

## 品質表示

品名		イージープレッシャークッカー
材料の種類	本体 ふた 圧力表示ボタン・ピン メッシュ・カバー	ポリプロピレン(底の厚さ4.0mm) 耐熱温度:140°C 耐冷温度:-10°C
	パッキン 圧力調整弁 安全弁 キャップ メッシュパッキン	シリコーンゴム 耐熱温度:140°C 耐冷温度:-10°C
寸法		約26×22×14cm 内径約18.7cm
満水容量		2.3リットル

## ご使用上の注意

1. 空だきをしないでください。
2. 使用後はよく洗って乾燥させてください。
3. 取っ手部分が熱くなります。
4. なべのなかに料理を保存しないでください。
5. スチールたわし、磨き粉等を使用しないでください。
6. こげつきを落とす際は金属製の固いものを使用しないでください。
7. 揚げ物料理には使用しないでください。
8. 急激な衝撃を与えたり、空焚きをした場合に水等をかけて急冷しないでください。
9. ストープの上で使用しないでください。
10. なべに3分の2(ただし、豆類にあっては3分の1)以上の内容物を入れて使用しないでください。
11. 重曹を直接入れる料理はしないでください。
12. 多量の油を入れて使用しないでください。
13. 加熱状態では衝撃を与えないでください。
14. 使用中又は使用後は無理にふたを開けないでください。
15. 火のそばに置かないでください。

弊社製品は品質改良のため予告なく仕様を変更することがございます。

株式会社 マイヤー・ジャパン

お客様相談窓口 ☎ 0120-23-8360

受付時間: 10:00~17:00 (土・日曜、祝日は除く)

[www.meyer.co.jp](http://www.meyer.co.jp)

Made in India  
5-8-PU3661D

# MEYER

## EASY PRESSURE COOKER

取扱説明書&レシピ集



# MEYER

## EASY PRESSURE COOKER

取扱説明書&レシピ集

### はじめに

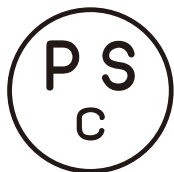
このたびは弊社製品をお買い上げいただき、ありがとうございます。  
この製品は、ご家庭で電子レンジを使用して加圧調理をするためにお使いいただく  
ものです。正しく安全にご使用いただくために、この説明書をよくお読みの上、大切に  
保管してください。

**圧力鍋は、加熱されると極めて高温・高圧になる器具ですので取り扱いを誤ります  
とやけどなどの障害を負うなどの危険を伴います。**

PSCマークは「消費生活用製品安全法」に基づき、経済産業省が指定した製品の  
安全基準に合格したことを証明し、安全な機構と品質であることを保証するマーク  
です。

この製品には、家庭用品品質表示法に基づいた材質・容量などの表示があります  
ので、合わせてよくお読みください。

ふたにはってある注意事項シールははがさないでください。

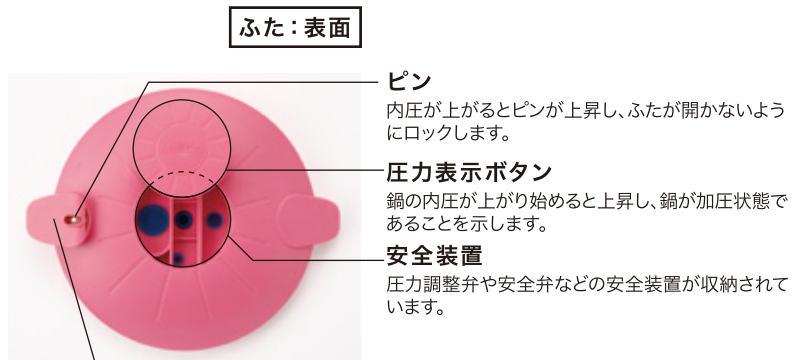


この製品は、耐熱性に優れたポリプロピレン樹脂を使用しております。よって、製品の表面にラインのような  
模様が見えることがありますが、品質上問題ございませんので安心してお使いいただけます。

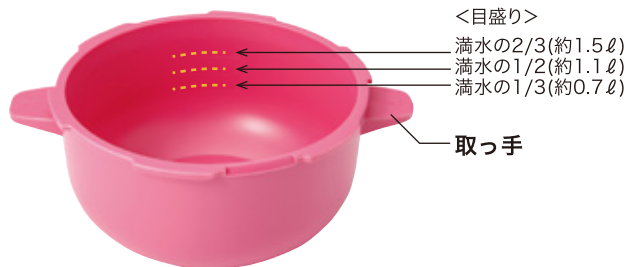
### もくじ

はじめに.....	1	ふた開閉の際の注意点.....	10
もくじ.....	2	使用方法.....	10
パーツ名称.....	3	調理のコツ.....	11
各パーツ詳細.....	4	お手入れの方法.....	12
基本のルール.....	5	注意点や禁止事項.....	13
ふたの開け方/閉め方.....	6	おかしいな?と思ったら.....	14
使用手順.....	7	交換部品.....	15
お使いいただく前に.....	9	加熱時間早見表.....	16
圧力鍋の安全性.....	9	レシピもくじ.....	18

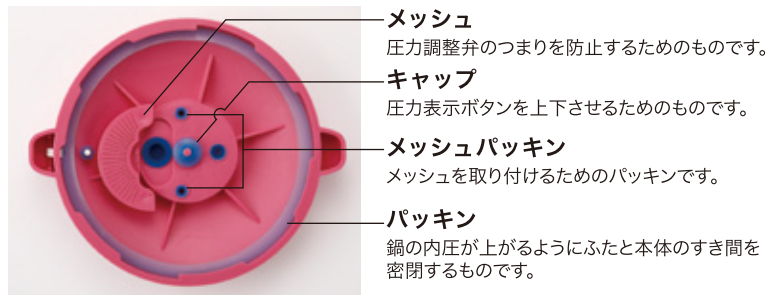
## パーツ名称



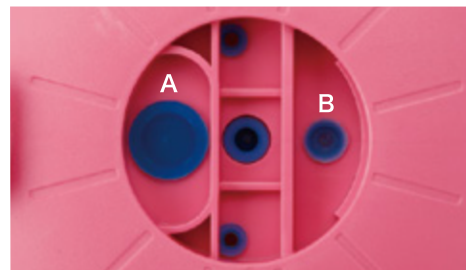
## 本体



## ふた：裏面



## 各パーツ詳細



### 安全装置

圧力表示ボタンを外しますと、圧力調整弁、安全弁などがセットされています。

### A 圧力調整弁

加圧調理中に内圧の調整を行います。

### B 安全弁

万一圧力調整弁が食材などで詰まって異常に内圧が上昇したときに働いて内圧を下げます。

※予備の安全弁が付属しています。

### 圧力がかかっていない状態



### 加圧状態

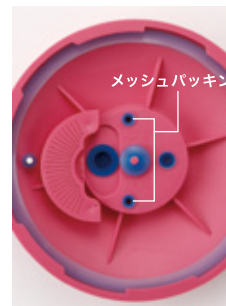


### ピン・圧力表示ボタン

鍋の内圧が上がりと始めると上昇し、鍋が加圧状態であることを示します。調理終了後に内圧が「ゼロ」になるまで下がると圧力調整ボタンとピンは下がり、鍋のふたを安全に開けることができることを示します。

