きなこをまぶす。  
 ●新あずきの場合は、時間設定を短くする。

※1 調味料は、合わせてよく溶かしておく。  
 ※2 ふたを開けるときは、おもりを傾け蒸気が出ないことを確認する。



## デザート



### りんごジャム

圧力選択  
高圧  
時間設定  
5分

**材料(1回分)** (全量: 855kcal)  
りんご(あれば紅玉がよい) ……2個(600g)  
砂糖 ……150~200g  
レモン汁 ……½個分

#### 下準備

①りんごは4つ切りにし、芯と皮を取り、薄切りにする。

#### 作り方

①圧力なべにりんご、レモン汁を入れ、「高圧/5分」で調理する。  
②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*</sup>  
③砂糖を加え「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、混ぜながらジャム状になるまで煮つめる。  
●甘さはお好みで加減する。保存するときは砂糖の分量を増やす。

### マーマレード

圧力選択  
高圧  
時間設定  
3分

**材料(1回分)** (全量: 696kcal)  
夏みかん ……2個(700g)  
砂糖 ……150~200g

#### 下準備

①夏みかんはよく洗い、外皮と実に分ける。  
②外皮はできるだけ薄く剥き、2~3回ゆでこぼす。実は皮と種を取り除く。

#### 作り方

①圧力なべに②を入れ、「高圧/3分」で調理する。  
②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*</sup>  
③砂糖を加え「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、混ぜながらジャム状になるまで煮つめる。  
●甘さはお好みで加減する。保存するときは砂糖の分量を増やす。

### いちごジャム

圧力選択  
低圧  
時間設定  
3分

**材料(1回分)** (全量: 749kcal)  
いちご ……500g  
A [ 砂糖 ……150~200g  
レモン汁 ……½個分

#### 下準備

①いちごはきれいに洗ってヘタを取り、水けを切る。

#### 作り方

①圧力なべに①を入れ、「低圧/3分」で調理する。  
②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*</sup>  
③「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、Aを加え、混ぜながらジャム状になるまで煮つめる。  
●甘さはお好みで加減する。保存するときは砂糖の分量を増やす。

## デザート



### 栗きんとん

圧力選択  
高圧  
時間設定  
3分

**材料(1回分)** (全量: 1750kcal)  
さつまいも ……500g(正味400g)  
水 ……100ml  
A [ 砂糖 ……100g  
みりん ……100ml  
塩 ……小さじ¼  
レモン汁 ……小さじ1  
栗の甘露煮の汁 ……適量  
栗の甘露煮 ……150g

#### 下準備

①さつまいもは、厚さ2cmの輪切りにし、皮を厚めにむいて、水にさらす。

#### 作り方

①圧力なべに水、さつまいもを入れ、「高圧/3分」で調理する。  
●くちなしの実があれば2つに切り、キッチンペーパーなどに包んで入れると美しい黄色になる。  
②圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。<sup>\*</sup>  
③煮汁を少し捨て、さつまいもが熱いうちにつぶす。(なめらかにする場合は裏ごしする)  
④Aを加え「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、煮つめながらツヤよく練る。栗を入れてこわさないように混ぜる。  
●栗の甘露煮は煮汁ごと小なべに入れ、水少々を加えて煮ると、栗がふっくらやわらかくなる。  
●仕上げによく練り上げるとツヤが出る。(焦がさないように)  
●Aに水あめ大さじ2を加えるとツヤが増す。

### トマトのコンポート

低温調理  
95  
時間設定  
30~40分

**材料(約4人分)** (1人分: 94kcal)  
トマト(皮を湯むきしておく) ……小4個  
A [ 砂糖 ……70g  
水 ……600ml  
赤ワイン ……大さじ2  
キッチンペーパー ……1枚

#### 作り方

①パッキンを外した圧力なべにトマトとAを入れ(砂糖は完全に溶かしておく)、キッチンペーパーで落としふたをする。  
②ふたを載せ、「低温95/30~40分」で調理する。  
③冷たく冷やす。  
●トマトを、いちじく、桃、いちごなどに変えてもよい。  
●赤ワインを白ワインに変えてもよい。

### プリン

低温調理  
85  
時間設定  
20~25分

**材料** (1個分: 134kcal)  
(直径7cmのプリン型5個分)  
卵 ……M2個(100g)  
砂糖 ……60g  
牛乳 ……250ml  
バニラエッセンス ……少々  
A [ 砂糖 ……30g  
水 ……大さじ1  
お湯 ……大さじ1  
アルミホイル ……適量

#### 下準備

①別のなべでAを煮つめ、こんがりきつね色になったら、お湯を加えてカラメルソースを作る。(お湯がはねるので注意)  
②容器に①を等分して入れる。  
③ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて泡立てずに混ぜる。  
④③にあたためた牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、バニラエッセンスを加えて一度こす。  
⑤②に④を分け入れ、アルミホイルでふたをする。

#### 作り方

①パッキンを外した圧力なべに付属の蒸し板を敷き、⑤を並べ入れ、容器の%がつかかる程度の水を入れる。  
②ふたを載せ、「低温85/20~25分」で調理する。竹串を刺して、生地がついてこなければ出来上がり。固まり具合によって時間設定を追加する。  
③なべを本体から外し、なべごと水につけて冷ます。

\* 1 ふたを開けるときは、おもりを傾け蒸気が出ないことを確認する。



# 仕様

電 源	交流 100 V 50 / 60 Hz	
消 費 電 力 (約)	800 W	
炊 飯 容 量	白 米	0.4 ~ 1.2 L (2 ~ 6 カップ)
	玄 米	0.4 ~ 1.0 L (2 ~ 5 カップ)
調 理 容 量 (約)	2.4 L	
コ ー ド の 長 さ	1.0 m	
質 量 (約)	4.1 kg	
大 き さ (約)	幅	31.5 cm
	奥 行	27.0 cm
	高 さ	29.6 cm

- 圧力調整装置作動圧力 98kPaゲージ圧
- 電源が“切”の状態での消費電力は、約0.5Wです。(電源プラグを接続した状態)
- この製品は、日本国内用に設計(電源周波数50Hz/60Hzの切替は不要)されています。  
電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。またアフターサービスもできません。

PSCマーク、SGマークを取得しています。



PSCマーク

「消費生活用製品安全法」の家庭用の圧力なべおよび圧力がまの安全基準に適合していることを示します。



SGマーク

(財)製品安全協会が定めた認定基準に適合したことを示し、万一製品の欠陥による人身事故が生じた場合、賠償措置がとられます。

## 愛情点検

## 長年ご使用のマイコン電気圧力なべの点検を！



### こんな症状はありませんか

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
- 圧力が上がらない。  
(圧力表示ピンが上がらない。)
- 本体が変形したり、異常に熱い。

### ご使用中止

事故防止のため、使用中を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で「**ご愛用者登録**」をしてください

お宅の家電情報をまとめて登録管理！ エンジョイポイントをためてプレゼントに応募！

PC

<http://club.panasonic.jp/>

携帯

<http://mobile.club.panasonic.jp/>



※このサービスは  
WEB 限定のサービスです。

## パナソニック株式会社 キッチンアプライアンスビジネスユニット

〒673-1447 兵庫県加東市佐保5番地

© Panasonic Corporation 2009

QY00-5202  
S0909K2089