

ドイツ製圧力なべ

フィスラーロイヤルマルチ

■ 取り扱い説明書 ■

目次

- 圧力なべの5つのプロフィール——2
- 各部の名称と働き——4
- 使い方の手順——6
- 使用上のお願いと
ご注意——8
- 使用後のお手入れ——10
- ロイヤルマルチ
圧力調理
以外の使い方
——12
- ロイヤルマルチ
クッキング・ノート
——14



このたびはお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

ご使用前に

この取り扱い説明書を最後までよくお読みのうえ、安全に注意してご使用ください。

お読みのあとも

ご使用のときは取り扱い説明書を携行し、取り扱い方法を習熟してご使用ください。また、お手元に保管くださいますようお願いいたします。

「圧力なべの5つのプロフィール」

1 高圧、高温で調理します

圧力なべは、なべの内部に圧力をかけ、高圧、高温の状態で、材料を調理します。

ふたと本体を完全に密閉して加熱すると、圧力なべの内部に圧力がかかります。圧力がかかると、内部の温度は上昇します。ふつうのなべは火を強めると100度で沸騰し、それ以上に温度は上がりませんが、圧力なべは圧力をかけることにより、100度以上の温度を得ることができます。したがって、高温で調理できるので、かたい材料も短時間で柔らかくに調理することができます。



●ふつうのなべ
←火にかけてふつうのなべを加熱すると、100度で沸騰します。その後いくら加熱しても、なべの内部が100度以上になることはありません。

●圧力なべ

▶圧力なべは、ふたを完全に密閉して加熱します。なべの内部に圧力がかかり、温度が上昇します。

100度以上の温度が得られ、短時間で柔らかくなります。



2 圧力の調整は火力で

なべの内部の圧力は火力で調整します。沸騰して圧力がかかるまでは強火、目標の圧力に達したらホタル火にします。圧力なべは火力ではなく、なべの中の高い圧力（高い温度）で調理します。火力はあくまでも、なべの中の圧力の調整をする役目しかありません。

①ふたを密閉します

←本体にふたをセットし、ふたをかみ合わせてスライド。カチッと音がしたら密閉された状態になります。



②強火にかけます

→最初の火加減は強火です。圧力がかかるまでこの状態を保ちます。



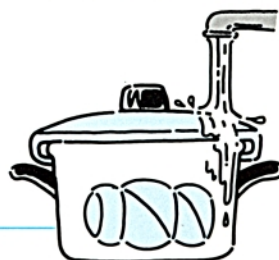
③表示ピンが上昇

←圧力調整装置の表示ピンが少しずつ上がり、圧力が上昇してきたことを示します。



④圧力調理

→ホタル火で、表示ピンの示す圧力を維持し、時間を計ります。



⑤急冷/なべを急速に冷やします
↑ふたに水をかけるなどしてください。

⑥ホタル火にします

↑ピンが上がったらホタル火に。



⑦自然放置/なべを冷やします。

←自然に圧力が下がるのを待ちます。



3 調理加減は時間で調節

加熱する時間が長いほど、材料は柔らかくなります。所定の時間に達したら、圧力を下げ、ふたをあげます。なべの内部の圧力を下げるときは、次の2つの方法のいずれかで、なべの温度を下げます。

- ① 自然放置 火をとめてそのまま放置します。
- ② 急冷 水に少しずつ水をかけます。

4 40分短縮がうれしい

① 調理時間の短縮
 ↑ 黒豆煮はふつうのなべの $\frac{1}{2}$ 、赤飯は $\frac{1}{3}$ に調理時間を大幅に短縮できます。ただし、料理によって短縮時間は異なります。

② 燃料費の節約
 → 黒豆煮の場合でふつうのなべの $\frac{1}{2}$ 、赤飯は $\frac{1}{3}$ に燃料費が大幅に節約できます。

④ かわいい材料を柔らかく調理
 ← スジ肉、スネ肉、魚の骨など、調理しにくい材料を短時間で柔らかくします。



③ 栄養の

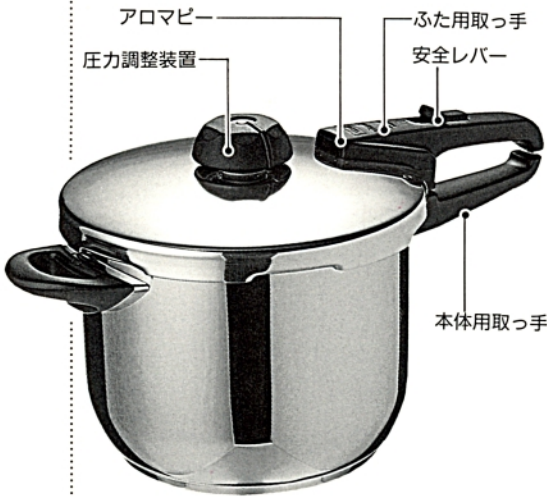
高い保存率
 ↑ 密閉調理なので、素材の持つ風味や栄養分が損なわれません。酸化による損失率も低く、材料の栄養を十分に生かします。



5 しゅみは単純です

圧力なべの構造は単純です。ふつうのなべと違うのはふたに設けられた次の3つの特殊な装置だけです。ふたのあげ方としめ方は下の写真を参考にしてください。

- ① 完全に密閉するためのゴムパッキング
 なべ本体とふたを密着し、なべの中を密閉します。
- ② 安全装置を兼ねるアロマビー
 アロマビーは、なべ内が沸騰すると自動的に弁を閉じ、なべ内を真空密閉状態にして圧力がかかるようにします。圧力がかかり過ぎた場合の安全弁の役目も果たします。
- ③ 調理中に一定の圧力を保つための圧力調整装置
 密閉したまま加熱し続けると、なべの中の圧力は無限に上昇します。一定の圧力に達したときに圧力調整装置が作動して、圧力を一定に保ちます。圧力調整装置は圧力なべの心臓部ともいえます。