### ⚠ 注意

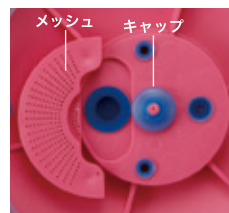
ふたを開けるときはピンが下がっていることをご確認ください。



### メッシュ&メッシュパッキン

圧力調整弁のつまりを防止するためのものです。メッシュパッキンはメッシュを取り付けるためのパッキンです。切り欠きがある方をふたの表面側にして取り付けてください。

メッシュパッキン2個をふたのそれぞれの穴に取り付けた後、メッシュをメッシュパッキンの穴に確実に差し込んでください。



### キャップ

### キャップ

キャップは、圧力表示ボタンを上下させるためのものです。

### ⚠ 注意

メッシュ取付時にキャップをはさまないようにご注意ください。

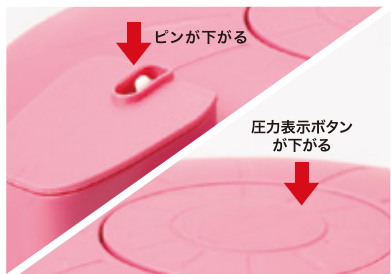
## 基本のルール

### 1 圧力表示ボタンおよびピンを チェック



圧力表示ボタンおよびピンが、上下に動くことを確認してください。

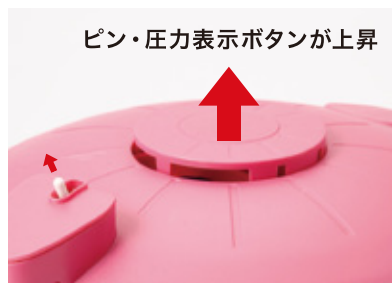
### 3 ふたを開けているときは圧力が 下がっている事を確認



圧力表示ボタンとピンがふたと同じ位置まで下がっていることを確認してください。(圧力表示ボタンがふたと同じ位置までしばらくたっても下がらない場合、軽くボタンに触れてみてください)

**⚠ 加熱時には圧力表示ボタンおよびピンには触れないでください。**

### 2 圧力上昇サインの確認



電子レンジに入れて、しばらく加熱しますと、ピンとふた中央の圧力表示ボタンが上がり始め加圧状態であることを示します。

### 4 蒸気に注意



鍋全体が熱くなっている場合があります。蒸気に気をつけ、ミトンなどを使い平行に持ち、取り出してください。

## ふたの開け方



1 右手の親指でふたを押しながら、人差し指と中指で本体をおさえる。



2 右手の人差し指と中指で本体をおさえながら、親指でふたを反時計方向に押し。



3 調理直後は蒸気でやけどをするおそれがあるので、必ずふたは自分の身体の反対側を持ち上げるように開けてください。

### ⚠ 注意



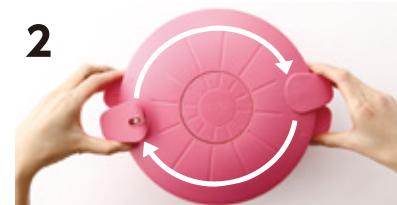
#### <ふたの開け方NG例>

調理直後は蒸気でやけどをするおそれがあるので必ずふたは自分の身体の反対側を持ち上げるように開けてください。

## ふたの閉め方



1 ふたと本体についている矢印を合わせる。



2 時計方向に回す。



3 ふたと本体の取っ手が重なり合うまで回す。

### ⚠ 注意



#### <ふたの閉め方NG例>

ふたと本体の取っ手外側がしっかり重なり合わないとう十分に加圧されません。

※近くに人がいる場合は注意してください。



## 使用手順

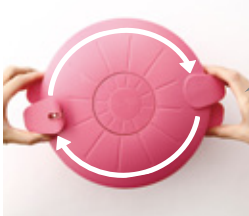
### 1 材料を入れる



材料を鍋に均等に入れます。加熱する際は必ず水(煮汁)を入れます。

⚠️ **15ml以上の水(煮汁)を入れてください。**

### 2 ふたを閉める



取っ手横の矢印を、本体取っ手に表示してある矢印に合わせて本体に載せ、ふたと本体取っ手が重なり合うまで時計方向に回してください。

※P6 ふたの閉め方をご参照ください。



ふたと本体についている矢印を合わせる。

#### <ふたの閉め方NG例>



ふたと本体の取っ手外側がしっかり重なり合わないとい十分に加圧されません。

### 3 レンジに入れる



電子レンジの中央に鍋をのせ、手でワット数と時間を設定してください。

### 4 レンジから取り出す



鍋全体が熱くなる場合があるのでミトンなどを使い、電子レンジから取り出します。

### ⚠️ 注意

- 鍋はレンジの中央にのせてください。回転テーブルの場合はテーブルが回転したときに圧力鍋が電子レンジの側壁に当たらないことを確認してください。
- 電子レンジの手動キーでワット数と加熱時間をセットしてください。「自動メニュー」や「自動温め」などの機能を使用しないでください。オープンやヒーターなどが作動し、過熱による鍋の溶解や破裂事故のおそれがあります。

### 5 圧力表示ボタンとピンをチェック



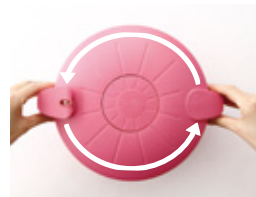
ピンと圧力表示ボタンが上がっている場合は加圧状態です。

### 6 蒸らす



ピンと圧力表示ボタンが下がるとまでふたを開けずに蒸らします。

### 7 ふたを開ける



圧力表示ボタンとピンが下がったことを確認し、ふたを反時計方向に回してください。

蒸気に気をつけ身体から離れた方を持ち上げふたを開けます。※P6 ふたの開け方をご参照ください。

### 8 仕上がりをチェック



仕上がりを確認します。再加熱が必要な場合は15~20mlの水を足して2~7の手順で加熱します。

#### <加圧時の注意1>



調理直後に圧力表示ボタンが上がっているときは鍋の中に内圧が残っていますので、絶対に押さないでください。

#### <加圧時の注意2>



**ピンは絶対に指で押さないでください。**蒸気がふき出し、やけどするおそれがあります。

#### <ふたの開け方の注意>



調理直後は蒸気でやけどするおそれがあるので、ふたは自分の身体の反対側を持ち上げるように開けてください。

## お使いいただく前に

- この製品は電子レンジ専用です。電磁調理器(IH)、オープン、ガス火、電気ヒーターなどでは使用できません。
- 「自動メニュー」や「自動温め」などの機能を使用しないでください。オープンやヒーターなどが作動し過熱によって鍋の表面が白く変色したり、変形や溶解することがあります。ご使用の際は電子レンジを手動で設定してください。
- 必ずご使用になる電子レンジの取扱説明書及び安全上の注意事項にしたがってください。
- この製品は、加圧調理器具です。不適切な使い方をするやけどや破裂事故のおそれがあります。
- この製品は下記の空間のある電子レンジを使用してください。フラットテーブル(回転しないテーブル)の場合はテーブルの中央に置いてください。回転テーブルの場合は、器具がテーブルからはみ出さないようにおいてください。

