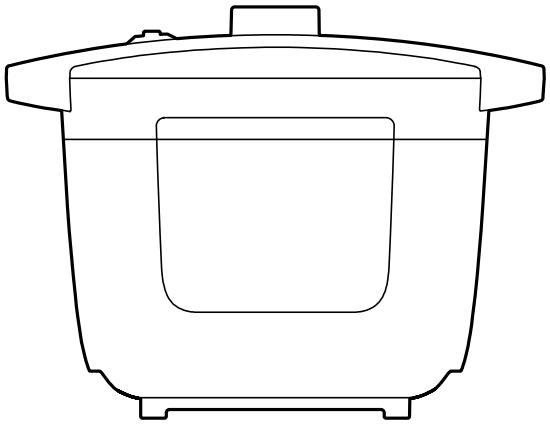
Panasonic

取扱説明書

電気圧力なべ（家庭用）

品番 NF-PC400



保証書別添付　このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- **取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。**
- **ご使用前に「安全上のご注意」（4～7 ページ）を必ずお読みください。**
- 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、**取扱説明書とともに大切に保管してください。**
- ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「**商品登録**」をお願いします。（裏表紙ご参照）

毎日の食卓も、
特別な日のごちそうも
かんたん、おいしい。

時間や温度の設定が不要

自動

材料を入れて、メニュー番号を選ぶだけで、自動で調理ができます。（P.26～29）

自動調理メニュー		
1 角煮	8 カレー	15 玄米
2 塩ゆで豚	9 おでん	16 お急ぎ圧力ごはん
3 肉じゃが	10 ロールキャベツ	17 炊き込みごはん
4 牛すじ煮込み	11 ブイヤベース	18 温泉卵
5 さばのみそ煮	12 ヘルシースープ	19 スチームチーズケーキ
6 筑前煮	13 ポトフ	20 甘酒
7 黒豆	14 ごはん	

●本体またはふたに貼り付けてください。

お好みで使える調理コース

手動

加熱の方法や時間を設定して、お好みの料理を作れます。（P.16～25）

圧力調理

●かたい材料を早くやわらかくできます。

無水調理

●素材の水分を生かして調理する、**圧力調理**です。

煮込み

●圧力をかけない煮込み料理などに。

低温調理

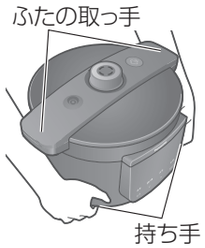
●内なべの中を低めの温度に保ち、温度調節が難しい調理ができます。

・**保温**もできます。

レシピブックで広がるレパートリー

●本体に内蔵されている、自動調理の20メニューのレシピを掲載。
●手動調理のレシピ例も掲載。

本体を持ち運ぶときは



●持ち手（本体底の左右凹部）を両手で持ってください。
●ふたの取っ手を持つと、本体が落下するおそれがあります。

排気ボタン

●排気ボタンを押して、圧力なべ内部の圧力を下げられます。
●ふきこぼれる場合があるので、必ずP.9、15の手順を守って操作してください。

もくじ

確認と準備

安全上のご注意…… 4
使用上のお願い…… 8
やむを得ず早くふたを開ける（手動排気）…… 9
調理時の注意…… 10
各部の名前／付属品…… 12

調理

調理の流れ…… 14
使える調理コース（手動調理）…… 16
保温…… 17
コースで作る（手動調理）…… 18
調理のポイント…… 20
選べるメニュー（自動調理）…… 26
メニューで作る（自動調理）…… 28
ごはんの炊き方…… 30

お手入れ

お手入れする…… 32

必要なとき

よくあるお問い合わせ…… 36
こんな表示が出たら…… 38
仕様…… 38
別売品…… 39
保証とアフターサービス…… 39

レシピなどのお役立ち情報がご覧いただけます。

安全上のご注意 必ずお守りください

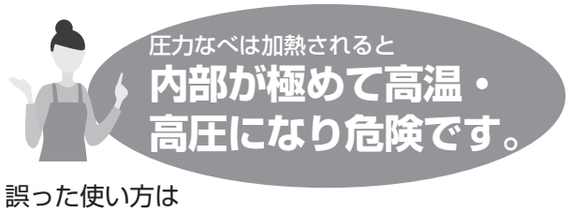
人への危害や財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。
■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠警告「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。	⚠注意「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

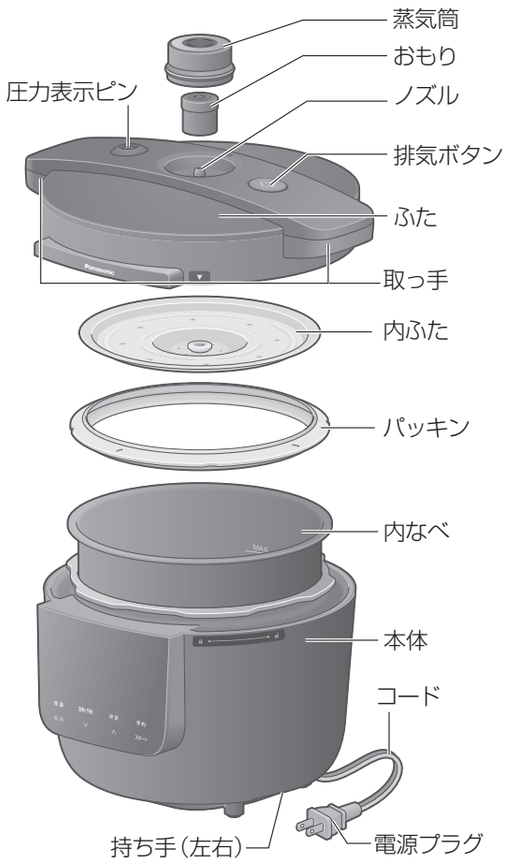
■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

⃠ してはいけない内容です。	❗ 実行しなければならない内容です。

⚠警告

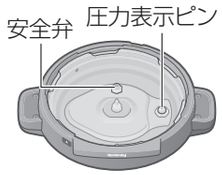


誤った使い方は
蒸気漏れや調理物の噴出による
やけどやけがの原因になります。
本体の変形・破損・故障の原因にもなります。
次の注意事項を必ずお守りください。

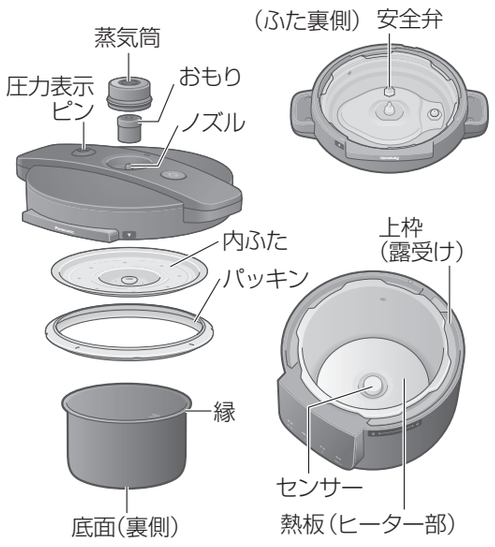


■使用前に

⃠ 次の状態で使わない
（圧力を安全に逃がすことができず、ふたが外れて飛び上がったり、蒸気筒から勢いよく蒸気がふきだしたりしてやけどやけがの原因）
➡ お手入れはP.32～35



- 圧力表示ピン、安全弁が上下に動かない
- 下記の部品が目詰まりしている
  - 蒸気筒、おもり、ノズル、圧力表示ピン、安全弁、内ふた
- パッキンが傷んでいる
  - 変形や剥がれ、破れなど
- 蒸気筒、おもりがない
- 下記の部品に、材料や異物が付いている



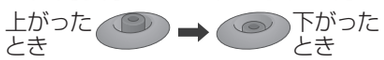
■使用時は

⃠ 取扱説明書に記載した用途以外には使わない
（やけどやけがの原因）

- ⅔（内なべの「MAX」線）以上の量で調理しない
- 豆類などの料理は、⅓（内なべの「豆類MAX」線）以上の量で調理しない
- 多量の油を入れる調理はしない
- 重曹など膨張する物や、カレーやシチューのルウなどのねばりけやとろみの強い物を入れる料理は、圧力をかける調理はしない
  ➡カレーやシチューのルウを入れたときは、ふたをせずに様子を見ながら煮込む
- 水や油をはじくシート類で落としぶたをしない（P.21、24）

⃠ 加圧中は次のことをしない
（蒸気や調理物のふきだしなどによるやけどやけがの原因）

- 本体やふた、蒸気筒、排気ボタンに触れたり動かしたりしない
- ふたを開けない
  ➡圧力表示ピンが下がるまで待つ



❗ 圧力がかかる調理（P.16、17、26、27）では、ふたを確実に閉める
（蒸気が漏れて、やけどやけがの原因）

- 内ふたは正しく取り付ける

■使用中や使用後しばらくは

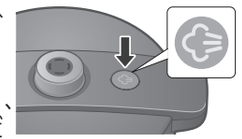
⃠ 次のことをしない
（やけどの原因）

- 高温部に触れない
  - 圧力表示ピン、蒸気筒、おもり、ノズル
  - ふた内側（内なべ近くの金属部分）、内ふた、内なべ、蒸し板など
    ➡熱いうちに内なべを取り出すときは、必ず乾いたふきんやミトンなどを使う
    ➡お手入れは、電源プラグを抜き本体が冷めてから行う
- ふきんをかけない
- 蒸気筒に手や顔を近づけない
  - 蒸気筒から勢いよく蒸気が出ます。特に乳幼児には十分ご注意ください。

- ふたを開けるときは本体に顔を近づけない
  - 勢いよく蒸気が出ます。
- 蒸気が勢いよく出ているときは、ふたに触れない

■使用後は

❗ 圧力表示ピンが下がったことを確認し、排気ボタン（⊖）を押して蒸気を完全に排出してからゆっくりとふたを開ける
（内なべの中に少しでも圧力が残っていると、ふたが飛んだり、調理物がふきだしたりして、やけどやけがの原因）



➡ふたを開けるときは、ふたの開け閉め（P.12）の手順に従う

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠警告

■本体の取り扱い

次のことをしない

●本体を水洗いしたり、水につけたり、水をかけたりしない
（感電やショートによる発火の原因）

●分解・修理・改造をしない
（火災、感電やけがの原因）
➡修理は販売店にご相談ください。

●乳幼児の手の届く所には置かない

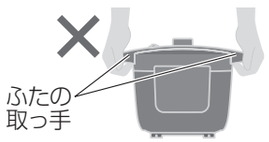
●子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせない
（やけどやけが、感電の原因）

