

STEP

2

# 材料を入れて、いよいよ調理開始

## ● 材料は大きさをそろえて切ります



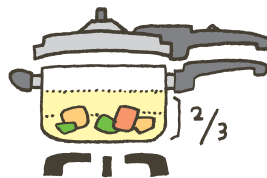
材料は均等に火が通るように大きさをそろえて切ります。火の通り方が違う素材の場合、固いものは少し小さめに切る、すぐに火の通るものは加圧後に加えるなどの調整をしてください。

## ● 重曹や牛乳、多量の油はNG

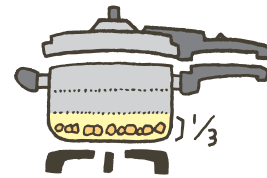


▲ 重曹など加熱すると急激に発泡するものや、牛乳のように泡立って膜を形成するもの、多量の油は加圧調理に使用しないでください。

## ● 調理分量を守ってください



通常の材料の場合は2/3以下



豆類・泡立つもの・かさが増えるものは1/3以下

材料は煮汁も含めて鍋の深さの2/3までです。豆類、麺類など煮炊きによってかさが増えたり泡立つものは、煮汁を含めて鍋の深さの1/3までにしてください。

▲ それ以上入ると、センターバルブ、安全弁などの目詰まり、吹きこぼれの原因になります。センターバルブ、安全弁が目詰りをおこすと、安全装置が作動し、サイドスリットから内容物が飛散する可能性があります。

## ● 豆類には落とし蓋をご使用ください



豆類は、はがれた皮や泡がセンターバルブや安全弁に付着して穴を塞ぐことがあります。スティームスタンド(蒸し板)を逆さにして、落とし蓋として使用することで、美しく仕上がるだけでなく、付着を防ぐために効果的です。

## ● とろみのある料理はフタを取ります



カレーやシチューのルーなど、とろみのあるものを加えるときは、フタをとり圧力をかけずに使います。

▲ 粘性が強く糊状になる食材には、センターバルブや安全弁の動作を狂わせ、内部の圧力を異常に高くしてしまう危険性があります。

## ● アクがでる食材は圧力をかける前に



肉や野菜からアクの出る料理をつくる場合は加圧前にひと煮立ちさせ、アクをとり除いてから加圧します。

最初から入れてよいもの		仕上げに入れるもの
醤油	酒	カレーやシチューのルー
みりん	酢	みそ
塩	砂糖	トマトピューレ
ワイン		デミグラスソース
		酒粕