

Velona

# Velona ベローナ調圧鍋

〈品質表示〉

## ■製品仕様

製品形状		製品寸法(mm)		満水容量	適正容量	製品重量
品番	商品名	最大外径×高さ (取っ手、フタ、ツマミ含む)	口径×内径深さ			
CA-20	調圧鍋20cm	約341×257×165	φ200×90	3.1ℓ	2.1ℓ 以下	約2,200g
CA-24	調圧鍋24cm	約382×296×200	φ240×120	5.5ℓ	3.8ℓ 以下	約3,000g

## ■材料の種類 (共通)

本体	ステンレス鋼(クロム18%：ニッケル8%) 表面処理 / 内面：ヘアライン加工 外面：ポリッシュ加工
底部	はり底(3層) — ステンレス鋼(クロム18%：ニッケル8%) アルミニウム合金 ステンレス鋼(クロム18%) 底厚：5.4mm(はり底含む)
フタ	ステンレス鋼(クロム18%：ニッケル8%) 表面処理 / 内面：ヘアライン加工 外面：ポリッシュ加工 ハンドル：フェノール樹脂 ガラス種類：全面物理強化(耐熱温度差 約180℃)
取っ手	フェノール樹脂
パッキン	シリコン

### お願い

お読みになった後はこの「取扱説明書」を保存してください。ご使用方法やお手入れ方法の確認にご利用いただけます。

※掲載の写真はイメージ写真です。 OK 日本製



※捨てるときは、お住まいの自治体の区分に従ってください。

●本製品に対するご意見、お気付きの点は、下記へご連絡ください。

株式会社 万年 **mannen**  
〒332-0002 埼玉県川口市勢平3-3-17  
TEL.048(224)9531(代)  
ホームページ [mannen.co.jp](http://mannen.co.jp)

# 取扱説明書

お料理レシピ付

## ベローナ調圧鍋

20cm 3.1L CA-20

24cm 5.5L CA-24



このたびは、お買い上げまことにありがとうございます。

ご使用になる前に、取扱説明書をよく読み、本製品を安全に正しくお使いください。

お読みになった後は、使用方法やお手入れ方法の確認にご利用いただけるよう必ず保管してください。

日本製

# Velona 調圧鍋 20cm・3.1ℓ 24cm・5.5ℓ

〈安全に簡単に調理ができる調圧ピストン〉



ほど良い圧力で安全にスピード料理。  
短時間で素材を美味しくやわらかく。

調圧ピストンが調理中の鍋の圧力をコントロールし、ふっくら、やわらかく、料理をおいしくして、時間のかかる煮込み料理も一般鍋に比べてスピーディに仕上がります。

**POINT** 〈調理中でもフタの開閉が可能〉



加熱中にフタを開けて味見もOK!

