

# 圧力鍋レシピブック

圧力鍋で作る簡単・おいしい・本格レシピを25品収録



アオヤギコーポレーション

〒959-0215 新潟県燕市吉田下中野1551-3  
TEL(0256)92-7111(代) FAX(0256)92-7117  
お客様相談窓口 ☎フリーダイヤル0120-578-877  
受付時間 AM9:00~PM5:30 土、日、祝日は除く

ホームページURL <http://www.aoyagicorporation.co.jp>

印の製品は最高の技術で一貫生産されています。

# 素材別調理時間一覧表

圧力鍋で料理をする場合、10分間の加熱で約1カップ(200cc)程度の水が蒸発します。水分が少ないと、焦げ付きやパッキンを傷める原因となります。

	野菜	目的や調理方法	水の分量	加圧時間	蒸らし時間	参考
米	玄米	炊く	米の1.5倍	20分	15分	3~4時間浸した場合
	白米	炊く	米の同量	4分	10分	15~20分浸した場合
	赤飯	炊く	米の0.8倍	4分	12~13分	35分程浸した場合
野菜	じゃがいも	ゆでる	カップ2	5~7分	7~8分	1個80~120g
	大根	ゆでる	ひたひた	5分	10分	4cm輪切り
	にんじん	ゆでる	ひたひた	2分	0分 流水冷却	3cm輪切り
	ごぼう	ゆでる	ひたひた	1~2分	0分 流水冷却	
	カリフラワー	ゆでる	ひたひた	0分	1~2分後 流水冷却	二つに割った場合
	里芋	皮なし	ひたひた	0分	10分	
	たけのこ	皮付き	ひたひた	4分~7分	冷めるまで	
	キャベツ		ひたひた	0分	0分 流水冷却	
	白菜		ひたひた	0分	0分 流水冷却	
豆	枝豆		ひたひた	0分	0分 流水冷却	
	黒豆		豆の4倍	15~20分	15~20分	4時間浸した場合
	大豆		豆の4倍	10分	10分	4時間浸した場合
	小豆		豆の4倍	3分	0分 流水冷却	アク抜きした場合
魚	いわし	骨まで やわらかい	ひたひた	10分	10分	
	さば	骨まで やわらかい	ひたひた	20分	15分	
	かれい	煮る	ひたひた	5分	2~3分後 流水冷却	
肉	牛すね肉	ゆでる		22分	自然冷却	600g
	牛ロース肉	ローストビーフ風 仕上げ		3分	20分	1kg
	鶏もも肉	煮る		2分	自然冷却	300g
	鶏むね肉	蒸す (目皿使用)		3分	自然冷却	350g
	豚バラ肉	煮る		7分	自然冷却	300g
	豚スペアリブ	煮る		12分	自然冷却	700g

※上記は調理の目安です。好みや材料の大きさによって、水分量や加圧時間・蒸らし時間を調整してください。  
 加圧時間…圧力鍋を強火にかけ、蒸気口から蒸気が排出されてからの時間。蒸気口から蒸気の排出を確認したら、弱火にし加圧時間に入ってください。(加圧時間0分の場合、蒸気排出を確認後すぐに火を止める)  
 蒸らし時間…火を止めてからフタを開けるまでの時間。※フタの開け方は取扱説明書をご持参ください。  
**レシピ中の加圧時間は、上にある〇内の時間を参考にしてください。**

# お料理メニュー

**ビーフシチュー** **加圧時間** ※1回目 **圧力切替タイプ 高圧17分** **圧力切替の無いタイプ 20分**  
 ※2回目 **圧力切替タイプ 高圧2分** **圧力切替の無いタイプ 3分**

【材料】(2人分)

牛かたまり肉 … 400g	じゃがいも … 小2個
(バラ肉・すね肉・ほほ肉など)	セロリ … 1/2本
塩・こしょう … 適宜	デミグラスソース … 1/2缶
小麦粉 … 適宜	トマトペースト … 小さじ2
サラダ油 … 大さじ1	バター … 大さじ2
水 … 300cc	小麦粉 … 大さじ2
ローリエ … 1枚	塩・こしょう … 少々
玉ねぎ … 1/2個	ブロッコリー … 1/4株
にんじん … 1/2本	

