

RECIPE BOOK

for Pressure Cooker

定番料理レシピ



CONTENTS



PART
1

定番おかず

- 肉じゃが・・・・・・・・・・4
- カレー・・・・・・・・・・5

PART
2

肉

- ゆで豚の香味ソース添え・・6
- 豚角煮・・・・・・・・・・6
- 鶏手羽中旨煮・・・・・・・・7
- スペアリブの赤ワイン煮・・7

PART
3

魚

- さばのみそ煮・・・・・・・・8
- ぶり大根・・・・・・・・・・9
- タコのやわらか煮・・・・・・・・9
- さんまのしょうが煮・・10

PART
4

野菜

- 筑前煮・・・・・・・・・・11
- ロールキャベツ・・・・・・・・11
- ポテトサラダ・・・・・・・・12
- かぼちゃのそぼろあんかけ・13
- ゆで大豆・・・・・・・・・・14
- 五目豆・・・・・・・・・・14

PART
5

ごはん

- 白米・・・・・・・・・・15
- 赤飯・・・・・・・・・・15
- 玄米・・・・・・・・・・16
- 玄米芋茶粥・・・・・・・・16

PART
6

スープ

- ポトフ・・・・・・・・・・17
- ミネストローネ・・・・・・・・18

PART
7

その他

- いちごジャム・・・・・・・・18



肉じゃが

加熱時間


 低圧
の場合

0分 → 自然放置

材料 [2人分]

牛肉もしくは豚肉の薄切り・・・75g
 じゃがいも・・・・・・・・・・2個(240g)
 にんじん・・・・・・・・・・1/2本(100g)
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個(100g)
 しらたき・・・・・・・・・・50g
 だし汁・・・・・・・・・・1/2カップ
A 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1+1/2
 さやいんげん・・・・・・・・・・5本

ワンポイント

③の後、火を消して1時間程度置くと、味がなじみます。

下ごしらえ

1. しらたきは熱湯でゆでて、から炒りする。
2. 肉と野菜は一口大に切る。
3. さやいんげんは下ゆでし、食べやすい大きさに切る。

作り方

- 1 圧力鍋を熱し、サラダ油(分量外)を入れて牛肉(または豚肉)と玉ねぎを炒める。
- 2 **①**にじゃがいも・にんじん・しらたきと**A**を入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら火を止める。
- 3 自然放置後ふたを開け、しょうゆを入れて再度火にかける。ふたを開けたまま1～2分煮る。
- 4 器に盛り、さやいんげんを散らす。



カレー

加熱時間

低圧
の場合

0分 → 10分放置

材料〔2人分〕

牛もも薄切り肉・・・100g
 玉ねぎ・・・1/2個(100g)
 じゃがいも・・・2個(240g)
 にんじん・・・1/2本(100g)
A エリンギ・・・1/2本(15g)
 セロリ・・・1/4本(30g)
 水・・・500cc
 カレーのルー・・・90g
 とんかつソース・・・大さじ1/2
 塩こしょう・・・各少々

ワンポイント

エリンギのかわりに、マッシュルームやしいたけなどを使用しても可。

下ごしらえ

1. セロリを薄切りにする。
2. 牛肉と野菜を一口大に切る。

作り方

- 1 圧力鍋にサラダ油(分量外)を入れ、牛肉と玉ねぎを炒める。
- 2 肉の色が変わったら**A**を入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったらすぐに火を止める。
- 3 10分置いた後にふたを開け、ルーを入れる。
- 4 塩こしょう・ソースで味をととのえ、さらに2～3分煮る。
- 5 器にごはんと一緒に盛る。



ゆで豚の香味ソース添え

加熱時間

低圧
の場合

10分 → 自然放置

高圧
の場合

7分 → 自然放置

材料 [2人分]

豚バラ肉 (ブロック) 300g
 長ねぎ (青いところでも可) . . . 10cm
 しょうが 1片
 水 2カップ

A

万能ねぎ 3本
 しょうが (すりおろし) . . . 1片
 にんにく (すりおろし) . . . 1片
 砂糖 小さじ2
 しょうゆ 大さじ3
 酢 大さじ1+1/2
 ごま油 小さじ2
 豆板醤 小さじ1/2

