

# かんたん電気圧力なべ クッキングプロ

## 取扱説明書&レシピ 保証書付

Cooking Pro  
クッキングプロ



2020年9月発行 (2)

このたびは「クッキングプロ」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

- 本製品はこの取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
- ご使用の前に必ず**5ページ～「安全にお使いいただくために」**をお読みください。
- 取扱説明書および保証書は大切に保管し、必要なときにご利用ください。

1台  
8役

# 毎日の食卓はこれ1台！

「クッキングプロ」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

本製品は、材料を入れてボタンを押すだけで「圧力」「炊飯」「無水」「蒸す」「スロー調理」「温め直し」「煮込み」「炒め」。本書には、安全に効率よくお使いいただけるように、安全上の注意事項や使用方法を記載しております。

## 基本の 圧力調理

通常の調理では時間も手間もかかる角煮や黒豆もカンタンに、おいしく仕上がります。



16  
ページ

## 炊飯

白米はもちろん、玄米ごはんもふっくら。一度に最大5合まで炊くことができます。おかゆもおまかせ！



20  
ページ

## 無水調理

食材が持つ水分だけで調理する無水調理にも対応。濃厚な味わいと食材そのもののおいしさをお楽しみください。



22  
ページ

## スロー調理 [無加圧]

沸騰させず約72℃の低めの温度で調理します。パサつきやすいお肉もジューシーに。



26  
ページ

## 温め直し

圧力調理で温めるので効率よく、いつでもおいしく、あたたかい食事が楽しめます。



27  
ページ

## 煮込み [無加圧]

加圧せずに煮込むことができます。仕上げの煮つめに便利です。



28  
ページ

圧力調理

炊飯

無水調理

蒸す

スロー調理

温め直し

煮込み

炒め



め」の調理ができる1台8役の電気圧力鍋です。  
ので、ご使用前に必ずお読みください。

# もくじ

## ご使用の前に

ご使用時に注意していただきたい	4
6つのポイント	4
安全にお使いいただくために	5
セット内容	8
調理を始める前に	10
ふたの開け方、閉め方	10
調理前の点検	11
電源コードの接続方法	12
圧力調理途中にふたを開けるとき	13
圧力調理のポイント	14
使い方かんたんステップガイド	15

## 使い方

圧力調理をする	16
炊飯をする	20
無水調理をする	22
蒸す	24
スロー調理	26
温め直し	27
煮込み	28
炒め	29
タイマー機能を使う	30

## 製品について

お手入れと点検	31
お困りの際はこちらをご覧ください。	
こんなときは	33
製品について／仕様	35

## 保証

保証とアフターサービス	36
保証書・お客様相談窓口	36

## レシピ

食材別 圧力調理時間一覧表	38
レシピ	46
レシピの目次	47

レシピは裏表紙から  
ご覧いただけます



## 蒸す

おいしく、ヘルシーな蒸し料理もできます。栄養たっぷりの離乳食にも活用できます。



24  
ページ

## 炒め 無加圧

圧力調理の前に、あらかじめ具材を炒めたいときに便利です。



29  
ページ



# ご使用時に注意していただきたい 6つのポイント

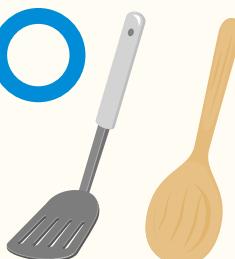
## ポイント

### 1 金属製の調理器具は 使用しないでください。

なべが傷つく原因となりますので、シリコン製または木製のものをお使いください。



金属製

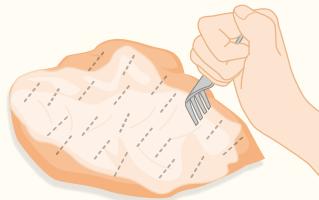


シリコン製・木製

## ポイント

### 2 皮付き肉は調理前に穴を開けてください。

皮付き肉をそのまま圧力調理すると、皮が膨張し、やけどの原因になる場合があります。



## ポイント

### 3 本体の内側に食材が入らない ようにご注意ください。

本体の内側に食材が入ってしまった場合は、食材を取りのぞいてからご使用ください。故障や火災の原因となります。



## ポイント

### 4 使用前に、ふたがしっかりと 閉まっていることを確認して ください。

ふたと本体の△  
マーカーを合わせます。  
△  
△  
この位置まで閉める



ふたの黒い部分と本体  
のコントロールパネル  
をそろえてください。

## ポイント

### 5 なべの中で米を研いだり、 かたい食材を洗ったりしない でください。

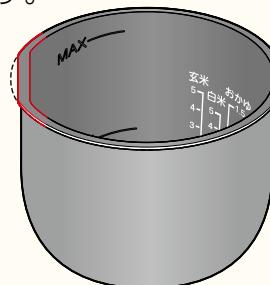
なべが傷つく原因となります。



## ポイント

### 6 内ぶた、なべが少しでも変形 している場合は使用しないで ください。

加圧中に蒸気漏れをおこし、やけどや機器  
の故障の原因になります。



# 安全にお使いいただくために

ご使用になるお客様や他の人が、安全にお使いいただくために重要な内容を記載しています。

ご使用の前に次の内容をよくお読みいただいた上、正しくお使いください。

誤った取り扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明します。

圧力なべは加熱すると、極めて高温・高圧になりますので、  
取り扱いを誤るとやけどなどの傷害を負うことがあります。危険です。  
次の注意事項を守って正しくお使いください。



**警告** 「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容



**注意** 「人が傷害を負う可能性および物的損害が想定される」内容



実行しなければいけない「**指示**」内容です。



してはいけない「**禁止**」内容です。

## ■ 調理時について



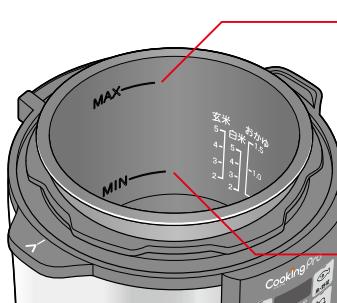
具材と水の総量は MIN 線と MAX 線の間にるようにする。

空だきにならないようご注意ください。

豆や米など圧力調理で分量が増える食材は、膨張したときに MAX 線を超えないようにする。



無水調理を行う場合は、水分を多く含む食材を使用し、食材が MIN 線を超えるようにする。



最大量 (MAX線まで)

最低量 (MIN線より上)



揚げ物はしない。

火災の原因になります。

多量の油や、重曹など発泡するものは入れない。

火災・故障の原因になります。



圧力調理時は、皮付き肉は調理前に穴を開ける。

穴を開けずに圧力調理をすると、皮が膨張する場合があります。



カレーやシチューのルウなど粘り気の強いものは圧力調理しない。

カレーやシチューは、具材のみを圧力調理した後、ふたを開けてからルウを入れてください。

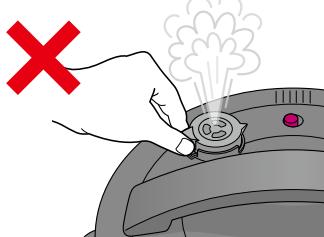
# 安全にお使いいただくために(続き)

## ■圧力調理時の注意



圧力調理中は、圧力切り替えバルブや圧力表示ピンに触れない。

高温の蒸気や調理物が噴き出し、やけどの原因になります。



調理中は、圧力切り替えバルブや圧力表示ピンに顔や手を近づけない。

熱い蒸気により、やけどの原因になります。



圧力調理中は、ふたを無理に開けようとしない。  
また、圧力表示ピンを無理に押し下げようとしない。

ふたが外れて飛びあがったり、高温の蒸気や調理物が出てやけど、故障の原因になります。

ふたは圧力表示ピンが下がってから開けてください。

圧力表示ピンが下がってもふたが開きにくいときは、なべの中に圧力が残っている可能性があるため、しばらく待って圧力が下がってから開けてください。  
やけど・故障の原因になります。

圧力がかかった状態  
(ピンが出ている状態)  
ではふたを開けない。



## ■本体の取り扱いについて



本体がぬれた状態で使用しない。また、  
本体を水につけたり、ぬらさない。なべ  
を外した状態で本体に水を入れない。

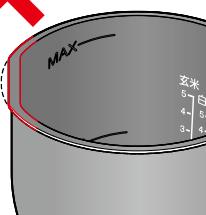
感電、ケガ、故障の原因になります。



内ぶた、なべが少しでも  
変形している場合は  
使用しない。



加圧中に蒸気漏れをおこし、やけどや機器の故障  
の原因になります。



不安定な場所や熱に弱い敷物の上で使  
用しない。

本体が転倒してケガの原因になります。また、  
火災・故障の原因になります。



お子様や監督が必要な人には使用せ  
ない。

思わぬ事故やケガの原因になります。

水のかかるところや高温の場所、火気  
近くでは使用しない。

感電や、変形・破損により事故の原因になります。

本体やなべを他の熱源にかけない。

火災や変形・破損の原因になります。

お子様やペット(動物)、監督が必要な  
人のそばでは使用しない。

思わぬ事故やケガの原因になります。

取扱説明書で指示されている部品、当  
社が販売している付属品・別売品以外  
は使用しない。

故障やケガの原因になります。

調理以外の目的で使用しない。

事故の原因になります。

ぶつけたり、重いものを上に載せたり、  
無理な力を加えない。また、無理に部  
品を引っ張るなど、乱暴に扱わない。

破損し、感電・火災・事故の原因となります。

## 注意



### 本体の周囲に十分な空間を確保する。

蒸気や熱で、壁や家具が変形したり変色したりする原因になります。壁や家具から10cm以上離して設置してください。また、天面は30cm以上あけてください。

### 移動するときは、本体の取っ手を持つ。

ふたの取っ手を持つと、落下してケガや故障の原因になります。

### 調理後は、食材をすみやかに別の容器に移す。

### 異物（ごはんつぶなど）が付着している場合は、取り除いてから使用する。

そのままご使用を続けると、ケガや故障の原因になります。



### お子様やペット（動物）の手の届かないところに保管する。

思わぬ事故やケガの原因になります。



プラグ  
を抜く

### 下記のような場合は、直ちに使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜き、36ページのカスタマーサービスセンターに修理を依頼する。

そのままご使用を続けると、感電、火災、やけど、ケガ、故障の原因になります。

- 異常を感じた場合
- 使用中にこげくさい臭いや煙が出た場合
- 使用中に電源コードの一部が熱くなった場合
- 部品が破損または紛失した場合
- 電源コードが洗剤や殺虫剤に浸った場合

## ■ 電源コード・電源プラグについて



### AC100V 50/60Hz以外の電圧では使用しない。

感電、火災の原因になります。



### 電源プラグやマグネットプラグは、定期的に乾いた布でホコリを拭き取る。

そのまま使用を続けると、火災の原因になります。

### 電源プラグは、根元まで確実にさし込む。

不完全なさし込みのままご使用を続けると、感電・火災の原因になります。

### 電源コードは、以下の点に注意する。

感電、火災、故障、やけどの原因になります。

- ・傷つけたり、加工したり、熱具や火気に近づけたり、ねじったり、引っ張ったり、重いものを載せたり、束ねたり、カウンターの端から垂れ下げるようなことはしないでください。