【作り方】

- 牛肉は5cm角ほどに切り、塩・こしょう・小麦粉をふる。
- 圧力鍋にサラダ油を熱し、①の牛肉の表面にこんがり焼き色を付ける。
- 水とローリエを加えて沸騰させ、アクを丁寧に取り除く。
- フタを閉め強火にかける。蒸気口から蒸気が出たら、中火~弱火で加圧する。火を止め自然冷却する。(※1回目)
- 玉ねぎは8等分のくし切りに、にんじんは1cmの厚さの輪切りに、じゃがいもは皮をむいて二つ割りにします。セロリは筋を取り5cmの長さに切る。
- 圧力が完全に下がり蒸気が抜けたらフタを開け、ペーパータオルなどで鍋の周りに付いたアクをきれいに拭き取る。
- 野菜を加えて再度フタを閉め、強火にかける。蒸気口から蒸気が出たら弱火で加圧し、消火後自然冷却をする。(※2回目)
- 圧力が完全に下がり蒸気が抜けたらフタを開け、デミグラスソースとトマトペーストを加えて5分ほど煮る。
- バターは電子レンジに30秒ほどかけ溶かし、小麦粉大さじ2を加えてよく混ぜる。
- 鍋の煮汁を少しずつ⑨に加え溶きのばしてから全体に加えてとろみをつける。
- 塩・こしょうで味を調え、塩茹でしたブロッコリーを盛り付けて完成。



【ポイント】

- 鍋の側面についたアクの拭き取りを丁寧にする事で、ソースがきれいに仕上がる。
- 仕上げにとろみをつけるため、溶かしバターと小麦粉を混ぜたもの(プールマニエ)を加える時は、少しずつスープで溶きのばすとダマにならずに仕上がる。

**いわしの生姜煮** **加圧時間** **圧力切替タイプ 高圧4~8分** **圧力切替の無いタイプ 5~10分**

【材料】(2人分)

いわし(中) … 4尾	生姜 … 5g	<煮汁>	水 … 1/2カップ
		濃口しょうゆ … 大さじ2	酒 … 大さじ2
		みりん … 大さじ2	砂糖 … 少々

【作り方】

- いわしは、うろこ・頭・内蔵を取り、圧力鍋に並べ煮汁をひたひたになるように加える。その上に千切りにした生姜を散らす。
- フタをして強火にかけ、蒸気口から蒸気が出たら弱火で加圧する。加圧後は火を止め、5~10分間蒸らす。
- 圧力が下がったことを確認してからフタを開け、煮汁を全体に回しながら中火で煮詰め味を含ませる。



# お料理メニュー

## 豚の角煮

加圧時間 ※1回目

圧力切替タイプ 高圧15分

圧力切替の無いタイプ 18分

※2回目

圧力切替タイプ 高圧4分

圧力切替の無いタイプ 5分

【材料】(2人分)

豚バラかたまり肉	… 400g	豚の茹で汁	… 300cc	ゆで卵	… 2個
水	… 400cc	砂糖	… 大さじ2	小松菜	… 1/4
ネギの青い所	… 適宜	醤油	… 大さじ2		
生姜の薄切り	… 適宜	みりん	… 大さじ1		
酒	… 大さじ2				

### 【作り方】

<下ごしらえ>

- ①豚肉は塊のまま圧力鍋に入れ、水・ネギ・生姜・酒を加え、フタを閉め強火にかける。蒸気口から蒸気が出たら中火～弱火にして加圧する。火を止め、自然冷却する。(※1回目)
- ②圧力が完全に下がり、蒸気が抜けたらフタを開ける。別のボールなどに肉を取り除き、茹で汁につけたまま冷ます。(ネギと生姜はここで取り除く)
- ③表面に固まった白い脂を取り除き、豚肉はさっと洗って5cmほどの厚さに切る。茹で汁はペーパータオルなどで濾しておく。

<仕上げ>

- ①圧力鍋に濾した茹で汁と豚肉・砂糖・醤油・みりんを入れ、フタを閉め強火にかける。蒸気口から蒸気が出たら中火～弱火で加圧する。火を止め、自然冷却する。(※2回目)
- ②圧力が下がったことを確認してからフタを開け、ゆで卵を加えて中火で煮汁が半分くらいになるまで煮る。
- ③器に豚肉とゆで卵、塩茹でした小松菜などを添え、煮汁をかける。



### 【ポイント】

1. 下茹でした豚肉は煮汁の中で冷ますと旨みが肉に戻り、しっとりとする。
2. 肉の脂を取り除くために、煮汁ごと冷まして表面の固まった白い脂を取り除くと仕上がりがさっぱりとする。

## 豚肉と里いもの煮込み

加圧時間 ※1回目

圧力切替タイプ 高圧20分

圧力切替の無いタイプ 23分

※2回目

圧力切替タイプ 高圧4分

圧力切替の無いタイプ 5分

【材料】(2人分)

豚バラ肉	… 300g	<煮汁>	
ネギ	… 1/4本	②でできた煮汁	… 1/4カップ
生姜	… 1/4	酒	… 1/4カップ
こんにゃく	… 1/2枚	しょうゆ	… 大さじ3
里いも	… 150g	砂糖	… 大さじ2
酒	… 25cc	みりん	… 大さじ2