庫 内 容 量 :	16リットル以上
フラットテーブル上の空間寸法 :	30cm(縦)×30cm(横)×20cm(高さ)以上
回転テーブル上の空間寸法 :	27cm(縦)×27cm(横)×17cm(高さ)以上
回 転 テ ー ブ ル 直 径 :	27cm以上

※ まれに一部の電子レンジで使えない場合があります。

- アルミホイルやスプーンなどの金属製品を入れたまま電子レンジに入れしないでください。過熱して変形や発火するおそれがあります。
- 揚げ物料理には使用しないでください。油の過熱による本体の変形や溶解、発火の原因となります。
- 圧力調整弁は、汚れや詰まり、よじれがないことを確認して所定の位置にしっかりと取り付けてください。
- ピンおよび圧力表示ボタンは、上下に動くことを確認してください。
- 圧力調整弁は、表面の「TOP」マークを上側にして所定の取り付け穴に確実に取り付けてください。取り付けが終わりましたら「TOP」マークが上に来ていること、ふたの裏側にあるメッシュを外して、圧力調整弁のつばがねじれていないことを確認してください。
- ふたはパッキンが所定の位置に取り付けられていることを確認して矢印を合わせて本体に載せ、ふたと本体の取っ手外側が重なり合うまで時計方向に回し、ふたを閉めます。ふたが本体とかみ合い、ふたは外れなくなります。
- 本来の目的以外の用途には使用しないでください。
- この製品を初めて使用する前に、すべての部品が確実に取り付けられていることを確認し、台所用中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗ってから水分を拭き取ってください。

## 圧力鍋の安全性

この圧力鍋は、ふたが完全に閉まっていないときは内圧が上がリません。またふたがしっかりと閉まると、パッキンがふたに密着して圧力がかかります。ふたは必ず取っ手横の矢印を、本体取っ手に表示してある矢印に合わせて本体に載せ、ふたと本体の取っ手外側が重なり合うまで時計方向に回してください。ふたと本体の取っ手が重なり合い、ふたが確実に閉じられたことを確認してからご使用ください。内圧がかかっているときはピンが上がり本体とかみ合い、ふたが開かない構造となっています。一方、調理終了後に内圧が「ゼロ」まで下がるとピンが下がり、本体とふたのかみ合いが解除されて、ふたを開けることができます。過剰な食材の使用や詰まりが原因で圧力調整弁が作動しないと、通常の範囲を超えて内圧が上昇します。そのような場合、安全弁が作動して余分な蒸気を逃がします。万一、安全弁も詰まってしまった場合には、内圧によって安全弁が押し出されて、直ちに蒸気が放出されます。食材の性質によっては、泡の発生やふききこぼれをとまなう場合があります。

## ふた開閉の際の注意点

- ふたを開けるときは本体を安定した平らなテーブルの上などに置いてふたを開けてください。
- 安全のために、ふたを無理に開けしないでください。ふたが飛んだり調理物がふき出したりして非常に危険です。調理が終了しても鍋の中にはまだ内圧がありますので、必ず圧力表示ボタンとピンが下がったことを確認してからふたを開けてください。
- 加圧時間終了後、しばらく電子レンジの庫内に置いて蒸気のふき出しがおさまってから取り出してください。取り出す際は、ふたや本体が熱いので、やけどをしないように鍋つかみやミトンをお使いになり十分注意して取り出してください。
- 圧力表示ボタンとピンが下がっていることを確認してから、ふたの取っ手を反時計方向にわずかに回し、動きを一旦止めてください。ふたのすき間から蒸気がでてこないことを確認した後、ふたを反時計方向に回してください。ふたは身体の反対側をもちあげるようにして開けてください。ふたの手前側を持ち上げますと、蒸気ややけどをするおそれがあります。
- 圧力表示ボタンおよびピンが下がっていない場合は、鍋の中に圧力が残っていることがあり、危険ですので無理にふたを開けしないでください。5分経過しても圧力表示ボタンおよびピンが下がらない場合は、ふたに水道水を徐々に掛けながら鍋を冷却してください。鍋を冷却しても圧力表示ボタンとピンが下がらない場合は、料理かすの付着による引っ掛かりが考えられます。その際は蒸気のふき出しに注意してピンをスプーン等で押して内圧を下げてください。安全弁が働いて内圧を下げます。その際ピンは絶対に指で押さないでください。
- 電子レンジに入れたままふたをあけないでください。
- ふたは、必ず取っ手横の矢印を表示してある矢印に合わせて本体に載せ、ふたと本体の取っ手が重なり合うまで時計方向にまわしてください。ふたと本体の取っ手が重なり合い、ふたが確実に閉じられたことを確認してください。
- 調理中にふたを開けて食材を確認した際、鍋が熱いうちに再度ふたを閉める場合に、内圧によってふたが閉めにくくなる場合があります。しばらくおいてから再度ふたを閉めてください。その際、ふたと本体の取っ手が重なり合い、ふたが確実に閉められたことを確認してください。

## 使用方法

- ピンは絶対に取り外さないでください。破損します。
- 加圧調理中や直後は、お子様ご操作したりそばに近づけたりしないよう注意してください。やけどや事故などのおそれがあります。
- 鍋は電子レンジの庫内中央に置いてください。回転テーブルの場合は、テーブルが回転した際に側壁に引っ掛かり回転が止まりますと、部分的な過熱による火災や破損の原因になります。
- 水分の入っていない状態や空の状態でも電子レンジに入れしないでください。必ず正しい分量の食材と煮汁(水)を入れてください。
- 最大調理量以上の食材を入れしないでください。
- 初めて調理するレシピでは、電子レンジの調理時間を短めに設定して頂き、料理が固いときはお好みに合わせて調理時間を長くしてください。
- 取扱説明書に記載する内圧や加圧時間などは目安です。使用する電子レンジの定格出力によって異なります。
- 必ずふたが確実に閉じられたことを確認してから使用してください。
- ふたは水平に本体に載せてください。水平にならないときは、ふたの内側にパッキンが正しく取り付けられているか確認してください。
- 電子レンジのワット数と加圧時間を手動でセットしてください。「自動メニュー」や「自動温め」などの機能を使用しないでください。オープンやヒーターなどが作動し過熱によって鍋の表面が白く変形したり、変形や溶解することがあります。
- 内圧が上がってきますと、ふたのピンおよび圧力表示ボタンが上がり始めます。完全に内圧が上がりますと、圧力調整弁から少しずつ圧力が放出されます。これは、余分な蒸気を逃がすための通常の動作であり、シュッシュという音が聞こえますが、異常ではありません。
- 再加熱をする際、ふたが閉まりにくくなる場合があります。その場合はふたを数回開閉した後、再度お試しください。
- 電子レンジから加圧調理直後の鍋を取り出したり移動させる際は、食材から伝わる熱で本体やふたが熱くなります。やけどをしないように十分注意を払い、鍋つかみやミトンを使用してください。
- 金属製のおたまやへらは使用しないでください。