●本体のすき間に異物（特にピンや針金などの金属物）を入れない
（感電、異常動作によるけがの原因）

■持ち運ぶときは

ふたの取っ手を持たない

（ふたが開いて、やけどやけがの原因）
➡必ず本体底の持ち手を持つ



■電源プラグやコード

次のことをしない

●電源プラグやコードを傷めない
（破損し、火災や感電の原因）

傷つける、加工する、高温部に近づける、重い物をのせる、ねじる、引っ張る、無理に曲げる、束ねる、挟み込む　など

●傷んだコードや電源プラグ、緩んだコンセントは使わない
（感電、ショートによる発火の原因）

●ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない（感電・けがの原因）

次のことを守る

●定格15 A・交流100 Vのコンセントを単独で使う
（他の機器と併用すると、発熱による火災の原因）
●延長コードも定格15 A以上の物を単独使用する

●電源プラグは根元まで確実に差し込む
（発煙や発火、感電の原因）

●電源プラグのほこりなどは定期的に取る
（湿気などで絶縁不良となり火災の原因）
➡電源プラグを抜き、乾いた布でふく

異常・故障時は直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

（発煙・発火、感電、けがのおそれ）

＜異常・故障例＞
●電源プラグ・コードが異常に熱くなる
●コードに傷がついたり、通電したりしなかったりする
●圧力表示ピンが上がらない
●本体が変形したり、異常に熱くなったりする
●本体から煙が出たり、焦げ臭いにおいがしたりする
●本体にひび、割れ、緩み、がたつきがある
➡すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。

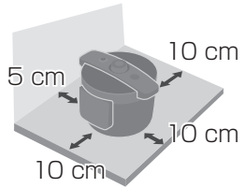
⚠注意

■設置場所は

次の場所で使わない

●不安定な場所や熱に弱い敷物の上
（やけどやけが、火災の原因）

●壁や家具の近く
（壁や家具の変色や変形、破損の原因）
➡壁や家具から5 cm以上離す
➡蒸気が当たったり、蒸気がこもったりしない所で使う



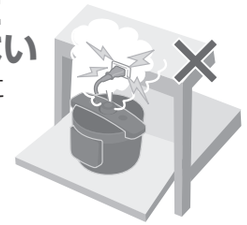
●材料や油脂類、ほこりなどが付着した滑りやすい場所
➡汚れなどを取り除き、端から10 cm以上離す
（本体が滑って落ち、けがの原因）

●水のかかる所や火気の近く
（感電や漏電火災の原因）

■電源プラグやコード

コンセントに差し込んだ電源プラグに蒸気を当てない

（感電、ショートによる発火の原因）



次のことを守る

●電源プラグを抜くときは、コードを持たずに必ず電源プラグを持つ
（感電、けが、ショートによる発火の原因）

●使用時以外は電源プラグをコンセントから抜く
（絶縁劣化による感電や漏電火災の原因）

■本体の取り扱い

次のことをしない

●専用の内なべ以外は使わない
（過熱や異常動作によるやけどやけがの原因）

●変形した内なべは使わない
（やけどやけがの原因）

●食器洗い乾燥機は使わない
（部品の劣化や塗装剥がれなどによるけがの原因）

次のことを守る

●調理中は、蒸気や高温の水滴がふきだすおそれがあるので、蒸気筒の近くに顔や手、腕などを近づけない
（やけどやけがの原因）

●調理物が入った内なべや容器を取り出すときは、十分注意する
（特に「低温調理」では、内なべにお湯が入っており、やけどのおそれ）

●調理後にふたを開けるときは、乾いたミトンなどを使い、ふたの内部にたまった露に注意する
（熱くなったふたの取っ手に触れたり、ふたの内部にたまった露が蒸気筒や周辺の水切り穴から流れ出たりして、やけどの原因）

使用上のお願い

本体の取り扱い

車両・船舶などや屋外に置いて使わない
（故障の原因）

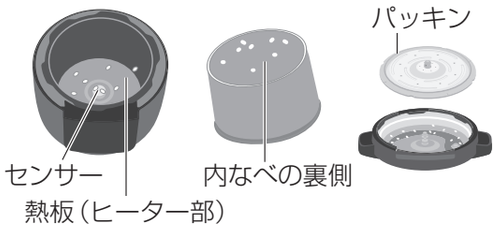
直射日光が当たる所で使わない（変色の原因）

IHクッキングヒーターの上で使わない
（故障の原因）

ふたや内ふた、内なべを強く当てない
（本体内部や内なべの縁が傷つく原因）

本体内部に水を入れない（故障の原因）

センサーや熱板（ヒーター部）、内なべの裏側、パッキンに異物や汚れが付いたまま使わない
（蒸気や高温の水滴がふきだす原因）



内なべの取り扱い

次のことをお守りください
（フッ素樹脂の剥がれや傷つきの原因）

■ 準備のとき

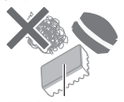
- 内なべで洗米しない
- 金属製のざるなどを当てない
- 泡立て器などで調味料を混ぜない

■ できあがったとき

- かたくとがった食品（骨付きの肉など）を調理するときは、食品を内なべに押しつけたり、強くかき混ぜたりしない
- おたまなどでたたかない（よそうときなど）
- 内なべで調味料を混ぜるときは、ゴムべらなどやわらかい調理器具を使う
- 金属製や、耐熱性のない樹脂製の調理器具（おたま、フライ返しなど）は使わない

■ お手入れのとき （P.32～35）

- 洗いおけ代わりに使わない
（スプーンや食器類を入れない）
- 調理後は、粗熱が取れたらすぐに洗う
- 洗ったあと乾かすときは、食器の上に伏せない
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器を使わない
- 磨き粉や金属たわし、ナイロンたわしなどで洗ったり、こすったりしない
➡やわらかいスポンジで洗う



研磨粒子部分で洗わない

電気圧力なべ以外では使わない

- ガス火、IHクッキングヒーター、電子レンジなど

（傷つきや変形、故障の原因）

付属の蒸し板以外は使わない
（傷つきや故障の原因）

かたい物に当てない

- おもりなどの部品や道具を内なべに入れない

（傷つきや変形の原因）

過剰加熱や空炊きをしない
（傷つきや変形、故障の原因）

調味料は、合わせてよく溶かしてから入れる
（センサー誤検知により生煮えになるなど、うまく調理ができない原因）

お知らせ

- 内なべのフッ素加工は、こすれなど使い方や使用頻度により、小さな傷・摩耗などが発生しますが、剥がれても性能や人体への影響など問題はありません。

やむを得ず早くふたを開ける（手動排気）

圧力表示ピンが上がっているときは、圧力がかかっています。
圧力表示ピンが下がるまでにやむを得ずふたを開ける必要があるときは、以下の手順で行ってください。

⚠ 警告

- 加圧中は、絶対にふたを開けない
- 蒸気筒に手や顔を近づけない

（高温の蒸気がふきだし、やけどやけがの原因）
➡近くに人がいないことを確認してください。

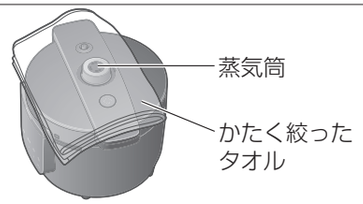
- 手動排気をすると、出来栄えが少しかたくなります。（内なべの温度が早く下がり、減圧時間が短くなるため）
- 調理量が内なべの半量（内なべの「MAX」線と「豆類MAX」線の中央）を超えるときは、手動排気しないでください。（蒸気筒から調理物がふきだすため）
- ねばりけやとろみのある物（さといもなど）、膜が張りやすい物の調理時は、ふきこぼれるので、手動排気せず、ゆっくり圧力が下がるのをお待ちください。
- 薄皮状の物が浮きやすい食材（青菜、ねぎ、トマトなど）の調理時は手動排気しないでください。（内ふたの穴に薄皮が貼り付くと、圧力を安全に逃がすことができないおそれ）

ゆっくり圧力を下げる方が上手にできる料理の例
- 煮豆などの豆類（皮の破れを抑えられます）

1 取消 を長押しする

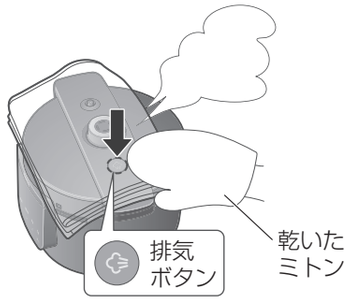
- スタート ランプが消灯します。

2 かたく絞ったタオルを、蒸気筒を覆うように、ふたの手前側にかぶせる



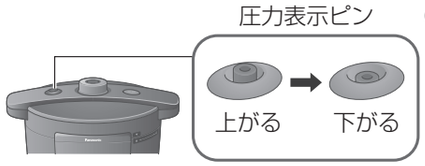
- 蒸気筒から高温の蒸気がふきだすため、必ずタオルをかける
- 蒸気を逃がすため、蒸気筒より後ろ側をタオルで塞がない

3 手にミトンなどをはめ、タオルの上から排気ボタン（）を押す



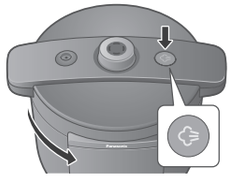
- 蒸気筒から高温の蒸気がふきだします。蒸気に注意して押してください。
- 蒸気の勢いが強いときは、一度手を離し、様子を見ながら再度ゆっくり押してください。（排気ボタンを押しても蒸気が出なくなるまでくり返す）
- 水分が多い料理の場合は、蒸気筒や圧力表示ピンの周囲から調理物がふきだすことがあります。ゆっくり押してください。

4 タオルを取り、圧力表示ピンが下がっていることを確認する



- タオルは熱くなっていますので注意してください。

5 排気ボタン（）を押しながら、ふたを開ける



- ふたの開け方は （P.12）

■ 圧力表示ピンが下がる前に停電したときや電源プラグを抜いてしまったとき
➡調理は中止されます。電力が復帰したら、もしくは電源プラグをもう一度コンセントに差し込んだら、上記の手順で圧力を完全に抜いてからゆっくりとふたを開けてください。（P.37）
➡電力が復帰しないときは、排気ボタンを押して手動で排気をしてください。

調理時の注意

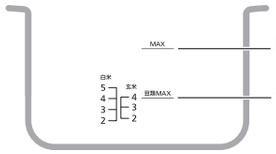
自動調理のメニューで使用する材料や調味液の量、および工程は、レシピブックの記載を守ってください。

最大調理量について

●材料と水分（調味液など）を合わせて、内なべの⅔までの量で調理する。
（豆類は、水分と合わせて⅓まで）
それより多いと、ふきこぼれる場合があります。
●安全のため、材料によっては、調理できる最大量が他のメニューよりも少ない物があります。
• おかゆ ➡ 1合まで

警告

●材料と水分（調味液など）は、内なべの⅔（「MAX」線）以上の量で調理しない
●豆類や麺類など、煮炊きで分量が増える物を圧力調理するときは、内なべの⅓（「豆類MAX」線）以上の量で調理しない
（やけどやけがの原因）



連続で調理するときは

●ふたを開けて内なべを外し、10～15分程度置いて本体を冷ましてから次の調理をしてください。
●内なべや本体が熱いと「U50」が表示され、調理できません。（P.38）
• 内なべを洗って冷ましても、本体が熱いと「U50」が表示されます。
●「U50」表示が消えていても、本体が十分冷めていないと、出来栄えが通常と異なったりすることがあります。