● ふたのあげ方
 ① ふた用取っ手を右手に持ち、安全レバーを親指で押します。



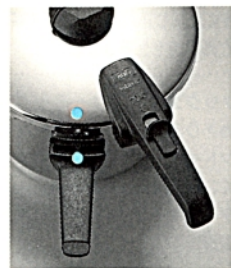
② そのまま、ふた用取っ手を右へスライドします。



③ ふたの●印と本体用取っ手の●印を合わせてふたをあげます。



● ふたのしめ方
 ① ふたの●印と本体用取っ手の●印を合わせます。



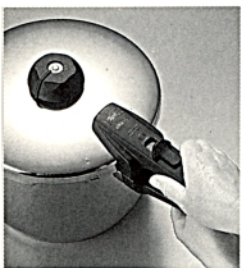
② ふたを押しつけ、本体と水平にかみ合っているか確認します。



③ ふたがかみ合ったら、両手で取っ手をスライドさせます。



④ ふた用取っ手と本体用取っ手を完全に一致させます。



「各部の名称と働き」

●5つの安全設計

① 圧力調整装置

余分な圧力を自動的に放出し、圧力を常に一定に保ちます。

② 圧力調整装置の構造

圧力調整装置(メインバルブ)は外からとりはずしできません。

構造になっており、調理中にはずれることはありません。

③ アロマピー

アロマピーは、なべ内が沸騰すると自動的に弁を閉じ、なべ内を真空密閉状態にして圧力がかかりますようにします。

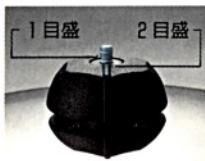
アロマピーは、圧力がかかり過ぎた場合の安全弁の役目も果たします。

④ 安全レバー・1

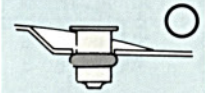
正しくロックされないと圧力がかからないしくみになっています。

⑤ 安全レバー・2

残圧があっても、安全レバーを押すことによって、蒸気の排出が確認でき、残圧を抜くことができます。



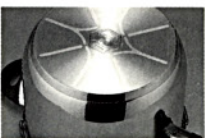
なべの中の空気をアロマピーが逃がしている状態。



アロマピーが正常に働いている状態。



アロマピーに付着物があると、圧力がかかりません。きれいに取除いてください。



▶ 表示ピン

なべの中の圧力状態を表示するピンです。1目盛(細い線)、2目盛(太い線)の目印があり、圧力なべのクッキングブックでは1目盛の位置を○、2目盛の位置を◎で表しています。

★ 高圧調理 バルブカバーが高圧=のマークで表示ピンは2目盛

★ 低圧調理 バルブカバーが低圧-のマークで表示ピンは1目盛

▶ 安全レバー

安全レバーを押さないふたがあかない構造になっています。残圧がある場合は、レバーを押すと蒸気が抜けるしくみになっており、レバーを押し続け、蒸気を完全に抜いてからふたをあけてください。蒸気は前方に抜けますが、やけどにご注意ください。

▶ アロマピー(味、香り、色素の保存装置)

食品の味、香り、色を保存する独特の装置です。このアロマピーの装置は、なべの内部に圧力がかかる直前に自動的になべの中の空気を逃がし、自動的に空気孔を閉じます。つまり、ビタミンや香りをこわす空気を逃がして真空状態で調理するため、材料の味、香り、色、栄養が生かされます。

アロマピーに付着物があると、圧力がかかりません。きれいに取除いてください。

▶ 安全装置

アロマピーが安全装置の役割をします。万一、圧力調整装置が作動せず、圧力が一定気圧以上になったときは、この安全装置から圧力が自動的に放出されます。

▶ ふた

なべのふたは18/10ステンレス製で、鏡のようなミラー仕上げになっています。

▶ ゴムパッキング

密着性のあるゴムパッキングで完全密閉します。取り付けが簡単で密閉性は抜群です。異物がつかないように、よくふいてからセットします。ご使用頻度にもよりますが、ゴムパッキングは劣化しますので、1~2年に一度は、新しいものと交換を。

▶ フライバスケット

揚げ物をするときに使います。なべにフライバスケットをおき、油を入れて適温になるまでは中火で加熱し、材料を入れ、とろ火にして揚げます。揚げたら、フライバスケットを引き上げてなべの縁にかけ、油をきります。

▶ 専用無水ふた(スチームコントロールつき)

無水料理をするときや普通なべとして調理するときに使います。スチームコントロールは無水料理のときは閉め、圧力調理のあと煮詰めるときは開けます。

▶ なべ本体

酸、アルカリに強く丈夫な18/10ステンレス製でさびにくく、いつまでも美しい光沢と高級感を保ちます。

▶ なべの底部(クックスター・サーミックベース)

底の厚さは約7mmあります。アルミニウムをステンレスとステンレスクロームでサンドイッチした構造になっており、熱を均一に伝え、焦げつきにくく、保温性に優れています。

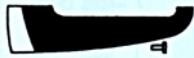
また、クックスター・サーミックベースの圧力なべは、ガス、電気はもちろん、電磁調理器にも使えます。