ワンポイント

豚肉は熱いままだとスライスしにくいので、少し冷めてから切るときれいに切れます。

下ごしらえ

1. 豚肉を6~7cm幅に切り分け、フライパンで焼き色がつくまで焼く。
2. しょうがは薄切りにする。
3. Aをすべて混ぜ合わせ、「香味ソース」を作る。

作り方

- ① 圧力鍋に長ねぎ・しょうが・水を入れ、煮立ったら豚肉を入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は10分、高圧は7分で火を止める。火を止めたら、1時間はふたを開けずに置いておく。
(すぐに取り出すより、肉がしっとりとする。)
- ② スープが冷めると油が固まってくるので、油とスープに分ける。(油はラードとして、スープも他の料理に使用できる。)
- ③ 豚肉を食べやすい厚さにスライスし、皿に盛り付けてから香味ソースをかける。

豚角煮

加熱時間

低圧
の場合

5分 → 自然放置

高圧
の場合

3分 → 自然放置

材料 [2人分]

ゆで豚 300g
 (前出のゆで豚のレシピを参照)
 ゆで玉子 2個

A

ゆで汁 50cc
 (前出のゆで豚のレシピを参照。
 ない場合はスープの素で代用可。)
 酒 50cc
 砂糖 大さじ2
 しょうゆ 大さじ2
 からし 適量

ワンポイント

調理後、タレを少し煮詰めると味がからんで一層おいしくなります。
 (ただしあまり煮込み過ぎると肉が固くなります。)



作り方

- ① 圧力鍋にゆで豚とAを入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は5分、高圧は3分で火を止める。
- ② 自然放置後ふたを開け、ゆで玉子を加えて煮汁が少なくなるまで煮込み、からしを添えて盛りつける。

鶏手羽中旨煮

加熱時間

低圧
の場合

5分 → 自然放置

高圧
の場合

3分 → 自然放置

材料 [2人分]

鶏手羽中・・・12本
 しょうゆ・・・20cc
 ブロccoliリー・・・適量
 A 五香粉・・・少々
 酒・・・50cc
 水・・・50cc
 砂糖・・・25g



下ごしらえ

1. ブロccoliリーは下ゆでする。

作り方

- ① 圧力鍋にサラダ油(分量外)を入れ、鶏手羽中を焼く。焼き色がついたら、Aを入れて圧力ふたをする。強火にかけ、圧力がかかったら弱火にし、低圧は5分、高圧は3分で火を止める。
- ② 自然放置後ふたを開け、しょうゆを入れてふたを開けたまま1~2分煮る。
- ③ 器に盛り、ブロccoliリーを添える。

スペアリブの赤ワイン煮

加熱時間

低圧
の場合

15分+3分 → 自然放置

高圧
の場合

10分+2分 → 自然放置



材料 [2人分]

豚スペアリブ・・・250g
 じゃがいも・・・1個(120g)
 玉ねぎ・・・1/4個(50g)
 パイナップル(缶詰)・・・50g
 しょうが(みじん切り)・・・小さじ1
 にんにく(みじん切り)・・・小さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 A はちみつ・・・大さじ1
 赤ワイン・・・100cc
 ウスターソース・・・大さじ2
 トマトケチャップ・・・大さじ2
 マスタード・・・小さじ1

下ごしらえ

1. じゃがいもは半分に切り、パイナップルは食べやすい大きさに切る。
2. 玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、サラダ油(分量外)できつね色になるまで炒めておく。

作り方

- ① 圧力鍋にサラダ油(分量外)を入れて熱し、豚スペアリブを入れてこんがり焼き目をつける。
- ② Aと炒めた玉ねぎを入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は15分、高圧は10分で火を止める。 
- ③ 自然放置後ふたを開け、じゃがいもを入れて再度圧力ふたをする。強火にかけ、圧力がかかったら弱火にし、低圧は3分、高圧は2分で火を止める。
- ④ 20分置いた後、盛りつける。 

さばのみそ煮

加熱時間

低圧
の場合

5分 → 20分放置

高圧
の場合

3分 → 20分放置

材料〔2人分〕

さば	2切
水	150cc
酒	30cc
A 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
しょうが(薄切り)	1片
長ネギ	1/2本
B みそ	大さじ3
みりん	大さじ2
C 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

ワンポイント

さばの数を増やす時は、煮汁の量はそのまま、さばの切身だけを増やして調理する。

下ごしらえ

1. さばは皮に切れ目を入れる。
2. 長ネギは4~5cmに切る。
3. **C**の片栗粉と水はよく混ぜておく。

作り方

- ① 圧力鍋に**A**を入れて中火にかけ、調味液が煮立ったらさばを入れて圧力ふたをする。強火にかけ、圧力がかかったら弱火にし、低圧は5分、高圧は3分で火を止める。
- ② 20分後にふたを開け、再度火にかける。**B**を入れてガラスふたをし、1~2分煮る。
- ③ さばを器に盛る。
- ④ 残った煮汁を一度煮たしてから、よく混ぜ合わせた**C**を加え、とろみをつける。煮汁をさばにかける。



