

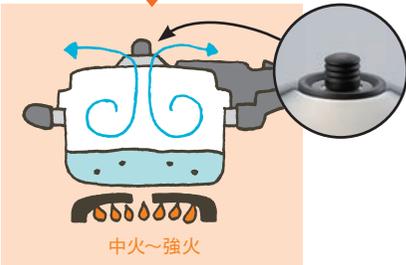
STEP

4

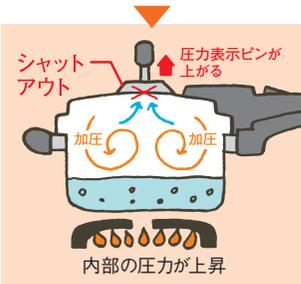
火にかけて、いざ加圧！



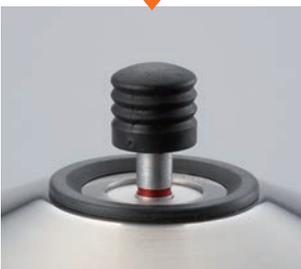
- 1 圧力鍋にフタをし、中火～強火にかけます。



- 2 鍋の内部が沸騰状態になり、はじめにセンターバルブから蒸気(空気)が出ます。



- 3 しばらくすると圧力表示ピンが上がりはじめます。



- 4 しばらくすると1本目の赤いライン(レベル1)が見えるようになり、圧力がレベル1に達したことを示します。



- 5 調理に適した圧力レベルに達したら弱火にします。

加圧時間の計測スタート

キッチンタイマーを使うと便利です。

● 圧力レベルとは

レベル1

温度:約110℃



低圧力でじっくりと調理します。

圧力表示ピンの1本目の赤いラインが見えるようになると、このレベルに達していることを示しています。加圧時間中は常に1本目の赤いラインが見えていなければなりません。

レベル2

温度:約117℃



高圧力で素早く調理します。

圧力表示ピンの2本目の赤いラインが見えるようになると、このレベルに達していることを示しています。加圧時間中は常に2本目の赤いラインが見えていなければなりません。

圧力レベルを維持する

調理内容に適したレベルの赤いラインが見えるようになったら、そのレベルを維持するよう火力を弱めてください。シューシューという蒸気の声は、火力が強すぎることを示しています。レベル2を表す赤いラインがわずかに見える程度まで火を弱めるか、あるいは圧力鍋を熱源からおろしてください。火を弱くしすぎてレベルが下がってしまったときは、所定のラインが見えるまで、やや火を強めます。

! 安全のためのお約束

- 過剰加熱となりますので、鍋側面にまで炎がまわるような強火は使用しないでください。
- 調理後の鍋の持ち運びに注意してください。
- 空焚きはしないでください。
- 加熱中は触れないでください。