部品表

部品名・部品番号



ふた用取っ手
11-631-690



本体用取っ手
11-631-02-630



本体用補助取っ手
11-631-02-640



圧力調整装置
(メインバルブ)
11-631-01-700



バルブカバー
11-631-730



ナット
18-632-01-720



アロマビー
11-631-750



アロマビーOリング
11-631-760



ゴムパッキング
(ステンレス用)
32-631-206

●ゴムパッキングとアロマビー、シリコンゴムキャップは消耗品です。適宜お取り替えください。

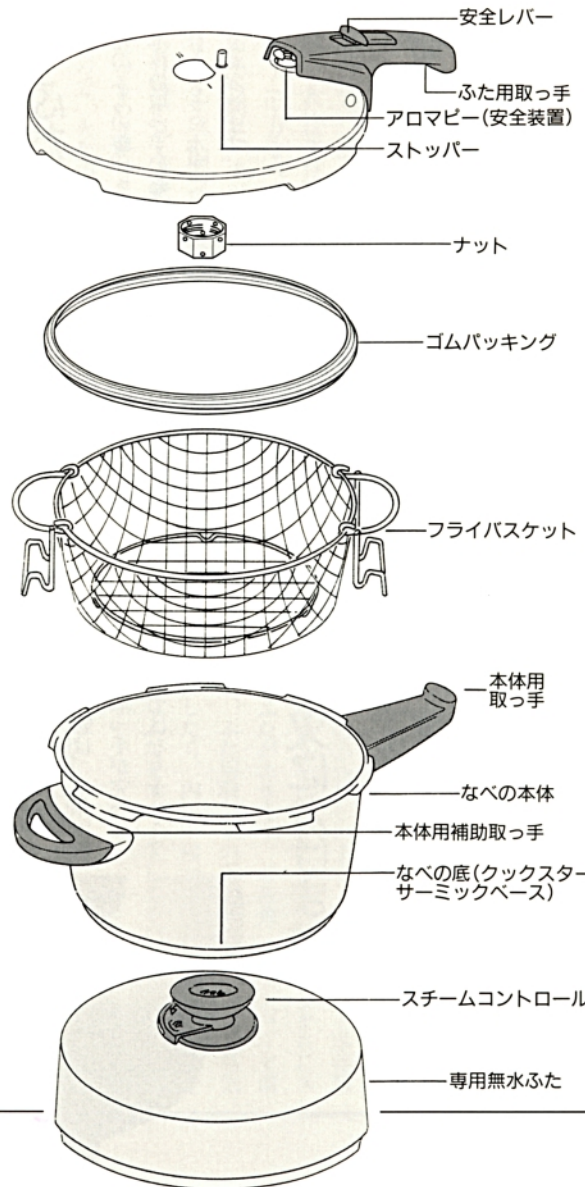
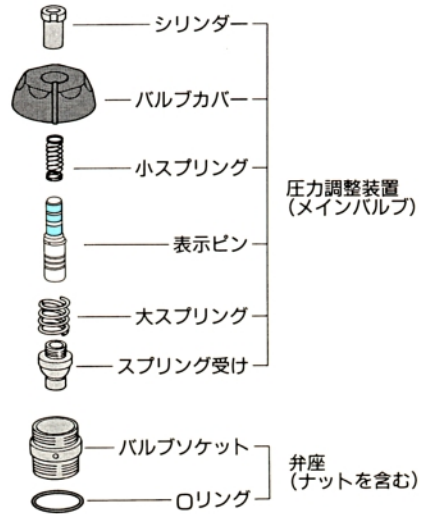
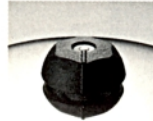
●部品交換はお買い求めの販売店かイワタニ・フィスラー(株)へどうぞ。



▶スプリング式

圧力調整装置

スプリング式を採用しているため、内圧が目盛表示でわかりやすく正確です。また調理中は蒸気を逃がさない構造ですから音が静かでキッチンを清潔に保ちます。栄養分も逃がしません。



「使い方の手順」

●12ページも合わせてお読みください。

初めてお使いになる場合は、材料を入れずに、まず水だけで手順を確認してみることをおすすめします。

1 火にかけるまで

1 洗います

新しい圧力なべは製造上の磨き油などが付着していますので、まず、必ず台所用中性洗剤でよく洗います。ミラー仕上げのステンレスの光沢をいつまでもきれいに保つため、柔らかいスポンジで洗ってください。なべのふたについているシールははがさないでください。

2 各部を点検します



ふたをする前に圧力調整装置とアロマピーを点検します。圧力調整装置は表示ピンを指で押し上げてひっかかりがなく、スムーズに動くかどうかを確かめ、ナットのゆるみも点検し、しっかりとします。アロマピーは目詰まりや付着物の有無を確認してください。

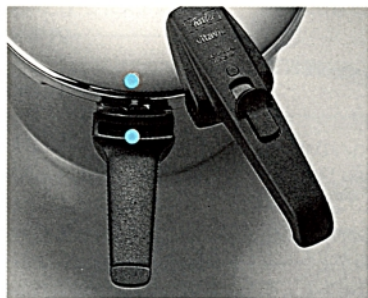
3 圧力をセッティングします

料理の種類に応じて圧力調整装置の高圧、低圧の切り替えをします。



4 ふたをセッティングします

ふたのふちの●印となべ本体の取っ手の●印が合うように水平にふたをかぶせます。



5 ふたをしめます

ふたの上を左手で平均にしっかりと押さえつけながら、ふた用取っ手と本体用取っ手を右手でスライドさせます。いったんふたがかみ合ったら両手でスライドさせることもできます。カチッと音がしたら密閉された状態です。



6 取っ手を確かめます

密閉された状態は、本体用取っ手とふた用取っ手が完全に一致していません。



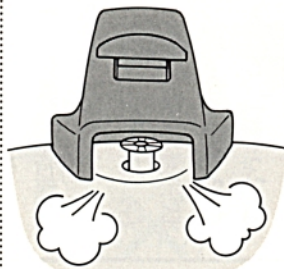
7 強火にかけます

火にかけます。圧力がかかるまでは強火を保ちます。本体用取っ手に直接火が当たると、変形、ひび割れのもとになりますから、ご注意ください。

火にかけてから

1 アロマピーから空気が出て圧力がかかります

しばらく加熱すると、アロマピーから蒸気が勢いよく出始め、やがて数十秒で自動的にアロマピーが上がり、蒸気の放出がストップします。このときに圧力のかかり始めた状態です。



2 表示ピンが上がり始めます

圧力調整装置の表示ピンが少しずつ上がります(表示ピンには目盛が刻まれています。料理の種類により1目盛、2目盛とピンが見えてくるのを待ちます)。



3 圧力がかかったら火を弱めます

表示ピンの目盛が見えたら、火をホタル火にして目盛が見えたままの状態を保ちます。

4 加熱時間を計ります

加熱時間は、表示ピンの1目盛、または2目盛が見えたときから計ります(圧力なべのクッキングブックの加熱時間は、すべてこの計り方によります)。調理中は常に表示ピンの目盛が見える状態にします。圧力調整装置のまわりから蒸気が連続してもれるときは火が強すぎるので、火を弱めて蒸気もれないようにします。