### 【作り方】

- ①圧力鍋に豚バラ肉を塊のまま入れ、ひたひたになる程度水を加える。そのままフタを外した状態で火にかける。
- ②煮立ってきたらアクを取り3～4cmに切ったネギと生姜の薄切り、酒を加えてフタを閉める。
- ③鍋を強火にかけ、蒸気口から蒸気が出てきたら弱火で加圧する。火を止め15分間蒸らす。(※1回目)
- ④圧力が下がったことを確認してからフタを開け、豚肉を取出し3～4cm角に切る。
- ⑤こんにゃくは両面に斜め格子の切り目を入れ、下茹でする。里いもは皮をむいておく。
- ⑥圧力鍋をきれいにし、豚肉・こんにゃく・里いもを入れ、煮汁の材料を加えてフタを閉める。
- ⑦鍋を強火にかけ、蒸気口から蒸気が出てきたら弱火で加圧する。火を止め、15分間蒸らす。(※2回目)
- ⑧圧力が下がったことを確認してからフタを開け、煮汁を全体に回しながら中火で煮詰め、味を含ませる。



# お料理メニュー

## 牛肉の赤ワイン煮

加圧時間

※1回目

圧力切替タイプ 高圧17分

圧力切替の無いタイプ 20分

※2回目

圧力切替タイプ 高圧8分

圧力切替の無いタイプ 10分

【材料】(2人分)

牛かたまり肉	… 400g	赤ワイン	… 350cc	ベーコンブロック	… 25g
(バラ肉・すね肉・ほほ肉など)		トマトペースト	… 小さじ2	小玉ねぎ	… 4個
塩・こしょう	… 適宜	ローリエ	… 1枚	にんじん	… 1/2本
小麦粉	… 適宜	バター	… 20g	マッシュルーム	… 6個
サラダ油	… 大さじ1	塩・こしょう	… 適宜	にんにく	… 1/2片
				バター	… 適宜
				芽キャベツ	… 4個

### 【作り方】

- ①ベーコンは5mm幅の棒状に、小玉ねぎは皮をむき、芯に十字の切り込みを入れる。にんじんは5cmの長さに切って縦に四つ割りし、面取りする。マッシュルームは石づきを取りにんにくは叩いてつぶす。
- ②圧力鍋にバターを熱し、①の材料をサッと炒め、塩・こしょうをして一度取り出す。
- ③牛肉は5cm角ほどに切り、塩・こしょう・小麦粉をふる。
- ④圧力鍋にサラダ油を熱し、③の牛肉の表面にこんがり焼き色をつける。
- ⑤赤ワイン・トマトペースト・ローリエを加えてひと煮立ちさせ、アクを取り除く。
- ⑥フタを開けて強火にかけ、蒸気口から蒸気が出てきたら中火～弱火で加圧する。火を止めて自然冷却する。(※1回目)
- ⑦圧力が完全に下がり蒸気が抜けたらフタを開け、ペーパータオルなどで鍋のまわりに付いたアクをきれいに拭き取る。
- ⑧②を加えてフタをし、再び強火にかけ蒸気口から蒸気が出たら弱火で加圧する。火を止め、自然冷却する。(※2回目)
- ⑨圧力が下がったことを確認してからフタを開け、牛肉と野菜だけを器に盛り付ける。
- ⑩煮汁は半量になるまで煮詰めてから細かく切ったバターを加え、泡立て器で混ぜとろみを出す。さらに塩・こしょうで味を調え、器にかけ塩茹でした芽キャベツをのせる。



### 【ポイント】

1. 鍋の側面についたアクの拭き取りを丁寧にすることで、ソースがきれいに仕上がります。
2. 具材を盛り付けた後、煮汁を半分になるまで煮詰め、仕上げに冷たいバターでつなぐと艶とコクのある赤ワインソースに仕上がる。

## 栗おこわ

加圧時間

圧力切替タイプ 高圧2分

圧力切替の無いタイプ 3分

【材料】(2人分)

もち米	… 1.5カップ	塩	… 小さじ1	しょうゆ	… 大さじ1
むき栗	… 80g	酒	… 大さじ1	水	… 240cc

### 【作り方】

- ①もち米は炊く30分前に洗ってザルに上げ、水気を切っておく。
- ②むき栗はミョウバン水に1時間ほどさらしてアクを抜き、よく水洗いする。
- ③圧力鍋にもち米と栗、水240cc(もち米の20%減)、塩、酒、しょうゆを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④フタをして強火にかけ、蒸気口から蒸気が出てきたら弱火で加圧する。火を止め15分間蒸らす。
- ⑤圧力が下がったことを確認してからフタを開け、混ぜ合わせる。

※ミョウバン水(ミョウバン…小さじ1 水…3カップ)