本体を冷ます時間を短縮するには

洗った内なべに約2L（内なべの約半量）以上の水を入れて本体にセットし、ふたを開けておく

注意

●熱いうちに内なべを外すときは、必ず乾いたふきんやミトンなどを使う
（やけどの原因）

禁止材料

調理全般

✕ 多量の油（発火のおそれ）

✕ はじける物（やけどのおそれ）
• ポップコーン　など

圧力調理、無水調理、煮込み（ふたをして調理するとき）

✕ ねばりけやとろみの強い物
（安全弁、圧力表示ピン、ノズルを塞いでやけどやけがのおそれ）
• カレーやシチューのルウ　• 小麦粉　など
➡仕上げに入れ、ふたをせずに様子を見ながら煮込む

✕ 膨張する物
（調理物が膨張し、安全弁、圧力表示ピン、ノズルを塞いでやけどやけがのおそれ）
• 重曹　• ちくわ　• はんぺん　• もち　など
➡仕上げに入れ、ふたをせずに様子を見ながら煮込む

✕ 水以外の液体で膜が張りふきこぼれやすい物
• 牛乳　• 豆乳
➡仕上げに入れ、ふたをせずに様子を見ながら煮込む

✕ 炭酸水
（内圧が上がり調理物がふきだすおそれ）

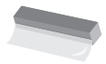
✕ 表面が皮や膜におおわれた物
（破裂してやけどのおそれ）
• 牛タン（丸ごと）　など
➡必ずフォークなどで穴を開けてから調理する
※穴を開けずに調理してふくらんだときは、穴を開けず、自然に空気が抜けるまでお待ちください。

✕ 厚みのあるかたまり肉
（加熱によって厚みが増し、安全弁、圧力表示ピン、ノズルを塞いでやけどやけがのおそれ）
➡厚さ4cm以下の物を使う

禁止する使い方（やけどやけがなどを防ぐため、次のことをしない）

調理全般

✕ クッキングシートやアルミホイル、水や油をはじくシート類で落としぶたをしない
（落としぶたが浮き、安全弁、圧力表示ピン、ノズルを塞いでやけどやけがのおそれ）
➡キッチンペーパー（ペーパータオル、キッチンタオル）が使用できます。（P.21、24）



✕ 内なべの最大調理量（P.10）を超えた調理をしない
（安全弁、圧力表示ピン、ノズルを塞いでやけどやけがのおそれ）

✕ 圧力表示ピンが上がっているときは、蒸気筒やおもりに触れない
（やけどのおそれ）
●圧力調理以外でも、水分が多い料理では、圧力表示ピンが上がることがあります。

✕ ポリ袋、ジッパー付きポリ袋を使用しない
（「圧力調理」時は袋が破裂したり、「低温調理」時は袋が浮いて安全弁、圧力表示ピン、ノズルを塞いだりして、やけどやけがのおそれ）

圧力調理、無水調理

✕ 次のような料理の調理中に手動排気しない
（蒸気筒からのふきこぼれの原因）
• とろみのある物
• ねばりけのある物
• ふきこぼれやすい物（牛乳、豆乳など）を含む調理物
• 薄皮状の物が浮きやすい食材
（青菜、ねぎ、トマト　など）

煮込み

✕ 次のような材料を使うときは、ふたをして加熱しない
（蒸気筒からのふきこぼれの原因）
• ねばりけやとろみの強い物
（カレーやシチューのルウ、小麦粉　など）
• ふきこぼれやすい物（牛乳、豆乳など）を含む調理物
• 膨張する物
（重曹、ちくわ、はんぺん、もち　など）

上手に調理するために

無水調理	●レシピブック以外の調理をするときは4人分（目安：「豆類MAX」線）まで

においが強い物を調理すると

パッキンににおいが付くことがあります。
➡気になるときは、別の大きめのなべに水を入れ、パッキンを一度煮沸してください。

低温調理で気をつけるポイント

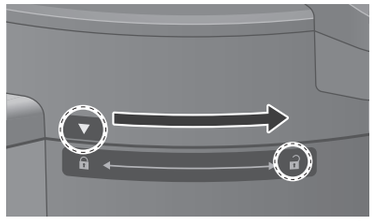
生の肉や、生食用ではない魚には、食中毒の原因になる菌やウイルスが付着している可能性があります。
安全に調理するためには、温度と加熱時間の管理が大切です。
詳しくは、P.25を参照してください。

菌などを	
増やさない	20～40℃は、食中毒の原因になる菌などが繁殖しやすい温度です。 ➡材料は、冷蔵庫から出したら短時間で調理しましょう。
やっつける	材料の中心温度を「63℃で30分以上」または「75℃で1分以上」加熱する必要があります。 ➡十分に加熱をしましょう。

各部の名前／付属品

ふたの開け方／閉め方

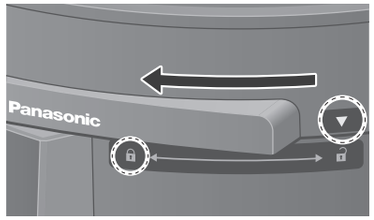
ふたを開ける



ふたを回して、ふたの「▼」と本体の「🔒」を合わせる

- 調理後は、圧力表示ピンが下がっているのを確認してから排気ボタン(⏻)を１回押し、ふたを回す
- 調理中や調理後、ふたが回らないときは内部に圧力がかかっています。
  ➡調理中の場合は調理を中止してください。圧力表示ピンが下がってから排気ボタンを押し、蒸気が出ないことを確認したあと、ふたを開けてください。

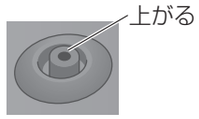
ふたを閉める



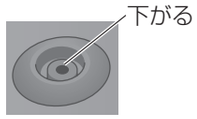
①ふたの「▼」と本体の「🔓」を合わせる
②ふたを時計回りに回して、ふたの「▼」を本体の「🔒」に合わせる

圧力表示ピン

圧力がかかっているとき



圧力がかかっていないとき

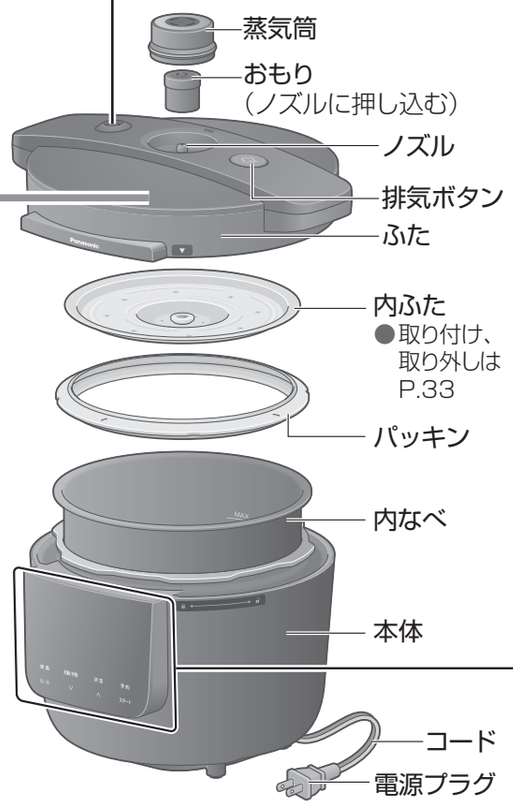


- 手動調理の「煮込み」でも、水分が多い料理では内なべの中の圧力が上がり、圧力表示ピンが上がることがあります。

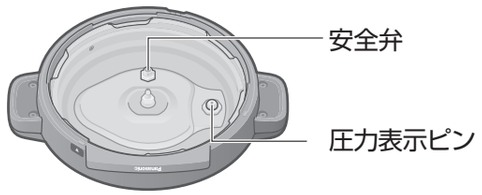
警告

- 圧力表示ピンが上がっているときは、
  - 本体やふた、蒸気筒、排気ボタンに触れたり動かしたりしない
  - ふたを開けない

（やけどやけがの原因）



ふた（裏側）

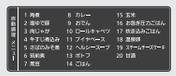


付属品

計量カップ（約180 mL）

蒸し板

おたま



メニューシール

操作部／表示部

●電源プラグをコンセントに差し込んだ直後の状態を例に説明しています。

表示部

- 自動調理のメニュー番号や手動調理のコース、時間などを表示します。
- 表示部が消灯しているときは、電源プラグをコンセントに差し込んでいることを確認してから、いずれかのキーを押すと点灯します。

■ 手動調理のコースの表示

	圧力	圧力調理
	煮込み	煮込み
	無水	無水調理
70	低温 70	低温調理（約 70 ℃）
85	低温 85	低温調理（約 85 ℃）

表示部（タッチ操作できません）

操作部（タッチ操作できます）

自動／手動
- 自動調理と手動調理を切り替えるとき

取消
- 操作を取り消すとき
- 調理や保温を中止するときや、「End」表示を消すとき（約１秒長押し）

選択
- 調理方法や時間を選ぶとき

スタート
- 調理を開始するとき

保温
- 保温するとき（P.17）

決定
- 選んだ調理方法や設定を確定するとき

予約
- 予約するとき（P.28、29）

お知らせ

- キーをくり返し押して選択する場合に、項目が一巡して基準点に戻ると、操作音が「ピピッ」と鳴ります。
  （例）手動調理のコース選択時に、「圧力」を選んだとき

タッチ操作について

タッチキーの中央（文字や記号の上）を押すと操作できます。

- 次の場合は、タッチキーが反応しないことがあります。
  - ・早く押したとき
  - ・同時に操作部の複数の箇所を触っているとき
  - ・指以外の物で押したとき
  - ・指やタッチキーがぬれたり汚れたりしているとき
  - ・指サック・傷テープをしているとき

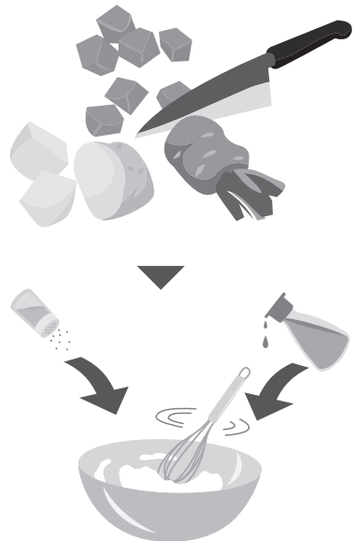
お知らせ

- 周囲の温度や湿度、近くの電気製品の動作状態によっても影響を受けることがあります。

調理の流れ

1 下ごしらえをする

●材料を切り、調味液を混ぜ合わせる（P.20）
●手動調理では、コースごとの調理のポイントを確認する（P.20～25）
●自動調理の材料の切り方は、レシピブックに従う



●ふたを開け、内なべを取り出す

■ふたの開け方（P.12）

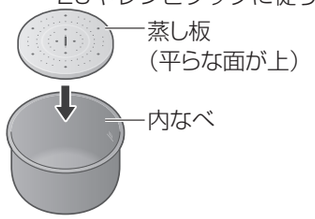
レシピブックにない調理をするときは、手動調理を使ってください。

お願い

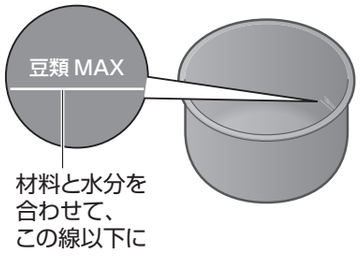
●手動調理の「煮込み」以外は、調理中にふたを開けないでください。ふたを開けると調理は中断します。ふたを開けたときはすぐに閉めてください。ふたを開けて約５分たつと、調理は終了します。（P.38）