圧力鍋と違い、低圧なので加熱中でもフタを開けることができ、調味料の微調整もできます。ロックをした時に簡単に圧力がかけられます。

**注**：調理中、フタを開ける際は高温の蒸気が噴出する恐れがありますのでご注意ください。

**POINT** 〈ガラス窓で見ながら調理〉



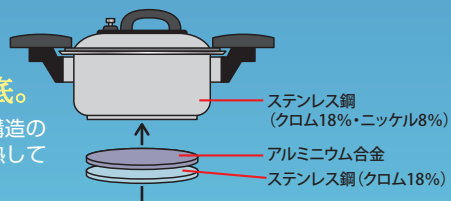
ガラス窓から調理状態が確認できて安心。

鍋の中が見えるから、料理の様子を確認しながらクッキング。

〈さまざまな熱源に対応〉

熱伝導に優れた3層構造の鍋底。

ステンレス鋼とアルミニウム合金の3層構造の鍋底から、鍋全体を包み込むように加熱して料理を芯からふっくらと仕上げます。



## 各部の名称



※写真は20cmです。

2種類の安全弁は——ダブルの安全設計

**調圧ピストン**

鍋の圧力が高くなると蒸気が調圧ピストンの“おもり”を押し上げて、蒸気を逃がします。“おもり”の重さと蒸気圧のバランスによって圧力を調整します。

**安全バルブ**

万一、調圧ピストンの働きが悪く内圧が危険な領域に近づいた場合に作動します。

鍋内部の圧力が安全な領域を超過した時、蒸気を逃がし鍋の中の圧力が調節され作動します。

〈オプションアイテム〉

シリコンパッキン20cm用  
シリコンパッキン24cm用



シリコンパッキン(消耗部品)は付属品ですが、破損の場合は別売品もあります。専用のパッキンをご購入ください。

# Velona 調圧鍋の加熱手順

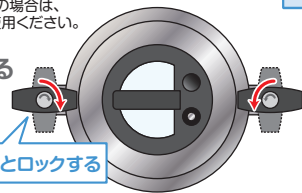
## 加熱する前に確認〈フタ〉

※普通の鍋としてお使いの場合は、フタをロックせずにご使用ください。

### ①鍋のフタを点検する

- パッキンがフタに完全に取まっているかを確認。また、パッキンの溝に食べ物のカスなどがついていないかを確認します。
- 調圧ピストンと安全バルブに何かが詰まっていないかを確認してください。

### ②フタをロックする (調圧調理の場合)



矢印の方向へカチッとロックする

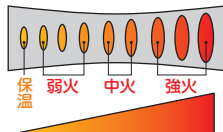
※必ず矢印の方向へ廻してください。  
⚠️ 反対へ廻すと破損するおそれがあります。

## 加熱調理の手順〈火加減〉

●IHクッキングヒーターの火力表示(例)

中火でスタートして、調圧ピストンが上下に作動を始めたら弱火にしてください。

⚠️ 調圧ピストンを押したまま使用しないでください。



※ガス火も同様の火加減です。

中火で加熱

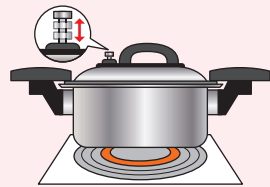


ロックをかける

材料を入れて中火にします

材料を入れフタをロックし、中火で調理を始めます。調圧ピストンが上下作動するまで、このまま加熱してください。

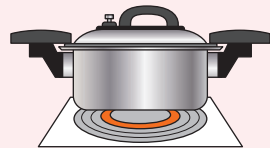
ピストン作動で弱火



調圧ピストンが上下作動したら弱火に

調圧ピストンが上下作動を始めたら、炎を弱火に絞って調理してください。

弱火で調理



弱火で加熱を続けます

途中の様子を見るためにフタを開けた場合は、再び中火にし、ピストンが上下作動したら弱火に絞ってください。低圧なので、調理途中でフタがワンタッチで開けられます。

余熱調理



ロックをはずす

火を止めてロックをはずし、余熱で蒸らします

煮物、蒸し物、炊飯などの場合、火を止めてからしばらくそのままにしておくと、余熱クッキングができ、とても美味しく上がります。

## こんな時は…

### フタが開きづらい(開かない)



①調圧ピストンを菜箸などで持ち上げてください

調理中・調理後にフタをしたまま鍋が冷えると、鍋内の気圧が下がり本体とフタがかっつき、フタが開かなくなる場合があります。その場合は、まず調圧ピストンを菜箸などで持ち上げてください。そこから空気が通り、中の気圧が上がリフタが開きやすくなります。



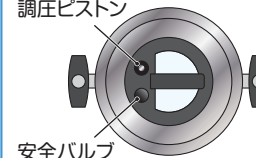
ロックをはずす

②鍋の持ち手のロックを解除して弱火で再加熱

鍋の持ち手のロックを解除して弱火で再加熱をして頂ければフタが開くようになります。調理が終わった時点で一度火を止めてロックをはずしておくともフタは開きやすくなります。

### 調圧ピストンが上がらない

調圧ピストン



安全バルブ

食べ物のカス等目詰まりしていないか確認してください

調圧ピストンと安全バルブに何か食べ物のカス等目詰まりしていないか確認してください。詰まっていると調圧ピストンは作動しません。詰まっていたら取り除き、流水等であらう流してください。その際、調圧ピストン、安全バルブは分解しないでください。

## パッキンについて

### パッキンの交換方法



① 凹凸がある方が上(表面)になります。



② 手前から引き抜いて取り外します。



③ 奥側から差し込み取り付けます。



④ できあがり。

### パッキンのサイズ

(パッキンのご注文の際は、お手元の鍋のサイズをご確認ください。)