接触禁止



感電注意



### 専用の電源コード以外は使用しない。

感電、火災、故障の原因になります。

### コンセントは本製品単独で使用し、他の機器の電源プラグをさし込まない。

発熱・発火の恐れがあります。

### 付属の電源コードを、他の商品に使用しない。

付属の電源コードは、クッキングプロ専用です。他の商品には使用しないでください。感電、火災、故障の原因になります。



### 電源プラグやマグネットプラグを抜きさしするときは、必ずすべての機能をオフにする。

思わぬ事故やケガ、故障の原因になります。

### 電源コードは十分に余裕をもたせた状態で使用する。

余裕がないと、電源コードの断線や電源プラグの変形などの原因になります。また、コンセントを傷める原因になります。



### 電源プラグをコンセントから抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない。

必ず電源プラグを持って抜きさしてください。電源コードや電源プラグの破損の原因になります。



### 使用後および使用しないときは、すべての機能をオフにし、電源プラグをコンセントから抜く。

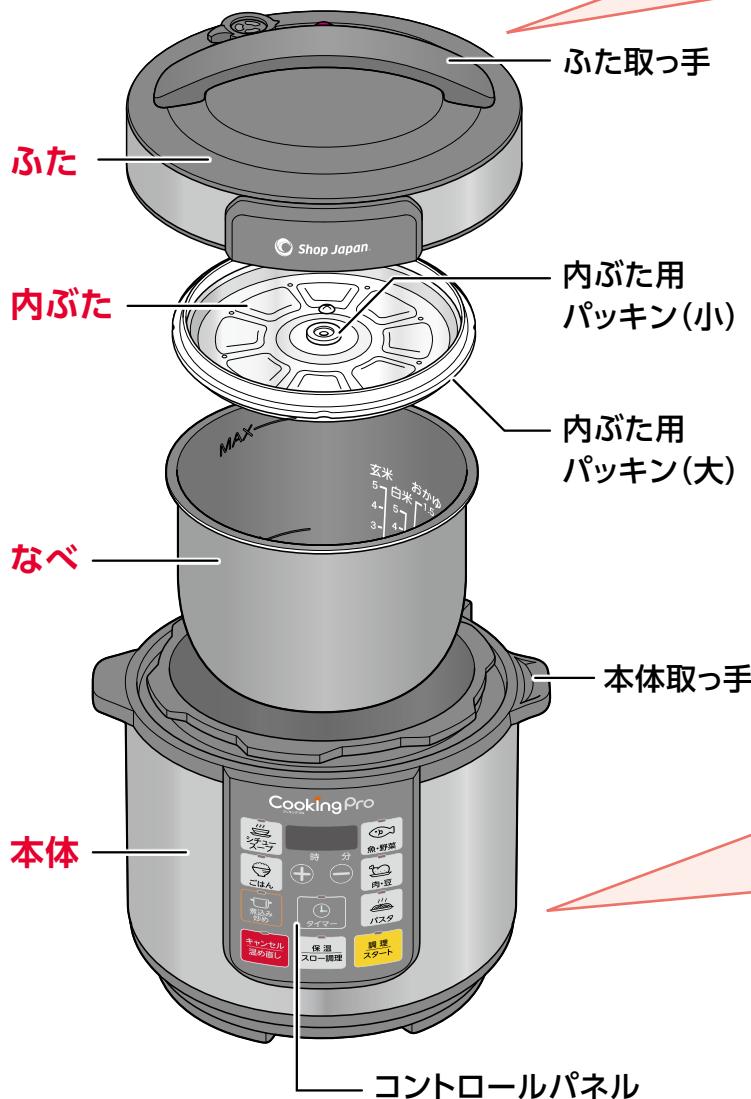
故障、思わぬ事故やケガの原因になります。

## 警告

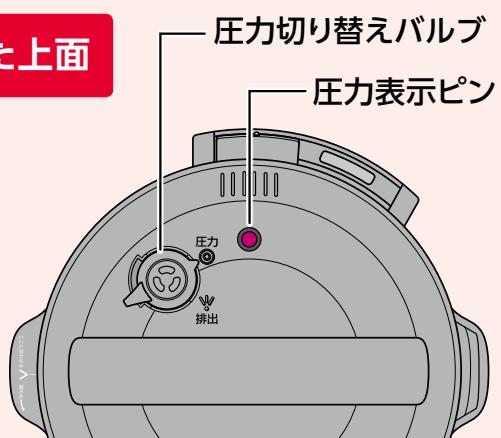
## 注意

# セット内容

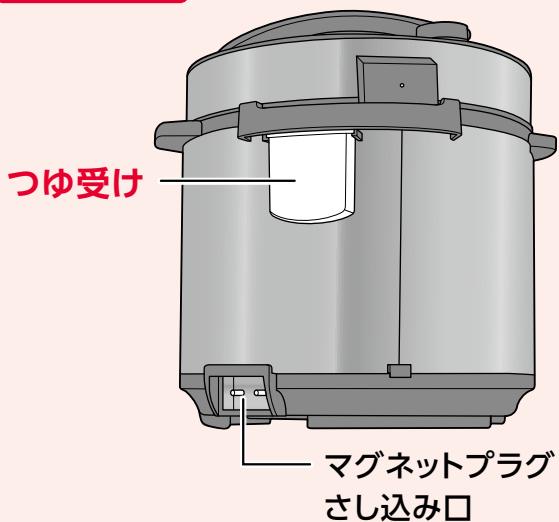
## 本体正面



## ふた上面

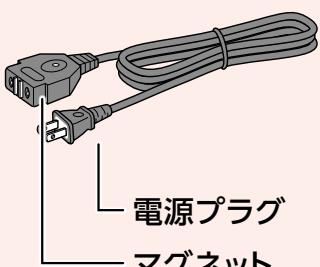


## 本体背面



## 付属品

### 電源コード×1

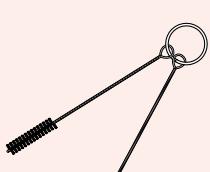


### しゃもじ×1



材質：ポリプロピレン  
耐熱温度：100°C

### お手入れ用ピン×1



### 計量カップ×1



材質：ポリプロピレン  
耐熱温度：100°C

### 取扱説明書（本書）×1



## 圧力切り替えバルブについて

圧力調理時は、圧力切り替えバルブの突起を ◎ マークに合わせて蒸気を密閉します。

圧力切り替えバルブはゆるめに取り付けられているので、指で軽く回すだけで設定を変えることができます。

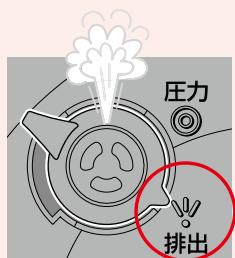
### ◎ (圧力)

圧力調理時はバルブの突起を ◎ マークに合わせます。



### ▽ (排出)

圧力をかけずに調理するときは、バルブの突起を ▽ マークに合わせます。



### バルブの高さについて

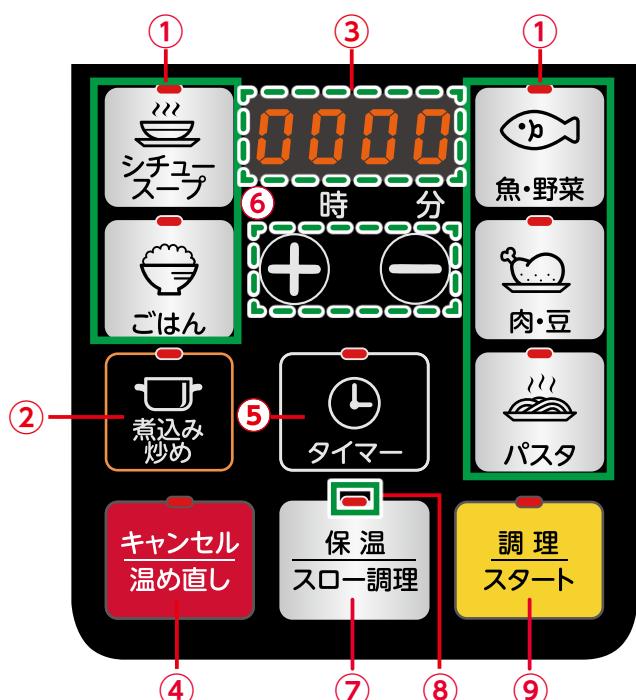
圧力時 (低い)



排出時 (高い)



## コントロールパネル



① メニューボタン	シチュー・スープ	煮込み料理
	ごはん	●カレー ●おでん ●ポトフ など
	魚・野菜	お米料理
	魚・野菜	●赤飯 ●おかゆ ●ピラフ など
	肉・豆	魚料理・蒸し料理
	肉・豆	●サバのみそ煮 ●温野菜 など
	パスタ	肉・豆料理
	パスタ	●豚の角煮 ●ローストビーフ ●黒豆 など
	煮込み炒め	パスタ料理
		●スパゲティ ●ペンネ など
		煮る、炒める (圧力調理ではありません)
		下ごしらえや加圧せずに煮るときなどに使用します。

③	LED 表示 調理時間などさまざまな情報を表示します。→ 34 ページ
④	キャンセル 温め直し 調理を中止したり、設定を取り消します。 調理していないときに押すと、「温め直し」をすることができます。 → 27 ページ
⑤	⑤ タイマー 指定した時間に調理を開始することができます。→ 30 ページ

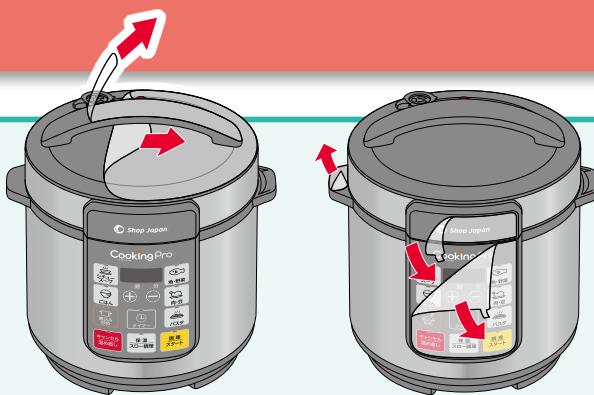
⑥	+ - 設定時間を変更します。(長押しすると数値を速く変えられます)
⑦	保温 スロー調理 圧力をかけずにスロー調理します。(最長 12 時間まで) → 26 ページ
⑧	保温 スロー調理 保温ランプ 保温中は、保温ランプが点灯します。(最長3時間まで) → 18 ページ
⑨	調理 スタート 調理を開始します。

# 調理を始める前に



はじめてお使いのときは…

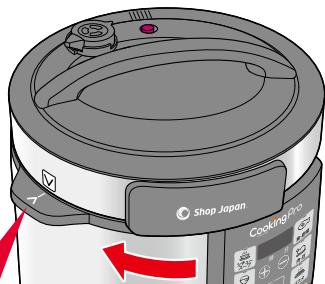
透明の保護フィルムをはがしてください。



## ふたの開け方、閉め方

### ■ ふたの開け方

- 1 圧力切り替えバルブを「▽(排出)」にしてふたを時計回りに回します。

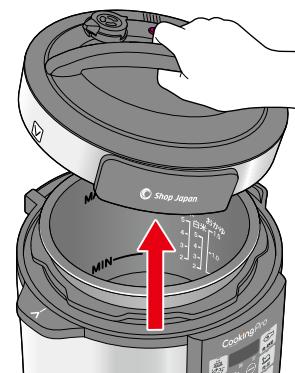
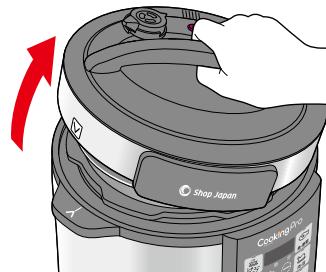


ふたと本体の  
△マークを  
合わせます。

- 2 ふたを斜めに開けて持ち上げます。

① 斜めに開けて

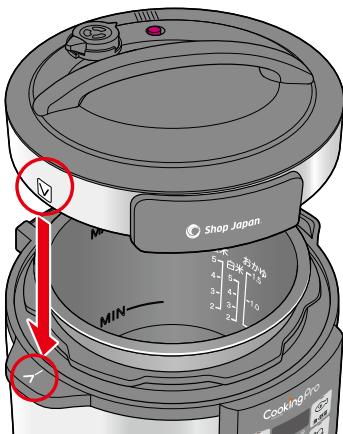
② ゆっくり持ち上げます



なべがふたと一緒に持ち上がる場合がありますので、ふたを斜めに傾けて持ち上げてください。

### ■ ふたの閉め方

- 1 ▲マーク同士を合わせて  
ふたを置きます。



- 2 ふたを反時計回りに回して固定します。

ふたと本体の△  
マークを合わせます。  
△  
▲  
この位置まで閉める

ふたの黒い部分と本体  
のコントロールパネル  
をそろえてください。



ご使用の前に毎回  
点検しましょう！



## 調理前の点検

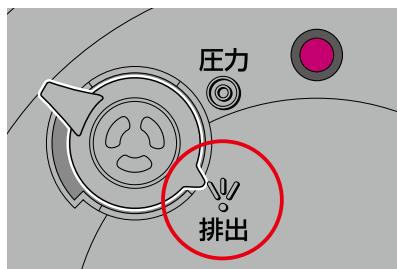


● 使用前に必ず点検する。

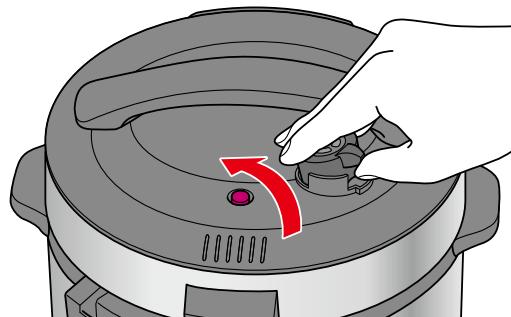
圧力や蒸気を排出することができなくなり、ふたが外れて飛び上がったり、高温の蒸気や調理物が出て、やけど、故障の原因となります。