## 調理のコツ

- 肉や野菜などは均一に小さく切ると短時間で均等に調理することができます。
- 卵を調理するときは必ず割りほぐしてから加熱してください。殻や幕が付いている食材は必ず切れ目や穴をあけてください。ゆで卵や目玉焼きなどは加熱しないでください。
- 重曹や多量の油を使用する料理に使用しないでください。調理物が膨張したり、油が異常に高温になり事故や火災になるおそれがあります。
- カレー、シチューなどの料理では、具が煮えてからルーなどの調味料で味付けをし、ふたを外したまま煮込んでください。
- 下表の例に従って、本体の中に食材と正しい分量の煮汁(水)を入れます。圧力調整弁及び安全弁に汚れの付着がなく、正しく取り付けられていることを確認してください。
- 最大調理量以上の食材を入れないでください。

※最大調理量 1.5ℓ

食材	調理容量(鍋底からの高さ) ※煮汁を含む
豆類、穀物類、パスタなど	満水の1/3(約0.7リットル)以上にししないでください。
スープ、シチューなど	満水の1/2(約1.1リットル)以上にししないでください。
野菜、鍋料理など	満水の2/3(約1.5リットル)以上にししないでください。

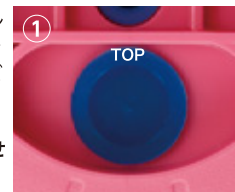
※最低15ml以上の煮汁(水)をいれてください。

- 炊飯や煮汁の多い料理をしますと、ふきこぼれにより電子レンジの庫内を汚すことがあります。ふきこぼれが多い場合には水の量を減らしてお試しください。
- 調理内容に合わせて、電子レンジの調理時間を設定します。初めて調理するレシピでは、必ず調理時間を短めに設定してください。料理が固い時は、お好みに合わせて調理時間を延長してください。調理時間を延長する場合は水を加えてください。電子レンジの定格出力により調理時間を1分延長するごとに15mlから20mlの水を足してください。
- お好みの固さに調理されているか確認をします。料理が固い場合は、上記の内容に沿って水を加えて再度調理時間を延長してください。
- 食材を追加したり、中身をかき混ぜたりするなどの調理が必要な場合は、電子レンジの定格出力により調理時間を1分延長するごとに15mlから20mlの水を足して再度調理時間を延長してください。
- 蒸し料理の場合にはメッシュを外してください。加圧時間が長すぎたり、電子レンジの出力が大きすぎると鍋から出る蒸気が庫内を充満することがあります。



## お手入れの方法

- ふたは食器洗浄機を使用しないでください。ふたから圧力表示ボタンを取り外して安全装置内部を洗ってください。本体およびふたはパッキンを取り外して、台所用中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどで表面をよく洗ってください。なお、パッキンは1年に1回交換することをおすすめします。
- 洗い終わりましたら、水をふきとってください。なお、ピンは構造上外せませんので無理に外さないでください。破損します。
- ふたから外したカバー、圧力表示ボタン、圧力調整弁、安全弁、メッシュ、およびパッキン(2個)・キャップは汚れや調理かすが詰まらないよう、台所用中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどで洗いきれいに保ってください。
- ふた、カバー、圧力表示ボタン、圧力表示弁、安全弁、メッシュ、およびパッキン(2個)・キャップは全て乾燥してから組み立ててください。
- 圧力調整弁は、表面の「TOP」マークを上側にしてカバーの内部にある所定の取り付け、穴に確実に取り付けてください。取り付けが終わりましたら「TOP」マークが上に来ていることと、ふたの裏側にあるメッシュを外して、圧力調整弁のつばがねじれていないことを確認してください。(写真①)
- カバー、圧力表示ボタンは写真②の方向で取り付け、上下に動くことを確認してください。(写真③)また、圧力表示ボタンの軸にキャップがしっかりと差し込まれていることを確認してください。(写真④)
- メッシュは、ぬるま湯に15分程度浸けて乾燥した調理かすを柔らかくして取り除いた後、水道水ですすいでメッシュの穴に詰まりの無いことを確認してください。メッシュは、あらかじめメッシュパッキンをふたの穴に取り付けたのち、メッシュパッキンの穴に確実に取り付けてください。
- メッシュ取付時にキャップをはさまないようにご注意ください。(写真⑤)
- 本体は、冷めたら台所用中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗い、水分を拭き取ってください。
- カレーなどにおいのきつい料理では、においが本体やふたに移ることがあります。水に食酢を適量加えてしばらく置いた後に台所用中性洗剤を含ませたスポンジで洗いますとおいを軽減することができます。
- 食材によっては本体の樹脂に色移りする場合がありますので、使用後すぐに柔らかいスポンジに台所用中性洗剤をつけてよく洗い乾燥させてから保管してください。本体の樹脂に色移りする場合がありますが、製品の性能には全く影響がありませんのでご安心ください。
- 漂白剤を使用して本体を洗わないでください。脱色することがあります。傷が付きますので金属たわしやクレンザーなどを使用しないでください。
- 料理が焦げ付いた場合は、本体を台所用中性洗剤の入ったぬるま湯に浸してから柔らかいスポンジで洗ってください。汚れがひどい場合でも必ず研磨剤の入っていない洗剤を使用してください。
- 使用しないときは、柔らかいスポンジに台所用中性洗剤をつけてよく洗い、乾燥させてから保管してください。
- 本体のふちをぶつけて傷を付けないように注意してください。落としたりして破損した場合は使用を中止してください。
- 製品を分解したり改造したりしないでください。事故や破損の原因になります。