調圧鍋本体の

内径が20cm→パッキン20cm  
内径が24cm→パッキン24cm



調圧鍋フタの

外径が24cm→パッキン20cm  
外径が28cm→パッキン24cm

※使用頻度によりパッキンが劣化したり経年劣化で圧力がかからなく、蒸気漏れの原因になります。早めの交換をおすすめいたします。



# Velona 調圧鍋 ご使用の注意

## 対応の熱源



- IH200V対応**
- ▲ハイカラーパーナーは必ず中火以下でご使用ください。
  - ▲カセットコンロのご使用ではガスボンベの上に本製品がかからないようにご注意ください。
  - ▲電子レンジ、オープンにおいてのご使用はできません。

## ご使用前に

- ご使用前に必ず本取扱説明書をよくお読みのうえご使用ください。
- 初めてのご使用前には、中性洗剤に酢を少量加え、スポンジで2度洗いしてください。ぬるま湯ですすいで、水気をよく切ってください。
- ご使用前には、必ず調圧ピストンや安全バルブが目詰まりしていないか、また、フタのパッキン部分に食べ物のカスなどがついていないかよく確かめてください。
- ご使用前に本製品を組み立て、破損やガタツキがないかご確認ください。取っ手がガタついた状態で使用されると本体が脱落して、ヤケドや火災の原因になります。

## ご使用中の注意点

### ▲ 特にご注意 強すぎる火力はキケンです

▲取っ手も熱くなる場合がありますので、持つ場合は十分ご注意ください。

- コンロでの調理の際には、**炎の大きさに十分ご注意ください**。本製品の底面より**炎がはみだした状態で使用されますと、取っ手が熱くなり、ヤケドなどの事故の原因にもなります**。また、2口以上のコンロを同時にお使いの場合は、隣接するコンロの炎が取っ手にあたらないように、取っ手の向きを調節してください。
- 200Vの調理器をご使用の際には、空焚きなどによる異常加熱にご注意ください。特に2kw以上のクッキングヒーターをご使用の際は、大変早く加熱されます。急激な温度変化は、本製品および調理器を破損するおそれがあります。使用中は、そばを離れず、調理状況を十分にご注意ください。

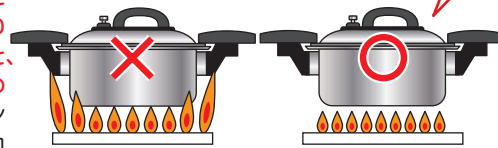
▲ご使用中やご使用直後は本製品が熱くなっています。ヤケドの危険がありますので、お子様は遠ざけ、絶対に手を触れさせないでください。

▲本体はコンロまた、クッキングヒーターの中央に乗せ、安定してご使用ください。

- 鍋いっぱいには水や材料を入れた状態では、使用しないでください。
- 重曹、多量の油を使わないでください。
- 余熱する時以外は空焚きをしないでください。特に強火で長時間の空焚きは危険ですので、絶対にしないでください。
- フタを逆さにして本体に収まった状態では、火にかけないでください。
- ストーブの上での加熱は、転倒や異常加熱などの危険がありますので、絶対に使用しないでください。
- ご使用中においては、換気をよくしてください。
- ご使用中は、そばを離れないでください。
- 落とすなどの強い衝撃を与えないでください。