ぶり大根

加熱時間

低圧
の場合

5分 → 自然放置

高圧
の場合

3分 → 自然放置

材料 [2人分]

ぶりのアラ 200g
 大根 3cm (100g)
 しょうが 1片
 A 水 50cc
 酒 50cc
 砂糖 大さじ 2
 みりん 大さじ 2
 しょうゆ 大さじ 3+1/2

下ごしらえ

1. ぶりのアラはしっかり洗い、熱湯にくぐらせて霜降りにする。水に取り、血合いやウロコを取り除く。
2. 大根は3cmの厚さの半月切りにする。
3. しょうがはせん切りにし、煮込み用と盛り付け用に分けておく。

作り方

- 1 圧力鍋にぶりのアラ・大根・しょうが・Aを入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は5分、高圧は3分で火を止める。
- 2 自然放置後ふたを開け、しょうゆを加えてふたを開けたまま1~2分煮る。
- 3 器に盛り、しょうがを盛る。

タコのやわらか煮

加熱時間

低圧
の場合

7分 → 自然放置

高圧
の場合

5分 → 自然放置

材料 [2人分]

ゆでタコ 150g
 A 水 100cc
 砂糖 15g
 みりん 小さじ 2
 酒 大さじ 1
 しょうゆ 30cc
 大根 3cm (100g)

下ごしらえ

1. タコは一口大の大きさに切っておく。
2. 大根は皮をむき、1.5cm厚さの半月切りにする。

作り方

- 1 圧力鍋にタコと大根、Aを入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は7分、高圧は5分で火を止める。
- 2 自然放置後ふたを開け、しょうゆを入れて再度火にかける。ふたをあけたまま1~2分煮てから盛りつける。



さんまのしょうが煮

加熱時間

低圧
の場合

25分 → 自然放置

高圧
の場合

20分 → 自然放置

材料〔2人分〕

さんま・・・・・・・・・・2尾
 梅干・・・・・・・・・・2個
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 酒・・・・・・・・・・大さじ2
 A みりん・・・・・・・・・・大さじ1
 水・・・・・・・・・・100cc
 しょうが・・・・・・・・・・2片
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2

ワンポイント

さんまのかわりに、いわしなどを使っても良い。

下ごしらえ

- 1.さんまの頭と内臓を取り除き、水で洗い、3~4cmくらいに切る。
- 2.しょうがはせん切りにする。

作り方

- ① 圧力鍋にさんまとAを入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は25分、高圧は20分で火を止める。
- ② 自然放置後ふたを開ける。しょうゆを入れて再度火にかけ、ふたをあけたまま1~2分煮てから盛りつける。



筑前煮

加熱時間 **低圧** の場合 0分 → 15分放置

材料 [2人分]

れんこん 50g
 ごぼう 50g
 にんじん 50g
 こんにやく 100g
 鶏肉 50g
 うずらの卵 (ゆでてあるもの) . 5個
 砂糖 小さじ2
A みりん 大さじ1/2
 だし 75cc
 しょうゆ 大さじ1
 きぬさや 10枚

下ごしらえ

1. 鶏肉・れんこん・ごぼう・にんじんは一口大に切る。
2. れんこん・ごぼうを水からゆで、沸騰したらザルに上げる。
3. こんにやくはスプーンなどで一口大にちぎり、熱湯でゆでてから空炒りする。
4. きぬさやは下ゆでする。

作り方

- ① 圧力鍋にサラダ油 (分量外) を入れて熱し、鶏肉・れんこん・ごぼう・にんじんを炒める。
- ② ① にうずらの卵・こんにやく・**A** を入れて圧力ふたをし、強火にかけ、圧力がかかったら火を止める。15分置いたあとふたを開け、しょうゆを加えて1~2分煮る。
- ③ 器に盛り、きぬさやを添える。

ロールキャベツ

加熱時間 **低圧** の場合 7分 → 自然放置 **高圧** の場合 5分 → 自然放置

材料 [2人分]

キャベツ (葉の部分) 4枚
 玉ねぎ 1/4個 (50g)
 片栗粉 適量
A 牛ひき肉 100g
 塩 小さじ1/4
 こしょう 少々
 卵 1/2個
 パン粉 15g
B トマトの水煮缶 100g
 水 100cc
 トンカツソース 大さじ1/2
 塩 小さじ1/4
 こしょう 少々
 ローリエ 1枚
 タイム・セージなどのハーブ . 適量
 しめじ 50g
 エリンギ 50g
 マッシュルーム 50g