2 内なべに材料を入れ、本体にセットする

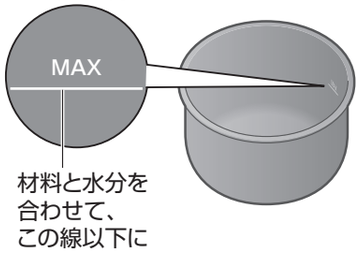
●禁止材料（P.10）やあと入れの材料は入れない
●蒸し板を使う調理は蒸し板を敷く（P.21、25、27）
・蒸し板を敷くタイミングは、P.21、25やレシピブックに従う



●材料と水分（調味液など）の量を守る（うまくできない、ふきこぼれる原因）（P.10）
・煮炊きで分量が増える物（豆類、麺類など）



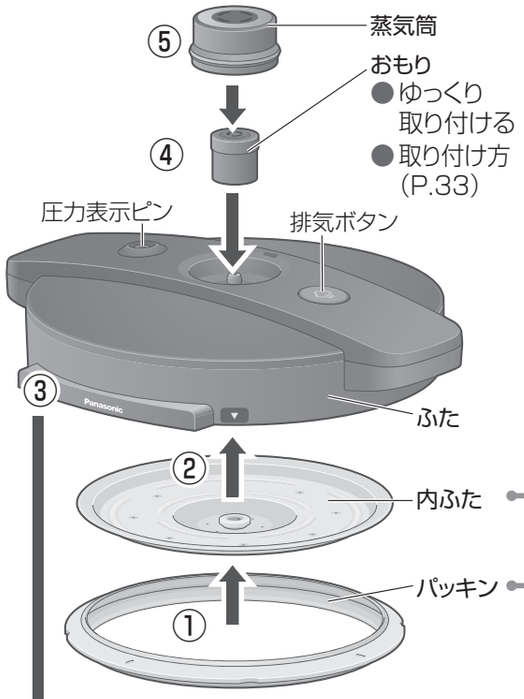
・その他の物



●材料は水分の多い物から入れ、上から調味液や水をまわしかける
●材料は内なべに均等に入れる
●自動調理の材料の入れ方は、レシピブックに従う
●内なべの裏側と熱板（ヒーター部）、センサーの異物や水滴はふき取る
●内なべはまっすぐにセットする

3 ふたを閉め、電源プラグを差し込む

■ふたの閉め方（P.12）

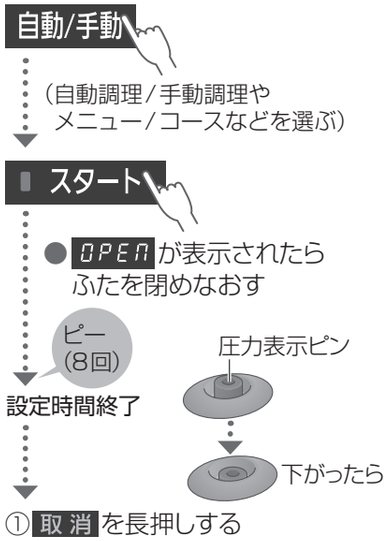


必ず、パッキンを内ふたに取り付けてから、内ふたをふたに取り付ける（P.33）

●ふたの▼を本体の🔒に合わせて閉める
●ふたが確実に閉まったか確認する

4 コースや時間などを設定し、スタートする

●手動調理（P.16～25）
●自動調理（P.26～29）



①取消を長押しする
②排気ボタンを押し、蒸気が出ないことを確認する
③ふたを開ける
●内なべと蒸し板は熱いので触らない
●ふたの内側の露が飛び散らないよう、ゆっくりとふたを開ける

■**保温について**（P.17）

■**調理／保温を中止するとき**
取消を長押しする

■**圧力表示ピンが下がるまでにやむを得ずふたを開けるとき**（P.9）

注意

●調理後にふたを開けるときは、ふたの内部にたまった露に注意する
・ふたの内部にたまった露が、蒸気筒や周辺の水切り穴から流れ出ることがあります。
●熱いうちに内なべや調理物、容器を取り出すときは、必ず乾いたふきんやミトンなどを使う（やけどの原因）

使える調理コース 手動調理

※1：圧力：70 kPaゲージ圧（約115 ℃）

コース			使い分けのポイント	ふた	圧力※1	設定時間	残時間表示（減り始めるタイミング）	調理後の自動保温
圧力調理			かたい材料を早くやわらかく 小魚なら骨までやわらか	●閉める	あり	1～60分	目標圧力到達から	○
煮込み			圧力をかけない 煮込み料理などに	●料理によって使い分ける	なし	1～200分	目標温度到達から	○
無水調理			素材の水分を生かして	●閉める	あり	1～60分	目標圧力到達から	○
低温調理	70		蒸し鶏もカンタン	●閉める	なし	1～200分	目標温度到達から	ー
	85		卵料理も「す」がたたず なめらかに		なし	1～200分	目標温度到達から	ー

お知らせ

●圧力がかかる調理（「圧力調理」「無水調理」）の調理にかかる時間は、「設定時間」（分）と予熱時間・減圧時間を加えた時間です。（P.23）
●手動調理に予約機能はありません。

保温

調理後、保温したいときに

1 ふたを閉め、
保温 を押す
（保温開始）

■ 保温を切るとき
内なべに調理物が残っていない状態で
① 取消 を長押しする
②電源プラグをコンセントから抜く

お願い

●ごはん類、青野菜などは保温しないでください。
（露やにおい、変色の原因）
●保温時間が長くなると、においや変色、食感の悪化の原因となります。
保温は1時間程度をおすすめします。

お知らせ

●保温が3時間を超えると、保温は切れます。
●保温中にふたを開けて約30分たつと、保温は切れます。（P.38）

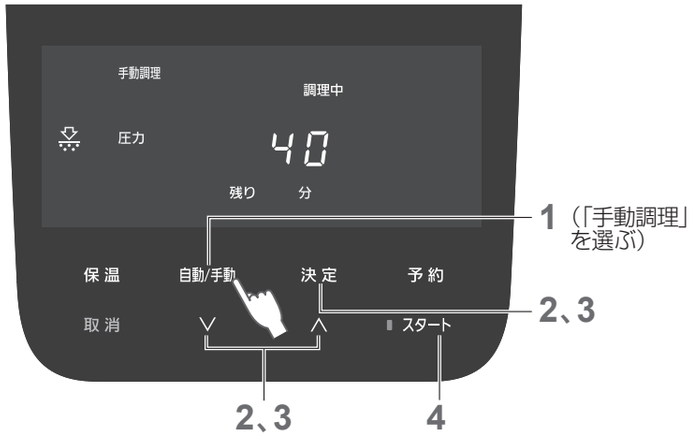
調理終了後の自動保温について

●調理後に保温できるコースやメニューは、調理終了後、自動で保温に移行します。（3時間まで）
●「低温調理」や自動調理の一部メニュー（P.26、27）は、調理終了後に自動で保温になりません。（露や変色、食味低下の原因）
●保温経過時間は、1時間までは1分刻み、以降は1時間刻みで表示します。
3時間を超えるとブザーが鳴って保温が切れ、「End」が表示されます。
●保温中にふたを開けて約30分たつと、保温は切れます。（P.38）

コースで作る 手動調理

準備：
①次のことを確認する
- パッキンと内ふたが取り付けられていること(P.33)
- 圧力調理／無水調理のとき
  蒸気筒、おもり、ノズル、圧力表示ピン、安全弁、内ふたに水滴、汚れ、詰まりがないこと(P.34、35)

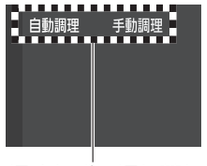
②調理の流れ(P.14、15)に沿って、材料の下ごしらえなどを行う



(例)「圧力」を選ぶとき(他のコースも同じ要領です)

1 「手動調理」を選ぶ

自動/手動 (2回)



押すたびに切り替わる

2 コースを選ぶ

∨ ∧

決 定

3 時間を設定する

∨ ∧

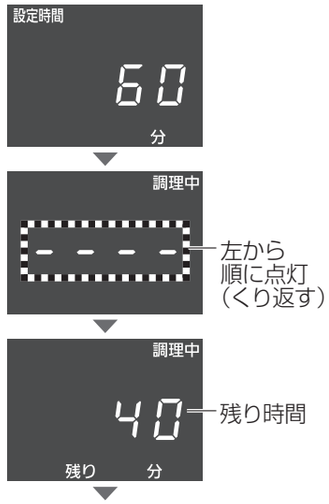
決 定

●設定範囲(P.17)
- 1～30分：1分刻み
- 30～90分：5分刻み
- 90～200分：10分刻み

(押しつづけると早送り)

4 調理を開始する

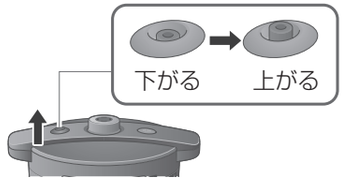
スタート



設定時間終了 ピー(8回)
●圧力調理／無水調理は減圧開始
●煮込み／低温調理はできあがり(手順6→8へ)

●圧力調理／無水調理／煮込みは、自動的に保温になり、経過時間を表示します。(最長3時間)
●低温調理は、「End」を表示します。(調理後は保温になりません)

●目標の圧力または温度に到達すると、残り時間が表示されます。
●圧力調理／無水調理の場合
- 調理中は本体を動かしたり、排気ボタンや圧力表示ピンに触れたりしない(蒸気や調理物がふきだすおそれ)(P.5)
- 調理にかかる時間は、「設定時間」+「20～100分」です。(P.23)
- 内なべの中の圧力が上がると、圧力表示ピンが上がります。



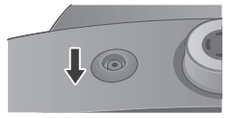
- 圧力が安定するまでの間、圧力表示ピンの周囲や蒸気筒から水滴や蒸気などが出ることがありますが、異常ではありません。

●煮込み／低温調理の場合
- 内なべの中の温度が上がるまでに、10～30分かかります。

■ 調理を中止したいとき

取 消 を長押しする

5 圧力表示ピンが下がるまで待つ

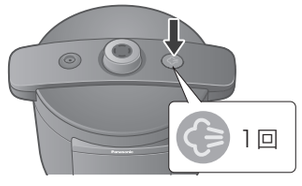


●約10～70分たつと下がります。

6 取 消 を長押しする

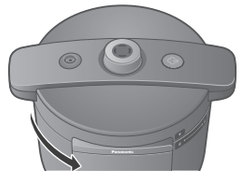
●保温が終了、または「End」表示が消えます。
●煮込み／低温調理は手順8へ

7 排気ボタン( )を1回押し、蒸気が出ないことを確認する



●蒸気筒に手を近づけない
●蒸気が出たら、しばらくしてからもう一度排気ボタンを押し、確認する

8 ふたを開ける



●ふたの開け方(P.12)
●ふたを回して開けるとき、重たく感じたら、無理に開けず、以下のいずれかの手順で開けてください。
- しばらく置いてから、再度排気ボタンを押す
- 「やむを得ず早くふたを開ける(手動排気)」(P.9)の手順で開ける

