



## 🍵 ごあいさつ

新年早々、インフルエンザが猛威をふるっておりますが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか？  
今年は暖冬なので低山登山ができるので嬉しいです。冬山登山で運動不足を解消して冬を乗り越えていきたいです。(板倉)



## 🍵 豆知識コーナー “圧力鍋”

今回は、最新機種の圧力鍋のご紹介をしたいと思います。  
まずは、圧力鍋の仕組みについて説明します。圧力鍋は普通の鍋に比べて、調理時間は1/3、燃費は1/4と経済的です。その秘密は「圧力が高くなると水の沸騰点上がる」という原理にあります。通常大気は1気圧です。いくら熱しても水の温度は100度以上になりませんが、圧力鍋は内部が密閉状態になるため、加熱すると蒸気が鍋の中に閉じ込められ、圧力が高くなり温度も約110~125度まで上昇します。圧力鍋は、圧力調整の働きによって、余分な蒸気を絶えず外に逃しています。そのため内部の圧力は一定に保たれ、圧力が高くなりすぎて危険になる心配はありません。  
次に、自分に合った圧力鍋の「選び方の基本」を確認しておきます。

### ① かけられる圧力の強さ

圧力鍋には低圧と高圧のタイプがあり、調理の仕方や素材によって選ぶ必要があります。なかには、一台で低圧と高圧を切り替えることができる鍋もあります。

低圧タイプ / 60kpa 以下	高圧タイプ / 100kpa 以上
<ul style="list-style-type: none"><li>・プリンや茶碗蒸しなどデリケートな料理に向いている</li><li>・野菜や魚など、火の通りやすい素材の調理でも型崩れしにくい</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・かたまり肉や骨付き肉を短時間で柔らかくすることができる</li><li>・加熱調理時間が圧倒的に短い</li></ul>

(※高圧のタイプでも、加圧・加熱時間をうまく調整することで野菜なども型崩れせず調理できます)

### ② 圧力鍋としての安全性

JIS規格で求められる圧力鍋の安全基準を満たしている製品をおすすめいたします。  
開閉の際など、「独自の安全技術」が追加されている機種は、初心者でも安心です。



### ③ 調理タイマーの有無

圧力鍋を使用するにあたり最も難しいのが、「火加減と加熱時間」です。一部の機種では、これらをタイマーで管理することができ、加圧不足を防ぐことができます。

### ④ レシピ集の豊富さ

メーカー・機種ごとにつけられる圧力の値が異なるため、コツをつかむまではメーカーが独自に発行しているレシピ集を参考にするとよいでしょう。

T-fal



### 《当社おすすめの圧力鍋のご紹介》

A ティファール 圧力鍋 ｸﾘﾌﾟﾘﾐｯﾄﾊﾟｰﾌｪｲﾄ 圧力：65kpa

(IH対応)両手 10年保証

「4.5Lサイズ 定価¥30,000」 「6Lサイズ 定価¥31,500」

付属品が ฝา蓋、中かご、中かご台、レシピブック付 (HP上のレシピも含めると250種類)

初心者  
向け

簡単便利