下ごしらえ

1. 玉ねぎをみじん切りにする。フライパンにサラダ油 (分量外) をひいて熱し、炒める。玉ねぎの色が透き通ってきたら、塩こしょう (分量外) をし、冷ましておく。
2. 牛ひき肉をボールなどに入れ、①の玉ねぎと**A**を加えてよく練る。
3. ②を4等分にして丸めておく。
4. キャベツの葉を下ゆでする。広げてから水分を拭き、茶こしで片面の全体的に片栗粉を振る。
5. ④のキャベツで③をひとつずつ包む。
6. きこの類は食べやすい大きさに切っておく。

作り方

- ① 圧力鍋に⑤ときこの類・**B**を入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は7分、高圧は5分で火を止める。
- ② 自然放置後ふたを開け、盛りつける。

ポテトサラダ

加熱時間

低圧
の場合

1分 → 10分放置

高圧
の場合

0分 → 10分放置

材料 [4人分]

じゃがいも・・・・・・・・・・2個(240g)
 にんじん・・・・・・・・・・1/4本(50g)
 きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/8個(25g)
 卵・・・・・・・・・・1個
 レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1
 マヨネーズ・・・・・・・・・・30g

作り方

- ① 圧力鍋に水カップ1(分量外)を入れて目皿をセットし、じゃがいも・にんじん・卵を入れて圧力ふたをする。
 - ② 強火にかけ、圧力がかかったら弱火にし、低圧は1分、高圧はすぐに火を止める。
 - ③ 10分後にふたを開け、取り出す。取り出したじゃがいもをボールに入れ、フォークなどで粗くつぶし、レモン汁とマヨネーズを入れて和える。
 - ④ にんじんは5mm位の厚さに切り、③に加え、さらに下ごしらえしたきゅうりと玉ねぎも加えて和える。
 - ⑤ 卵の殻をむき、縦4つに切る。④を器に盛り、卵を添える。
- 下ごしらえ
1. じゃがいもは皮をむき、縦4つに切る。
 2. にんじんは縦半分にする。
 3. 卵はクッキングシートなどで包む。
 4. きゅうりは縦4つに切り、5mmくらいの小口切りにする。塩(分量外)をまぶし、しんなりとしたら水分を絞る。
 5. 玉ねぎは粗みじん切りにする。



かぼちゃのそぼろあんかけ

加熱時間

低圧
の場合

1分

→ 10分放置

高圧
の場合

0分

→ 10分放置

材料 [4人分]

かぼちゃ・・・・・・・・・・1/4個(30g)

鶏ひき肉・・・・・・・・・・25g

しょうが・・・・・・・・・・1/2片

いんげん・・・・・・・・・・5本

だし・・・・・・・・・・100cc

A 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2

みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2

B 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/2

だし・・・・・・・・・・小さじ1

下ごしらえ

1. かぼちゃは一口大に切る。
2. いんげんは塩ゆでし、小口切りにする。
3. しょうがはみじん切りにする。
4. Bの片栗粉とだしは良く混ぜておく。

作り方

- 1 圧力鍋にサラダ油(分量外)をひいて熱し、しょうがと鶏ひき肉を炒める。
- 2 鶏ひき肉の色が変わってきたら、かぼちゃ・Aを入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は1分、高圧はすぐに火を止める。
- 3 10分置いた後にふたを開け、薄口しょうゆといんげんを加える。
- 4 再度火にかけ、煮たったらよく混ぜ合わせたBを加え、トロミがついたら火を止めて盛りつける。



ゆで大豆

加熱時間

低圧
の場合

3分 → 10分放置

高圧
の場合

1分 → 10分放置

材料 [2人分]

大豆・・・・・・・・・・100g
水・・・・・・・・・・400cc



下ごしらえ

1. 圧力鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて大豆を入れ、圧力ふたをして冷めるまで置いておく。もしくは、大豆を分量の水に浸し、一晚(7~8時間)置く。

作り方

- 1の鍋を強火にかけ、圧力がかかったら弱火にし、低圧は3分、高圧は1分で火を止める。火を止めたら、10分間ふたを開けずに置いておく。

ワンポイント

100gの大豆をゆでると、230gくらいになります。

五目豆

加熱時間

低圧
の場合

1分 → 10分放置

高圧
の場合

0分 → 10分放置

材料 [10人分]