●煮込み調理後も、圧力表示ピンが下がっていることを確認してからふたを開ける(P.24)

調理のポイント

上手に調理するために

切り方のポイント

●同じ素材は、同じ大きさに切る

●違う素材を一度に調理するときは、
火の通りやすい素材を大きめに切る
→（例）にんじんは小さく、じゃがいもは大きく

調味料と水はよく混ぜて溶かしてから加える

●味付けのムラや調理不良が起きにくくなります。

設定時間の目安

レシピブックを目安に、できあがりをお好みで調節してください。
（かため：設定時間を短く／やわらかめ：設定時間を長く）

●同じ素材でも、１個（１切れ）の大きさで時間が変わります。
１個（１切れ）が小さい方が短時間で火が通ります。

●圧力調理の設定時間の目安（P.22、23）

「圧力調理」のポイント

煮る／ゆでる／炊く

分量

●調理量は適量で
調味液が少なすぎると、圧力が安定しません。
材料が少なすぎると、うまく調理できないことがあります。

●レシピブック以外の料理は、４人分まで
材料が多いと、ふきこぼれることがあります。
（シチューなど）

●ねばりけの出る物（さといもなど）は、「豆類MAX」の線まで
多く入れると、調味液が膨張し、ふきこぼれやすくなります。

調味料・味付け

●味付けは薄めに
圧力調理中はふたを開けて味見ができないので、味付けを薄めに。
圧力調理のできあがり後、必要に応じて手動調理の「煮込み」を使って、味を調えます。

●アルコールのにおいが気になるときは、あらかじめ煮きって使うか、圧力調理後に手動調理の「煮込み」を使う

「圧力調理」のポイント（つづき）

煮る／ゆでる／炊く（つづき）

切り方

●かたまり肉は膨張するので厚さは４ cm以下にする

さといもなどは

●ねばりけが強いので、ぬめりをふき取り、様子を見ながら調理してください。

入れ方

●材料は水分の多い物から入れる
たまねぎなど水分の出やすい野菜→その他の野菜→肉・魚→その他の材料→調味液の順に入れます。

●ふきこぼれやすい材料や膨張しやすい材料は、圧力調理後の仕上げに入れ、ふたをせず煮込む
手動調理の「煮込み」で、ふたをせず、様子を見ながらあたためてください。
- カレーやシチューのルウなどのとろみが強い物
- 牛乳や豆乳、チーズ
- はんぺんや厚揚げなどのねり物　など

落としぶたを使う

●キッチンペーパー（ペーパータオル、キッチンタオル）を落としぶたに
キッチンペーパーの落としぶたで表面全体をおおうと、材料全体に調味液がしみ込みやすくなります。
アクが出やすい料理は、落としぶたがアクを吸着して、アク取りができます。
- 落としぶたは、ふたを閉めたときに挟み込まないように、四隅までしっかり調味液につけてください。

●キッチンペーパーの代わりにクッキングシートやアルミホイル、水や油をはじくシート類は使用しないでください。
- 水となじまないシート類は調理中にめくれ上がり、安全弁、圧力表示ピン、ノズルを塞ぐおそれがあります。

（やけどやけがの原因）

蒸す

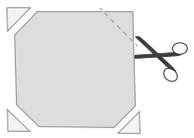
入れ方

●内なべに常温の水を150 mL入れてから、付属の蒸し板を敷く

●茶わん蒸しなどの容器は、高さ７ cm以下の物を使う

●大豆など豆類は高さ９ cm以下のざるに入れて、ざるごと蒸し板にのせる

●かたまり肉など、水分が出やすい材料は、約23 cm×23 cm四方に切って四隅を切り落としたクッキングシートを蒸し板の上に敷き、その上にのせる



くり返し調理するときは

●蒸し調理をくり返して行うときは、残った水を捨て、新しい水を150 mL追加する
➡熱いうちに内なべや調理物、容器を取り出すときは（P.15）

調理のポイント（つづき）

「圧力調理」のポイント（設定時間の目安）

設定時間は、レシピブックや下の表を目安に、できあがりをお好みで調節してください。
（かため：設定時間を短く／やわらかめ：設定時間を長く）

●同じ素材でも、1個（1切れ）の大きさで時間が変わります。
　1個（1切れ）が小さい方が短時間で火が通ります。

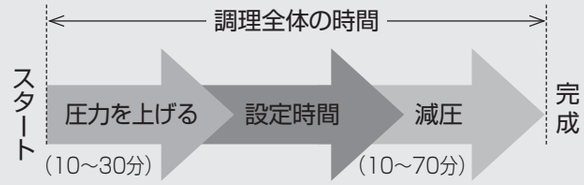
じゃがいも

1個丸ごと（150 g）
3～5分

3～4 cm角
（1切れ40～50 g）
3分

●減圧終了後、加熱が足りないときは、手動調理の「煮込み」で様子を見ながら追加加熱をしてください。

調理にかかる時間は「設定時間」＋「20～100分（手動排気をしない場合）」



●左記の「設定時間」は、内なべの中の圧力が一定に上がってからの時間の目安を示しています。
●圧力が上がるまでの時間や減圧時間は、分量が多いほど長くなります。また、調理条件によって変わることがあります。
●減圧中も、余熱でさらに調理が進みます。

⚠警告

●蒸気筒に手や顔を近づけない（やけどやけがの原因）
・減圧中、蒸気筒から突然勢いよく蒸気が出る場合があります。
　➡蒸気筒をのぞき込まない

煮る／ゆでる／炊く

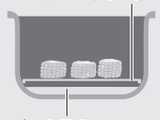
材料		1個（1切れ）の大きさ	分量の目安		設定時間
肉	牛肉	薄切り	―	400 g	3～5分
		角切り	3 cm角	400 g	15～20分
		すじ肉こま切れ	―	400 g	18～20分
	豚肉	薄切り	―	400 g	2～3分
		角切り	3 cm角	400 g	15～20分
		バラ肉かたまり	600 g·厚さ4 cm	1個	20～25分
	鶏肉	ぶつ切り	40 g	400 g	3～5分
		手羽先	50 g	6本	5～10分
魚介	いわし／あじ／さんま	（身を煮含める）	30 g	360 g	3分
		（骨までやわらかく）			40分
	ぶり	ぶつ切りのあら	―	400 g	10分
	いか／たこ	ぶつ切り	―	400 g	5分
野菜	じゃがいも	丸のまま	150 g	2個	3～5分
	さつまいも	丸のまま	300 g・直径6 cm以下	1本	3～5分
	かぼちゃ	乱切り	50 g	640 g	3分
	大根	輪切り	厚さ3 cm	680 g	8～10分
豆※1	大豆	（塩水に一晩つける）	―	200 g	8～10分
	黒豆				30分
	金時豆				15分
	小豆	（ゆでこぼしてアクを抜く）	―	200 g	18～20分

調味液の量は、レシピブックを参考に、お好みで加減する

蒸す

材料		1個（1切れ）の大きさ	分量の目安		設定時間
肉※2	牛肉	かたまり	600 g·厚さ4 cm	1個	28～35分
	豚肉	肩ロースかたまり	600 g·厚さ4 cm	1個	23～28分
野菜（鬼皮付き）	じゃがいも	丸のまま・皮付き（十字に切り込みを入れる）	150 g	2個	17～20分
	さつまいも	丸のまま・皮付き（繊維に沿って端から端まで4本切り込みを入れる）	300 g・直径6 cm以下	1本	15～20分
	かぼちゃ	丸のまま・種とワタを除く	500 g・高さ9 cm以下	¼個	18～23分
	栗	鬼皮付き※3	―	6個（200 g）	8～13分
	さといも	丸のまま・皮付き（上下を切り落とす）	50 g	5個	5分
豆※4	大豆／金時豆	（水に一晩つける）	―	200 g	8～12分

必ず付属の蒸し板を使用し、水を150 mL入れる



※1：キッチンペーパーで落としぶたをする
※2：クッキングシートを約23 cm×23 cm四方に切り、四隅を切り落として蒸し板の上に敷く
※3：先端に切り込みを入れる
※4：高さ9 cm以下のざるに入れて、ざるごと蒸し板の上にのせる

調理のポイント（つづき）

「煮込み」のポイント

切り方

●にんじん、れんこん、ごぼうなど火の通りにくい材料の加熱時は、2～3 cm角に切る

ふたはする？ しない？

ふたを開ける場合

●ねばりけやとろみの強い材料を調理するとき
- カレーやシチューのルウを溶かして煮込む
- ジャムやあんなどに砂糖を入れて煮詰めるなど

●ふきこぼれやすい材料、膨張しやすい材料を調理するとき
- カレーやシチューのルウなどのとろみが強い物
- 牛乳や豆乳、チーズ
- はんぺんや厚揚げなどのねり物　など

➡仕上げに入れ、様子を見ながらあたためる

ふたを閉める場合

●内なべの中の温度を保ち、水分を飛ばさずに調理するとき

※水分が多い材料をふたを閉めて調理すると、内なべの中の圧力が上がり、圧力表示ピンが上がることがあります。
➡圧力表示ピンが下がってから、ゆっくりとふたを開けてください。

さといもなどは

●ねばりけが強いので、ぬめりをふき取り、様子を見ながら調理してください。

落としぶたを使う

●キッチンペーパー（ペーパータオル、キッチンタオル）を落としぶたに
キッチンペーパーの落としぶたで表面全体をおおうと、材料全体に調味液がしみ込みやすくなります。
アクが出やすい料理は、落としぶたがアクを吸着して、アク取りができます。
- 落としぶたは、ふたを閉めたときに挟み込まないように、四隅までしっかり調味液につけてください。

警告

●キッチンペーパーの代わりにクッキングシートやアルミホイル、水や油をはじくシート類は使用しないでください。
- 水となじまないシート類は調理中にめくれ上がり、安全弁、圧力表示ピン、ノズルを塞ぐおそれがあります。

（やけどやけがの原因）

「無水調理」のポイント

無水調理とは？

材料から出る水分を利用する調理です。
内なべの中には弱い圧力がかかります。
➡「圧力調理」の禁止材料や禁止する使い方（P.10、11）を守り、圧力調理のポイント（煮る／ゆでる／炊く）（P.20～23）も確認してください。

おすすめの材料例

たまねぎ、トマト、なす、トマトの水煮（缶詰）など

材料から水分を出しやすくするコツ

●野菜は、繊維を断ち切るように薄切りにしたり細かく切ったりする

●酒や塩を少量加える
➡水分の出にくい材料を入れる場合は、約70 mLの酒を入れてください。

調理量は

レシピブック以外の調理をするときは4人分（目安：「豆類MAX」線）まで

「低温調理」のポイント

低温調理とは？

本製品の低温調理は、材料を水にひたした状態で、水の温度を約70 ℃または約85 ℃の低温に保つことで調理します。
※コース名の数値は、材料の中心温度ではありません。

このページの注意事項を必ず守ってください。守らないと加熱不足になり、食中毒のリスクが高くなります。

調理時は

●本製品の低温調理は、水の中で加熱する使い方を前提としているため、水以外の物を直接加熱して調理することはしないでください。
●肉や魚などを調理する場合は、最初に材料を直接蒸し板の上に並べ、材料がつかるまで常温の水を入れてください。
●途中で水や材料の追加はしないでください。
●次の場合は、新しい水に替え、本体をよく冷ましてから調理してください。
- 途中で調理を止めて再開するとき
- 調理後につづけて別の調理をするとき