### 1 点検するときは、ふたから圧力切り替えバルブと内ぶたを取り外します。

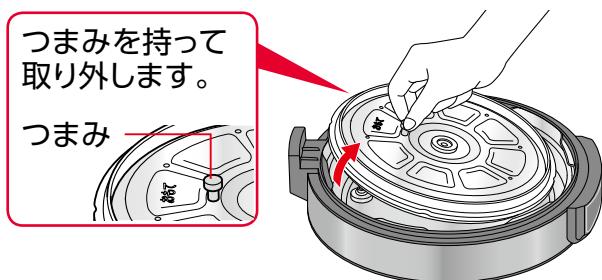
- ① ピンマークに突起を合わせてください。  
(バルブが少し上に上がります。)



- ② バルブのつまみに指を引っ掛け、斜めに持ち上げるようにゆっくり引き上げます。



- ③ 内ぶたを外します。



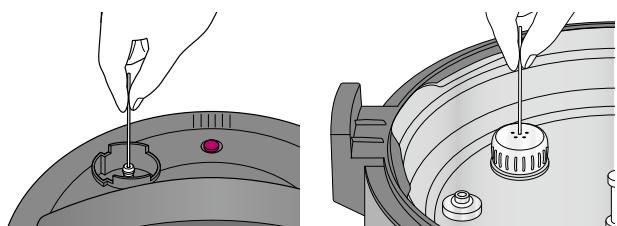
- 内ぶたを変形させないように注意する。  
圧力がかからなくなります。

### 2 点検します。 →お手入れ方法31ページも参照してください。

- ふたのノズル穴に異物が詰まっていますか？

ノズルが詰まっていると、蒸気が排出できなくなる恐れがあります。

異物が詰まっている場合は、お手入れ用ピンで取り除きます。



- 圧力切り替えバルブの蒸気穴に異物が詰まっていますか？

異物が詰まっている場合は、お手入れ用ピンで取り除きます。

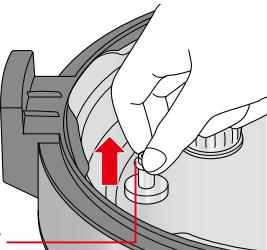


# 調理を始める前に (続き)

## ✓ 圧力表示ピンはスムーズに動き、パッキンは正しく取り付けられていますか?

ピンの白色パッキンが破損していたり、ねじれていたり、外れていないか確認してください。

圧力表示ピン用パッキン

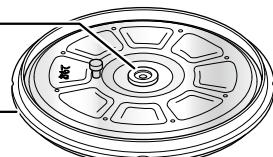


- 圧力表示ピン用のパッキンは外さない。  
ピンが外れたり圧力がかからなくなります。

## ✓ 内ぶたにパッキンが正しく取り付けられていますか? 変形していませんか?

内ぶた用  
パッキン(小)

内ぶた用  
パッキン(大)



パッキンのお手入れ方法→ 32 ページ



- 圧力表示ピン用のパッキンがなかったり、破損している場合は、使用しない。  
ピンが飛び出し、やけどの原因となります。

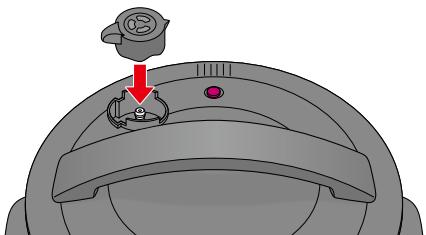
## ✓ なべがへこんだり变形していませんか?



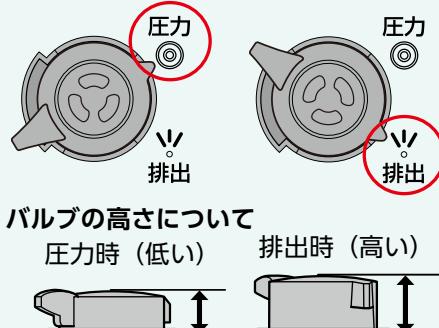
- なべ、内ぶたに変形がある場合は使用しない。  
変形があると加圧時にパッキンが外れて中の調理物が飛び出し、やけどの恐れがあります。

## ③ 点検後は、圧力切り替えバルブと内ぶたをふたに取り付けます。

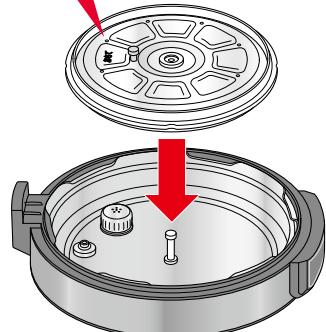
上からまっすぐに  
さし込みます。



取り付けた後、マークの位置に切り替えできるか確認してください。



「おもて」と書いてある方  
を上にして取り付けます。



## 電源コードの接続方法

本機背面のさし込み口にマグネットプラグを接続します。

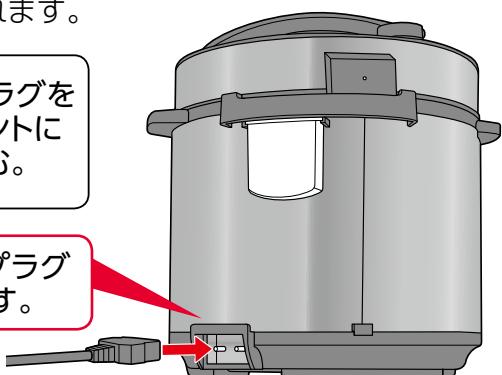
電源コードを接続すると、LED 表示に **0000** と表示されます。

### お願い

- 電源コードは浮きや傾きのないようにしっかりと接続してください。
- ご使用中は電源コードを持ってゆらしたり、引っ張らないでください。電源コードが外れたり、接続不良になる恐れがあります。



マグネットプラグ  
を接続します。



# 圧力調理途中にふたを開けるとき

急いでいる場合など圧力表示ピンが自然に下がるのを待てない場合は、以下の手順で蒸気を抜いて減圧してください。

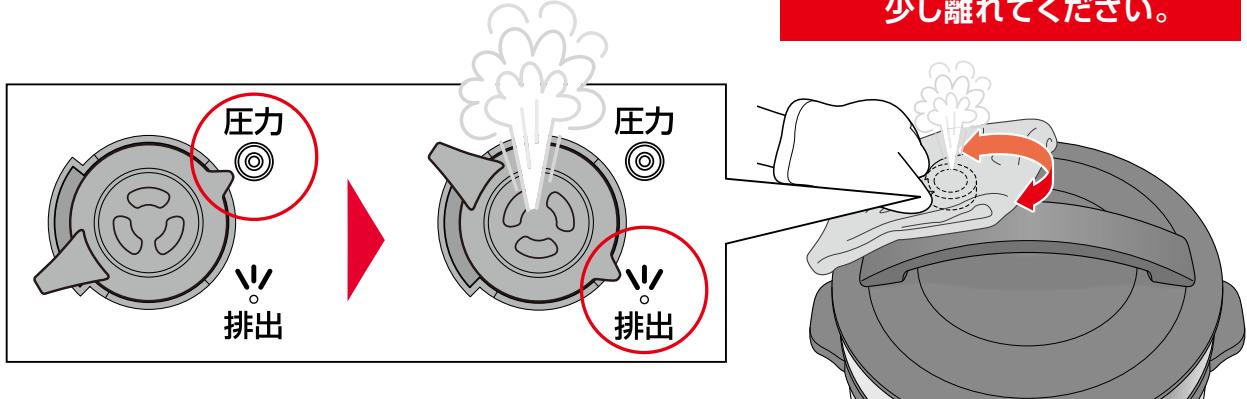
## 1 圧力切り替えバルブの上に 絞ったふきんなどを厚めにかける。



## 2 圧力切り替えバルブを「▽(排出)」にセットする。

ふきんの上から圧力切り替えバルブのつまみを横から持ち、**ゆっくり少しづつ回して**、バルブの突起を▽(排出)の位置に合わせてセットします。

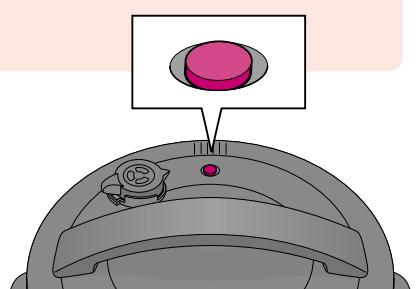
**熱い蒸気が出ますので、必ずミトンなどを使ってバルブを回し、本機から少し離れてください。**



- ⚠️ 圧力切り替えバルブを「▽(排出)」に回すと、バルブの穴から高温の蒸気や水滴が数十秒間勢いよく出るので注意してください。**
- ・圧力調理終了直後や調理中は、ふたを開けないでください。
  - ・素手で圧力切り替えバルブに触れないでください。
  - ・本機の周囲に何もないことをご確認ください。(貴重品、ペットなど)
  - ・ふきんのすきまからも蒸気が勢いよく出てくる場合があります。素手や顔を近づけないでください。

## 3 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。

蒸気が出なくなったら、圧力表示ピンが下がっていることを確認してふたを開けます。



# 圧力調理のポイント



## おいしく調理するコツ

### 食材の大きさをそろえる

大きさを均一にそろえると、熱の入り方がそろいます。



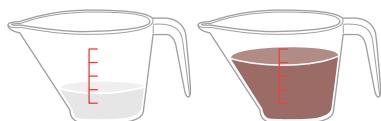
### 食材の水気はよく切る

水気を切ることで下味などの浸透がよくなります。



### 水は少なめに、味は濃いめに

圧力調理をすると、素材から出る水分で味が薄くなるので、いつもより水分は少なめに、味付けは少し濃いめになるように心がけましょう。



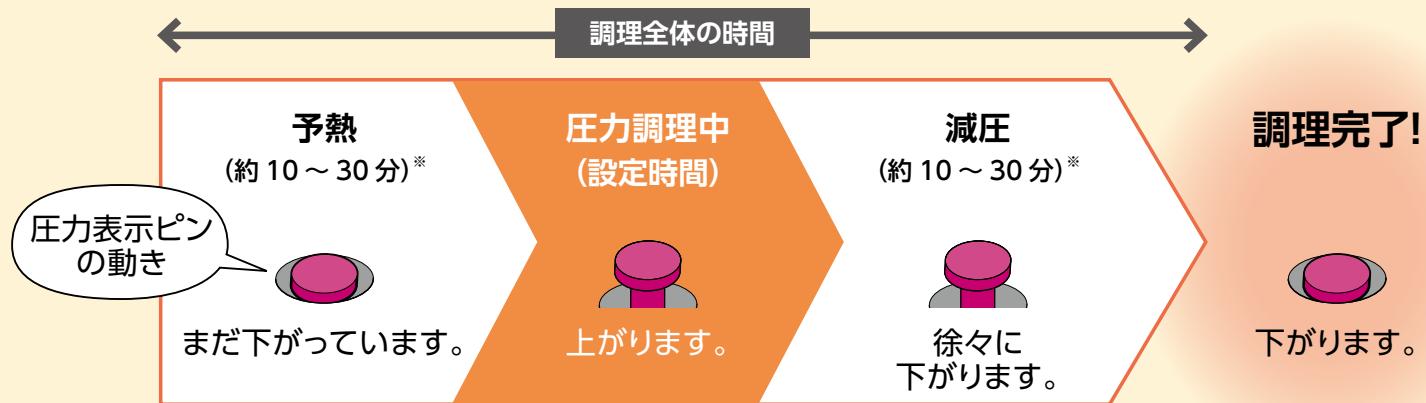
### 急ぐときは熱湯を使う

予熱の時間を短縮できます。



## 調理時間について

調理にかかる時間は、「**予熱時間（約 10 ~ 30 分）**」+「**圧力調理時間（設定時間）**」+「**減圧時間（約 10 ~ 30 分）**」です。



# 使い方 かんたんステップガイド

まずは、  
基本の使い方を  
知りましょう♪

## 1 なべに食材を入れます。

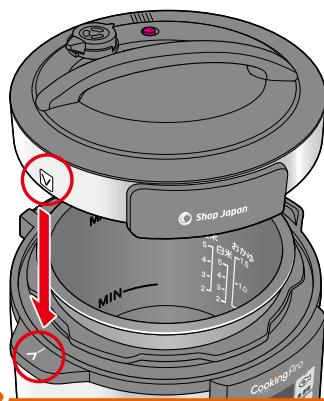
食材は MIN 線より上、  
MAX 線より下になるように  
してください。