5 火をとめて蒸らします

所定の調理時間が完了したら火をとめます。火をとめたあとも、しばらくはなべの中の温度は下がりません。火をつけていたときと同様、大切な調理時間です。これを蒸らし時間といいます。

ふたのあけ方

蒸らし時間が過ぎてから
ふたをあげる場合——自然放置

1 表示ピンを確かめます

圧力調整装置の表示ピンがもとの位置にもどったことを確かめます。

2 ふたをスライドしてあけます

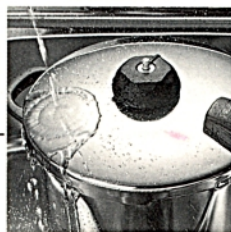
安全レバーを前方へ押したまま、ふたの●印と本体用取っ手の●印が合うところまで、ふた用取っ手を右にスライドするとふたがあきます。**注意** 安全レバーを前に押したとき、ふた用取っ手の前からシューッと蒸気が出るようでしたら、内圧が残ってる証拠です。蒸気を出きってからふたをスライドしてください。



調理中または調理直後に
急いでふたをあげる場合——急冷

1 ふたにゆつくり水をかけます

圧力なべをシンクの中に水平に置き、圧力調整装置の表示ピンがもとの位置に下がりきるまで、ふたに少量ずつ水をかけます。シンクに圧力なべ本体を移動するとき、ゆさぶったり傾けたりしないでください。**注意** このとき圧力調整装置とふた用取っ手の中のアロマピーに直接水がかかると、なべの中に水が入ったり、バルブカバーや取っ手のひび割れの原因になります。



2 ふたをあけます

そのあとは、蒸らし時間が過ぎた場合と同じように、取っ手をスライドしてふたをあけます。

「使用上のお願いとご注意」

●11ページの「異常の見分け方と処理方法」と13ページを合わせてご参照ください。

基本の四つのお願ひ

1 この商品は、調理以外には、ご使用にならないでください。

2 取っ手がゆるんでいませんか？ゆるんでいると、脱着してやけどの危険があります。ねじを締めなおしてください。メインバルブのゆるみもチェックしてください。

3 表示ピンやアラームピーなどを点検（作動、付着物の有無）してください。
ご使用前に、圧力調整装置の表示ピンを下から指で押し上げて、つまっていたり、ひっかかったりしていないか確かめてください。

4 電子レンジでは使用しないでください。

ご使用前のご注意

1 空炊きはしないでください

空炊きをすると、火災や本体の変形、取っ手やパーツの破損の原因になります。必ずスタート前に確認を。



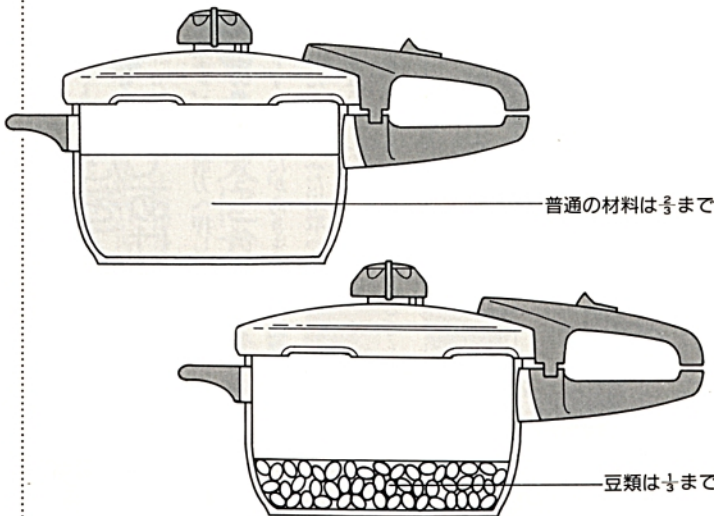
2 重曹や多量の油は使わないでください



重曹など急激に発泡するものや、多量の油は調理に使用しないでください。また、粘性が強く糊状になるもの（カレーやシチューのルーなど）を使う場合は、ふたをはずし、圧力を加えないでご使用ください。

3 調理量を守ってください

1回の調理量は、なべの容量の2/3以下にしてください。なお、豆類などのように、煮炊きによって分量が増えるものは、1/3以下で使用してください。調理量は材料、調味料、水分のすべてを含みます。



ご使用中のご注意

1 ほんのおはなべ底からはみ出さないようにしてください

ほのおがなべの底面からはみ出さないよう
に使用してください。
取っ手などが熱くなっ
たり、焦げたりして破
損の原因になります。

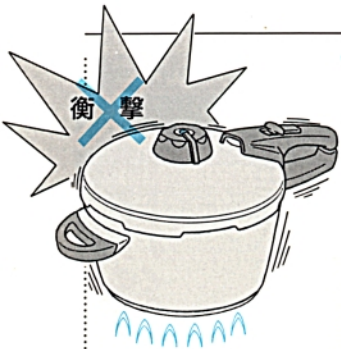


2 中間の水は最低カップ1を入れてください

蒸し器、三脚を使用するときは、中間の水を忘れずに注ぎ入れてください。

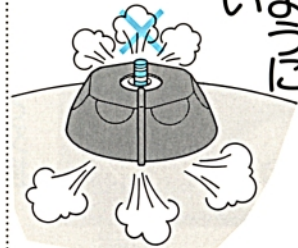
3 なべに衝撃を与えないでください

調理中に、なべをゆさぶったり、ぶつかりしないでください。



4 調理中は蒸気をもらさないようにしてください

圧力調整装置から蒸気が絶えずもれる状態で使用しないでください。焦げつきの原因になります。



5 蒸気排気口からの蒸気に気をつけてください

蒸気排気口（アロマビーのあるところ）を人に向けてはいけません。やけどの危険があります。



6 熱いなべを幼児に触れさせないでください

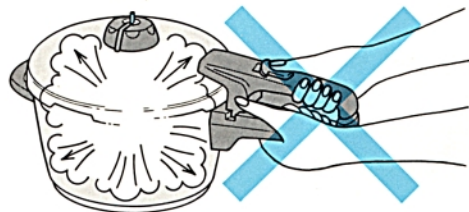
調理中や調理の直後は、なべが熱くなっています。幼児の手に触れないようにしてください。