### 炎の大きさに注意

鍋底より大きくしない



## ▲ 特にご注意 調理中、フタを開ける際は高温の蒸気が噴出する恐れがありますのでご注意ください。

- 本製品フタのガラスの種類は、全面物理強化です。全面物理強化は落下衝撃などに弱いガラスの強度を増して欠点を補い、安全性を向上させるために開発されたものです。しかしガラス製品である以上、落下など物理的な衝撃や急な加熱や急冷などの熱衝撃が加われば割れます。割れ方が一般的なガラスと違い、破片が鋭利なかけらまたは細片となって激しく飛散するという特性があります。取り扱いにご注意ください。
- 加熱した直後に鍋底を冷水に着けるなど急冷しないでください。3層底が剥離する原因となります。
- みそ汁などを温め直すなど、中に食材が入った状態で急速に加熱しないで下さい。極稀に熱で局部的に沸騰し、鍋の中で発生した気泡が沈殿し溜まった具材を一気に押し上げ飛び出る突沸現象が発生する恐れがあり、火傷などの原因となります。
- ▲調理直後、フタが開かない場合、調圧ピストンが下がっている場合がございます。菜箸や、ミトンなどを使用しピストンを持ち上げてください。中の圧力が逃げ、開けやすくなります。その際直接手などで触れぬよう火傷には十分ご注意ください。また、取っ手のロックを解除してから再度少し加熱していただくとう開けやすくなります。
- ▲調理後フタを閉めたまま放置し、鍋温度が下がりますと、鍋内の気圧が下がり、フタが開かない場合がございます。取っ手のロックを解除してから再度少し加熱していただくとう開けやすくなります。

## お手入れ・保管について

- 本製品は使用後も、金属部分はたいへん熱くなっていますのでヤケドに注意してください。特にお客様の手に触れることがないようにご注意ください。
- フタのガラス部分が熱い状態では冷水につけないでください。**
- 汚れたまま放置すると、傷みを早める原因になります。また、鍋の中に長時間料理を保存しないでください。
- タワシや磨き砂は使用しないでください。
- 定期的に取っ手部分のボルトは、点検してください。(長い間ご使用いただくとボルトがゆるむことがあります)
- 長時間、鍋を水の中に入れて放置しないでください。
- 調圧ピストンや安全バルブは分解しないでください。使用後は流水で十分にすすぎ洗いして下さい。**
- 普段のお手入れは、食器洗剤を含ませたスポンジでよく洗い、食べ物カスなどが残らないように、熱湯をかけて自然乾燥させてください。熱湯などをかける際はヤケドにご注意ください。
- 鍋の外側に油がこびりついた時は、熱湯をかけて中性洗剤を含ませたスポンジで、よくこすってください。調理後、鍋が温かいうちに洗うと汚れが落ちやすくなります。(鍋の外側には、クレンザーや研磨剤の入ったステンレスクリーナーなどを使用しないでください。光沢がなくなる原因になります) また、鍋の内側にこびりついた油は、鍋に水を張って少量の酢を入れて加熱し、沸騰する寸前に湯を捨て、中性洗剤がクレンザーに酢を少量加えたスポンジでこすってください。
- 吹きこぼれなどでガラスが汚れた場合には、スポンジに中性洗剤を含ませて洗ってください。
- 加熱のしすぎなどで、こげつきが生じた時はステンレス用クレンザーと酢を付けた乾いた布や、クラフト紙で円形にこすり洗いしてください。(金属ヘラや金属タワシは傷がつきますので使用しないでください)
- 水道水に含まれているカルキなどの影響で、鍋に白い斑点や虹色のシミが生じたり変色する場合があります。毒性はなく人体に影響はありませんが、このような現象を生じさせないために、本製品を洗浄後は水気を十分に拭いて乾燥させてください。
- ご飯を炊いた際に、紫色のご飯粒のあとが残ることがあります。これはデンプン質が変色したものです。鍋に中性洗剤を加えたお湯を入れてしばらく置き、スポンジで洗い流してください。
- ご使用後は、フタのパッキンを取り外して調理カスを取り除き、フタをきれいに洗ってください。また、パッキンは長期間ご使用いただくと、ゆるむ場合がありますので、その際は取り替え用部品(別売り)をご利用ください。
- ご使用後収納されるときは本体や取っ手が十分さめたことを確認してください。
- 本製品はお子様の手の届かないところに保管してください。
- 捨てるときは、お住まいの自治体の区分に従ってください。
- 本製品はご使用頻度により耐久性が異なります。



※以下レシピは、CA-20 ベローナ調圧鍋20cm使用時の目安です。



※以下レシピは、CA-20 ベローナ調圧鍋20cm使用時の目安です。



## かやくご飯

調圧鍋を使うと、ご飯が手早くとてもおいしく炊けます。お好みに合わせて、松茸やたけのこなど季節の野菜を使ってもおいしく仕上がります。



### 【材料／4人分】

米	2 カップ
〈調味汁〉	
だし汁	1 と 1/2 カップ
干しいたけの戻し汁	1/2 カップ
しょうゆ	10～15cc
酒	25cc
塩	適量
〈具〉	
ごぼう	1/2 本
にんじん	1/3 本
油揚げ	2 枚
こんにゃく	1/3 枚
干しいたけ	3 個