## 2 ふたを閉めます。

→ 10 ページ参照

▽マーク同士を合わせます。

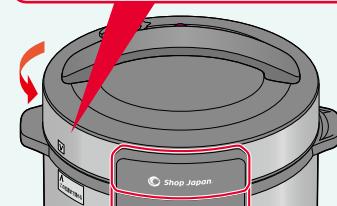


### ポイント

ふたの黒い部分と本体のコン  
トロールパネルをそろえます。

ふたと本体の  
▽マークを  
合わせます。

△この位置まで閉める



## 3 圧力切り替えバルブをセットします。

→ 9 ページ参照

「○(圧力)」の  
位置に合わせます。

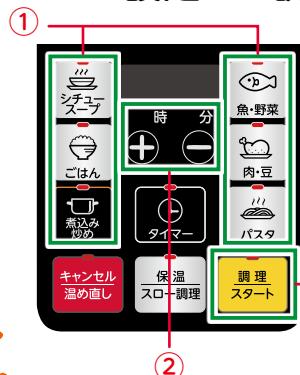


## 4 コンセントに接続します。

→ 12 ページ参照

## 5 メニューを選び、圧力調理時間 を設定して調理スタート！

→ 17 ページ参照



- ① メニューを選ぶ
- ② 調理時間を設定
- ③ スタートボタンを押す

## 6 電子音が鳴ったら、 圧力調理終了のサイン。

圧力表示ピンが下がるまで待ちます。

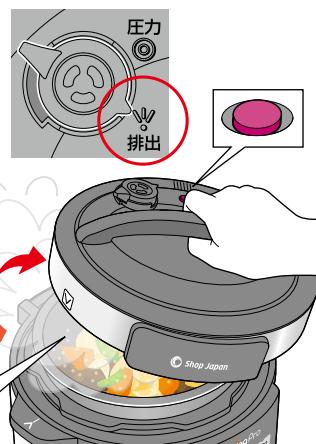


## 7 圧力表示ピンが下がったら、 調理完了！

ふたを開けて料理を取り出します。  
圧力表示ピンが下がったら圧力切り替え  
バルブを ▽(排出) にしてふたを開け  
ます。

「排出」に合わせずにふたを開けると、  
ふたがなべに張りついで、なべの落  
下や変形の原因になります。

ふたは斜めに  
開ける



警告 圧力表示ピンが下がっていないときはふたを開けない。  
蒸気や調理物が出て、やけどや故障の原因になります。

1台8役の詳しい使い方は次のページから



# 圧力調理をする

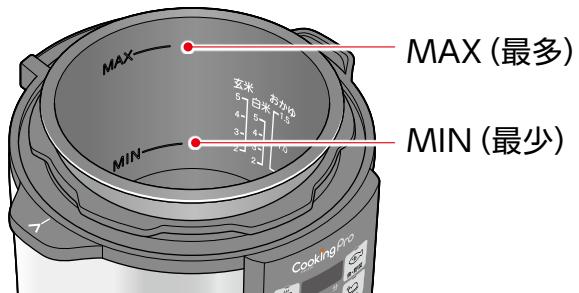
1

## 本体になべをセットし、食材を入れる。

食材（具材と水の総量）は MAX 線と MIN 線の間になるように入れてください。

- 食材が本体内側に入らないようご注意ください。

本体内側に入ってしまった場合は、取り除いてください。



警告

- 圧力調理で膨張する食材は、膨張したときに MAX 線を超えないようにするため、右表の分量までにしてください。

食材	分量*
米	2～5合
豆類	800cc (600～700g程度)
乾麺、パスタ類	400g程度

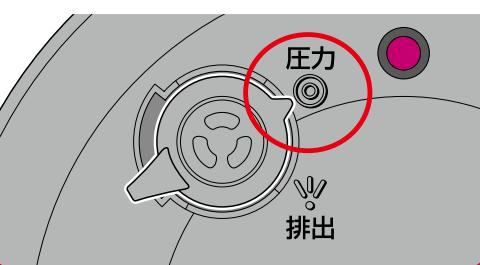
\* 他の食材と混ぜて調理する場合は、分量を減らして調整してください。

2

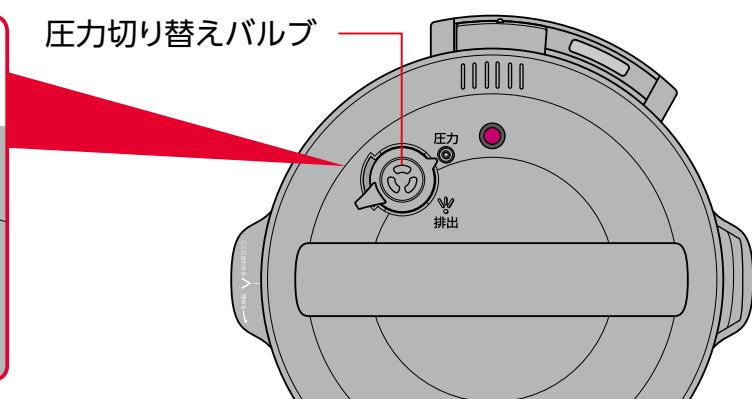
## ふたを閉め、圧力切り替えバルブを「◎(圧力)」の位置にする。

ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して  
「◎(圧力)」の位置にします。

圧力調理時はバルブの突起を  
◎マークに合わせます。



圧力切り替えバルブ



ポイント

ふたは確実に閉めてください。  
ふたがしっかり閉まってないと、圧力調理が始まません。  
→ 10 ページ参照

### 3 メニューと圧力調理時間を設定する。

#### 1 メニューボタンを選択します。

- 調理する食材に応じて以下のの中からメニューを選びます。



- ボタンを押すと、各メニューの初期設定の圧力調理時間が点滅表示されます。

例) 「肉・豆」メニューを選んだ場合

(初期設定の圧力調理時間は 15 分です)

P: 15

#### 2 LED表示が点滅中に + - を押して、 圧力調理時間を設定します。

→ レシピは 38 ページ～をご参照ください。

P: 20

調理スタート!

0 ↗

#### 3 調理スタートボタンを押します。

メニュー ボタン	用途	初期設定の 圧力調理時間*	設定可能時間 (1 分単位で変更可能)
シチュー/ スープ	煮込み料理 ● カレー ● おでん ● ポトフ など	5 分	1 ~ 120 分
ごはん	お米料理 ● 赤飯 ● おかゆ ● ピラフ など	6 分	1 ~ 40 分
魚・野菜	魚料理・蒸し料理 ● サバのみぞ煮 ● 温野菜 など	20 分	1 ~ 60 分
肉・豆	肉・豆料理 ● 豚の角煮 ● ローストビーフ ● 黒豆 など	15 分	1 ~ 60 分
パスタ	パスタ料理 ● スパゲティ ● ペンネ など	1 分	1 ~ 15 分

\* 予熱や減圧の時間は含みません。

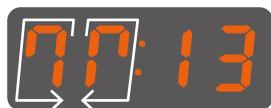
# 圧力調理をする(続き)

圧力調理

## 圧力調理の流れ

### 予熱中

調理がスタートすると、まず予熱が始まります。  
(目安: 約 10 ~ 30 分)



予熱中は LED 表示の数字部分が回転表示します。

圧力表示ピンは下がっています。



※ 分量や食材の温度によって予熱時間は異なります。

### 圧力調理中

予熱が終わると、圧力調理が始まります。



圧力調理中は、「:」が点滅し、残りの調理時間を表示します。  
※ 圧力表示ピンが上がってから「:」が点滅するまで 10 分程度かかる場合があります。

圧力表示ピンが上がります。



**圧力調理中はふたを無理に開けようとしない**

### 圧力調理完了

圧力調理が完了すると、「ピッピッピ」と電子音が 5 回鳴ります。



圧力表示ピンは上がったままです。



**ふたはまだ開けない**

## ■ 保温について

- 調理完了後は、自動的に保温機能に切り替わり、料理を最大 3 時間保温します。(保温ランプが点灯します)
- 保温しない場合は、「キャンセル」ボタンを押してください。

## ■ 調理を途中でキャンセルするときは



1

キャンセル  
温め直し

を押して、  
加熱を止めます。

2

圧力表示ピンが下がったら、  
ふたを開けます。





## 減圧中

圧力調理後もまだ圧力が残っています。(目安:約 10 ~ 30 分)

### ポイント

材料の量が多いほど、圧力表示ピンが下がるまでに時間がかかります。

圧力表示ピンが下がるまで待ちます。



ふたはまだ開けない

## ■ 圧力表示ピンが自然に下がるまで待てない場合は

やむをえず、圧力表示ピンが自然に下がるまで待てない場合は、絶対にふたを無理に開けようとはせず、13 ページ「圧力調理途中にふたを開けるとき」の手順に従ってふたを開けてください。

## 減圧完了

圧力表示ピンが下がったら、圧力切り替えバルブを マークに合わせふたを開けます。

圧力切り替えバルブから蒸気が出ることがありますので注意してください。

### ご注意

### やけどに注意

ふたを開けると熱い蒸気が出ます。

ふたは真上に開けず、奥側から立てるようにして開けてください。

圧力表示ピンが下がったら  
圧力切り替えバルブを (排出) にしてふたを開けます。



「排出」に合わせずふたを開けると、ふたがなべに張りついて、なべの落下や変形の原因になります。



料理完成!

### ポイント

なべがふたと一緒に持ち上がる場合がありますので、ふたを斜めに傾けて持ち上げてください。

## 調理が終わったら…

- 料理を取り出したら「キャンセル」ボタンを押して終了してください。
- 使用後は、電源プラグをコンセントから抜き、お手入れをしてください。→ 32 ページ

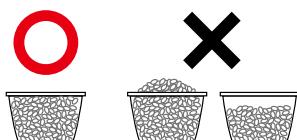
# 炊飯をする

炊飯

## 1 お米を準備する。

### 1 計量カップでお米をはかります。

- 付属の計量カップをお使いください。
- 1回に炊けるお米の量は2~5合までです。



お米は正しくはかりましょう！

### 2 お米を別容器で洗います。

お願い

- お米は本体のなべで洗わないでください。  
傷つきの原因になります。



### 3 お米をなべに移し、水を入れます。

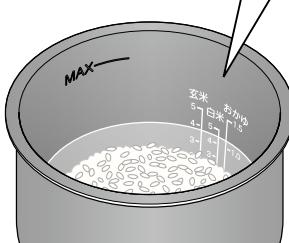
- お米は平らにならしてください。

ポイント

浸水（お米を水につけておく）をしなくてもおいしく炊き上がります。

お米の種類や調理内容に応じて目盛りの高さまで水を入れます。

玄米	白米	おかゆ
5	5	1.5
4	4	1.0
3	3	
2	2	0.5



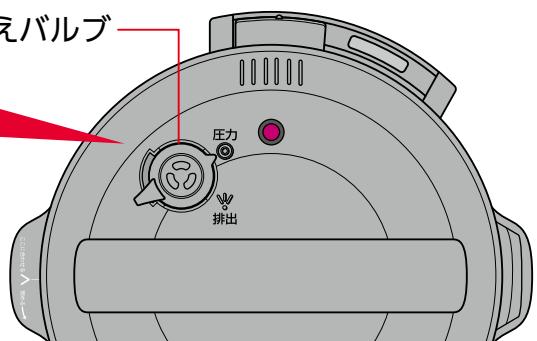
## 2 圧力切り替えバルブをセットする。

ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して「◎(圧力)」の位置にします。

圧力調理時はバルブの突起を  
◎マークに合わせます。



圧力切り替えバルブ



ポイント

ふたは確実に閉めてください。ふたがしっかり閉まっていないと、圧力調理が始まいません。→ 10 ページ参照

### 3 メニューと圧力調理時間を設定する。

1  ボタンを押します。



- ボタンを押すと、ごはんの初期設定の圧力調理時間（6分）が点滅表示されます。

2 LED表示が点滅中に   を押して、  
圧力調理時間を設定します。

● お米の圧力調理時間の目安

お米	2合	3合	4合	5合
加圧時間	6分	8分	10分	12分



3  ボタンを押します。

調理スタート！



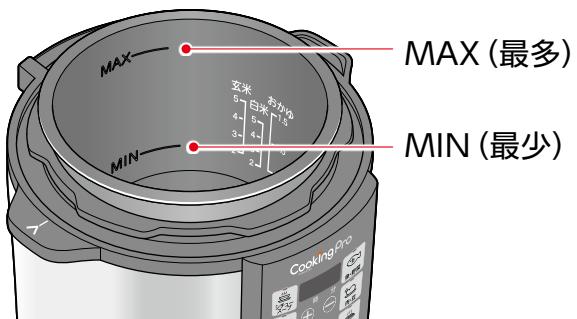
お願い ごはんが炊き上がったら、  
ごはんをほぐして余分な水分を逃した後、  
すぐに別の容器へ移してください。

