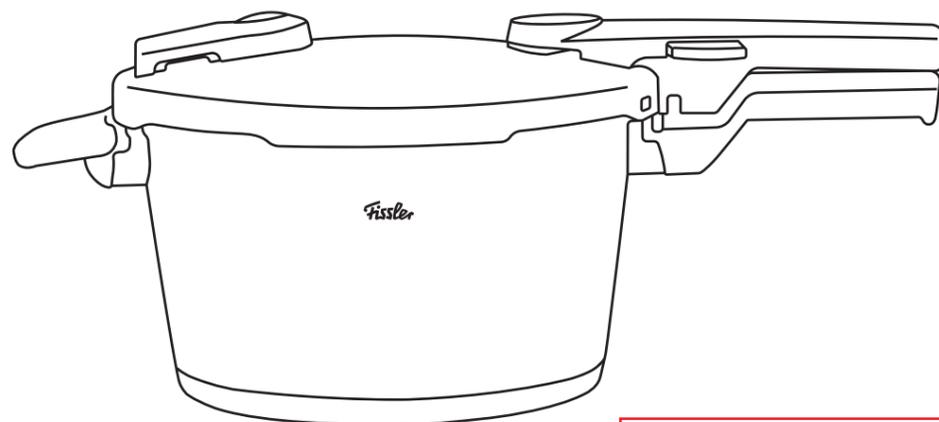




Vitaquick® Premium

# Vitaquick® Premium

Use and care instructions  
Gebrauchs- und Pflegehinweise



• ご使用前に必ずこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。  
• また、本書は必ずお手元に保管してください。



# Fissler



How-to-use Video  
Anwendungsvideo

Fissler GmbH

Harald-Fissler-Straße 1  
D-55743 Idar-Oberstein  
Germany

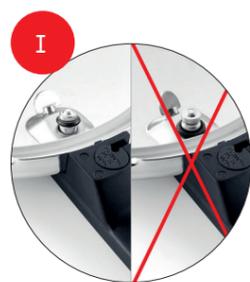
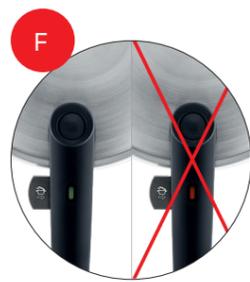
T: + 49 6781 403 - 0  
F: + 49 6781 403 - 321  
www.fissler.com

600-000-02-921/0\_03/23

Version\_01

DE	Gebrauchs- und Pflegehinweise	01-24
EN	Use and care instructions	25-48
FR	Instructions d'utilisation et d'entretien	49-74
ES	Instrucciones de uso y mantenimiento	75-100
IT	Istruzioni per l'uso e la cura	101-126
NL	Gebruiksaanwijzing en verzorgingsinstructies	127-152
RU	Указания по использованию и уходу	153-178
GR	Οδηγίες χρήσης και περιποίησης	179-204
TR	Kullanım ve bakım notları	205-228
KO	사용 및 관리 설명서	229-250
ZH	使用和保养说明书	251-268
JA	使用とお手入れに関する注意事項	269-288
PL	Instrukcja obsługi i pielęgnacji	289-314
CZ	Návod k použití a ošetřování	314-338
SR	Uputstvo za upotrebu i održavanje	339-362
HR	Upute za uporabu i njegu	363-386
HU	Használati és kezelési útmutató	387-412
SK	Návod na používanie a údržbu	413-436
SL	Navodila za uporabo in nego	437-460
RO	Indicații de utilizare și întreținere	461-484
BL	Указания за употреба и поддръжка	485-508
AR	إرشادات الاستخدام والعناية	509-528





DE Fissler Schnellkochgeräte sind nach EU Druckgeräterichtlinie 2014/68/EU geprüft. Die Konformitätserklärung können Sie auf unserer Webseite einsehen.

<https://www.fissler.com/de/service/konformitaetserklaerungen/>

EN Fissler pressure cookers are tested in accordance with the Pressure Equipment Directive 2014/68/EU of the EU. You can view the declaration of conformity on our website.