### 【作り方】

1. 米はよく洗ってザルにあげ、冷蔵庫で2時間程度入れて冷やす。(\*ご飯をおいしく炊くコツ)
2. かやくご飯に入れる〈調味汁〉も冷やしておく。(調味汁は米2カップに対し、約2カップが目安)
3. 〈具〉を作る。ごぼうはささがきにして、水にさらしアクを抜く。にんじんは細い千切りに。油揚げは油抜きをして千切り。こんにゃくは、ゆでて薄い短冊切りに。戻した干しいたけは薄切りにする。
4. 調圧鍋に米を入れ、冷たい〈調味汁〉を注ぎ、〈具〉を全部入れ、フタをして火にかける。圧力が加わり、調圧ピストンがカタカタと上下してきたら火加減を調節。最初は強火、すぐに中火、その後はごく弱火の3段階で10分間加熱。
5. 10分間たったら火を止めて、余熱で10～15分蒸らして炊き上がり。全体をさっくりと混ぜ合わせる。



4.

5.

## 赤飯

調圧鍋でふっくら美味しい赤飯を。簡単に作れて、お祝いご飯がグレードアップできます。

### 【材料／4人分】

もち米	3 カップ
ささげ	大さじ 3
ささげのゆで汁	2 カップ
塩	小さじ 1/2
ゴマ塩	少々

\*ささげはなるべく新しいものを。また、ささげのかわりに小豆でもよい。

### 【作り方】

1. もち米は1時間ほど水につけておく。
2. 〈ささげを2度ゆでする。〉ささげを調圧鍋に入れ、3カップの水を注ぐ。フタをしてロックをかける。鍋を火にかけ、圧を加えて約10分ゆでる。ザルにささげをあげ、ゆで汁を捨てる。鍋にささげを戻し、再び3カップの水を注ぎ、圧を加えて3分間ゆでる。このゆで汁を2カップとり、塩を混ぜ合わせておく。
3. 鍋に、水を切ったもち米とゆでたささげを入れ、塩を加えたゆで汁を注ぎ、さっと混ぜる。
4. 鍋をロックして火にかける。圧が加わり、調圧ピストンが上下してきたら火加減を調節。最初は強火、すぐに弱火、その後はごく弱火の3段階で7～8分炊く。火を止めて15分ほど蒸らすとできあがり。



2.

3.

※加熱時間は、ガス火で調理する場合の目安です。お使いの熱源により、多少異なります。



※以下レシピは、CA-20 ベローナ調圧鍋 20cm 使用時の目安です。



## ポトフ

たっぷりの野菜とお肉をスープで煮込んだフランスの家庭料理。調圧鍋を使って手軽にできる栄養満点のあったかメニューです。

### 【材料／4人分】

牛すね肉	350g
にんじん	2本
じゃがいも	2個
小たまねぎ（ペコロス）	8個
ブロッコリー	適量
コンソメスープの素	大さじ3
ビーフブイヨンの素	大さじ3〜4
ローリエ（ベイリーフ）	3枚
白ワイン または 酒	100cc
塩	適量
こしょう	適量

\*ビーフブイヨンの素の代わりに、酒、塩、薄口しょうゆで煮込むと、「和風ポトフ」になります。お好みで味噌を加えてもおいしい。

### 【作り方】

1. 牛すね肉の下ごしらえをする。すね肉を調圧鍋に入れ、コンソメスープの素、水を5カップ、ローリエを加える。（\*香味野菜があれば、ここで加えてもOK）鍋をロックして火にかける。最初は強火、調圧ピストンが上下してきたら弱火にして、約1時間コトコトと煮込む。途中で何回かフタを開け、アクをとる。
2. すね肉のゆで汁を3〜4カップをザルで濾して鍋に入れ、ポトフの味のベースにする。
3. 大きく切ったにんじん、じゃがいも、すね肉と小たまねぎを鍋に入れ、ビーフブイヨンの素、白ワイン（または酒）を加える。フタをしてロックし、材料がやわらかくなるまで煮込む。この間もアクをていねいに取る。
4. 塩、こしょうで味をととのえる。できあがりに、別の鍋で色よくゆでたブロッコリーを加える。好みに応じてマスタードを添える。