# 無水調理をする

## 1 食材を準備し、なべに入れる。

- 無水調理では、水は使用しませんので、水分が多く出る具材を使用します。

食材（具材と水の総量）は MAX 線と MIN 線の間になるように入れてください。



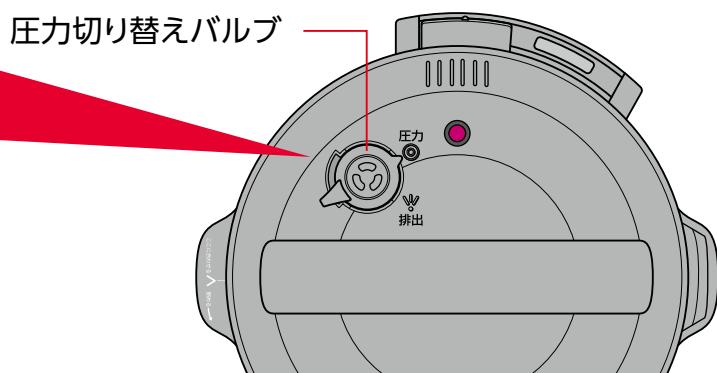
おすすめの具材、調味料	トマト缶、ワイン、酒、しょうゆ、みりんなど
おすすめのメニュー	無水カレー、肉じゃが、トマト煮込みなど

### 無水調理のコツ

- ・水分の多い野菜（トマト・玉ねぎ・セロリ・なすなど）を使用してください。
- ・葉物野菜は、洗ったあと水気を切らずにそのまま入れてください。

## 2 圧力切り替えバルブをセットする。

ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して  
「◎（圧力）」の位置にします。



ポイント ふたは確実に閉めてください。

ふたがしっかり閉まってないと、圧力調理が始まりません。

→ 10 ページ参照

### 3 メニューと圧力調理時間を設定する。

#### 1 メニューを選択します。

- 調理する具材に応じて以下のメニューを選びます。



- ボタンを押すと、各メニューの初期設定の圧力調理時間が点滅表示されます。→ 17 ページ



調理スタート!



#### 2 LED表示が点滅中に を押して、圧力調理時間を設定します。

##### 無水調理のレシピ

- 無水カレー → 43 ページ  
肉じゃが → 45 ページ

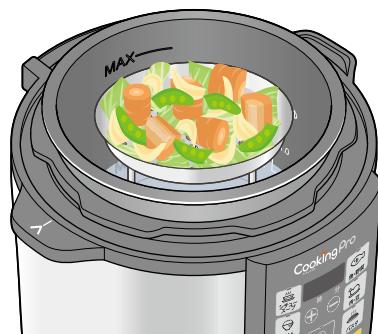
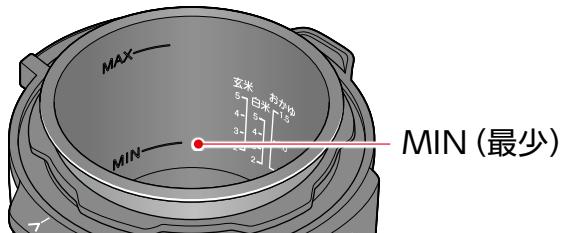
#### 3 ボタンを押します。

# 蒸す

水を使って蒸し調理することができます。

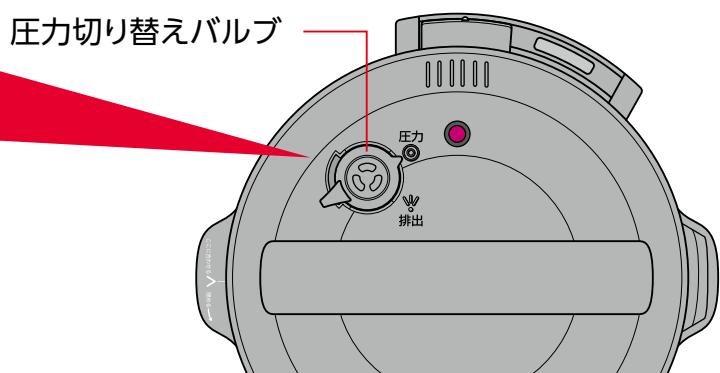
## 1 食材を準備し、水と一緒に鍋に入れる。

- レシピによっては、蒸しプレート（別売）等をご使用ください。
- 蒸しプレートを使用する場合は、MIN 線まで水を入れます。



## 2 圧力切り替えバルブをセットする。

ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して  
**「◎(圧力)」の位置にします。**



ポイント

ふたは確実に閉めてください。

ふたがしっかりと閉まってないと、圧力調理が始まいません。

→ 10 ページ参照



### 3 メニューと圧力調理時間を設定する。

1



ボタンを押します。

- 蒸し料理では、「魚・野菜」メニューを使用します。



2

- LED表示が点滅中に を押して、  
圧力調理時間を設定します。

#### 蒸し調理の圧力調理時間の目安

食材	圧力調理時間(目安)
キャベツ (1/2 個)	3 分
カボチャ (1/4 個)	1 分
じゃかいも (6 個)	4 分
とうもろこし (2 本)	2 分

茶碗蒸しレシピ → 39 ページ

3



ボタンを押します。

調理スタート!



# スロー調理

圧力調理ではありません

約 72°C の低めの温度で煮込むのでパサつきやすいお肉もジューシーに調理できます。

## 1 食材を準備し、なべに入れる。

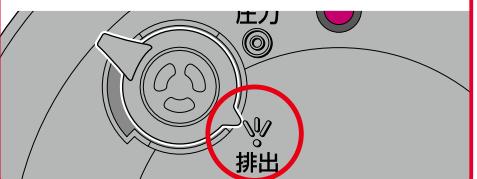
食材（具材と水の総量）は MAX 線と MIN 線の間になるように入れてください。

## 2 圧力切り替えバルブをセットする。

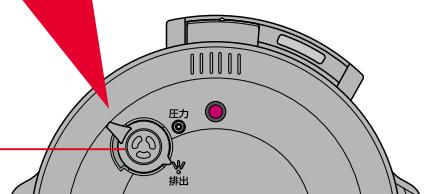
ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して「 (排出)」の位置にします。

- 圧力切り替えバルブから蒸気が出ることがありますので注意してください。

バルブの突起を  マークに合わせます。



圧力切り替えバルブ



## 3 メニューと調理時間を設定し、調理を開始する。

### 1 ボタンを押します。

- ボタンを押すと、「」と点滅表示されます。
- スロー調理時間の初期設定時間 (30分)が点滅表示されます。

  
  
(時間) ▲ (分) ▼



### 2 初期設定時間は30分ですので、LED表示が点滅中に

を押して、調理時間を設定してください。

※ 時間は 30 分単位で設定できます。（最大 12 時間）

**お願い** スロー調理では、なべの中の水分が徐々に減っていきます。焦げ付き等がないように、なべの中を確認しながら調理してください。

  
(時間) ▲ (分) ▼

調理スタート！

### 3

ボタンを押します。

「ピッピッピ」と電子音が 5 回鳴ったら調理完了の合図です。

- 調理終了後は、保温ランプが点灯し、自動的に保温が始まります。（最大3時間保温）
- 料理を取り出したら「キャンセル」ボタンを押して終了してください。

  
ピッピッピ

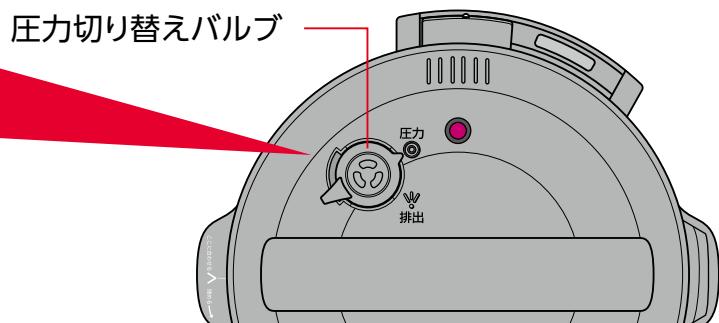
End

# 温め直し

完成した料理がなべの中で冷めてしまったときに、再度圧力調理をして温め直すことができます。

## 1 圧力切り替えバルブをセットする。

ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して「◎(圧力)」の位置にします。



ふたは確実に閉めてください。

ふたがしっかりと閉まっていないと、圧力調理が始まません。

→ 10 ページ参照

## 2 メニューを選択し、調理を開始する。

1 キャンセル  
温め直し

ボタンを押します。

2 調理  
スタート

ボタンを押します。

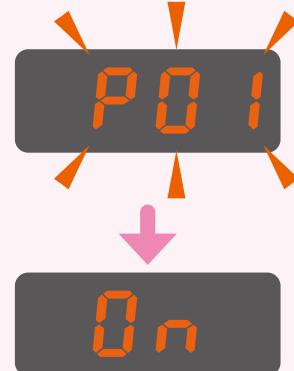


調理スタート!

ボタンを押した後、「P O I」 → 「0 n」と表示され、自動的に調理がスタートします。

圧力調理時間は 1 分です。

→ 圧力調理中の流れは、18ページ「圧力調理の流れ」をご参照ください。



温め直し

# 煮込み

圧力調理ではありません

圧力調理の後にさらに食材を煮つめたいときに便利です。

1

**ふたを取り外し、本体になべをセットする。(ふたは外したまま調理します)**

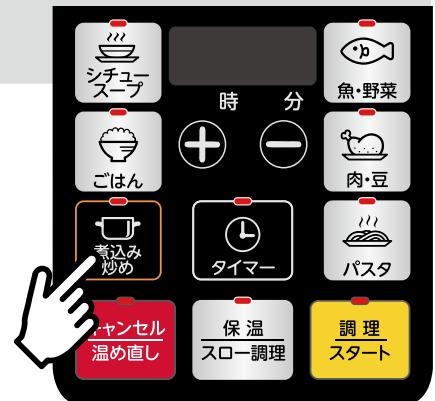
圧力調理後さらに煮込みたい場合は、減圧後ふたを外して②からスタートしてください。

2

**メニューを設定し、調理を開始する。**

お願い

- 使用中は、なべやなべの周囲は大変熱くなるので触らないでください。
- 必ず本体になべを入れてから調理してください。(本体になべが入っていないくとも、「煮込み／炒め」ボタンを押すと予熱が開始されます。)



1

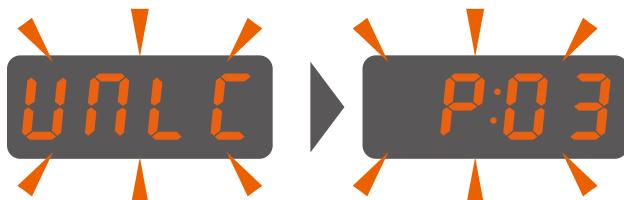
なべに食材を入れ、



ボタンを押します。

LED表示に「**UNL C**」と表示されたあと、  
「**P:03**」と点滅表示されます。

- 煮込み／炒めモードでは、調理時間を初期設定の3分から変更できません。



2

調理  
スタート

ボタンを押します。

予熱が開始されます。

予熱中

「**00**」部分が回転します。



調理開始  
～調理中

一定の温度に達すると、「**00**」部分が回転したまま「**:**」が点滅表示され、自動的に調理がスタートします。なべ内の温度が上限になると、「**00**」部分の回転が止まります。調理時間は、「**:**」が点滅表示されてから3分です。



3分で終了

調理完了

「ピッピッピッピ」と電子音が9回鳴ったら調理終了の合図です。

**End**

- 3分以上調理を続ける場合は、いったん「キャンセル」ボタンを押してから、再度「煮込み／炒め」ボタンを押して調理を再開してください。
- 3分以内で調理を終了するときは、「キャンセル」ボタンを押して、調理を終了してください。
- ふたを閉めた状態では調理できません。

# 炒め

圧力調理ではありません

圧力調理の前に、あらかじめ具材を炒めたいときに便利です。



1

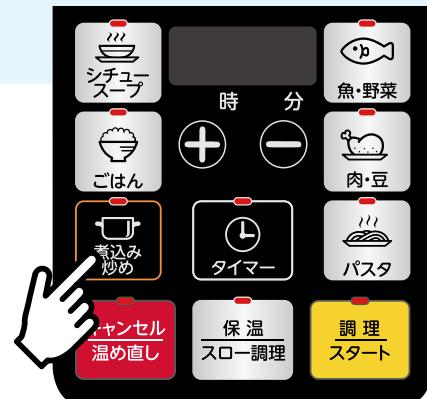
ふたを取り外し、本体になべをセットする。(ふたは外したまま調理します)