# お料理メニュー

## 牛すね肉のサラダ仕立て

加圧時間

圧力切替タイプ 高圧17分

圧力切替の無いタイプ 20分

### 【材料】(2人分)

牛すね肉かたまり	… 250g	トマト	… 1個
塩	… 少々	レタス	… 適宜
水	… 300cc	きゅうり	… 1/2本
ローリエ	… 1枚		
玉ねぎ	… 1/4個		
にんじん	… 1/4本		
セロリ	… 1/4本		

### <ドレッシング>

粒マスタード	… 大さじ1/2
塩・こしょう	… 少々
砂糖	… 小さじ1/2
白ワインビネガー	… 大さじ1/2
オリーブオイル	… 大さじ2

### 【作り方】

- 牛すね肉は塩をすり込み冷蔵庫で1時間～2時間おき、出てきた余分な水分と臭みをペーパータオルなどでしっかりと拭き取る。
- 玉ねぎは四つ割りに、にんじんは縦横に四つ割りに、セロリは筋を取って2cmほどに切る。
- 圧力鍋に①の牛肉、②の野菜、ローリエ、水を加えてひと煮立ちさせアクを取り除く。
- フタを閉めて強火にかけ、蒸気口から蒸気が出てきたら中火～弱火で加圧し、火を止めて自然冷却する。肉は冷めるまで茹で汁の中につけておく。
- 肉が完全に冷めたら茹で汁から取り出し、サッと洗って水気を拭き取り3mm厚にスライスする。
- トマトやレタスなど、お好みの野菜を食べやすい大きさに切り、⑤の牛肉のスライスと一緒に盛り付ける。
- ドレッシングは全て合わせる。
- 茹で汁と野菜は温め直しアクを取り除いたら塩・こしょうで味を調え、スープとして添える。



### 【ポイント】

- 牛すね肉に前もって塩をふり、余分な水分と臭みを取り除いておくこと、しっとりとした臭みのない仕上がりになる。
- 香味野菜と一緒に加熱することで、牛肉の臭みが取れ香りがつく。

## 黒豆

加圧時間

圧力切替タイプ 高圧13～18分

圧力切替の無いタイプ 15～20分

### 【材料】(2人分)

黒豆	… 1カップ	しょうゆ	… 大さじ1/2
水	… 3カップ	塩	… 少々
砂糖	… 1カップ		

### 【作り方】

- 鍋に水・砂糖・しょうゆ・塩を入れ中火にかけ砂糖が溶ける程度に火を通して冷ましておく。(フタは外したまま)
- ①が冷めたら、きれいに洗った黒豆を入れ、一昼夜浸しておく。
- 黒豆を漬け汁ごと圧力鍋に入れ、目皿や落し蓋をかぶせてフタを閉め強火にかける。
- 蒸気口から蒸気が出てきたら弱火で加圧し、火を止め15～20分間蒸らす。
- 冷めるまで放置し、味をしみこませる。

※目皿や落し蓋は必ず使用してください。豆は膨張し皮が剥がれやすく、剥がれた豆皮が蒸気穴等に詰まり、圧力調整ができなくなる場合があります。



# お料理メニュー

## ロールキャベツ

加圧時間

圧力切替タイプ 高圧4分

圧力切替の無いタイプ 5分

### 【材料】(2人分)

キャベツ	… 大4枚	トマト缶(カット)	… 1/2缶
合挽き肉	… 150g	水	… 300cc
塩・こしょう	… 少々	ローリエ	… 1枚
玉ねぎ	… 1/4個	オリーブオイル	… 適宜
パン粉	… 1/4カップ		
牛乳	… 1/4カップ		
ベーコン	… 2枚		

### 【作り方】

- 鍋に熱湯をたっぷり沸かし、キャベツを破らないように茹でザルに上げる。
- 玉ねぎはみじん切りに、パン粉は牛乳を加えて柔らかくしておく。
- 合挽き肉に塩・こしょうをしてよく練り、②を加えてよく混ぜる。
- ①のキャベツに③の1/8量のをせて、手前から包み込むようにくるくると巻いていく。これを8個作る。
- 圧力鍋に④の巻き終わりを下にして並べ、水とトマト缶、半分は切ったベーコン、ローリエを入れる。
- フタを閉めて強火にかけ、蒸気口から蒸気が出てきたら中火～弱火で加圧し、火を止め自然冷却する。
- 圧力が下がったことを確認したらフタを開け、塩・こしょうで味を調える。
- フタは外した状態で中火にかけ、煮汁が半分になるまで煮る。
- 器に盛り付け、仕上げにオリーブオイルをまわしかければ完成。



### 【ポイント】

- 巻いたロールキャベツが煮崩れないように、巻き終わりを下にして置き、残ったキャベツは隙間に詰めることよ。

## 白米ごはん

加圧時間

圧力切替タイプ 高圧3分

圧力切替の無いタイプ 4分

### 【材料】(2人分)

白米	… 1.5カップ(300cc)	水	… 1.5カップ(300cc)
----	-----------------	---	-----------------