7 ふたは圧力を抜いてからあげてください

ふたをあげるときは、なべの中の圧力が完全に抜けているのを確認してからあげてください（P7のふたのあげ方の項をよくお読みください）。

蒸気が完全に抜けきらないうちに無理にふたをあげるのはたいへん危険です。絶対にしないでください。



●安全な製品の表示ラベルが、ついています



対人賠償責任保険付
製品安全協会

S+SG合併ラベル

製品安全協会が消費者保護の上から万一の場合を補償する表示です。



PSCマーク

通商産業省関係特定製品の安全基準等に基づく型式承認を受けたことを表示するマークです。

「使用後のお手入れ」

全体のお手入れ

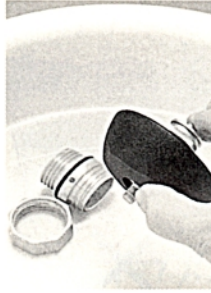
使用後は湯、台所用中性洗剤を使って洗い、汚れを落としてから完全に乾かしてください。洗浄用具はスポンジまたはナイロン製ブラシなど、柔らかいものをご使用ください。



圧力調整装置のお手入れ

圧力調整装置は、月に1度はふたの裏側のナットをはずして取り出し、バルブソケットもはずして、ぬるま湯の中でよくすすぎます。

なお、ご飯や豆類のように煮汁が噴き上がってくる材料の調理のあとは、必ずすすぎ洗いをしてください。



圧力調整装置の取り付け

取り付けるときは、圧力調整装置（メインバルブ）にバルブソケットをねじ込み、ふたの外側から円周の直線



部分を両方合わせて差し込みます。ナットを内側から手でねじ回し、きつくしめて完了します（入りにくときは、バルブソケットを少しゆるめます）。

年に2〜3度の分解掃除

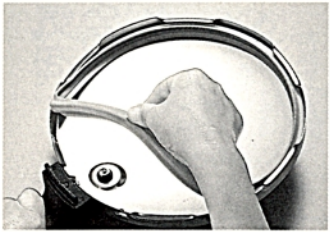


年に2〜3度、汚れのひどいときはそのつど、圧力調整装置を完全に分解して掃除してください。分解図、組み立て方はP11をごらんください。

ゴムパッキングのお手入れと交換

ゴムパッキングはふたからはずして洗います。傷ついたり、火で焦がしたりしないようにしてください。

ゴムパッキングは加熱調理をくり返すと、劣化するため、ご使用頻度にもよりますが、1〜2年に1度は新しいものと交換します。



圧力調整装置のお取り付け・お取り外しに関するご注意

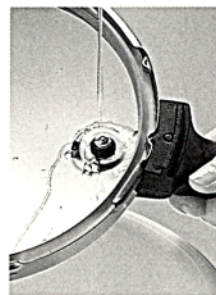
バルブソケットをお取り付けいただきます際には、ネジ山部分が鋭い場合がございますので、ネジ山部分の上部（矢印部分）又は黒いリング部分をもっていただくか、タオルのような柔らかい布を巻いて取り外し、または締めていただきますようお願い致します。



(バルブソケット)

アロマピーのお手入れ

ふた用取っ手の内側に内蔵されているアロマピーがひどく汚れた場合には、流水をかけて汚れを取ります。



アロマピーの交換

① プラスドライバーで取っ手をとめているビスをはずします。



② アロマピーのゴムリングをはずし、アロマピーを抜きます。



③ 新しいアロマピーを差し込み、④ 取っ手とゴムパッキングを取り付けアロマピーを点検します。



圧力調整装置の組み立て方

- 1、シリンダー①をバルブカバー②の上部から落とすし込み、小スプリングつき表示ピン③④を差し込みます。
- 2、大スプリング⑤をシリンダー①にかぶせ、続いてスプリング受け⑥をシリンダー①に時計方向にまわしてねじ込み、固定します。

- 3、バルブソケット⑦をバルブカバー②の中に時計方向にねじ込みます。そのときバルブソケット⑦の下の部分には、Oリング⑧が必ずまわっていないとダメです。

- 4、圧力調整装置を分解したときは、表示ピンとスプリング受けのスライド面の汚れを落とし、表示ピンがスムーズに上下するよう点検してください。



圧力調整装置「メインバルブ」

弁座

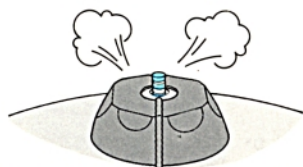
異常の見分け方と処理方法

	現象	原因	処置
圧力調整装置 (メインバルブ)	●表示ピンがいつになっても上がらない	●アロマビーに付着物がある ●表示ピンのまわりに煮汁がたまっている ●なべに水を入れ忘れている	●付着物を取り除いてください ●圧力調整装置の分解掃除(P10参照) ●火をとめてなべを点検
	●分解してから表示ピンが上がらなくなった	●組み立て方法が間違っている	●右の分解図参照
	●周囲から蒸気もれる	●火が強すぎるため安全弁として作動している	●ホタル火にしてください
	●ホタル火にしても蒸気もれる	●取り付け部(弁座)のゆるみ ●バルブソケットのOリングの損傷	●弁座をしめなおしてください ●Oリングを交換してください
アロマビー	●ふた用取手の前方の開口部から蒸気が出続け、圧力がかからない	●アロマビーのゴム質が劣化している ●アロマビーに付着物がある ●火力が弱い	●交換してください ●付着物を取り除いてください ●火力を強めます(P6の⑦を参照)
ふた	●ふたの開閉ががたい	●ふた用取手の取り付けねじがゆるんでいる ●ゴムパッキングががたい	●ねじをドライバーでしめなおしてください ●サラダ油を塗ってみます
	●ふたのまわりから蒸気もれる(取手の下から水滴がたれる)	●ゴムパッキングに異物が付着している ●ゴムパッキングの劣化	●点検して掃除します ●ゴムパッキングを交換
本体	●空炊きをした	●水分がなくなった	●ゴムパッキング、アロマビー、安全装置、圧力調整装置、安全レバーなどを点検し、損傷したものを交換します