2

メニューを設定し、調理を開始する。

お願い

- 金属へらなどは表面の塗装を傷つけるため使用しないでください。
- 使用中は、なべやなべの周囲は大変熱くなるので触らないでください。
- 必ず本体になべを入れてから調理してください。(本体になべが入っていない場合、「煮込み／炒め」ボタンを押すと予熱が開始されます。)

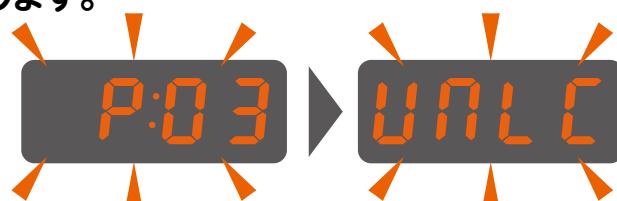


1 なべに具材を入れ、



ボタンを押します。

LED表示に「**UNL**C」と表示されたあと、「**P:03**」と点滅表示されます。



2

ボタンを押します。

予熱が開始されます。

予熱中

「**00**」部分が回転します。



- 煮込み／炒めモードでは、調理時間を初期設定の 3 分から変更できません。

3

「**00**」部分が回転したまま「:」が点滅したら、なべに具材を入れて炒めます。

調理開始  
～調理中

一定の温度に達すると、「**00**」部分が回転したまま「:」が点滅表示され、自動的に調理がスタートします。なべ内の温度が上限になると、「**00**」部分の回転が止まります。調理時間は、「:」が点滅表示されてから 3 分です。



3分で終了

調理完了

「ピッピッピッピ」と電子音が 9 回鳴ったら調理終了の合図です。

**End**

- 3 分以上調理を続ける場合は、いったん「キャンセル」ボタンを押してから、再度「煮込み／炒め」ボタンを押して調理を再開してください。
- 3 分以内で調理を終了するときは、「キャンセル」ボタンを押して、調理を終了してください。
- ふたを閉めた状態では調理できません。

炒め

# タイマー機能を使う



傷みやすい食材を使う場合や、室温が高い場合は、腐敗の原因になりますのでタイマーを長時間設定しないでください。

指定した時間に調理を開始することができます。

## 1 食材を入れ、本体のふたを閉める。

## 2 タイマーを設定する。

① ボタンを押します。

② LED表示が点滅中に、 を押して、タイマーを設定します。

例) 1 時間後に調理を開始したい場合  
「0 1:00」と設定  
12 時間まで 10 分単位で設定できます。

0 1:00



でき上がりの時間ではなく、調理開始の時間です。

## 3 メニューと調理時間を設定する。

→ 詳細は各メニューのページをご覧ください。

### 1 設定時間点滅中に調理したいメニューボタンを押します。

タイマーを設定できるメニューは です。  
 はタイマーを使用できません。

### 2 LED表示が点滅中に、 を押して、調理時間を設定します。

### 3 ボタンを押します。

P:08

#### タイマースタート

調理時間を設定後、スタートボタンを押すと、「0 n」と表示され、タイマーがスタートします。

0 n

#### タイマー経過中

タイマー経過中は、調理開始までの残り時間が表示され、タイマーボタンとメニューボタンが点灯します。

0 1:00

#### 調理スタート

調理が開始すると、タイマーボタンが消灯し、メニューボタンが点灯します。

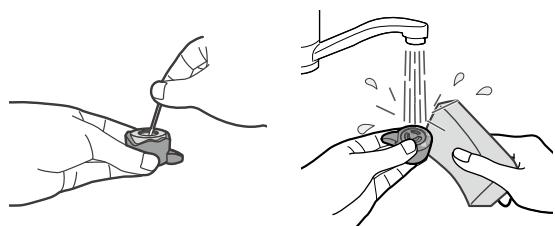
- タイマーをキャンセルするときは、「キャンセル」ボタンを押してください。
- 調理開始後の流れについては、それぞれの調理方法のページを参照してください。

# お手入れと点検

## 圧力切り替えバルブ

取り外し、穴に付着している異物をお手入れ用ピンで取り除き、ぬるま湯と洗剤で洗います。

→取り外し方は 11 ページを参照



## ふた

→ 32 ページを参照

## 内ぶた・パッキン

→ 32 ページを参照

## なべ（食器洗浄機の使用可能）

ぬるま湯と中性洗剤で洗います。  
やわらかいスポンジを使います。

## 本体

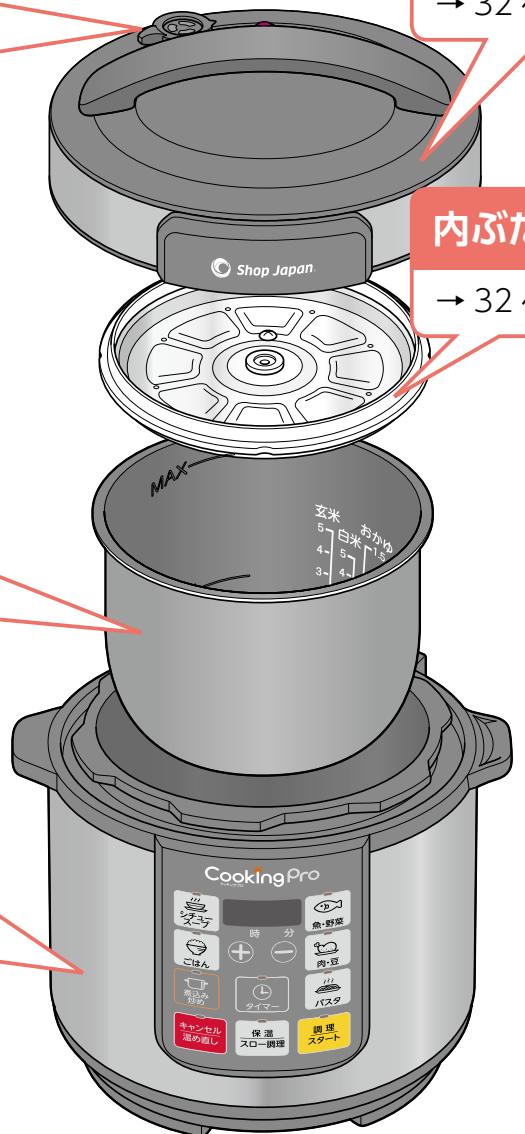
- 固く絞ったふきんでふきます。
- 側面や内側の底面部に異物がある場合は、取り除きます。
- 水に浸したり、水をかけたりしないでください。

## つゆ受け（本体背面）

- 水平にスライドさせて取り外し、ぬるま湯と中性洗剤で洗います。

## やけどに注意！

お手入れは、本製品の電源プラグをコンセントから抜き、完全に冷めてから行ってください。



## 重要

なべ・内ぶた・パッキンは食器洗浄機の使用が可能です。  
それ以外の部品は使用できません。

## やけどに注意！

- お手入れに下記の溶剤や洗剤を使用しないでください。
- ベンジン、シンナー
  - 研磨剤、腐食材、潤滑剤
  - スプレー洗剤、アルコール入り洗剤、洗濯用洗剤、漂白剤

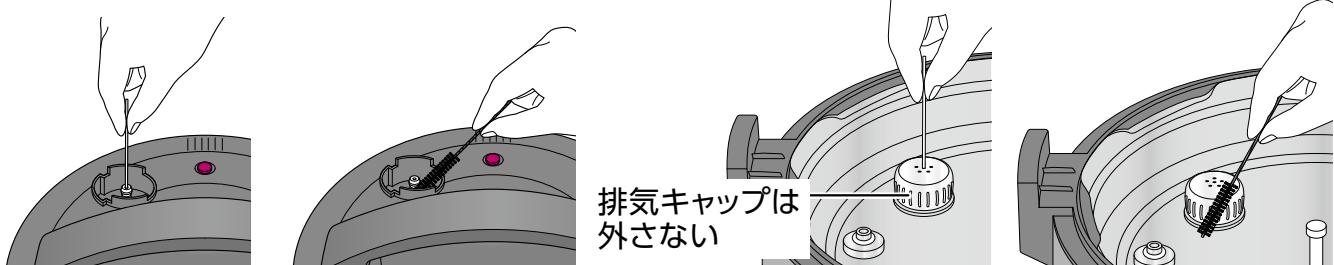
# お手入れと点検(続き)

## ふた

ぬるま湯と中性洗剤でふた全体を洗います。

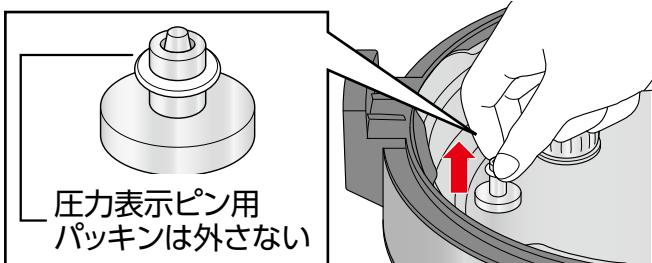
### ●排気ノズル

内ぶたと圧力切り替えバルブを取り外し、穴に付着している異物をお手入れ用ピンで取り除きます。(ふたの表と裏の両方)



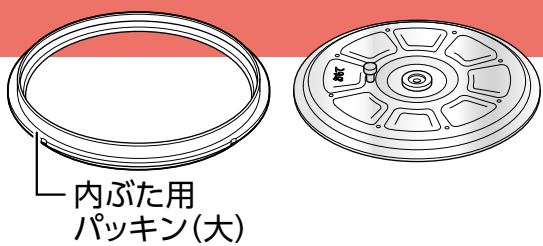
### ●圧力表示ピン

- ① 内ぶたを取り外します。
- ② 圧力表示ピンのまわりに付着している異物をお手入れ用ピンで取り除きます(ふたの表と裏の両方)。
- ③ 圧力表示ピンがスムーズに動き、パッキンにねじれや外れがないか確認してください。



## 内ぶた・パッキン(食器洗浄機の使用可能)

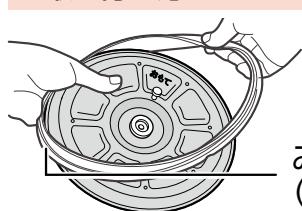
それぞれ分解し、ぬるま湯と中性洗剤で洗います。  
パッキンは破損していないか定期的に確認してください。  
(破損している場合は、36ページのカスタマーサービスセンターに連絡して交換してください)



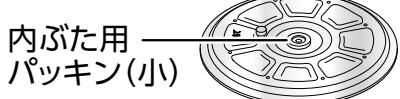
### 内ぶた用パッキン(大)の取り外し方



### 内ぶた用パッキン(大)の取り付け方



**重要** 内ぶた用パッキン(小)は外さない。



みぞにはめ込みます。  
(上下の区別はありません)

### ポイント 内ぶたの取り外し方

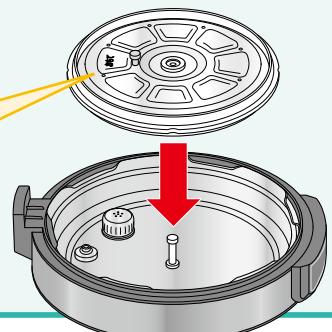
つまみを持って取り外します。

つまみ



### 内ぶたの取り付け方

「おもて」と書いてある方を上にして取り付ける。



# こんなときは

お困りの際は、下記のカスタマーサービスセンターへご連絡ください。

**0120-096-013** (24時間・365日受付)  
FAX 0120-700-037 E-MAIL info@shopjapan.co.jp



症状	対処方法	参照ページ
• はじめて使うとき、においが気になる。	なべに2リットル程度の水を入れ、「シチュー／スープ」メニューで30分加熱してください。	16ページ「圧力調理をする」
• 電源がつかない。 • 途中で電源が切れる。	電源プラグをコンセントにしっかりと差し込んでください。マグネットプラグは浮きや傾きがないようにしっかりと接続してください。使用中にコードをゆらしたりすると接続不良になります。それでも電源が入らない、切れる場合はカスタマーサービスセンターへご連絡ください。	12ページ
• ふたがぴったり閉まらない。	内ぶたと内ぶた用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。	32ページ
• メニューボタンを押しても反応しない。	ふたがしっかり閉まっていないと、「煮込み／炒め」メニューボタン以外は押しても反応しません。ふたを正しく閉めてください。	10ページ
• 調理時間が設定できない。	LED表示が点滅中のときだけ時間設定ができます。「キャンセル」ボタンを押して、メニューボタンの選択からやり直してください。	各調理方法のページ参照
• 調理がスタートしたかどうか、わからない。	調理時間設定後、スタートボタンを押すとLED表示に「 <b>On</b> 」と表示され、調理がスタートします。予熱中は、LED表示の「 <b>00</b> 」部分が回転。圧力調理中は、LED表示の「:」が点滅します。	各調理方法のページ参照
• 圧力調理中にふたと本体の横から蒸気がでる。	内ぶたにパッキンが正しく取り付けられているかご確認ください。異物が付着している場合はお手入れが必要です。パッキンが破損している場合は、カスタマーサービスセンターへご連絡ください。	32ページ
• 圧力調理が始まらない。 (圧力表示ピンが上がらない) (予熱から圧力調理に移行しない)	● 予熱には約10～30分かかります。	18ページ
	(30分以上経っても圧力調理に移行しない場合) ● 圧力切り替えバルブが圧力(◎)の位置になっているかご確認ください。	9ページ
• 圧力調理中に焦げ付く。	● 内ぶた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。	32ページ
	● なべの内側のMIN線より上まで具材と水を入れてください。	16ページ
• 圧力調理後、ふたはいつ開ければいいですか？	圧力調理では、LED表示に「 <b>End</b> 」と表示が出て、ピッピッピッと音が鳴ってもまだふたは開けないでください。圧力表示ピンが下がってからふたを開けてください。	18ページ
• 圧力調理後にふたが開きにくい。	圧力調理が終了し、圧力表示ピンが下がってからふたを開けてください。 圧力表示ピンが上がっているときに無理にふたを開けようすると大変危険です。 圧力表示ピンが下がっても、なべ内に圧力が残ってふたが開けづらい場合があります。無理に開けようとせず、蒸気が完全に排出されるまで少し待ってからふたを開けてください。	18ページ
• 圧力表示ピンが下がらない。	圧力表示ピンが下がるまでの減圧時間は、調理内容によって異なります。(目安10～30分)	18ページ