### 【作り方】

- 圧力鍋に洗った白米と水を入れ、15～20分程放置する。
- フタを閉めて強火にかけ、蒸気口から蒸気が出てきたら弱火で加圧する。
- 加圧後火を止めて自然放置。
- 圧力が下がったことを確認し、フタを開ける。

### 【ポイント】

- 新米の場合の水加減は1割減。古米の場合は1割増の量にするとうっすら炊ける。



# お料理メニュー

## ミネストローネ 加圧時間 圧力切替タイプ 高圧2分 圧力切替の無いタイプ 3分

【材料】(2人分)

玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ じゃがいも トマト	250~300g	ベーコン	… 25g	オリーブオイル	… 適宜
		にんにく	… 適宜	パルメザンチーズ	… 適宜
		ショートパスタ	… 25g		
		水	… 400cc		
		塩	… 小さじ1		
		こしょう	… 適宜		

### 【作り方】

- ①野菜とベーコンはすべて1.5cm角に切る。
- ②圧力鍋は潰したにんにくとオリーブオイルを入れ、弱火で炒める。
- ③香りが出てきたら①を加えてサッと炒める。
- ④ショートパスタと水を加えひと煮立ちさせアクを取る。
- ⑤フタを閉めて強火にかけ、蒸気口から蒸気が出たら中火～弱火で加圧し、火を止めて自然冷却する。
- ⑥圧力が下がったことを確認してからフタを開け、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦器に盛り付け、仕上げにオリーブオイルとすりおろしたパルメザンチーズを散らし完成。



## ポークカレー 加圧時間 圧力切替タイプ 高圧4分 圧力切替の無いタイプ 5分

【材料】(2人分)

玉ねぎ	… 1/4個	水	… 1.5カップ
じゃがいも	… 小1個	サラダ油	… 少々
にんじん	… 1/2本	カレールー	… 適量
豚肉	… 200g		

### 【作り方】

- ①豚肉は3cm角に、にんじんは1cm角に切る。じゃがいもは3cm角に切って水にさらし、玉ねぎは2cm幅に切っておく。
- ②にんじん、じゃがいも、玉ねぎをフライパンで炒め、圧力鍋に入れる。
- ③豚肉は塩・こしょうをしてからフライパンで炒め、圧力鍋に入れる。
- ④圧力鍋に水1.5カップを入れ、フタを閉めて強火にかけ、蒸気口から蒸気が出たら弱火で加圧し、火を止めて自然冷却する。
- ⑤圧力が下がったことを確認してからフタを開け、市販のカレールー(2人分)を入れ、2~3分煮込む。この時圧力鍋のフタは外したままで調理してください。



# お料理メニュー

## ぶり大根 加圧時間 圧力切替タイプ 高圧7分 圧力切替の無いタイプ 8分

【材料】(2人分)

大根	… 400g	水	… 100cc	柚子	… 適宜
ぶりのアラ	… 250g	酒	… 50cc		
生姜	… 小1片	しょうゆ	… 20cc		
		みりん	… 20cc		

### 【作り方】

- ①大根は3cmほどの輪切りにし、皮を厚めにむく。大きい大根は二つ割りにする。
- ②鍋に熱湯をたっぷり沸かして、ぶりのアラをサッと湯通しし、血合いなどをきれいに水洗いする。
- ③生姜は薄切りにする。
- ④圧力鍋に①の大根、②のぶりのアラ、③の生姜の順に入れ、水、酒、しょうゆ、みりんを入れる。
- ⑤フタを閉めて強火にかけ、蒸気口から蒸気が出たら中火～弱火で加圧する。火を止め、自然冷却する。
- ⑥圧力が下がったことを確認し、フタを開けて鍋の周りについたアクをペーパータオルなどできれいに拭き取る。
- ⑦中火で煮汁が1/2くらいになるまで煮詰める。
- ⑧器に盛り付け柚子の千切りを天盛りする。



### 【ポイント】

- 1.ぶりのアラの臭みを取る為、熱湯の中で霜降りし、流水で血合いを洗い流してから煮るとよい。
- 2.圧力をかけたあと、蒸気が抜けてからフタを開けた時に、鍋の側面についているアクをペーパータオルなどで拭き取ってから仕上げると煮汁が濁らず仕上がる。

## 茶碗蒸し 加圧時間 圧力切替タイプ 高圧6分 圧力切替の無いタイプ 5分

【材料】(2人分)

卵	… 1個	かまぼこ	… 2切	<煮汁>	
鶏ささみ	… 1/2本	銀杏	… 適量	だし	… 1カップ
海老	… 2尾	みつば	… 4本	塩	… 小さじ1/3
生しいたけ	… 小2枚			薄口しょうゆ	… 小さじ1/3
				みりん	… 小さじ1/3