ゆで大豆・・・・・・・・・・200g
にんじん・・・・・・・・・・50g
ごぼう・・・・・・・・・・50g
ゆでたけのこ・・・・・・・・50g
A 干しいたけ・・・・・・・・20g
こんにゃく・・・・・・・・70g
昆布・・・・・・・・・・5cm×10cm
しいたけの戻し汁・・・・200cc
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
鶏むね肉・・・・・・・・100g
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2

下ごしらえ

1. 干しいたけは水で戻す。戻し汁は取っておく。
2. こんにゃくは1cm角に切り、熱湯でゆでてから炒りしておく。
3. 鶏むね肉・ゆでたけのこ・にんじん・ごぼう・戻した干しいたけ・昆布を1cm角に切る。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。

作り方

- 1 圧力鍋を熱し、サラダ油(分量外)を入れて鶏むね肉の色が変わるまで炒める。
- 2 ①にAを入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は1分、高圧はすぐに火を止める。火を止めたら、10分はふたを開けずに置いておく。
- 3 ふたをあけ、しょうゆを加えて煮汁が少なくなるまで煮てから盛りつける。

白米

加熱時間

低圧
の場合

5分 → 15分放置

高圧
の場合

3分 → 15分放置

材料 [2~3人分]

白米・・・・・・・・・・2合
水・・・・・・・・・・360cc



下ごしらえ

1. 米を洗い、30分水に浸してからザルにあげ、15分置く。

作り方

- 1 圧力鍋に米と水を入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は5分、高圧は3分で火を止める。火を止めたら、15分はふたを開けずに置いておく。

ワンポイント

ガス火をご利用の際の弱火は、ガス火が消えない程度のできるだけ小さな火力のことです。火力が強いとこげつきなどの原因になります。

赤飯

加熱時間

低圧
の場合

5分 → 20分放置

高圧
の場合

3分 → 20分放置

材料 [2~3人分]

小豆・・・・・・・・・・1/4カップ
もち米・・・・・・・・・・2合
小豆のゆで汁・・・・・・・・・・300cc
塩・・・・・・・・・・小さじ1
黒ゴマ・・・・・・・・・・適量



下ごしらえ

1. もち米を洗い、30分水に浸してからザルにあげ、15分置く。
2. 小豆を洗い、水から茹でて、沸騰したら火を止めて水を捨てる。
3. 圧力鍋に2の小豆と水カップ1(分量外)を入れて圧力ふたをし、強火にかけ、圧力がかかったらすぐに火を止める。
4. 自然放置後ふたを開け、小豆とゆで汁に分ける。ゆで汁は計量カップに入れ、300ccになるように水を足しておく。
5. もち米を小豆と小豆のゆで汁に浸し、3時間ほど置く。

作り方

- 1 圧力鍋にもち米・小豆・小豆のゆで汁と塩を入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は5分、高圧は3分で火を止める。火を止めたら、20分はふたを開けずに置いておく。
- 2 器に盛り、黒ゴマを振る。

玄米

加熱時間

低圧
の場合

15分 → 20分放置

高圧
の場合

10分 → 20分放置

材料 [2~3人分]

玄米・・・・・・・・・・・・・2合
水・・・・・・・・・・・・・500cc



下ごしらえ

1. 米を洗い、5時間~1晩水に浸してからザルにあげ、15分置く。

作り方

- ① 圧力鍋に玄米と水を入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったら弱火にし、低圧は15分、高圧は10分で火を止める。火を止めたら、20分はふたを開けずに置いておく。

ワンポイント

ガス火をご利用の際の弱火は、ガス火が消えない程度のできるだけ小さな火力のことです。火力が強いとこげつきなどの原因になります。

玄米 芋茶粥

加熱時間

低圧
の場合

0分 → 10分放置

材料 [2人分]

玄米ごはん・・・・・・・・・・・・・220g
水・・・・・・・・・・・・・500cc
さつまいも・・・・・・・・・・・・・1/3本
玄米茶・・・・・・・・・・・・・10g



下ごしらえ

1. 玄米ごはんをつくる。(玄米のレシピを参照)
2. さつまいもを皮つきのままよく洗い、1cmの厚さの半月切りにし、水にさらしておく。
3. 玄米茶をお茶用の紙パックに入れておく。

作り方

- ① 圧力鍋に玄米ごはん和水・さつまいも・パック入り玄米茶を入れて圧力ふたをし、強火にかける。圧力がかかったらすぐに火を止め、10分はふたを開けずに置いておく。
- ② お茶の紙パックを取り出し、盛りつける。