# こんなときは(続き)

症状	対処方法	参照ページ
• (起動中に) ボタンを押しても作動しない。	調理中やタイマー動作中は「キャンセル」ボタンのみ有効です。	—
• ごはんがうまく炊けない、焦げ付く。	水の量を調整してください。炊き上がったごはんをそのまま保温すると、なべに触れる部分が固くなってしまう場合がありますので、すみやかに別の容器に移してください。	38 ページ
• タイマーで設定する時間は何の時間ですか?	タイマーの時間設定は、調理がスタートする時間を設定しています。 「0:100」に設定した場合、1 時間後に調理がスタートします。(完成時間は、調理内容や量によって異なります)	30 ページ
• 圧力切り替えバルブが外れない。	11 ページに記載している方法で外してください。	11 ページ

## エラー表示について

LED 表示	内容
	<b>ふたが開いています。</b> 予熱中や圧力調理中に、ふたがずれたり開いたりすると表示されます。ふたをしっかりと閉めてください。ふたを閉めると圧力調理が再開されます。(10 ページ)
	<b>製品内部に異常があります。</b> カスタマーサービスセンターへご連絡ください。

## その他の表示

LED 表示	内容
	電源コードを接続すると表示されます。
	メニューボタン (シチュー／スープ、ごはん、魚・野菜、肉・豆、パスタ) を押すと点滅表示されます。数字は初期設定の圧力調理時間を表しています。 点滅中に+/-ボタンを押すと、圧力調理時間を設定することができます。
	予熱中は「0」または「00」が回転します。 ● 設定時間が10時間を超える場合は回転しません。 ● なべ内の温度が上限になると回転を中止します。
	「:」が点滅し、残りの調理時間を表示します。「温め直し」調理中を除く→ 27 ページ) ● 減圧にかかる時間は含みません。 ● タイマー設定時は調理開始までの時間を表示します。

LED 表示	内容
	保温／スロー調理ボタンを押すと点滅表示されます。
	煮込み／炒めボタンを押すと点滅表示されます。

LED 表示	内容
	調理が完了すると表示されます。 (この表示のまま自動的に保温機能に切り換わります)
	温め直しボタンを押すと点滅表示されます。

# 製品について／仕様

## 本製品の用途について

- 家庭用なので、業務用として使用しないでください。故障の原因になります。  
保証の対象になりません。
- 屋外では使用しないでください。故障の原因になります。

## 製品の保管・廃棄について

- 本製品は、平らで乾燥した清潔な場所に保管してください。
- 本製品は、次のような場所には保管しない。  
故障の原因になります。
  - ・極端に高温、低温になる場所
  - ・暖房器具などの熱源や火気の近く
  - ・浴室内など水のかかりやすい、または多湿の場所
  - ・野外、直射日光の当たる場所
  - ・滑りやすいものの近く（グリース、油、雪、未乾燥の塗料など）
  - ・ホコリが多い場所
  - ・有害物質の近く
- 廃棄の際は、廃棄する地域の行政・自治体の指示に従い、適切な方法で廃棄してください。

## 製品の保守・点検について

- お手入れの際は、固く絞った布でやさしく汚れを拭き取る。汚れがひどい場合は中性洗剤を薄めたものを布に含ませて拭いてください。

## アフターサービスについて

- 修理に関するご相談ならびにご不明な点は、36 ページのカスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

## 仕様

電源	AC 100V (50/60Hz)
消費電力	700W
調理容量 (約)	2.4ℓ
満水容量 (約)	3.2ℓ
内部圧力	30 - 50kPa
質量 (約)	3.6kg
寸法 (約)	幅 285mm × 奥行き 273mm × 高さ 295mm

# 保証とアフターサービス

不具合に関するご相談ならびにご不明な点は、下記のカスタマーサービスセンターまでお問い合わせください。

## 保証書

【品名：クッキングプロ】

この度は当社商品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。

この保証書は、保証期間中に不具合や故障が発生しました場合、下記の無料交換・修理規定にしたがって無償にて交換・修理を行うことをお約束するものです。

この製品が、万一保証期間内に不具合や故障が発生した場合は、ショップジャパン カスタマーサービスセンターにご連絡願います。

保証期間内に限り無料にて交換・修理をさせていただきます。

※交換・修理をご希望される場合、本書とお買い上げ証明（お買い上げ明細書、レシート、領収書など）の提示が必要となりますので、  
保証書とお買い上げ証明を大切に保管してください。

お客様ご氏名：\_\_\_\_\_ 様

ご購入日：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

お客様ご住所：〒\_\_\_\_\_

保証期間：ご購入日より 1年間

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

お客様電話番号（購入時）：\_\_\_\_\_

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて  
無料で交換・修理をお約束するものです。したがって、この  
保証書によってお客様の法律上の権利を制限するもので  
はありませんので、保証期間経過後の交換や修理などにつ  
いてご不明な点がありましたら下記の当社カスタマ  
ーサービスセンターにお問い合わせください。

## 無料交換・修理規定

- 取扱説明書・本体貼付ラベルなどの注意書に従った使用状態で不具合が生じた場合は保証期間内に限り無料交換・修理いたします。
- 保証期間内でも次の場合には有料交換または有料修理となります。  
(イ)本書の提示がない場合。  
(ロ)本書がない場合および本書の字句を書き替えられた場合。  
(ハ)使用上の誤り、または不当な修理・改造による故障および損傷。  
(ニ)お引き渡し後の輸送・落下・水ぬれなどによる故障および損傷。  
(ホ)火災・公害・異常電圧および地震・落雷・風水害・その他の天変地異による故障および損傷。  
(ヘ)過酷な条件のもとで使用されて生じた故障および損傷。  
(ト)故障の原因が本商品以外にある場合。
- (チ)付属品などの消耗品の交換。
- (リ)車両船舶などに搭載されて生じた故障および損傷。
- (ヌ)一般家庭用以外の用途（業務用など）で生じた故障および損傷。
- (ル)取扱説明書に記載された内容を守られない場合の故障。
- 本製品の故障に起因する付随的損害については責任を負いかねます。
- 保証に関して不明の点がありましたら、カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

## アフターサービス

保証期間経過後の修理・交換につきましては、ご希望により有料で承ります。

ただし、故障の内容、不具合の状態、製品・部品の在庫状況などにより修理もしくは交換をお受けできない場合もございます。

有料修理・交換の内容につきましては、カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

お問い合わせ

24時間・365日受付

ショップジャパン カスタマーサービスセンター

0120-096-013

FAX 0120-700-037 E-MAIL info@shopjapan.co.jp



株式会社 オークローンマーケティング

〒461-0005 愛知県名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F

正規販売元 ショップジャパンはクッキングプロの正規販売元です。



レシピは裏表紙からご覧ください。



# 食材別 圧力調理時間一覧表(つづき)

種類	材料	調理方法	分量(切り方)	メニューボタン	圧力調理時間	備考
牛	牛もも肉	ゆでる	300g (かたまり)		5分	
	牛ばら肉	ゆでる	300g (かたまり)		5分	事前に下ゆでしておく。
	牛すじ肉	煮る	300g (一口大)		40分	事前に下ゆでておく。
	牛肩ロース肉	ゆでる	300g (かたまり)		5分	
豚	豚ばら肉	煮る	300g (かたまり)		15分	事前に下ゆでておく。
	豚ロース肉	ゆでる	300g (かたまり)		5分	
	豚もも肉	ゆでる	300g (かたまり)		5分	
	スペアリブ	煮る	400g (そのまま)		15分	事前に下ゆでておく。
鶏	手羽先	煮る	8本/400g (そのまま)		10分	
	手羽元	煮る	6本/400g (そのまま)		12分	
	鶏もも肉 (からあげ用)	煮る	300g (そのまま)		1分	
魚介	いわし	煮る	大4尾 (そのまま)		35分	
	さんま	煮る	2尾 (4等分に切る)		15分	
	サバ	煮る	2切れ/200g (切り身)		2分	
	魚のあら	煮る	400g (そのまま)		3分	湯引きする。
	たこ	煮る	300g (一口大)		15分	
	イカ	煮る	胴2はい/300g (輪切り)		8分	
	あさり	ゆでる	300g (そのまま)		0分	予熱が終わったら [キャンセル]ボタンを押す。 (予熱のみで火が通る)
	ムール貝	ゆでる	300g (そのまま)		0分	予熱が終わったら [キャンセル]ボタンを押す。 (予熱のみで火が通る)

## クッキングプロ おまかせレシピ100(別売)

クッキングプロをもっと使いこなすためのレシピ本(別売)もご用意しています。

ご希望の方は、カスタマーサービスセンター(36ページ)までご連絡ください。



取扱説明書は表紙からご覧ください。



# 食材別 圧力調理時間一覧表

食材ごとの調理時間を知れば料理の幅が広がります♪



種類	材料	調理方法	分量(切り方)	メニュー	圧力調理時間	備考
野菜	じゃがいも	蒸す	3コ/300g (皮をむいて半分に切る)	 魚・野菜	3分	
	里芋	ゆでる	中8コ/300g (皮をむいてまるごと)		2分	
	大根	ゆでる	4コ/450g (皮をむいて3cm輪切り)		7分	
	ごぼう	ゆでる	200g (5cm長さ)		5分	
	れんこん	ゆでる	200g (乱切り)		1分	
	かぼちゃ	煮る	300g (一口大)		1分	
	にんじん	ゆでる	200g (一口大)		2分	
	カブ	ゆでる	中3コ/300g (くし切り)		1分	
	とうもろこし	蒸す	2本/500g (皮をむいて半分に切る)		2分	
	たけのこ	ゆでる	1本/300g (皮をむく)		15分	米のとぎ汁使用。 冷めるまでおく。
豆・穀物	ひよこ豆	ゆでる	300g (浸水させる)	 肉・豆	6分	一晩浸水させる。
	レンズ豆	ゆでる	300g		2分	
	もち米	炊飯	2合	 ごはん	3分	
卵	ゆで卵 (かたゆで)	ゆでる	4コ	 肉・豆	3分	
	ゆで卵 (半熟)	ゆでる	4コ		0分	予熱が終わったら [キャンセル]ボタンを押す。 (予熱のみで火が通る)

※ 季節ごとに食材の水分量が異なりますので、時間はあくまでも目安です。

## 白米炊飯時の合数ごとの圧力調理時間の目安

お米	圧力調理時間 (分)
2合	6
3合	8
4合	10
5合	12

- お米の種類や好みに合わせて調節してください。



# 茶碗蒸し



## 材料 (小茶碗2個分 1個の器に60ml)

椎茸	スライス 2 枚	卵	1/2 個
力ニカマ	適量	だし汁	100ml
三ツ葉	適量	塩	ひとつまみ

A

薄口醤油 少々

- ① Aを合わせて一度こしておく。
- ② なべに水を MIN 線まで入れ、中に蒸しプレート(別売)を入れ、ふたを開けたまま「 (煮込み／炒め)」ボタンを押してから ボタンを押し、湯を沸かす(目安:3分)。
- ③ 小茶碗にAと椎茸を入れ、なべに入れてふたを閉める。
- ④ 圧力切り替えバルブを「 (圧力)」に合わせる。
- ⑤ 「 (魚・野菜)」ボタンを押し、圧力調理時間を 2 分に設定して ボタンを押し圧力調理をする。
- ⑥ 圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けて取り出す。
- ⑦ 茶碗蒸しの器にふたをし、(なければアルミホイル)3分放置し余熱で火をとおす。
- ⑧ 仕上げに力ニカマ、三ツ葉をのせる。