カバーが左側にあるとき、圧力表示ボタンの文字の向きが上向きになるように取り付ける。

③ 上下に動くことを確認

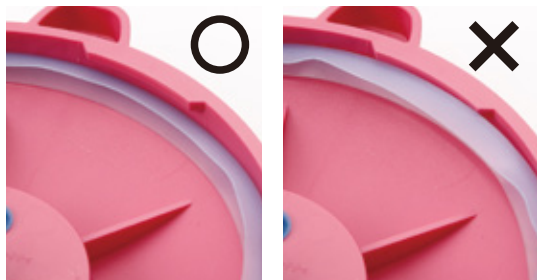


**注意**  
メッシュ取付時にキャップをはさまないようにご注意ください。

**注意点や禁止事項**

必ずお守りください。

**パッキンの注意点**



パッキンはふた内側にある6本の突起の内側にしっかりとセットしてください。正しくセットされていないと蒸気が漏れて内圧が上がらなったり、パッキンが外れたりすることがあります。パッキンを乾かすときは、日光に当てずに陰干ししてください。

**ピンの禁止事項**



破損しますので、絶対に取り外さないでください。**また、ピンは絶対に指で押さないでください。**蒸気がふき出し、やけどする恐れがあります。

**ふたの開け方の注意1**



調理直後に圧力表示ボタンが上がっているときは、鍋の中に内圧が残っていますので、絶対に押さないでください。

**ふたの開け方の注意2**



調理直後は蒸気でやけどをするおそれがあるので必ずふたは自分の身体の反対側を持ち上げるように開けてください。

※P6 ふたの開け方をご参照ください。

**ふたの閉め方の注意**



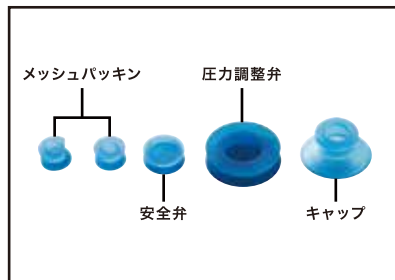
ふたと本体の取っ手外側がしっかりと重なり合わないとう分に加圧されません。

**おかしいな?と思ったら**

お困りの内容	原因	対応/アドバイス
鍋の内圧が上がらない (圧力表示ボタンおよびピンが上がらない)	食材が多い、または少ない	適正な分量の食材・煮汁(水)を入れる
	パッキンからの蒸気漏れ	パッキンをきれいに洗浄し、正しく取付け、再度試みる
	安全弁が外れている	安全弁を正しく取付ける
	圧力調整弁が正常に作動しない	調理内容を超えた食材を入れていないか確認をする メッシュ、圧力調整弁、安全弁をきれいにし正しく取付け、再度試みる
	加圧調理が足りない	加圧調理を延長する (※加圧時間1分延長することに15ml~20mlの水を足してください。)
ふたをきちんと閉じていない	ふたをきちんと閉じる (ふたと本体の取っ手が重なりあっているか確認する)	
パッキンから蒸気が漏れる	パッキンの汚れまたは鍋のふちに調理かすが付着している	鍋のふちを拭いて、パッキンをきれいにする
	パッキンの磨耗	新しいパッキンに交換する
	本体またはふたの破損	注意: 本体とふたは修理することはできませんので、本製品はていねいに扱い保管してください
料理の水分が少なくなる	パッキンからの蒸気漏れ	上記の「パッキンからの蒸気漏れ」を参照してください
	加圧時間に対して水分量が不足している	P11の「調理のコツ」の説明文と表を参照して、加える水の量を確認してください
再加熱をするときにふたが閉まりにくい	内圧が残っている	しばらくおいて再度ふたを閉じる

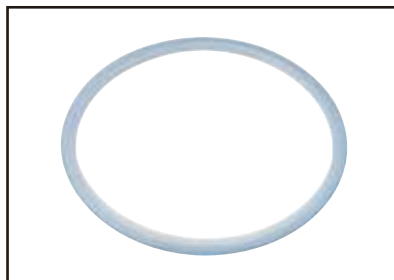


## 交換部品



### パーツセット

(品番: MPC3-APSET)  
660円(税込)



### パッキン

(品番: MPC-PCK)  
660円(税込)

- 部品の交換方法は、P12の「お手入れの方法」を参考にしてください。
  - 必ず純正品の交換部品を使用してください。他の部品を使用すると製品の破損や怪我、やけどなどのおそれがあります。
- ※本体とふたは修理することができません。  
※予備の安全弁が付属します。

交換部品はお近くの販売店でご購入いただくか、下記フリーダイヤルで弊社お客さま相談窓口にお申し出ください。

## 株式会社 マイヤー ジャパン

〒153-0041 東京都目黒区駒場4-3-24 HOMATケヤキハウス301

お客さま相談窓口 ☎ 0120-23-8360

受付時間: 10:00~17:00 (土・日曜、祝日は除く)

www.meyer.co.jp

## 加熱時間早見表

食材の分量、大きさ、電子レンジの機種によっては加熱時間が異なる場合があります。お好みの調理加減になるよう調整してください。

	材料	分量 (大きさなど)	必要な水の量	調理 方法	加熱時間		蒸らし 時間	備考
					600W	500W		
穀物	白米	1合	180ml	炊く	8分	10分	15分	30分以上 浸水
		2合	360ml	炊く	10分	12分	15分	30分以上 浸水
	玄米	1合	200ml	炊く	15分	18分	20分	半日以上 浸水
		2合	400ml	炊く	18分	22分	20分	半日以上 浸水
野菜	ブロッコリー	1株 (小房に分ける)	50ml	蒸す	2分	3分	圧が 下がるまで	30分以上 浸水
	かぼちゃ	300g (3~4cm角)	50ml	蒸す	4分	5分	4分	
	にんじん	1本	50ml	蒸す	5分	6分	5分	
	さつまいも	1本 (400g 6等分)	50ml	蒸す	7分	8分	5分	
	じゃがいも	3個 (400g)	50ml	蒸す	7分	8分	5分	
	大根	300g (2cm厚さ)	50ml	蒸す	8分	10分	10分	
豆類	大豆	50g	300ml	茹で	15分	19分	15分	半日以上 浸水
	小豆	50g	300ml	茹で	1回目4分 2回目10分	1回目5分 2回目12分	15分	半日以上 浸水
肉	鶏もも肉	300g	50ml	蒸す	10分	12分	10分	
	豚バラ肉	300g (かたまり肉)	300ml	茹で	15分	18分	10分	
	牛バラ肉	300g (ひとくち大)	200ml	茹で	15分	18分	10分	
魚介	いわし	180g (2尾)	200ml	煮る	9分	10分	圧が 下がるまで	
	しゃけ	160g (2切れ)	200ml	煮る	8分	10分	圧が 下がるまで	
	たこ	150g (ふつ切り)	100ml	煮る	5分	6分	圧が 下がるまで	
	いか	1ばい (ふつ切り)	100ml	煮る	5分	6分	圧が 下がるまで	
乾物	ひじき	12g (もどす)	50ml	煮る	5分	6分	圧が 下がるまで	
	切り干し大根	20g (もどす)	50ml	煮る	5分	6分	圧が 下がるまで	