●蒸気の出方でトラブルをチェックできます



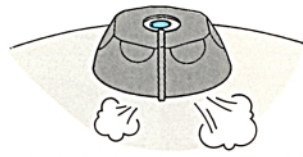
↑アロマビーから蒸気が出続けていつまでもとまらないときは、なべのどこから蒸気もれがおきています。火をとめ、アロマビーに付着物がないか、圧力調整装置がきちんと装着されているか、ゴムパッキングから蒸気もれがおきていないかを点検します。



↑圧力調整装置の表示ピンが上がっていて、圧力調整装置から蒸気が出るときは、圧力がかかりすぎです。火を弱めるか、とめるかしてください。



↑ふたのまわりから蒸気や水滴が出ているときは、ゴムパッキングが劣化している証拠です。新しいゴムパッキングと交換を。



↑表示ピンが上がっていない状態で、圧力調整装置から蒸気が出るときは、圧力調整装置がゆるんでいるか、組み立てに異常があります。火をとめて点検を。

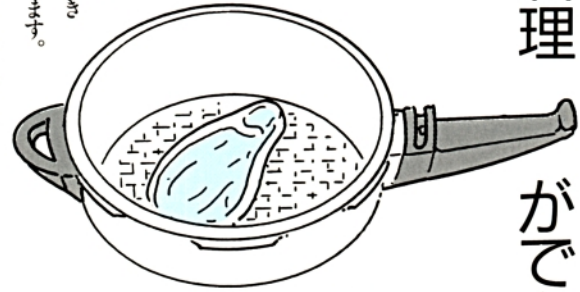
「ロイヤルマルチ・圧力調理以外の使い方」

●3つの料理ができません。

1 なべ底のノボグリルを使って

焼き物、炒め物が
できます

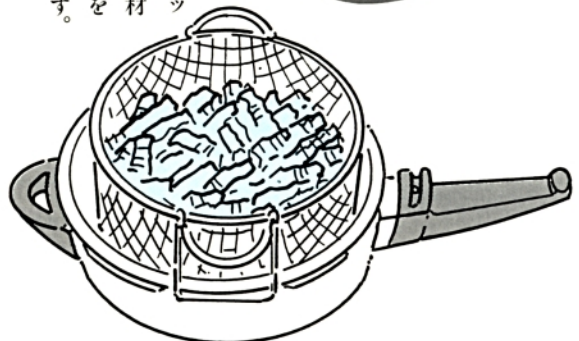
3層構造のなべ底のノボグリルは、肉などの表面はカリッと、中はジュューシーに焼きます。網目状の焼き目もつきます。



2 フライバスケットを使って

揚げ物が
できます

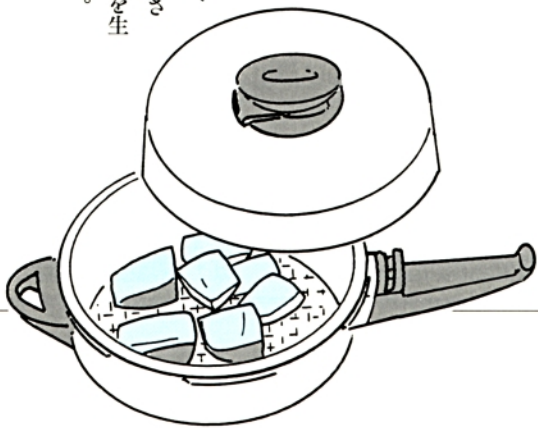
なべにフライバスケットをおき、油を入れて材料を揚げ、バスケットを引き上げ、油をきります。



3 専用ふたを使って

無水料理が
できます

ふたをして材料を入れ、素材のうまみ、風味を逃さずに調理します。栄養分を生かしたヘルシー調理です。



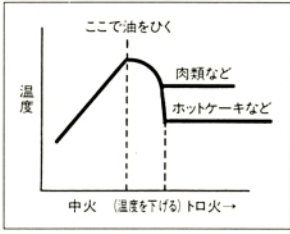
●使い方の手順

焼き物、炒め物の場合

- ①まず、なにも入れずになべを火にかけ、手に水をつけて振り、水滴が玉のように転がる状態になるか、はじけるようになるまで加熱します。
- ②薄く油をひきます。
- ③火を止めて1〜2分ほど放置するか、なべ底を濡れぶきんにのせるかして、なべの温度を少し下げます。
- ④ふたたびなべをとり火にかけ、材料を入れます。焼き物の場合、材料はすぐに返さず、少しおいてから返します。

揚げ物の場合

メモ 材料や料理の種類によって、それぞれ最適温度は違います。たとえば、薄焼き卵やホットケーキはかなりの温度で、肉類や野菜炒めなどは高めの温度で調理をスタートします。またステーキを焼く場合は油を使う必要はありません。中火で①の状態になるまでなべが温まったら、とろ火にしてなべに肉を入れてください。