### 【作り方】

- ①ささみはそぎ切りにし、薄口しょうゆ・砂糖(分量外)で下味をつける。海老は茹でてから殻をむき、しいたけは花切りに、銀杏は茹でておく。
- ②ボールに卵を割り、よくかき混ぜ少し冷めた煮汁を徐々に加える。
- ③器にみつば以外の材料を入れ、②を茶こしで濾しながら入れる。
- ④圧力鍋に2カップの水を入れ、目皿を置き器を並べる。
- ⑤フタを閉めて強火にかけ、蒸気口から蒸気が出たら弱火で加圧する。火を止め、5分間蒸らし、流水冷却してフタを開ける。
- ⑥器を取り出し、みつばをかざる。



# お料理メニュー

**赤飯** **加圧時間** ※1回目 **圧力切替タイプ 高圧2分** **圧力切替の無いタイプ 2分**  
 ※2回目 **圧力切替タイプ 高圧3分** **圧力切替の無いタイプ 4分**

【材料】(2人分)

もち米	… 1.5カップ	塩	… 小さじ1/2
ささげ(または小豆)	… 40g	ごま塩	… 適宜
ささげの煮汁	… 260cc		

【作り方】

- ①もち米は炊く30前に洗い、ザルに上げ水気を切る。
- ②普通のお鍋に洗ったささげと水300ccを入れ、強火で3分ほど茹でザルに上げる。茹で汁は捨てる。
- ③圧力鍋に②で下茹でしたささげと水300ccを入れ、その上に目皿や落し蓋をのせフタを閉める。強火にかけ、蒸気口から蒸気が出てきたら弱火で加圧し、火を止め自然冷却する。(※1回目)
- ④圧力が下がったことを確認し、フタを開けささげと煮汁に分ける。(煮汁はとっておき、色鮮やかにするため4~5回お玉ですくい上から落として空気に触れさせる。)
- ⑤圧力鍋にもち米、ささげ、ささげの煮汁(足りない分は水を足す)、塩を入れる。フタを閉めて強火にかけ、蒸気口から蒸気が出たら弱火で加圧し、火を止め15分間蒸らす。(※2回目)
- ⑥圧力が下がったことを確認してからフタを開け、さっくりと混ぜ合わせたら器に盛りゴマを散らす。



※目皿や落し蓋は必ず使用してください。豆は膨張し皮が剥がれやすく、剥がれた豆皮が蒸気穴等に詰まり、圧力調整ができなくなる場合があります。

**パンプキンスープ** **加圧時間** **圧力切替タイプ 高圧3分** **圧力切替の無いタイプ 4分**

【材料】(2人分)

かぼちゃ	… 1/10個	パセリ	… 少々
ブイヨン	… 100cc	クルトン	… お好みで
牛乳	… 50cc		
塩・こしょう	… 適量		
生クリーム	… 50cc		

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除いて皮をむき、適当な大きさと厚さにスライスする。
- ②圧力鍋に①を入れ、ブイヨン、牛乳を加えフタを閉め強火にかける。
- ③蒸気口から蒸気が出てきたら中火~弱火で加圧する。火を止め、流水冷却をしてフタを開ける。
- ④③をザルなどで濾し、ピューレ状にする。別鍋に移し、生クリーム、塩・こしょうを加えて焦げつかないように注意しながら弱火でひと煮立ちさせる。
- ⑤④を器に盛り付け、パセリを散らし、お好みでクルトンを添える。



# お料理メニュー

**チキンのクリームシチュー** **加圧時間** **圧力切替タイプ 高圧2~3分** **圧力切替の無いタイプ 3分**

【材料】(2~3人分)

鶏肉	… 250g	生クリーム	… 少々
ブロッコリー	… 1/2個	水	… 3カップ
玉ねぎ	… 1/2個	小麦粉	… 適宜
にんじん	… 1/2本	塩・こしょう	… 少々
パセリ	… 少々	サラダ油	… 大さじ1
シチュールー	… 適量		

【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょう、小麦粉をまぶしておく。野菜も食べやすい大きさに切っておく。
- ②圧力鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉にきつね色の焦げ目がつくまで炒める。
- ③残りの野菜と水を加え、フタを閉めて強火で加熱する。
- ④蒸気口から蒸気が出たら、弱火で加圧し、火を止めて自然冷却する。
- ⑤圧力が下がったことを確認してからフタを開ける。
- ⑥シチュールーを加えてひと煮立ちさせ、生クリームを加える。  
この時圧力鍋のフタは外したままで調理してください。
- ⑦器に盛り、お好みでパセリを飾る。



**ポテトサラダ** **加圧時間** **圧力切替タイプ 高圧2~3分** **圧力切替の無いタイプ 3~4分**

【材料】(2~3人分)