# MEYER

## EASY PRESSURE COOKER

### 20 レシピ集



### レシピ もくじ

白米……………	19	ぶり大根……………	29
玄米……………	20	いわしの梅煮……………	30
赤飯……………	21	あさりとトマトの白ワイン蒸し……………	31
炊き込み御飯……………	22	ブロッコリーとベーコンのパスタ……………	32
シンガポールライス……………	23	大豆のスパイシーサラダ……………	33
カレー……………	24	ぜんざい……………	34
肉じゃが……………	25	キャロットラペ……………	35
煮豚……………	26	かぼちゃサラダ……………	36
ロールキャベツ……………	27	きんぴらごぼう……………	37
チキンのトマト煮……………	28	大根と豚肉の重ね蒸し……………	38

計量の単位は1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=3ml、1合=180mlです。  
素材によって量りやすい分量で表記しています。

素材の重さは基本的に正味重量(皮をむいたり、わたや種を除いたあとの重さ)で表示しています。  
個数、本数などは目安です。

電子レンジはワット数によって加熱時間が異なります。電子レンジの機種によっても差が出ます。  
あくまで目安として様子を見ながら加減してください。

何度調理しても圧力表示ボタンやピンが上昇しない場合は以下の方法で圧力がかかっているかの確認ができますのでお試しください。

- ①本体に200ml程度の水を入れる。
- ②電子レンジを500W、もしくは600Wに設定し、加熱時間を10分に設定し加熱する。

加熱中に圧力表示ボタン及びピンが上昇すれば正常に機能しております。

このレシピは電子レンジ600Wの場合の加熱時間です。700Wの場合は600Wの加熱時間の0.8倍にしてください。



## 白米

### 材料

#### 【1合】(1~2人分)

米 ..... 1合  
水 ..... 180ml

#### 【2合】(2~3人分)

米 ..... 2合  
水 ..... 360ml

加熱時間 **500W** ③ 1合 10分+蒸らし15分 / 2合 12分+蒸らし15分

加熱時間 **600W** ③ 1合 8分+蒸らし15分 / 2合 10分+蒸らし15分

### 作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、軽く絞ったぬれ布巾をかけて30分おく。
- ② 圧力鍋に米と水を入れる。
- ③ ふたをして600Wの電子レンジで8分加熱し、15分蒸らす。



## 玄米

### 材料

#### 【1合】(1~2人分)

玄米 ..... 1合  
水 ..... 200ml

#### 【2合】(2~3人分)

玄米 ..... 2合  
水 ..... 400ml

加熱時間 **500W** ③ 1合 18分+蒸らし15分 / 2合 22分+蒸らし15分

加熱時間 **600W** ③ 1合 15分+蒸らし15分 / 2合 18分+蒸らし15分

### 作り方

- ① 玄米は洗ってざるに上げ、軽く絞ったぬれ布巾をかけて1時間以上おく。
- ② 圧力鍋に玄米と水を入れる。
- ③ ふたをして600Wの電子レンジで15分加熱し、15分蒸らす。





## 赤飯

加熱時間 **500W** ②5分③12分+蒸らし15分+④18分+蒸らし15分  
 加熱時間 **600W** ②4分③10分+蒸らし15分+④15分+蒸らし15分

### 材料 (2~3人分)

もち米 ..... 2合  
 ささげ ..... 50g  
 水(ささげ用) ..... 300ml  
 水(炊飯用) ..... 250ml  
 塩 ..... 小さじ½  
 黒ごま ..... 少々

### 作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、軽く絞ったぬれ布巾をかけて30分おく。
- ② 圧力鍋にささげとささげ用の水100mlを入れ、ふたをして600Wの電子レンジで4分加熱し、煮汁を一度する。
- ③ ②にささげ用の200mlの水を加え、再びふたをして600Wの電子レンジで10分加熱し、15分蒸らす。
- ④ ③にもち米と炊飯用の水、塩を加え軽く混ぜ、ふたをして600Wの電子レンジで15分加熱し、15分蒸らす。
- ⑤ 全体を混ぜて器に盛り、黒ごまをふる。



## 炊き込み御飯

加熱時間 **500W** ④ 18分+蒸らし10分  
 加熱時間 **600W** ④ 15分+蒸らし10分

### 材料 (3~4人分)

米 ..... 2合  
 鶏ひき肉 ..... 100g  
 にんじん ..... ¼本  
 しいたけ ..... 2枚  
 しらたき ..... ¼袋  
 だし汁 ..... 2カップ  
 三つ葉 ..... 少々

### [A]

醤油 ..... 大さじ1と½  
 酒 ..... 大さじ1

### 作り方

- ① 鶏ひき肉は[A]と混ぜ合わせ下味をつける。
- ② 米は洗ってざるに上げ、軽くしぼったぬれ布巾をかけて30分おく。
- ③ にんじんは1cm長さのせん切り、しいたけは薄切り、しらたきは短く切る。
- ④ 圧力鍋に米とだし汁を入れてさっと混ぜ、①と③を入れ、ふたをして600Wの電子レンジで15分加熱し、10分蒸らす。
- ⑤ 全体をよく混ぜて、器に盛り、ざく切りにした三つ葉をのせる。





## シンガポールライス

加熱時間 **500W** ②12分+蒸らし15分

加熱時間 **600W** ②10分+蒸らし15分

### 材料 (2~3人分)

米……………2合  
 鶏もも肉……………2枚  
 きゅうり(薄切り)……………¼本  
 ミニトマト……………4個  
 パクチー(3cm幅)……………1束  
 スイートチリソース……………適量

### 【A】

しょうが(すりおろし)……………1片  
 にんにく(すりおろし)……………1片  
 鶏からスープの素……………小さじ½  
 水……………360ml

### 作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、水けをきる。圧力鍋に米と【A】を入れ30分おく。
- ② 鶏もも肉の皮目を下にして①の上にのせ、ふたをして600Wの電子レンジで10分加熱し、15分蒸らす。
- ③ 鶏もも肉を取り出し、1cm幅に切りわけて、ごはんと一緒に器に盛り付ける。きゅうり、ミニトマト、パクチーを飾り、スイートチリソースを添える。



## カレー

加熱時間 **500W** ②16分+蒸らし10分+③3分

加熱時間 **600W** ②13分+蒸らし10分+③3分

### 材料 (2人分)

カレー用牛肉……………200g  
 玉ねぎ……………¼個  
 にんじん……………½本  
 じゃがいも……………1個  
 水……………300ml  
 カレールウ……………40g  
 にんにく……………1片  
 塩……………少々  
 胡椒……………少々

### 作り方

- ① にんにくをすりつぶし、カレー用牛肉に塩・胡椒と一緒になじませる。玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ② 圧力鍋に①と水を入れ、ふたをして600Wの電子レンジで13分加熱し、10分蒸らす。
- ③ 薄く刻んだカレールウを②に加え混ぜ合わせ、ふたをしなくて3分加熱する。