圧力調理 時間

2分



魚・野菜



## 材料 (2人分)

小豆	100g
水	2 カップ
砂糖	50g
塩	ひとつまみ
切り餅 (焼く)	2 個

- ① 小豆・水を入れてふたを閉める。
- ② 圧力切り替えバルブを「 (圧力)」に合わせる。
- ③ 「 (肉・豆)」ボタンを押し、圧力調理時間を 10 分に設定して ボタンを押し圧力調理をする。
- ④ 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。
- ⑤ 砂糖・塩を加えて、ふたを開けたまま「 (煮込み／炒め)」ボタンを押してから ボタンを押し、6分煮つめる。

圧力調理 時間

10分



肉・豆

# ぜんざい

- ⑥ 器に盛り、餅を入れる。

\* 古い豆はアクが出るので 3 分ほど下ゆでしましょう。  
 \* 「煮込み／炒め」の調理時間は 3 分で終了します。さらに調理する場合は、3 分ごとに「キャンセル」ボタンを押し、再度「煮込み／炒め」ボタンを押してください。

# あさりとキャベツのスープペンネ

あさりのうまみとキャベツの甘味が効いたスープがペンネにしみています。

圧力調理時間  
1分



パスタ



## 材料(2人分)

ペンネ(乾燥) .....	160g	白ワイン .....	大さじ2
あさり .....	200g	水 .....	400mℓ
(砂出ししてよく洗う)		しょうゆ .....	大さじ1
キャベツ .....	100g	バター .....	10g
にんにく .....	1/2かけ	黒こしょう .....	適量
オリーブ油 .....	大さじ1		

## 下準備

キャベツ  
一口大のざく切り



にんにく  
みじん切り



- ①ふたを開けて、「□(煮込み／炒め)」ボタンを押してから オリーブ油をひき、キャベツ・にんにくを入れ、3分炒める。
- ②あさりを加えて白ワインを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ③ペンネ・水を入れてふたを閉める(ペンネ全体が水分に浸かるように入れる)。
- ④圧力切り替えバルブを「○(圧力)」に合わせる。
- ⑤「○(パスタ)」ボタンを押し、圧力調理時間を1分に設定して 調理スタート ボタンを押し 圧力調理をする。
- ⑥圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。
- ⑦しょうゆ・バターを加えて器に盛り、黒こしょうをふる。

## ペンネをゆでるコツ

- ペンネは全体を水に浸しましょう。水に浸かっていない部分はかたいままになってしまいます。
- ゆで上がったら、オリーブ油(分量外)を加えて混ぜるとほぐれやすくなります。



# 黒豆煮

前日から水に浸さなくても圧力調理ならすばやく  
ふっくら仕上がりります。



## 材料(黒豆300g分)

黒豆(乾燥)(洗ってザルにあげる) ..... 300g  
水 ..... 800mℓ

A 砂糖 ..... 150g  
しょうゆ ..... 小さじ2  
塩 ..... 小さじ1/2

圧力調理時間

7+2分

① 黒豆・水を入れてふたを閉める。

② 圧力切り替えバルブを「○(圧力)」に合わせる。

③ 「(肉・豆)」ボタンを押し、圧力調理時間を7分に設定して ボタンを押し圧力調理をする。

④ 圧力表示ピンが下がったら「 (キャンセル)」ボタンを押して保温を切り、1時間放置する。

⑤ ふたを開けてAを入れ、ふたを閉める。

⑥ 圧力切り替えバルブを「○(圧力)」に合わせる。

⑦ 「(肉・豆)」ボタンを押し、圧力調理時間を2分に設定して ボタンを押し圧力調理をする。

⑧ 圧力表示ピンが下がったら、ふっくらとやわらかく仕上げるため、「 (キャンセル)」ボタンを押して保温を切り、冷ます。





# おでん

じっくりコトコト煮込んだお店のような味わいが、  
短い時間で完成します。

## 材料(2人分)

大根	5cm
こんにゃく	100g
さつま揚げ	2枚
揚げボール	2個
ちくわ(半分に切る)	1本
白はんぺん	1枚
ゆで卵	2個
A だし汁	100ml
A 酒・薄口醤油	各 大さじ2
A みりん	大さじ1
からし	適宜

※ Aは混ぜ合わせておく。

## 下準備

### 大根

2.5cm幅に切って皮をむき、面取りして隠し包丁を入れる。



### こんにゃく

斜め半分に切って隠し包丁を入れる。



### 白はんぺん／ちくわ

斜め半分に切る。



①大根・こんにゃく・さつま揚げ・揚げボール・ちくわ・Aを入れてふたを閉める。

②圧力切り替えバルブを「○(圧力)」に合わせる。

③「 (シチュー／スープ)」ボタンを押し、圧力調理時間を5分に設定して 調理スタート ボタンを押し圧力調理をする。

④圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。

⑤白はんぺん・ゆで卵を入れ、ふたを開けたまま「 (煮込み／炒め)」ボタンを押してから 調理スタート ボタンを押し、6分煮つめる。

⑥器に盛り、好みでからしを添える。

※「煮込み／炒め」の調理時間は3分で終了します。さらに調理する場合は、3分ごとに「キャンセル」ボタンを押し、再度「煮込み／炒め」ボタンを押してください。

圧力調理時間

5分





# 無水カレー

圧力調理時間

10分



## 材料 (6皿分)

カレー用豚肉	350g	ニンニク(みじん切り)	5g
塩	小さじ1/2	生姜(みじん切り)	5g
胡椒・ヨーグルト	少々	トマト	3個(550~600g) (湯むきで皮をむいてざく切り)
玉ねぎ(粗みじん、スライス)	各1個(各250g)	ローリエ	1枚
人参(乱切り)	1本(約200g)	カレールウ	6皿分(120g前後)
セロリ(スライス)	小1本(60g)		

①材料を切り、カレールウ以外の材料を入れてふたを閉める。

②圧力切り替えバルブを「○(圧力)」に合わせる。

③「 (シチュー／スープ)」ボタンを押し、圧力調理時間を10分に設定して ボタンを押し圧力調理をする。

④圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。

⑤細かく碎いたルウを入れ、よくかき混ぜる。

⑥ふたを開けたまま「 (煮込み／炒め)」ボタンを押してから ボタンを押し、3分煮つめる。

※「煮込み／炒め」の調理時間は3分で終了します。さらに調理する場合は、3分ごとに「キャンセル」ボタンを押し、再度「煮込み／炒め」ボタンを押してください。

ルウは圧力調理が終わってから  
入れてください。



# イカと里芋の煮物

圧力調理時間

8分



## 材料 (2人分)

冷凍里芋	300g	① イカは1cmの輪切りにする。
冷凍イカ(胴のみ)	1杯	② 冷凍のままの里芋とイカ、Aをすべて入れてふたを閉める。
だし汁	130ml	③ 圧力切り替えバルブを「○(圧力)」に合わせる。
醤油	大さじ1と1/2	④ 「 (魚・野菜)」ボタンを押し、圧力調理時間を8分
酒	大さじ1	に設定して  ボタンを押し圧力調理をする。
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	⑤ 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。

# いわしのまるごと甘露煮

圧力調理で、いわしもまるごと  
骨まで食べられます。

圧力調理時間  
30分



## 材料(4人分)

いわし	8 尾
しょうが	1 かけ
昆布	1 枚
A	
水	200ml
砂糖	100g
しょうゆ	100ml
みりん	50ml
酒・酢	各大さじ 1 と 2/3

※ Aは混ぜ合わせておく。

## 下準備

### いわし

頭と内臓を取り除く。



### しょうが

薄切りにする。



### 昆布

3cm 角に切る。



①ふたを開けて、Aを入れる。

②ふたを開けたまま「(煮込み／炒め)」ボタンを押してから 調理スタート ボタンを押し、  
3分ひと煮立ちさせる。

③いわし・しょうが・昆布を入れて、ふたを閉める。

④圧力切り替えバルブを「(圧力)」に合わせる。

⑤「(魚・野菜)」ボタンを押し、圧力調理時間を30分に設定して 調理スタート ボタンを押  
し圧力調理をする。

⑥圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。

⑦ふたを開けたまま「(煮込み／炒め)」ボタンを押してから 調理スタート ボタンを押し、  
12分煮つめる。

\* 「煮込み／炒め」の調理時間は3分で終了します。さらに調理する場合は、3分ごとに「キャンセル」ボタンを  
押し、再度「煮込み／炒め」ボタンを押してください。

# 肉じゃが

素材の水分で仕上げる無水調理だから、水っぽくならずに食材本来のおいしさが引き出されます。



## 材料 (2人分)

豚肩ロース肉 (薄切り) .....	200g
サラダ油 .....	大さじ 1
じゃがいも (乱切り) .....	600g
にんじん (乱切り) .....	1/2 本
たまねぎ (くし切り) .....	1/2 個
しらたき (下ゆでする) .....	100g
A [しょうゆ・酒 .....	各 大さじ 2
みりん・砂糖 .....	各 大さじ 2

※ Aは混ぜ合わせておく。

## 下準備

### 豚肩ロース肉

薄切りにする。



### じゃがいも・にんじん

乱切りにする。



### たまねぎ

くし切りにする。



- ふたを開けて、「(煮込み／炒め)」ボタンを押してから サラダ油をひき、肉を入れて3分炒める。
- じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、Aを入れて、ふたを閉める。
- 圧力切り替えバルブを「(圧力)」に合わせる。
- 「(シチュー／スープ)」ボタンを押し、圧力調理時間を10分に設定して ボタンを押し圧力調理をする。
- 圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けて全体を軽く混ぜる。
- ふたを開けたまま「(煮込み／炒め)」ボタンを押してから 9分煮つめる。

\* 「煮込み／炒め」の調理時間は 3 分で終了します。さらに調理する場合は、3 分ごとに「キャンセル」ボタンを押し、再度「煮込み／炒め」ボタンを押してください。

圧力調理  
時間  
**10分**





## 材料(豚ばら肉500g分)(3~4人分)

豚ばら肉（かたまり） ..... 500g  
 長ねぎ（青い部分） ..... 1本分  
 しょうが ..... 1かけ  
 A 水 ..... 200ml  
 しょうゆ ..... 100ml  
 酒・みりん ..... 各 50ml  
 砂糖 ..... 大さじ 2  
 からし ..... 適宜

## 下準備

## 豚ばら肉（かたまり）



5cm 角に切って  
下ゆです。

## 長ねぎ（青い部分）



10cm 幅に切る。

## しょうが



薄切りにする。

- ①肉・長ねぎ・しょうが・Aを入れて、ふたを閉める。
- ②圧力切り替えバルブを「◎(圧力)」に合わせる。
- ③「(肉・豆)」ボタンを押し、圧力調理時間を30分に設定して 調理スタート ボタンを押し圧力調理をする。
- ④圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。
- ⑤ふたを開けたまま「(煮込み／炒め)」ボタンを押してから 調理スタート ボタンを押し、15分煮つめる。
- ⑥器に盛り、お好みでからしを添える。

※「煮込み／炒め」の調理時間は3分で終了します。さらに調理する場合は、3分ごとに「キャンセル」ボタンを押し、再度「煮込み／炒め」ボタンを押してください。

圧力鍋の定番メニュー。  
とろとろコクうまの角煮がカンタンに仕上がりります。

# 豚の角煮

圧力調理時間  
30分



● レシピに記載している分量について

大さじ= 15mL 小さじ= 5mL

# レシピのもくじ

スイーツ	ゼンザイ	蒸し物	茶碗蒸し	パスタ	あさりとキャベツのスープペンネ	豆	黒豆煮	シチュー・スープ	無水カレー	おでん	魚のおかず	いわしのまるごと甘露煮	イカと里芋の煮物	肉のおかず	豚の角煮	肉じゃが
38	39	39	39	40	41	41	42	43	43	44	43	44	45	46		

材料を入れたらボタンを押すだけ！  
クッキングプロでさまざまな料理に  
挑戦してください。



※調理の前に取扱説明書をよくお読みください。



クッキングプロ

基本  
レシピ

# 人気のレシピ集

ほつたらかしでカンタンおいしく！