じゃがいも	… 3個	酢	… 少々
にんじん	… 1/3本	からし	… 少々
きゅうり	… 1/4本	マヨネーズ	… 適量
ゆで卵	… 1個	塩・こしょう	… 少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて3~4cm角に切り、にんじんは半月切りにする。きゅうりは輪切りにして塩を振り、しばらく経ったら絞って水気を切る。
- ②圧力鍋に水2カップを加えて目皿や落し蓋を置き、じゃがいもとにんじんを入れフタを閉める。
- ③圧力鍋を強火にかけ、蒸気口から蒸気が出たら弱火で加圧し、火を止め自然冷却しフタを開ける。
- ④③の野菜を取出し、ボールに入れ、じゃがいもはフォークなどでつぶし、細かく刻んだゆで卵、水気を切ったキュウリ、酢、マヨネーズ、塩・こしょうを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け完成。

【ポイント】

新じゃがいもを使う場合、加圧時間は短めにします。  
 ※初めは短い時間で試して頂き、調理具合に応じて加圧時間を多くしてください。



# お料理メニュー

## 肉じゃが 加圧時間 圧力切替タイプ 高圧3分 圧力切替の無いタイプ 4分

【材料】(2人分)

豚バラ肉(薄切り) … 100g	A	だし汁 … 80cc
じゃがいも … 2個		砂糖 … 大さじ2
玉ねぎ … 1/2個		酒 … 大さじ1
サラダ油 … 小さじ1		しょうゆ … 大さじ2
みりん … 小さじ2		

【作り方】

- ①豚バラ肉はやや大きめに切る。じゃがいもは皮をむき、大きめの乱切りにして水にさらす。玉ねぎは六つ割りに切る。
- ②圧力鍋にサラダ油を熱し、①の豚バラ肉を色が変わるまで炒め、じゃがいもと玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ③Aを加えてフタを閉め、強火にかけ蒸気口から蒸気が出てきたら弱火で加圧する。火を止め、15分間蒸らす。
- ④圧力が下がったことを確認してからフタを開け、みりんを加えひと煮立ちさせ味を調える。
- ⑤器に盛り付け完成。

【ポイント】

新じゃがいもを使う場合、加圧時間は短めにします。

※初めは短い時間で試して頂き、調理具合に応じて加圧時間を多くしてください。



## ポトフ 加圧時間 圧力切替タイプ 高圧8分 圧力切替の無いタイプ 9~10分

【材料】(2人分)

鶏もも肉 … 4本	水 … 300cc
じゃがいも … 2~3個	白ワイン … 50cc
玉ねぎ … 1/2個	固形スープの素 … 1個
にんじん … 1/2本	塩・こしょう … 適量
キャベツ … 小1/4個	粒マスタード … 適量
クレソン … 適量	

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。にんじんは5cmの長さに切って縦四つ割りに、玉ねぎとキャベツはくし形に切る。
- ②圧力鍋に①と鶏もも肉、クレソン、水、白ワインを入れ火にかける。煮立ったら固形スープの素を入れ、フタを閉めて強火にかける。
- ③蒸気口から蒸気が出たら弱火で加圧し、火を止め自然冷却する。
- ④圧力が下がったことを確認してからフタを開け、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り付け、お好みで粒マスタードを添え完成。



# お料理メニュー

## 鮭ときのこの豪快ご飯 加圧時間 圧力切替タイプ 高圧4分 圧力切替の無いタイプ 5分

【材料】(2人分)

白米+もち米(9:1) … 1.5合	舞茸 … 1/4パック	B	だし … 250cc
鮭の切り身 … 1切れ	椎茸(生) … 1枚		薄口しょうゆ … 小さじ2
油揚げ … 1/4枚	みつば … 適量		濃い口しょうゆ … 小さじ2
にんじん … 15g	A		酒 … 少々
こんにゃく … 1/4枚			塩 … 少々
しめじ … 1/4パック		みりん … 大さじ1	

【作り方】

- ①米ともち米は一緒にとき、ザルに上げておく。
- ②鮭の切り身は焼いておく。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから千切りにする。にんじん、こんにゃくは短冊切りにし、こんにゃくは湯がいておく。
- ④しめじ、舞茸は石づきを取ってほぐし、椎茸は薄切りにする。
- ⑤みつばはさっと湯がき、1cmの長さに切る。
- ⑥熱したフライパンにサラダ油をひき、③④を炒めAで下味をつける。
- ⑦圧力鍋に①⑥を加え、その上に②をのせてBを加える。フタを閉めて強火にかけ、蒸気口から蒸気が出てきたら弱火で加圧。加圧後は火を止め、10分間蒸らす。
- ⑧圧力が下がったことを確認してからフタを開け、器に盛り付け完成。



## たまご豆腐 加圧時間 圧力切替タイプ 低圧1分 圧力切替の無いタイプ 1分

【材料】(2~3人分)