## 肉じゃが

加熱時間 **500W** ②7分+蒸らし5分+③4分+2分  
 加熱時間 **600W** ②6分+蒸らし5分+③3分+1分30秒

### 材料 (2~3人分)

牛肉(薄切り) …………… 120g  
 じゃがいも …………… 2個  
 玉ねぎ …………… ¼個  
 いんげん …………… 4本  
 にんじん …………… ¼本  
 水 …………… 50ml

**[A]**  
 塩・胡椒 …………… 少々  
 酒 …………… 小さじ1

**[B]**  
 酒 …………… 小さじ1  
 醤油 …………… 小さじ1  
 みりん …………… 小さじ1

### 作り方

- ① 牛肉に**[A]**をなじませておく。じゃがいもは4つ割、玉ねぎは縦に3ミリ幅の薄切り、いんげんは3cm長さ、にんじんは薄い半月切りにする。
- ② 圧力鍋にじゃがいもと水を入れ、ふたをして600Wの電子レンジで6分加熱し、5分蒸らし、一度取り出す。
- ③ 圧力鍋にたまねぎ、にんじん、**①**を入れ、**[B]**を回し入れ、ふたをして600Wの電子レンジで3分加熱する。圧が下がったらふたをあけ、**②**といんげんを加えて混ぜ、再度ふたをして600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、圧が下がるまで蒸らす。



## 煮豚

加熱時間 **500W** ②7分+蒸らし+③5分  
 加熱時間 **600W** ②6分+蒸らし+③3分30秒

### 材料 (2人分)

豚ばら肉(かたまり) …………… 400g  
 醤油 …………… 100ml  
 塩 …………… 少々  
 胡椒 …………… 少々

**[A]**  
 水 …………… 1カップ  
 酒 …………… 50ml  
 にんにく …………… 4片  
 生姜 …………… 2片  
 砂糖 …………… 小さじ2

### 作り方

- ① 豚ばら肉は常温にもどし、塩、胡椒をして8等分に切り分ける。にんにくは半分、生姜はスライスする。
- ② 圧力鍋に切った豚ばら肉と**[A]**を入れ、ふたをして600Wの電子レンジで6分加熱し、圧が下がるまで蒸らす。
- ③ **②**に醤油を加え、再度ふたをして600Wの電子レンジで3分30秒加熱し、冷ます。





## ロールキャベツ

### 材料 (2人分)

キャベツの葉 …………… 大4枚

#### [A]

合挽き肉 …………… 200g  
 玉ねぎ …………… ¼個  
 溶き卵 …………… ¼個  
 パン粉 …………… 大さじ1  
 塩・胡椒 …………… 少々

#### [B]

水 …………… 200ml  
 白ワイン …………… 大さじ2  
 固形スープの素 …………… ¼個  
 ローリエ …………… 1枚  
 塩・胡椒 …………… 少々

パセリ …………… 適量  
 スパゲティ …………… 適量

### 作り方

- ① 圧力鍋にキャベツと水大さじ1(分量外)を入れ、ふたをして600Wの電子レンジで3分加熱し、圧が下がるまで蒸らし粗熱をとり、キッチンペーパーで水けを拭き取る。
- ② たまねぎはみじん切りにし、ボウルに【A】の材料を入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせ、4等分にする。
- ③ ①のキャベツに②をそれぞれ巻き上げる。ベーコンを上から巻き、巻き終わりを長さ4~5cmに折ったスパゲティで止める。
- ④ 【B】と③の巻き終わりを下にして圧力鍋に入れ、ふたをして600Wの電子レンジで10分加熱し、圧が下がったら器に盛り、パセリのみじん切りをふる。

加熱時間 **500W** ①3分30秒+蒸らし+④12分+蒸らし

加熱時間 **600W** ①3分+蒸らし+④10分+蒸らし



## チキンのトマト煮

### 材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 400g  
 玉ねぎ …………… ¼個  
 なす …………… 2本  
 にんにく …………… 1片  
 白ワイン …………… 大さじ3  
 ホールトマト缶 …………… 400g  
 ローリエ …………… 1枚  
 塩 …………… 少々  
 胡椒 …………… 少々  
 パセリ …………… 少々

### 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大、にんにくと玉ねぎはみじん切り、なすは一口大の乱切りにする。
- ② 圧力鍋に塩、胡椒、パセリ以外の全ての材料を入れ、ふたをして600Wの電子レンジで10分加熱し、5分蒸らす。
- ③ 塩、胡椒で味を整え、パセリをちらす。

加熱時間 **500W** ②12分+蒸らし5分

加熱時間 **600W** ②10分+蒸らし5分



## ぶり大根

加熱時間 **500W** ㉒6分+蒸らし3分+㉓6分+蒸らし3分  
 加熱時間 **600W** ㉒5分+蒸らし3分+㉓5分+蒸らし3分

### 材料 (2人分)

ぶり切り身 …………… 2切れ  
 大根 …………… 8cm  
 生姜 …………… 2片  
 醤油 …………… 大さじ2  
 酒 …………… 大さじ2  
 みりん …………… 大さじ2  
 砂糖 …………… 大さじ2  
 水 …………… 大さじ1

### 作り方

- ① ぶりは一口大のそぎ切り、大根は厚さ2cmの半月切り、生姜は皮をむき千切りにする。
- ② 圧力鍋に大根と水を入れ、ふたをして600Wの電子レンジで5分加熱し、3分蒸らす。
- ③ ㉒にぶり、生姜を加え、醤油、酒、みりん、砂糖を回し入れ、ふたをして600Wの電子レンジで5分加熱し、3分蒸らす。



## いわしの梅煮

加熱時間 **500W** ㉒6分+蒸らし5分+5分+蒸らし3分  
 加熱時間 **600W** ㉒5分+蒸らし5分+4分+蒸らし3分

### 材料 (2人分)

いわし …………… 小4尾  
 梅干し …………… 2個  
 生姜 …………… 1片  
 醤油 …………… 大さじ2と½  
 酒 …………… ½カップ  
 酢 …………… 大さじ1  
 砂糖 …………… 大さじ1

### 作り方

- ① いわしは頭と尾を切り落とし、腸を取り水できれいに洗い、水気をきる。
- ② 圧力鍋に醤油、酒、酢、砂糖を入れ、いわしを並べ、梅干しと生姜を加える。
- ③ ふたをして600Wの電子レンジで5分加熱し、3分蒸らす。再び600Wの電子レンジで4分加熱し、3分蒸らす。





## あざりとトマトの白ワイン蒸し

加熱時間 **500W** ②9分+蒸らし3分  
 加熱時間 **600W** ②7分+蒸らし3分

### 材料 (2人分)

あざり …………… 300g  
 トマト …………… 1個  
 にんにく …………… 1片  
 白ワイン …………… 大さじ2  
 塩 …………… 少々  
 黒胡椒 …………… 少々  
 香菜 …………… 適量