調理の前に

●内なべや器具は、食品用アルコールまたは焼酎などのアルコール濃度が高いお酒を含ませたキッチンペーパーでふくなどして、消毒してから使用してください。
●水は必ず常温の物を使用してください。
●水の分量は以下の目安を守ってください。
- 容器を使用する場合（茶わん蒸し、プリンなど）：容器の⅔が水につかる状態になる量
- 容器を使用しない場合：材料が完全に水につかる状態になる量

●厚みのある肉は観音開きにして厚みを調整してください。
●材料は新鮮な物を使用し、生の肉や魚を取り扱う際には手袋などをして直接触れないようにしてください。
●材料は調理直前まで冷蔵庫に入れておいてください。チルド室やパーシャル室に入れてあった材料は、20分程度冷蔵庫の外に出しておいてから使用してください。
●冷凍の材料は使えません。必ず解凍してから使用してください。

調理後は

●調理後は長時間置かずに水の中から取り出してください。
ただし、肉のしっとりとした食感を増すために20～30分程度置くことはできます。
●調理した物はその日のうちに食べきってください。

設定温度は高め、時間は長めに設定してください。

- コース名の数値は、材料の中心温度ではありません。
- 材料の種類、大きさ、厚みによって、加熱に必要な温度や時間が変わります。
- **材料や調理環境、水量、水温によっては、調理温度が上がりにくいことがあります。**

設定時間

中心温度が上がりきるまでの時間（約30分※）

上がりきった温度を保持して加熱する時間
中心温度
- 63 ℃：30分以上
- 75 ℃：1分以上

※手動調理「低温85」で、鶏むね肉（約250 g、厚さ約3 cm）を調理するときの目安

選べるメニュー 自動調理

●メニュー名と番号は、付属のメニューシールにも記載しています。

番号	メニュー	蒸し板	圧力	設定可能時間（おすすめ時間）※1	予約※2	調理後の保温
1	角煮	―	あり	15～30分（20分）	○	○
2	塩ゆで豚	―	あり	30～50分（40分）	○	○
3	肉じゃが	―	あり	1～15分（5分）	○	○
4	牛すじ煮込み	―	あり	30～50分（40分）	―	○
5	さばのみそ煮	―	あり	1～10分（5分）	―	○
6	筑前煮	―	あり	1～15分（5分）	―	○
7	黒豆	―	あり	20～40分（30分）	―	○
8	カレー	―	あり	1～10分（5分）	○	○
9	おでん	―	あり	1～10分（5分）	―	○
10	ロールキャベツ	―	あり	1～15分（5分）	―	○

番号	メニュー	蒸し板	圧力	設定可能時間（おすすめ時間）※1	予約※2	調理後の保温
11	ブイヤベース	―	あり	1～10分（1分）	―	○
12	ヘルシースープ	―	あり	1～15分（5分）	○	○
13	ポトフ	―	あり	10分～20分（15分）	―	○
14	ごはん	―	なし※4	15～30分※3（20分）	○	―
15	玄米	―	あり	25～45分（35分）	○	―
16	お急ぎ圧力ごはん	―	あり	1～15分（3分）	―	―
17	炊き込みごはん	―	なし※4	15～30分※3（20分）	―	―
18	温泉卵	―	なし	15～25分（18分）	―	―
19	スチームチーズケーキ		あり	1～5分（1分）	―	―
20	甘酒	―	なし	6～10時間（8時間）	―	―

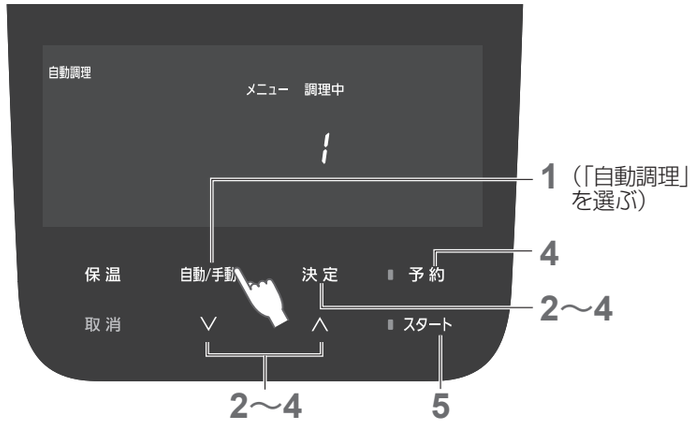
※1：（　）のおすすめ時間が最初に表示されます。
※2：予約は3～15時間後まで可能です。
調理後に保温できるメニューは、予約調理終了後、自動で保温に移行します。（3時間まで）
※3：下記の蒸らし時間を含みます。
•14（ごはん）：12分
•17（炊き込みごはん）：8分
※4：炊飯量や条件によって、圧力がかかることがあります。

メニューで作る 自動調理

メニューを選ぶだけで、自動で調理できます。

準備：
①次のことを確認する
- パッキンと内ふたが取り付けられていること（P.33）
- 圧力がかかるメニュー（P.26、27）のとき
  蒸気筒、おもり、ノズル、圧力表示ピン、安全弁、内ふたに水滴、汚れ、詰まりがないこと（P.34、35）

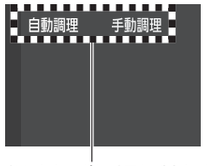
②調理の流れ（P.14、15）に沿って、材料の下ごしらえなどを行う
③ふたを閉める



（例）「1（角煮）」を選ぶとき

1 「自動調理」を選ぶ

自動/手動



押すたびに切り替わる

2 メニューを選ぶ

∨ ∧ → 決 定

●選べるメニュー（P.26、27）

3 時間を変更するとき

∨ ∧ → 決 定

●時間は変更しなくても調理できます。
（メニューごとに設定されている、おすすめの時間で加熱します）

設定範囲：メニューごとに異なります。（P.26、27）
- 1〜30分：1分刻み
- 30〜50分：5分刻み

（「20（甘酒）」は1時間刻み）
（押しつづけると早送り）

4 予約するとき

予 約 → ∨ ∧ → 決 定

●予約できるメニュー（P.26、27）

設定範囲
- 3〜15時間後：1時間刻み

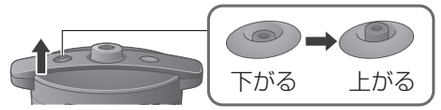
5 調理を開始する

スタート

（交互に表示）

メニュー番号　　残り時間

●調理中は本体を動かしたり、排気ボタンや圧力表示ピンに触れたりしない（蒸気や調理物がふきだすおそれ）（P.5）
●内なべの中の圧力が上がると、圧力表示ピンが上がります。



●目標の圧力または温度に到達すると、残り時間が表示されます。

■ 調理を中止したいとき

取 消 を長押しする

●調理後はメニューによって自動的に保温になります。（P.26、27）（最長3時間）

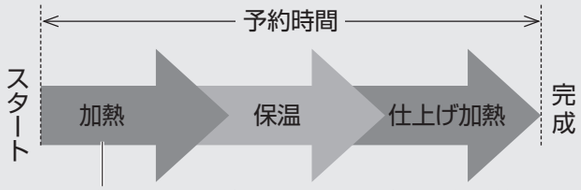
設定時間終了
●圧力がかかるメニューは減圧開始
●圧力がかからないメニューはできあがり（P.19手順6→8へ）

ピー（8回）

●自動的に保温になるメニューは経過時間を、保温にならないメニューは「End」を表示します。

以降の手順は「手動調理」（P.19）の手順5〜8と同じです。

予約したときの調理の流れ



- 炊飯をする調理（白米、玄米など）は運転待機から始まり、予約終了時間が近づくと加熱を始めます。

■ 予約が長時間の場合

●調味料や材料の色合いや風味、食感が変わる場合があります。
●材料への味のしみ込みが進み、味が濃く感じられることがあります。
➡レシピブックに記載されているポイントも参考にしてください。

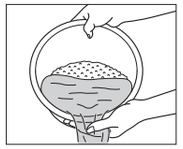
お知らせ

●圧力が安定するまでの間、圧力表示ピンの周囲や蒸気筒から水滴や蒸気などが出ることがありますが、異常ではありません。（「18（温泉卵）」「20（甘酒）」は除く）
●調理にかかる時間は、「設定時間」＋「20〜100分」です。（P.23）
「18（温泉卵）」は「設定時間」＋「25〜40分」、「20（甘酒）」は「設定時間」＋「5〜10分」でできあがります。

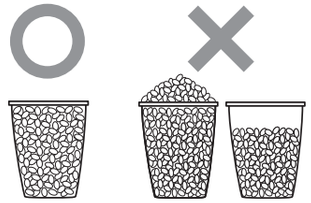
ごはんの炊き方

●炊飯器で炊いたごはんとは、見た目やかたさ、食感が異なり、ねばりのある、やわらかいごはんになります。
●ごはんが灰色っぽく見えることがあります。（圧力でごはんの透明度が変わるため）

1 お米をはかり、別容器で洗う



●付属の計量カップ（約 180 mL）を使い、すりきりではかる
（計量米びつを使うと、米びつ内のお米が多いときは多めに、少ないときは少なめに出ることがあります）
●一回に炊けるお米の量（下表）
●浸水の必要はありません。



（約 180 mL）

2 お米を内なべに移し、準備をする

（P.14、15の手順）

●お米は平らにならす
●水の量（下表）
10分以上ひたすときや、ごはんがやわらかすぎるときは、水をやや少なめにする

3 炊く

●コース・設定時間（下表）

メニュー	米（カップ）	水（調味液含む）	コース	設定時間	炊くときのポイント
ごはん（白米／胚芽精米）	2～5	白米の目盛り	自動調理 14※1	15～25分	―
お急ぎ圧力ごはん	2～5	白米の目盛り	自動調理 16	3～10分	―
炊き込みごはん	2～4	白米の目盛り	自動調理 17※1	20～25分	●具は、お米1カップ当たり120 gまでにする ●肉類は、1 cm角程度に切る ●具は、小さく切ってお米の上に置く（混ぜない） ●設定時間は、具の種類や炊飯量によって調節する
おかゆ	1	白米の5倍	煮込み※1	30分	―
玄米	2～4	玄米の目盛り	自動調理 15	35分	―

※1：炊飯量や条件によって、圧力がかかることがあります。設定時間終了のブザーが鳴ったら、圧力表示ピンが下がっているのを確認してからふたを開けてください。

お願い

●炊飯中は、本体を動かしたり、排気ボタンや圧力表示ピンに触れたりしないでください。
（蒸気や調理物がふきだすおそれ）（P.5）
●ふたを開けたら、すぐにごはんをほぐしてください。
（余分な水分を逃がすため）