<https://www.fissler.com/gb/service/declaration-of-conformity/>



## お買い上げいただきありがとうございます

1953年、世界で初めてスプリング式圧力鍋を開発して以来、フィスラーは常に圧力鍋のトップブランドとして走り続けています。

高圧・高温で調理するため、素材への火の通りが早くなり、調理時間を大幅に短縮することができるという圧力鍋の利点に加え、フィスラー独自のスプリング式は蒸気を逃さず音も静かで、素材の香りや栄養素を保ち、仕上がりの鮮やかさ、美味しさを引き立たせます。

ドイツで丁寧に製造された圧力鍋を長くお使いいただくため、ご使用前に必ずこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

### 表示ラベルは、安全な製品の証

フィスラーの圧力鍋には、安全であると認められた製品にだけ提供される二つのマークがついています。

皆様に安心してお使いいただくための目印です。



PSC マーク

消費生活用製品安全法で指定された特定製品の安全基準に適合したことを示すマークです。



SG マーク

このマークは、家庭用圧力鍋の欠陥によって発生した人身事故に対する補償制度です。

## 目次

1.使用目的	270
2.ご使用上の注意	270
3.各部の名称と働き	272
4.はじめてお使いになる前に	274
5.基本の使い方	275
6.調理のしかた	277
7.圧力の下げ方	279
8.ご使用のあとは	280
9.メンテナンス	281
10.保証	283
11.製品の廃棄	285
12.よくあるご質問	285

ご使用前に必ずこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。  
また、本書は必ずお手元に保管してください。

DE

EN

FR

ES

IT

NL

RU

GR

TR

KO

ZH

JA

PL

CZ

SR

HR

HU

SK

SL

RO

BL

AR

## 1.使用目的

- ・ フィスラー圧力鍋は調理器具です。調理以外の目的で使用しないでください。用途以外の使用、不適切な使用は危険ですのでおやめください。
- ・ この製品は家庭用製品です。業務用としてご使用にならないでください。
- ・ また、フィスラー圧力鍋は、最大出力が3700Wまでのコンロしか使用できません。
- ・ 圧力鍋を安全にお使いいただくために、第5章に記載されている圧力鍋に入れて良い分量(許容量)を守ってください。



## 2.ご使用上の注意

圧力鍋は、加熱されると極めて高温・高圧になる器具です。取り扱いを誤ると火傷などの傷害を負うことがあり危険です。この取扱説明書を最後まで必ずよくお読みのうえ、安全に注意してご使用ください。また、本書と保証書は必ずお手元に保管の上、お使いください。さらに圧力鍋を他人に譲渡する場合には、必ず取扱説明書も合わせてお渡しください。

記号の意味について

- 禁止**：してはいけない行為（禁止行為）を示しています
 **注意**：必ず注意・確認を行っていただきたい事項を示しています

- 調理以外には使用しないでください
- 電子レンジでは使用しないでください
- 電気・ガス・IH以外の熱源では使用しないでください
- 圧力鍋のフタに貼ってあるシールは、はがさないでください
- 取っ手がゆるんでいませんか？**  
取っ手がゆるんでいると脱落してやけどの危険があります。ネジを締めなおし、メインバルブのゆるみもチェックしてください。  
**メインバルブ、アロマビー、ゴムパッキンの点検をしてください**  
圧力表示やアロマビー、ゴムパッキンなどを点検（作動、付着物の有無、劣化）してください。ご使用前に、メインバルブの圧力表示を下から指で押し上げて、目詰まりしていたり、ひっかかったりしていないか確かめてください。目詰まりを起している、メインバルブが正常に作動せず事故につながる危険性があります。目詰まりを起している場合は、分解清掃（第8章および巻頭の図R参照）してください。
- フタが完全にしまり、取っ手の表示が緑になっていることを確認してから加熱してください**  
**空焚きはしないでください**  
空焚きをすると、火災や本体の変形、底はがれ、取っ手やパーツの破損の原因になります。必ず火にかける前に確認をしてください。万一空焚きした場合は、水などで急冷せず自然冷却し、部屋の換気をおこなってください。
- お子様の近くで調理をしないでください**  
調理中や調理の直後は、鍋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。
- 圧力鍋をご使用中には、その場を離れないでください
- 取っ手の部分が熱くなる場合があります**
- 洗浄の際に金属製の固いものは使用しないでください
- ストープの上で使用しないでください