### 作り方

- ① あざりは塩抜きし、殻をよく洗う。トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 圧力鍋に①と白ワインを入れ、ふたをして600Wの電子レンジで7分加熱し、3分蒸らす。
- ③ 塩、黒胡椒で味を整え、お好みでざく切りにした高菜をそえる。



## ブロッコリーとベーコンのパスタ

加熱時間 **500W** ②5分+③5分  
 加熱時間 **600W** ②4分+③4分

### 材料 (2人分)

ブロッコリー …………… 80g  
 ベーコン …………… 3枚  
 パスタ …………… 100g  
 水 …………… 2カップ  
 塩 …………… 小さじ1  
 無塩バター …………… 20g  
 レモン汁 …………… 小さじ1  
 黒胡椒 …………… 少々

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 圧力鍋に水、塩、パスタを半分に分けて折って入れ、ふたをして600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ ブロッコリーとベーコンを加えて再びふたをして600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ④ 圧が下がったら茹で汁を捨て、無塩バターとレモン汁を加えて混ぜ合わせ、黒胡椒をひく。



## 大豆のスパイシーサラダ

加熱時間 **500W** 水煮◎18分+蒸らし10分  
 加熱時間 **600W** 水煮◎15分+蒸らし10分

### 材料 (2人分)

【水煮】  
 乾燥大豆 …………… 50g  
 水 …………… 300ml

【スパイシーサラダ】  
 きゅうり …………… ½本  
 パプリカ …………… ½個  
 玉ねぎ …………… ¼個

【ドレッシング】  
 オリーブオイル …… 大さじ1  
 酢 …………… 大さじ½  
 塩 …………… 小さじ¼  
 カレー粉 …………… 小さじ¼  
 砂糖 …………… 小さじ¼

### 作り方 水煮

- ① 大豆はさっと洗い、分量の水とともに圧力鍋に入れ、6時間以上おく。
- ② ふたをして600Wの電子レンジで15分加熱し、10分蒸らす。

### 作り方 スパイシーサラダ

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、ドレッシングの材料とともにいれて混ぜておく。
- ② きゅうりは縦十字4等分幅5mm幅、パプリカは1cm角に切り、①と大豆の水煮を混ぜ合わせる。30分ほど冷蔵庫に置いて味をなじませる。



## ぜんざい

加熱時間 **500W** 水煮◎15分+②12分+蒸らし10分 / ぜんざい◎6分+蒸らし10分  
 加熱時間 **600W** 水煮◎14分+②10分+蒸らし10分 / ぜんざい◎5分+蒸らし10分

### 材料 (2人分)

【水煮】  
 乾燥小豆 …………… 50g  
 水 …………… ½カップ+1カップ

【ぜんざい】  
 水 …………… ½カップ  
 砂糖 …………… 50g  
 塩 …………… ひとつまみ  
 切り餅 …………… 2個

### 作り方 水煮

- ① 小豆はさっと洗い、水½カップとともに圧力鍋に入れ、ふたをして600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ② ①の煮汁を捨て、水1カップを入れ、ふたをしてさらに600Wの電子レンジで10分加熱し、10分蒸らす。

### 作り方 ぜんざい

- ① 小豆の水煮に【ぜんざい】の材料全て入れて混ぜ、ふたをして600Wの電子レンジで5分加熱し、10分蒸らす。
- ② 焼いた切り餅をいれたお椀によそう。





## キャロットラペ

加熱時間 500W ②6分+蒸らし5分  
加熱時間 600W ②5分+蒸らし5分

### 材料 (2~3人分)

にんじん …………… 1本  
玉ねぎ …………… ¼個  
レーズン …………… 大さじ2  
水 …………… 大さじ2  
塩 …………… 小さじ¼

### 【ドレッシング】

オリーブオイル …………… 大さじ1  
白ワインビネガー …………… 小さじ½  
塩・胡椒 …………… 少々

### 作り方

- ① にんじんは皮をむいて細切りにする。玉ねぎは繊維の方向に沿って薄くスライスする。
- ② 圧力鍋に①、レーズン、水、塩を入れ、さっと混ぜてふたをして600Wの電子レンジで5分加熱し、5分蒸らす。
- ③ ふたを開けて水分をよく切り、ドレッシングの材料を加えて混ぜ合わせる。



## かぼちゃサラダ

加熱時間 500W ②5分+蒸らし5分  
加熱時間 600W ②4分+蒸らし5分

### 材料 (2~3人分)

かぼちゃ …………… ¼個  
水 …………… 大さじ2

### 【ドレッシング】

玉ねぎ …………… ¼個  
粒マスタード …………… 小さじ1  
白ワインビネガー …………… 大さじ1  
オリーブオイル …………… 大さじ1  
塩 …………… 小さじ½  
砂糖 …………… 小さじ¼

かぼちゃの種 …………… 少々

### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、皮をむいておく。玉ねぎはみじん切りにし、【ドレッシング】の材料全て混ぜ合わせておく。
- ② 圧力鍋にかぼちゃと水を入れ、ふたをして600Wの電子レンジで4分加熱し、5分蒸らす。
- ③ 出てきた水分を捨てて粗くつぶし、ドレッシングを加えて混ぜ合わせ、お好みでかぼちゃの種をちらす。



## きんぴらごぼう

加熱時間 **500W** ②6分+蒸らし5分+③1分  
 加熱時間 **600W** ②5分+蒸らし5分+③1分

### 材料 (2~3人分)

ごぼう…………… 1本  
 人参…………… ½本  
 酒…………… 大さじ1  
 みりん…………… 大さじ2  
 醤油…………… 大さじ1  
 ごま油…………… 小さじ1

### 作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、縦半分に切り、端から斜め薄切りにして水にさらす。にんじんは千切りにする。
- ② 圧力鍋に①を入れ、酒、みりんを加えて混ぜ、ふたをして600Wの電子レンジで5分加熱し、5分蒸らす。
- ③ ふたを開けて醤油を加えてざっと混ぜ、ふたを開けたまま600Wの電子レンジでさらに1分加熱し、ごま油を加えよく混ぜ合わせる。



## 大根と豚肉の重ね蒸し

加熱時間 **500W** ③12分+蒸らし3分  
 加熱時間 **600W** ③10分+蒸らし3分

### 材料 (2~3人分)

大根…………… ½本  
 豚ばら肉(薄切り)…………… 300g  
 大根の葉…………… 適量  
 片栗粉…………… 適量  
 酒…………… 小さじ2  
 ごま油…………… 大さじ1  
 塩・胡椒…………… 少々

### 作り方

- ① 大根は皮をむいて薄い輪切りにする。豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 圧力鍋に大根を薄くしきつめ、豚ばら肉を広げ、軽く塩、胡椒、片栗粉をふる。何度かこの工程を繰り返し、一番上に豚ばら肉をおき、刻んだ大根の葉をちらす。
- ③ ②に酒、ごま油を加え、ふたをして600Wの電子レンジで10分加熱し、3分蒸らす。お好みでごまダレと一緒にいただく。