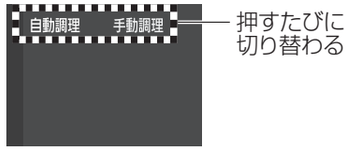
お知らせ

●調理にかかる時間は、「設定時間」＋「20～100分」です。（P.23）
●調理後の保温はおすすめしません。
（露やにおい、変色の原因）

自動調理でごはんを炊く

準備：調理の流れ（P.14、15）に沿って、材料の下ごしらえなどを行う
（例）自動調理「14（ごはん）」を選ぶとき

1 「自動調理」を選ぶ



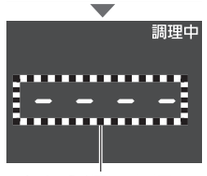
2 メニューを選ぶ

メニュー番号
- 14：ごはん
- 15：玄米
- 16：お急ぎ圧力ごはん
- 17：炊き込みごはん

■ お好みで時間を変更するとき（P.28）
■ 予約するとき（P.28）

3 調理を開始する

●調理中は本体を動かしたり、排気ボタンや圧力表示ピンに触れたりしない（蒸気や調理物がふきだすおそれ）（P.5）



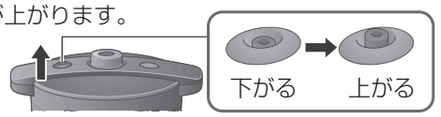
左から順に点灯（くり返す）

（交互に表示）

メニュー番号

残り時間

●内なべの中の圧力が上がると、圧力表示ピンが上がります。



●目標の圧力または温度に到達すると、残り時間が表示されます。
●圧力が安定するまでの間、圧力表示ピンの周囲や蒸気筒から水滴や蒸気などが出ることがありますが、異常ではありません。

■ 調理を中止したいとき
取 消 を長押しする

ピー（8回）

設定時間終了
●圧力がかかるメニューは減圧開始
●圧力がかからないメニューはできあがり（P.19手順6→8へ）

●「End」を表示します。

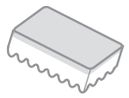
以降の手順は「手動調理」（P.19）の手順 5 ～ 8 と同じです。

お手入れする

電源プラグを抜き、本体やお手入れする部品が冷めてから行ってください。

準備する物

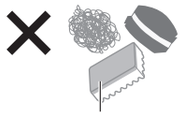
ふきん


スポンジ

台所用中性洗剤
（洗剤の注意書きを確認する）

使えない物

金属たわし／ナイロンたわしなど
※熱板（ヒーター部）・センサーは除く

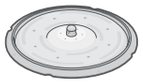

研磨粒子部分で洗わない

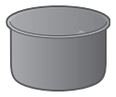
ベンジン／シンナー／磨き粉／漂白剤／洗浄用除菌アルコールなど

食器洗い乾燥機／食器乾燥器

初めてお使いのときや使うたびに洗う

ふた
●蒸気筒、おもりも取り外して洗う


内ふた
●パッキンも取り外して洗う


内なべ

計量カップ

蒸し板
●内なべから出して洗う

おたま

調理をしたあとは

早めにお手入れする（においや腐敗・さびの原因）

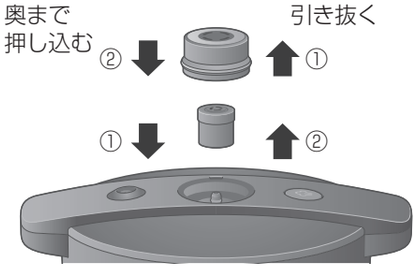
お願い

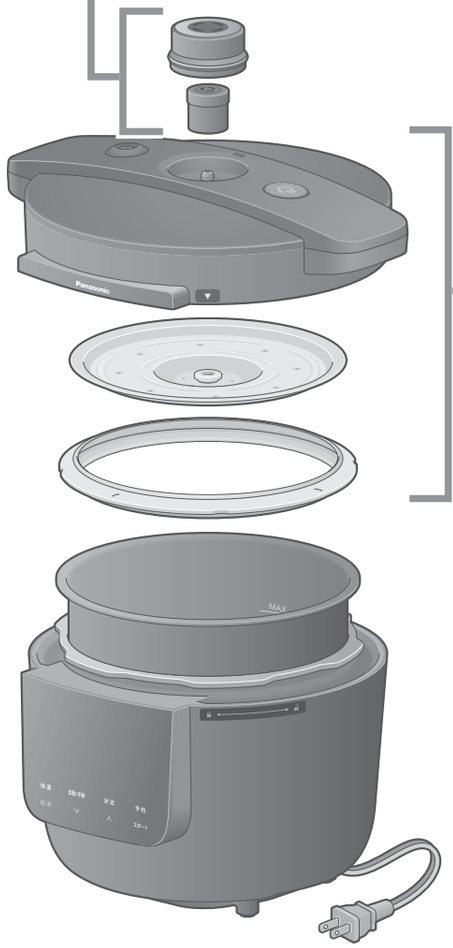
●材料や料理によって、内ふたやふたなどに色移りやにおい残りすることがあります。
➡調理後は早めにお手入れしてください。
●調理後は必ず内ふたとふたを洗ってください。
特に、肉類を多く入れると、油分やアクで内ふたが汚れやすくなります。
（においや腐敗、内ふたがさびる原因）

蒸気筒とおもりの取り付け方／取り外し方

取り付け方
順にゆっくり奥まで押し込む

取り外し方
順に引き抜く

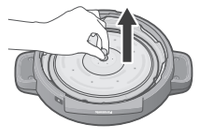




内ふたの取り付け方／取り外し方

取り付け方
奥まで押し込む

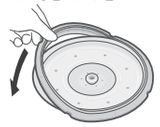
取り外し方
内ふた中央のつまみを引っ張る



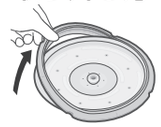
●取り付け時は
- 必ずパッキンを取り付けてから、ふたに取り付ける
- 取り付け前に、蒸気筒、おもり、ノズル、圧力表示ピン、安全弁、内ふたに水滴、汚れ、詰まりがないことを確認する（P.34、35）

パッキンの取り付け方／取り外し方

取り付け方



取り外し方



- パッキンに上下の向きはありません。

●取り付け／取り外しの際、パッキンを強く引っ張らないでください。

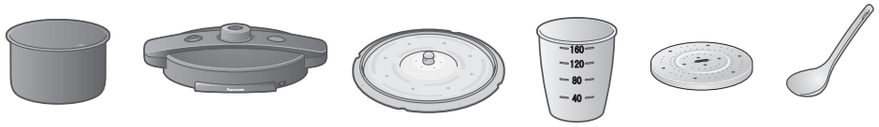
お手入れする（つづき）

電源プラグを抜き、本体やお手入れする部品が冷めてから行ってください。

やわらかいスポンジで洗う（台所用中性洗剤を使う）

毎回

内なべ・ふた・内ふた・計量カップ・蒸し板・おたま



お願い

- 内なべを洗いおけ代わりに使わないでください。（フッ素樹脂が剥がれる原因）
- すすぎは必ず流水で行ってください。
  - ぬるま湯を使うと、汚れが落ちやすくなります。
- 洗ったあとは、乾いた布でふいてください。

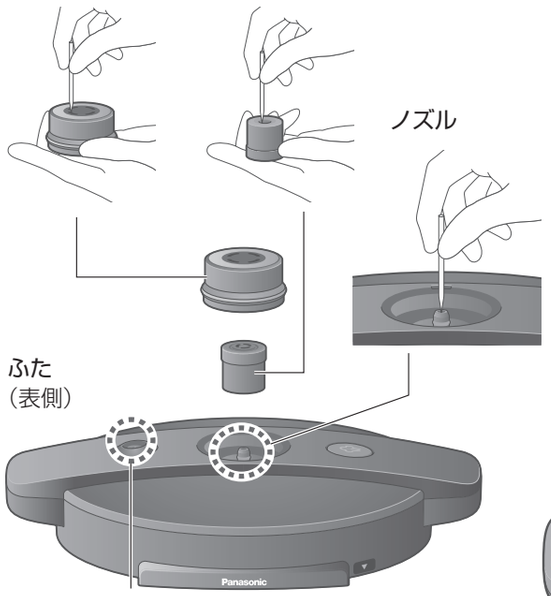
お知らせ

- カレー粉などのにおいが強いスパイスや材料によっては、においや汚れが取れないことがあります。
- 蒸し板は、材料の色素やアクなどが付着して変色することがあります。洗っても完全には取れませんが、性能や人体への影響などの問題はありません。

ふた（蒸気筒・おもり・ノズル・圧力表示ピン）の洗い方

蒸気筒・おもり・ノズルの穴

- 穴が詰まっているときは、竹串・ようじなどで取り除いてください。

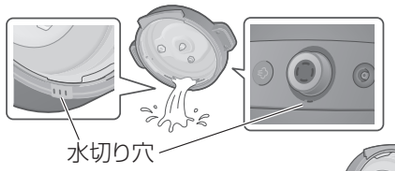


圧力表示ピン（取り外さない）

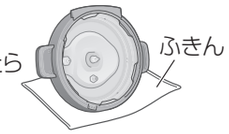
- ピンが軽く動くようになるまで
- 動きが悪いときは、ふたをお湯につけ、汚れを落としてからふいてください。

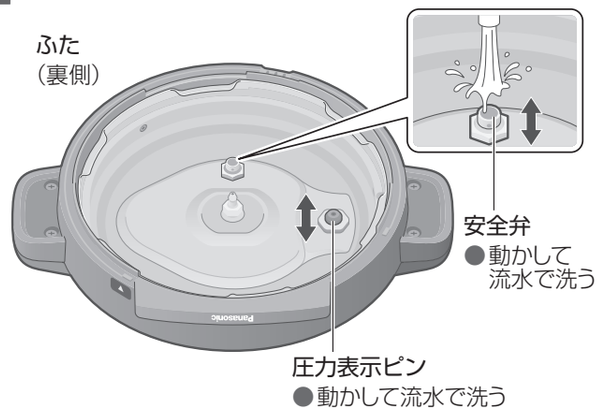
お願い

- ふたを洗うときは強くこすらないでください。（印刷が薄くなったりシールが剥がれたりする原因）
- 洗ったあとは、中に入った水を抜いてください。
  ①水切り穴から水を抜き、軽く振って水を切る

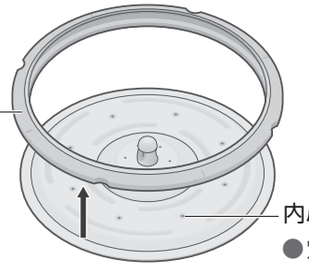


②立てかけておき、しばらくしたらたまった水を再度切る





内ふた（パッキン）の洗い方



- 穴が詰まっているときは、竹串・ようじなどで取り除いてください。

パッキン

- 取り外してお湯につけたあと、洗ってください。
- においが気になるときは、別の大きめのなべに水を入れ、パッキンを一度煮沸してください。
- 無理に引っ張ったり、先のとがった物で突いたりしないでください。（パッキンが傷むと、調理物がふきだすおそれ）
  ➡気になるときは購入できます。（P.39）