卵 … 2個	A
だし汁 … 100cc	
酒 … 小さじ1/2	
塩 … 小さじ1/2	
しょうゆ … 少々	

【作り方】

- ①卵は割りほぐし、Aを加え混ぜ合わせ、ザルなどで濾してから、流し缶(バットなど)に入れる。
- ②圧力鍋に水2カップを入れ目皿を置き、流し缶をのせフタを閉める。
- ③強火にかけ蒸気口から蒸気が出てきたら弱火で加圧し、火を止めて15分間蒸らす。
- ④圧力が下がったことを確認してからフタを開ける。
- ⑤器に盛り付け完成。



# お料理メニュー

## かやくごはん

加圧時間

圧力切替タイプ 高圧3分

圧力切替の無いタイプ 4~5分

【材料】(2人分)

白米	… 1.5合	A	だし汁	… 320cc
ごぼう	… 50g		酒	… 大さじ1
にんじん	… 25g		塩	… 少々
干し椎茸	… 1枚		しょうゆ	… 少々
油揚げ	… 1枚			

【作り方】

- ①白米は洗ってザルに上げ、水気を切る。
- ②ごぼうはささがきにして水にさらし、にんじんは皮をむいて細めの千切りに、干し椎茸はもどして薄切りにする。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから千切りにする。
- ④圧力鍋に①②③とAを入れてフタをし、強火にかける。
- ⑤蒸気口から蒸気が出たら弱火で加圧する。加圧後火を止め15分間蒸らし、圧力が下がったらフタを開ける。
- ⑥全体をさっくりと混ぜ、器に盛り付ける。



# お料理メニュー

## 本格スパイシーチキンカレー

加圧時間

圧力切替タイプ 高圧7分

圧力切替の無いタイプ 8分

【材料】(2人分)

A	鶏もも骨付き肉	… 300g	サラダ油	… 大さじ2	トマト水煮缶	… 1/2缶
	塩・こしょう	… 少々	クミンシード	… 少々	水	… 300cc
	プレーンヨーグルト	… 50g	玉ねぎ	… 1/2個	ローリエ	… 1枚
	カレー粉	… 少々	生姜	… 小1片	鶏ガラスープの素	… 少々
			にんにく	… 小1片	塩・こしょう	… 適宜
			カレー粉	… 大さじ2	ガラムマサラ	… 少々
			唐辛子	… 1/2本		

【作り方】

- ①鶏肉をボールに入れ、Aを加えてよく揉み込み、10分ほど置く。
- ②圧力鍋にサラダ油とクミンシード入れ、弱火でゆっくりと炒める。
- ③玉ねぎのみじん切り、細かく刻んだ生姜とにんにくを入れ、きつね色になるまで良く炒める。
- ④カレー粉大さじ2と唐辛子を加えてサッと炒め香りを出す。
- ⑤①の鶏肉と漬け汁を加えて炒める。
- ⑥トマト缶と水、ローリエ、鶏ガラスープの素を加えてひと煮立ちさせアクを取る。
- ⑦フタをして強火にかけ、蒸気口から蒸気が出てきたら中央～弱火で加圧。加圧後は火を止め自然冷却する。
- ⑧圧力が完全に下がり蒸気が抜けたらフタを開け、塩こしょうで味を調える。
- ⑨仕上げにガラムマサラで香りづけをする。

【ポイント】

- 1.鶏肉はヨーグルトとスパイスに漬け込むことにより、臭みが取れ柔らかくなる。
- 2.クミンシードが別名スタータースパイスと呼ばれ、カレーを作る際には欠かせない。
- 3.玉ねぎはあめ色になるまでよく炒めた方がコクが出る。
- 4.仕上げに加えるガラムマサラで本格的な香りを出すことができる。

## 鶏肉のゴージャス煮

加圧時間

圧力切替タイプ 高圧4分

圧力切替の無いタイプ 5分

【材料】(2人分)

鶏手羽元肉	… 4本	こんにゃく	… 1/2枚	A	だし汁	… 750cc
さつまいも	… 1個	油揚げ	… 1/2枚		酒	… 50cc
にんじん	… 50g	青ネギ	… 少々		田舎味噌	… 35g
ごぼう	… 50g				赤味噌	… 35g
					砂糖	… 大さじ1

【作り方】

- ①さつまいもは水でよく洗い、1cm幅の半月切りにし、ごぼうとにんじんは乱切りに、こんにゃくは大きさをそろえてちぎっておく。
- ②油揚げは5mm幅に切り、青ネギは斜めに切っておく。
- ③圧力鍋にAを加えひと煮立ちさせた後、手羽元肉・油揚げ・①を入れフタをし、強火にかける。
- ④蒸気口から蒸気が出たら、弱火で加圧する。加圧後火を止め、自然冷却をする。圧力が下がったらフタを開ける。
- ⑤器に盛り付けて青ネギを散らす。