揚げ物の場合

まず、なにも入れずになべを火にかけてなべを温め、油を入れて油が適温になったら材料を入れます。

無水料理の場合

まず、なにも入れずになべを中火で温め、少量の水分と材料を入れます。無水料理は少量の水で野菜を調理できるので、素材の栄養分と風味が損なわれません。

使用上のお願いと「3」注意

1 米は3合以上は炊かないでください

ロイヤルマルチの容量は2.5リットルです。3合以上炊くと圧力調整装置から吹きこぼれることがあります。



2 フツキングブックは深なべ用なので量は控えてお使いください

添付のフツキングブックの量は深型なべの場合を基準にしてあります。最大2/3までを守ってください。



3 蒸し物などではできない場合もあります

茶わん蒸しなど地獄蒸しにする蒸し物は作れません。蒸しパンのように蒸し器を使うものはできません。



ロイヤルマルチフツキング早見表

クッキング・ガイド	素材・料理	調理法
		● 焼く・炒める
なべを中火で熱してから、肉を入れます。ただし、薄切り肉の場合は、サラダ油をひき、少し温度を下げてから肉を入れます。ステーキの焼き加減は、肉の厚さと表面の焦げ具合で火力を調節します。	ステーキなど	高温で焼く
なべを中火で熱してから、薄く油をひきます。そのあと、一度、なべを火からおろし、温度を十分に下げてから材料を入れ、とろ火で焼きます。ただし、薄焼き卵は再加熱せずに余熱だけで焼けます。	ホットケーキなど	低温で焼く
なべを中火で熱してから、薄く油をひきます。そのあと、一度、なべを火からおろし、温度を少し下げてから材料を入れます。火力を弱め、火が通り過ぎないように、手早くさっと炒めます。	野菜炒めなど	高温で炒める
なべを中火で熱してから、バターを入れます。そのあと、一度、なべを火からおろし、なべにバターをなじませます。再度、とろ火にかけ、材料を入れてふたをし、ときどき裏返ししながら火を通します。	魚のムニエルなど	低温でソテーする
		● 揚げる
フライパンに油をひき、材料がかる程度に油を入れます。適温になるまでは中火、適温になったら材料を入れとろ火。	とんかつなど	フライ
たねが浮く程度に多めに油を入れます。適温になるまでは中火、適温になったら材料を入れとろ火。	かき揚げなど	てんぷら
		● ゆでる
なべを中火で熱し、洗いたての材料を入れ、スチームコントロールを閉めたふたをし、蒸気が出てきたら上下を返してとろ火にし、1〜2分加熱し、蒸気が出てきたら火を止め、水をきります。	ほうれんそう、小松菜、つみみ菜、春菊、もやし、中国菜、白菜、なすなどのやわらかい野菜	水なし(無水料理)でゆでる方法
卵はそのまま。じゃが芋、にんじんは3〜4 equal、そのほかの野菜は小房に分けてなべに入れ、水大さじ2〜4、塩少々を加えてふたをし、中火に。蒸気が出てきたら上下を返し、とろ火で加熱します。	卵、じゃが芋、にんじん、フロッキー、アスパラガス、枝豆などの固い野菜	大さじ2〜4の水を入れる方法

「ロイヤルマルチクッキング・ノート」

なべ底のノボグリルを使って

焼き物 炒め物



「ビーフステーキ」

材料（4人分）

牛ヒレ肉またはロース……………150g 4枚
塩、こしょう……………各少々
バターソース（バター大さじ1 レモン汁小さじ1 みじん切りパセリ少々）
プチトマト……………12個
クレンソウ……………4枚

作り方

1 牛肉は筋を切り、肉たたきでたたいて焼く前に塩、こしょうをふります。
2 バターソースの材料は練り合わせ、冷蔵庫に入れて固め、2cm角に切ります。
3 ロイヤルマルチを中火で熱し、水滴を落とし、玉のようにならざるようになつたら、とろ火にして油をひかずに肉を入れ、焼き色がついたら裏返し、ごく弱火にして焼きます。

4 スターキを皿に盛り、バターソースをのせてクレンソウとプチトマトを飾ります。

「ミニハンバーグ」

材料（12個分）

牛ひき肉……………240g
玉ねぎ……………1/2個
生パン粉……………50g
牛乳……………カップ1/4
卵……………小1個
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
ナツメグ……………小さじ1/4
トマトケチャップ……………大さじ3
ウスターソース……………大さじ2

作り方

1 玉ねぎはみじん切りにします。生パン粉は牛乳を入れて湿らせます。
2 ボールに牛ひき肉と①を入れ、卵を割り入れて塩、こしょう、ナツメグを加えてよく混ぜ合わせます。これを12等分して楕円形にまとめます。
3 ロイヤルマルチを中火で熱し、水滴がはじけるようになつたら、とろ火にして②を並べ、両面を焼き、ごく弱火にして専用無水ふたをし、3〜4分加熱します。
4 ③を皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースを混ぜ合わせてかけます。

「えびのベーコン焼き」

材料（4人分）

大正えび……………8尾
塩、こしょう……………各少々
白ワイン……………大さじ2
ベーコンの薄切り……………8枚
つまようじ……………8本
レモン……………1個

作り方

1 えびは背わたをとり、尾を残して殻をむき、塩、こしょうをふつてベーコンを巻き、つまようじでとめます。
2 ロイヤルマルチを中火で熱し、水滴を落としはじくようになつたら、えびを並べて両面を焼き、白ワインをふり入れて専用無水ふたをし、ごく弱火にして1〜2分加熱します。
3 ②を皿に盛り、パセリのみじん切りをふり、レモンの半月切りを添えます。

「スピナッチ・オムレツ」

材料（4人分）

ほうれんそう……………400g
卵……………8個
バター、サラダ油……………各大さじ1
塩……………小さじ1/2

こしょう……………少々

作り方

1 ほうれんそうは洗って水けをきります。
2 ロイヤルマルチを中火にかけ、ほうれんそうを入れてスチームコントロールを閉めた専用無水ふたをします。蒸気が出てきたら上下を返してとろ火にし、1〜2分加熱します。ふたたび蒸気が出てきたら火を止め、ざるにとって水けをきります。長さ2cmに切ります。
3 ロイヤルマルチを熱し、バターを入れてほうれんそうをさつと炒めます。
4 ボールに卵を割りほぐし、ほうれんそうを入れ、塩、こしょうで味をつけます。
5 ロイヤルマルチを中火にかけ、サラダ油をひき、ごく弱火にして④を焼きます。