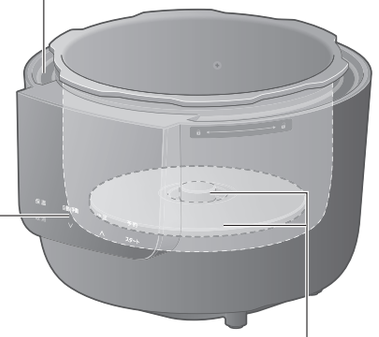
かたく絞ったふきんでふく

毎回

本体

上枠（露受け）

- たまった露や異物を必ず取り除く
- 調味料などが付着したときは早めにふく（さびの原因）



熱板（ヒーター部）・センサー

- 汚れが落ちにくいときは、台所用中性洗剤を含ませたナイロンたわしで軽く磨いてからふく

操作部

- 水や汚れ・異物を取り除く

よくあるお問い合わせ

サポート情報

■うまくできない、おいしくない…と思ったら

Q 質問	A 答え
うまくできない （生煮え／煮えすぎ／水っぽい／焦げる／芯がある／味がしみ込まない）	● 設定時間や水の量を間違えた ➡圧力調理の減圧終了後、加熱が足りないときは、手動調理の「煮込み」で追加加熱をしてください。 ● 材料や調味液の量が少なすぎた ● 熱板（ヒーター部）やなべ底センサーに異物が付いている ● 内なべが傾いてセットされている ● 内ふたやパッキン、おもりが正しく取り付けられていない（P.33） ● 調味料が完全に溶けていない ● 炊き込みごはんの具とお米を混ぜて炊いた ● 肉など水分の少ない具材を先に入れた ●「無水調理」で、材料から水分が出なかった ➡水分が出にくい材料の場合は、約 70 mL の酒を入れる
蒸気が漏れる （蒸気筒や内なべとふたのすき間から）	● 内ふたやパッキン、おもりが正しく取り付けられていない（P.33） ● 内なべ・内ふた・ふた（裏側）・パッキン・圧力表示ピンに異物が付いている ● 内なべ・内ふた・ふた（裏側）・パッキンにへこみや傷がある ● 落としぶたのキッチンペーパーが内ふたと内なべの間に挟まっている･キッチンペーパーが表面全体をおおっていない･キッチンペーパーを重ねて使っている（P.21、24）
蒸気が漏れる （蒸気筒から）	● 圧力のかかり始めや、材料の量、種類によっては、圧力が安定せず圧力表示ピンの周囲や蒸気筒からわずかに蒸気が漏れたり、水滴が飛んだりすることがあります。 ➡蒸気筒、おもり、ノズル、圧力表示ピン、安全弁、内ふたをお手入れしてください。（P.34、35）
煮汁と蒸気がふきだす （蒸気筒や内なべとふたのすき間から）	● ふたが確実に閉まっていない（P.12） ● 安全弁と内ふたの穴が目詰まりしている（P.34、35） ● 材料や水の量が多すぎた（P.10） ●「圧力調理」「無水調理」の調理中に手動排気をした（P.9） ● 禁止材料を入れた（P.10） ● クッキングシートなど禁止されている物を落としぶたとして使った（P.11） ● 圧力が残っているときに、本体や排気ボタンに触れた（P.5） ● 設定時間を間違えた

■使い方は？ どうすれば？ …と迷ったら

Q 質問	A 答え
レシピの材料は変更できますか？	● 肉の部位などは変更できる場合もありますが、食感などは変わってきます。
冷凍の材料は使えますか？	● 圧力のかかる調理では使用できません。 ●「煮込み」では肉、魚の冷凍品が使用できます。 ● 出来栄えは生の材料と変わります。 ● 材料は、レシピ記載のサイズに切って、重ならないように冷凍してください。 ● 厚みやサイズが大きいと、生の材料よりも火の通りが悪くなるので、時間を長めに設定してください。 ● 調理時はかたまりのまま入れず、ばらして入れてください。 ● ひき肉はバラ凍結の物を使用してください。

Q 質問	A 答え
予約できない	● 手動調理や、自動調理の予約できないメニューを選んだ
圧力表示ピンが上がる前に残り時間が表示される	● 圧力がかからないコースやメニューを選んだ ● 調味料が完全に溶けていないため、センサーが正しく働いていない ● 具材の水分が少ない・調味液が少ない
時間表示が変わらない	● スタート を押していない ● 蒸気が漏れている ➡本体に内ふたと内なべを正しく取り付けているか、ふたがきちんと閉まっているかを確認してください。（P.12、33） ● 内なべの中が、目標の圧力または温度まで上がっていない ➡目標の圧力または温度まで上がるのをお待ちください。
調理中に表示が消える	● 内なべを入れ忘れたときや調理量が少なすぎるときは、安全装置が働き、調理が中止します。
予約したのにすぐに調理が始まる	● 炊飯以外のメニューは、一度材料を加熱したあと、予約時間にできあがるように保温して待機します。（P.29）
音がする	●「カチッカチッ」音…電子回路や圧力制御の動作音です。 ●「ボン」「パン」などの破裂音…内なべの裏側に水滴が付いたまま調理した場合に、内なべと熱板（ヒーター部）の間で水が蒸発する音です。 ➡調理前になべ底に水滴が付いていたら、ふき取ってください。
圧力がかかる調理をしていないのに、ふたが開かない	● 水分が多いメニューを手動調理の「煮込み」で調理すると、圧力がかかる場合があります。圧力表示ピンが下がっているのを確認してからふたを開けてください。
ふたを開けると露が落ちる	● 高温で調理するため、調理中の蒸気がふたにつきます。 ➡ゆっくりとふたを開けてください。
保温にならない	● 保温にならないコースやメニューを選んだ
ふたと本体の間にすき間ができる	● 圧力がかかると、ふたと本体の間のすき間が広がります。異常ではありません。
調理中に停電した	● 停電すると、調理は中止し、自動的に再開しません。調理の状態に応じて再度調理を行う場合は、自動調理は使わず手動調理で設定することをおすすめします。
パッキンの変色やにおいが取れない	● 別の大きめのなべに水を入れ、パッキンを一度煮沸してください。 ➡お手入れしてもにおいが気になるときは、購入できます。（P.39）

こんなときは、お買い上げの販売店で点検・修理を！

●内なべの底が凸凹になっている　●ふたやパッキンにへこみや傷がある

●上記を確認して、原因を取り除いても直らない

こんな表示が出たら

お問い合わせや修理を依頼される前にご確認ください。

症状	原因
OPEN	● 点灯しているとき…ふたが確実に閉まっていない ➡ ふたを正しく閉める（P.12） ● 点滅しているとき…手動調理の「煮込み」以外の調理中、または保温中に、ふたを開けた状態が続き、調理または保温が終了した ➡ ふたを閉める、または 取消 を長押しする（点滅が消えます）
USO	● 連続して使用する場合、本体や内なべが熱いと調理ができません。一度内なべを外し、ふたを開けたまま本体と内なべを冷ましてください。 ➡ 本体を冷ます時間を短縮するには（P.10）
H□□	● 電源プラグを抜き、30秒以上あけてから再度差し込んでも「H□□」が表示された場合は故障です。 ➡ お買い上げの販売店に、表示内容（「H」のあとの２桁の数字）をお知らせのうえ修理をご依頼ください。

仕様

電源			交流 100 V／50-60 Hz
定格消費電力			800 W
容量	満水容量		3.9 L
	最大調理容量		2.6 L
	炊飯容量	白米	0.36～0.90 L（米用２～５カップ）
		玄米	0.36～0.72 L（米用２～４カップ）
コードの長さ（約）			1.0 m
質量（約）			4.2 kg
大きさ（約）	幅		34 cm
	奥行		27.4 cm
	高さ		26.2 cm

●圧力調整装置作動圧力　70 kPa　ゲージ圧力
●消費電力は最大時に消費する電力容量です。
●電源が“切”の状態での消費電力は、約0.2 Wです。（電源プラグを接続した状態）
●この製品は、日本国内用に設計されています。
電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

別売品

［2023年５月現在］

パッキン
●品番：AQB80EN331

販売店やパナソニックの家電製品直販サイトでお買い求めいただけます。
詳しくはパナソニックの家電製品直販サイトをご覧ください。

パナソニックグループの
ショッピングサイト
https://ec-plus.panasonic.jp/

保証とアフターサービス

よくお読みください

使い方・お手入れ・修理などは

■まず、お買い求め先へご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電話	（　　）　　-
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは
「よくあるお問い合わせ」「こんな表示が出たら」（36～38ページ）でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	電気圧力なべ
●品　番	NF-PC400
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理をさせていただきますので、おそれ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。

保証期間：お買い上げ日から本体１年間

※ただし、次の場合は保証期間内でも「有料」とさせていただきます。
●一般家庭用以外に使用したとき
●取扱説明書に記載した用途以外に使用したとき
●取扱説明書の記載事項を守らなかったとき

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合は、ご要望により修理させていただきます。

※修理料金は、次の内容で構成されています。
技術料 診断・修理・調整・点検などの費用
部品代 部品および補助材料代
出張料 技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間 6年
当社は、この電気圧力なべの補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後６年保有しています。

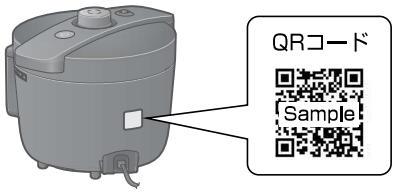
■転居や贈答品などでお困りの場合は、裏表紙のお問い合わせ窓口にご連絡ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「商品登録」をお願いします

家電情報をまとめて登録管理
登録商品のサポートも充実

詳しくはこちら
https://club.panasonic.jp/aiyo/

本体背面に表示してあるQRコードから登録していただくと、品番登録と製造番号を入力する必要がなく、簡単に登録いただけます。



• QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

サポート総合窓口　https://panasonic.jp/support

調理商品 使い方・お手入れなどのご相談窓口

フリーダイヤル 携帯OK **0120-878-694**（パナは ロクキュウヨン）
受付時間 9:00～18:00（月～土曜日）※祝日・正月三が日を除く

■上記電話番号がご利用いただけない場合 **06-6907-1187**

■FAX フリーダイヤル **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

修理に関するご相談窓口

フリーダイヤル 携帯OK **0120-878-554**（パナは イイヨ）

■上記電話番号がご利用いただけない場合 **03-6633-6700**

https://panasonic.jp/support/repair.html

・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。
（パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります）
・ご使用の回線（IP電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】
パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

PSCマーク、SGマークを取得しています。

PSCマーク
「消費生活用製品安全法」の家庭用の圧力なべおよび圧力がまの安全基準に適合していることを表示します。

SGマーク
対人賠償責任保険付 購入日より5年間 製品安全協会
製品安全協会が定めたSG基準に合格したことを示し、万一製品の欠陥による人身事故が生じた場合、賠償措置がとられます。

愛情点検　長年ご使用の電気圧力なべの点検を！

こんな症状はありませんか		ご使用中止	
	● 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。 ● コードに傷がついたり、通電したりしなかったりする。 ● 圧力が上がらない。（圧力表示ピンが上がらない。） ● 本体が変形したり、異常に熱くなったりする。 ● 本体から煙が出たり、焦げ臭いにおいがしたりする。 ● 本体にひび、割れ、緩み、がたつきがある。	▶	事故防止のため、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

パナソニック株式会社　くらしアプライアンス社
〒525-8520　滋賀県草津市野路東２丁目３番 1-1 号

© Panasonic Corporation 2023

QZ19-2082
RC0523A21024