※以下レシピは、CA-20 ベローナ調圧鍋 20cm 使用時の目安です。



## チキンのトマト煮込み

トマト缶でチキンと色鮮やかな野菜を煮込んだ、ボリュームたっぷりの料理です。調圧鍋を使うと、短時間でおいしく作れます。



### 【材料／4人分】

鶏骨付きもも肉	4本
ニンニク	2片
玉ねぎ	1/2個分
セロリ	1本
赤、黄パプリカ	各1/2個
ズッキーニ	1本
赤唐辛子	1/2本
小麦粉	大さじ2
チキンブイヨン	200cc
塩、こしょう	
パセリのみじん切り	大さじ1
タイムの葉	3茎分
オリーブオイル	大さじ2
アンチョビ	4切れ
ホールトマト	1缶

\*サフランライスととてもよく合います。

### 【作り方】

1. 鶏骨付きもも肉は塩、こしょうして小麦粉を薄くまぶしておく。
2. ニンニクはみじん切り、玉ねぎは薄切りにしておく。セロリは筋を取り5mmの薄切りにする。パプリカは種を取り、一口大に切っておく。ズッキーニは1cm位の輪切りにする。
3. 赤唐辛子は種を取って輪切りにしておく。アンチョビはみじん切りにしておく。
4. 調圧鍋にオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を全面色よく焼いて、取り出しておく。
5. 4. の鍋にニンニクのみじん切りを加え炒める。香りが立ったら玉ねぎ、セロリを加え炒める。
6. パプリカ、ズッキーニも加え、さっと炒めたら、焼いておいた鶏肉を加える。
7. 6. にアンチョビのみじん切り、タイムの葉、パセリの半量、トマト缶、チキンブイヨンを加え、塩小さじ1/2、こしょうを振り、フタをする。最初強火、ピストンが上下し始めたら弱火にして25分煮る。
8. 仕上げにパセリの残り半量を散らす。

※以下レシピは、CA-20 ベローナ調圧鍋 20cm 使用時の目安です。



## 豚肩ロース肉とレンズ豆の煮込み

肉や野菜のうま味を吸った美味しいレンズ豆の上にこんがり焼いた豚肩ロース肉をトッピング。爽やかなハーブの香りが食欲をそそります。

### 【材料/4人分】

豚肩ロース肉	500g
レンズ豆	100g
玉ねぎ	1/2 個
セロリ	1/2 本
ニンジン	1/2 本
ニンニク	大 1 片
ベーコン (みじん切り)	2 切れ分
チキンブイヨン	150cc
ブーケガルニ	
ローズマリー	1 枝
塩、こしょう	
オリーブオイル	

### 【作り方】

1. レンズ豆は2〜3分さっと茹でて水気を切っておく。
2. 豚肩ロース肉は4等分にスライスして、ニンニクのすりおろし少々、セロリの葉とオリーブオイル大さじ1でマリネしておく。
3. 玉ねぎ、セロリ、ニンジン、残りのニンニクはみじん切りにしておく。
4. 調圧鍋に大さじ2のオリーブオイルを熱し、豚肉に塩、こしょうして両面こんがり焼いておく。
5. 肉が焼けたら取り出し、そこにニンニクのみじん切りを加えて香りが立つように炒め玉ねぎ、セロリ、ニンジン、ベーコンのみじん切りも加えてよく炒める。
6. 5. にチキンブイヨンとレンズ豆を加え、塩少々とこしょうを加えてかき混ぜる。
7. 野菜類の上に焼いておいた肉をのせ、ローズマリーの枝をのせてフタをして火にかける。
8. 最初は中強火、ピストンがカタカタと上下してきたら、弱火にして20分煮る。
9. 皿にレンズ豆を盛り付け、その上に肉をのせる。