フライバスケットを使って

揚げ物



「ヒレカツ」

材料（2人分）

豚ヒレ肉……………400g
塩、こしょう……………各少々

卵……………1個

小麦粉……………大さじ4

パン粉……………カップ½

揚げ油……………カップ1

キャベツ、レタス、クレソン、トンカツ

ソース……………各少々

レモン……………½個

作り方

1 豚ヒレ肉は4cmの厚さに切り、塩、こしょうをして10分ぐらいおきます。卵は割りほぐします。

2 豚ヒレ肉に小麦粉をまぶし、卵液をつけ、パン粉をつけます。

3 ロイヤルマルチに揚げ油を入れ、160度(衣を落とすと1度底に沈んでから浮き上がるくらいの温度)に熱し、②を入れて揚げます。野菜、レモンを添えます。

【かれのいから揚げ】

材料(4人分)

かれい……………4尾

片栗粉、小麦粉……………各大さじ2

揚げ油……………適量

大根……………5cm

赤唐辛子……………1本

塩、わけぎ、ぼん酢……………各少々

レモン……………1個

作り方

1 かれいは切り目を入れ、塩をふり、1分ほどおきます。片栗粉と小麦粉を混ぜてかれいにつけ、粉をはたき落とします。

2 ロイヤルマルチに揚げ油を入れ160度に熱し、①を入れ、ごく弱火にして7~8分揚げ、最後に火を強めてからりと揚げます。皿に盛り、レモンを飾ります。

3 大根に竹ばしで穴をあけ赤唐辛子を差し込んでおろし、もみじおろしを作ります。わけぎは小口に切ります。ぼん酢とともに②に添えます。

【かき揚げ】

材料(4人分)

小えび……………12尾

いかの足……………40g

にんじん……………½本

玉ねぎ……………1個

小麦粉……………カップ1

揚げ油……………適量

卵……………1個

冷水……………カップ½

作り方

1 小えびといかは1cmぐらいに切ります。

玉ねぎ、にんじんは細切りにします。

2 ボールに卵、小麦粉、冷水を入れ、さつと混ぜて①を入れます。

3 ロイヤルマルチに揚げ油を入れ、170~180度に熱します。②を少しずつすくって落とし入れ、からりと揚げます。

専用ふたを使って

無水料理



【焼きなすの三色田楽】

材料(4人分)

なす……………4個

ごま油……………大さじ2

《西京みそ》……………

西京みそ大さじ2 砂糖小さじ1 出し汁大さじ1

《赤みそ》……………

赤みそ大さじ2 砂糖 出し汁各大さじ1

《八丁みそ》……………

八丁みそ大さじ2 砂糖 出し汁各大さじ1

作り方

1 なすはへたを取り、厚さ2cmの輪切りにし、縦横に細かく切り目を入れ水に放し、水をふいてごま油を塗ります。

2 ロイヤルマルチを熱し、水滴を落とすにはじくようになったら油を少し入れ、なすを並べ、専用無水ふたをして両面を

焼きます。

3 みその材料をそれぞれなすに入れて熱し、練り上げてなすに塗り、白ごま、木の芽を飾ります。

【茶わん蒸し】

材料(4人分)

鶏ささ身……………40g

しょうゆ……………小さじ1

かまぼこ……………½本

生しいたけ、ぎんなん……………各4個

芝えび……………4尾

三つ葉……………8本

卵……………2個

削り節……………10g

塩、薄口しょうゆ、みりん、各小さじ1

作り方

1 水カップ2を煮立て削り節を入れ出し汁をとります。

2 鶏ささ身はそぎ切りにしてしょうゆをふり、かまぼこは薄切り、生しいたけは石づきをとり、ぎんなんは炒って殻をむき、芝えびは殻をむき、塩ゆでにします。

3 卵を割りほぐし、①と塩、薄口しょうゆ、みりんを入れ、混ぜて裏ごしします。

4 器に②を入れ③を注ぎます。ロイヤルマルチに水カップ1を入れ、アルミ箔をかいた器を並べ、専用無水ふたをして中火にかけ、蒸気が出てきたらごく弱火にして15分加熱。三つ葉を飾ります。

● 圧力なべの クッキングブックの見方



■ 高圧調理 (Ⓢ 高圧マークで示す)
圧力調整装置のバルブカバーをしつかりとした状態。バルブカバーの矢印がふたのIIマークをさし、表示ピンが「目盛(太い白線)」をさします。ほとんどの料理が高圧調理です。



■ 低圧調理 (Ⓛ 低圧マークで示す)
バルブカバーを半回転ゆるめ、矢印がふたのIマークをさす状態で、表示ピンが「目盛(細い白線)」をさします。
卵料理、野菜スープなどデリケートな料理は低圧調理です。

■ 加熱時間

圧力なべは、最初は強火にかけますが、圧力がかかって指定の表示ピンの目盛が見えたら火を弱火にしたところから、時間を計り始めます。これを加熱時間といいます。クッキングブックの料理の作り方の加熱時間は、すべてこの方法で計ります。

■ 蒸らし時間

火をとめてからふたをあげるまでの時間のことです。

■ 急冷

7ページをごらんください。

■ 自然放置

表示ピンがおりて、圧力が完全に下がってくるまで放置しておくことです。

例／高圧 (Ⓢ) で10分、急冷 「圧力調整装置を高圧にセットし、表示ピンの「目盛」が見えたら火を弱火に調節し、目盛を維持して10分加熱。ふたに水をかけて目盛をもとに戻し、ふたをあげる」という手順のことです。

Fissler

イワタニ・フィスラー株式会社
〒104-0033 東京都中央区新川1-2-12 金山ビル8階
TEL.03-3523-6171 FAX.03-3523-6172
平日9:00~12:00 13:00~17:00 土・日祭日休