※加熱時間は、ガス火で調理する場合の目安です。お使用の熱源により、多少異なります。

※以下レシピは、CA-20 ベローナ調圧鍋 20cm 使用時の目安です。



## 金時の煮豆

調圧鍋では、豆がふっくらとおいしく煮えます。また、豆類はできるだけ新しいものを選ぶことが大切です。

### 【材料】

金時豆	300g
砂糖	300g

### 【作り方】

1. ひと晩水につけた豆を調圧鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぐ。フタをしてロックし、火にかける。圧が上がり、調圧ピストンが上下してきたら、5〜6分下ゆでる。火を消してフタを開け、豆をザルにあけてゆで汁を捨てる。
2. 鍋に豆を戻し、7カップの水を注ぎ、フタをしてロックし、火にかける。調圧ピストンが動きはじめたら、ごく弱火にして、1時間40分ほど煮る。
3. この間に途中でフタを開け、砂糖を2〜3回に必ず分けて加える。
4. 豆がやわらかくなったら、フタをはずし、ゆっくりと汁を煮詰めながら照りを出す。この場合も豆を煮くずれしにくいごく弱火で。



### 青大豆のひたし豆

新鮮な青大豆が手に入ったら、調圧鍋でおいしいひたし豆をつくってみましょう。

#### 【作り方】

1. 青大豆 300g は、ひと晩水につけておく。調圧鍋に豆を入れ、水 5 カップを注ぎ、ロックして火にかける。
2. 調圧ピストンが上下してきたら、6〜7分加熱し、火を消して、そのまま 15 分ほど蒸らす。
3. この間にひたし汁を作る。だし汁に薄口しょうゆ、塩を加え、すまし汁よりやや濃いめの味にする。これにゆでた豆をひたして味をしみこませる。



※以下レシピは、CA-20 ベローナ調圧鍋20cm使用時の目安です。



## 豚肉の大根おろし蒸し

豚バラ肉の上に、大根おろしをたっぷりつけて蒸し煮にした料理です。  
からし酢みそを添えて、さっぱりしたおいしさです。

### 【材料/4人分】

豚バラ肉 (かたまり)	700g
大根	1/2 本
きゅうり	1~2 本
〈からし酢みそ〉	
西京みそ	大さじ 4
酢	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
和からし	大さじ 1

### 【作り方】

- 鍋に、豚バラ肉を入れて大根おろしをかけ、ヒタヒタくらいに水を注ぎ、フタをして、ロックし、火にかける。
- 煮立って調圧ピストンが上下しはじめたら、ごく弱火で、肉の厚みに応じて25~30分間蒸し煮する。数回フタを開け肉の上下を返し、中まで完全に火を通す。
- 〈からし酢みそ〉の材料をすり鉢に入れ、よくすり合わせる。きゅうりはスライサーなどで細長く薄切り。
- 蒸しあがった豚肉は、水をかけて大根おろしを洗い流し、食べやすい大きさに切る。きゅうりと盛りつけて、からし酢みそを添えてできあがり。



※以下レシピは、CA-20 ベローナ調圧鍋20cm使用時の目安です。



## ローストビーフ

調圧鍋を使うと、手間のかかりそうなローストビーフも簡単に作ることができます。  
本格的なおいしさで、おもてなし料理にピッタリです。

### 【材料】

牛ランプ肉	700g
塩	少々
こしょう	少々
タコ糸	適宜
サラダ油	少々
水	1/2 カップ
わさび	適量

〈つけ合わせ野菜〉  
しめじ、ブロッコリー、クレソンなど

※ローストビーフにはグレービーソースが一般的ですが、本わさびをすりおろしてしょうゆを添えると、幅広い年代の方に喜ばれます。

### 【作り方】

- 肉には塩、こしょう、タコ糸でくるくる巻く。調圧鍋にサラダ油を熱し、肉を入れ、周囲に焦げ目がつくように転がしながら焼く。(※肉のうま味を封じ込める)
- 水を1/2カップ注ぎ、フタをしてロックし、火にかける。調圧ピストンが上下してきたら、弱火にして25分ほど蒸し焼きにする。
- 鍋の水分がほとんどなくなれば、肉の表面を指の腹で押してみる。適度の弾力があれば、中がピンク色の状態で焼きあがっている。
- ローストビーフはすぐに切らずに、火を消した鍋の中で15分ほど落ち着かせてから切ると、おいしい肉汁が流れ出にくい。
- 切ったローストビーフを盛りつけ、〈つけ合わせ野菜〉とわさびを添えて、できあがり。