- 鍋に衝撃を与えないでください**  
調理中に、鍋を落としたり、ぶつけたりしないでください。
- 最低200~300mlの水を入れてください**  
蒸気を生じさせるためには、蒸し器の使用有無にかかわらず、圧力鍋の直径に応じて最低 200~300ml の水分が必要となります。下記の最低水分量を厳守してください。  
直径 18cm：200ml 直径 22cm：250ml
- 重曹や多量の油、カレーやシチューのルーなどは使わないでください**  
重曹など急激に発泡するものや、多量の油は危険であるため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、果物のソースなど）は、圧力を加えることでルーがメインバルブに入り込み、メインバルブが正常に作動できなくなります。お使いになる場合は、圧力鍋のフタをはずし、普通のフタをのせて加圧しないでご使用ください。
- 調理量を守ってください**  
縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。圧力鍋として使用する場合は、1回の調理量を鍋の容量の2/3以下にしてください。なお、豆類・麺類などのように、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。限度量を超すと圧力がかからなかったり、中身が吹き出す原因になります。また、豆類は豆の皮がメインバルブに入り込み、メインバルブが正常に作動しなくなる場合があります。豆と水を入れた上には、蒸し器あるいは落としフタを必ず置いてください。調理量は材料、調味料、水分のすべてを含みます。
- ゴムパッキン、シリコンゴムキャップ等のゴム製部品は、消耗品です**  
硬くなっていたり、劣化が見られるようであれば交換してください。また、時間の経過とともに劣化していきます。未使用であっても約1~2年での交換をおすすめします。
- 調理中は蒸気をもらさないようにしてください**  
メインバルブ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。蒸気もれは火力が強すぎて安全装置が働いているためです。火力を下げてください。
- 炎は鍋底からはみ出さないようにしてください**  
●ガスの場合  
炎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。  
●IHの場合  
立ち上がりの火力は1400~1500Wが適当です。（お使いのIHメーカーの取扱説明書でご確認ください。）コンロの中央に置いてご使用ください。適正火力より強い火力で使用した場合、高温になりすぎて底面の変形や焦げの原因になります。鍋底のサイズはコンロと同じか、それ以上の物を使用してください。それ以下の物を使用した場合、熱源が作動しないことがあります。
- 蒸気放出口からの蒸気に気をつけてください**  
蒸気放出口（メインバルブやアロマビー付近）を人に向けてください。やけどの危険があります。
- フタは圧力を抜いてからあけてください**  
フタをあけるときは、必ず自然放置もしくは急冷で鍋内の圧力を下げてください。鍋の中の圧力が完全に抜けていることを確認して、軽くゆすってからあけてください。調理が終わっても、鍋の中にはまだ圧力が残った状態です。蒸気が完全に抜けきらないうちに無理にフタをあけようとすると、フタが飛んだり、内容物が噴出したたりして危険です。絶対にしないでください。
- 長時間食材を入れたままにしないでください**
- 圧力をかけての揚げ物はしないでください**  
揚げ物をする場合は、フタをせずにご使用ください。油の分量は容量の半分にしてください。油の温度が200°C以上にならないようにしてください。
- 加圧すると膨張する可能性のある素材を調理する際は、やけどにご注意ください**  
皮つきの鶏肉や揚げ物の肉などは、皮が膨張している間は皮に穴をあけないでください。やけどをする危険があります。
- 加圧中に圧力鍋を動かす際には鍋つかみ等を使用し、やけどにご注意ください**  
熱くなった表面には手を触れないように本体取っ手と補助取っ手を持ち、必要に応じ鍋つかみ等を使用してください。フタの取っ手を持って移動しないでください。
- 圧力鍋をテーブル等の上に置く際には、鍋敷きをご利用ください**  
木材やガラスなどの上に直接置いた場合、傷がつくことがあります。
- 圧力鍋は医療目的で使用しないでください**  
殺菌消毒に必要な温度まで上昇する設計にはなっていないため、医療目的の消毒には適していません。

DE

EN

FR

ES

IT

NL

RU

GR

TR

KO

ZH

JA

PL

CZ

SR

HR

HU

SK

SL

RO

BL

AR

-  **圧力鍋を改造しないでください**  
特にメインバルブについては、取扱説明書に記載されたお手入れの作業以外、手を加えないでください。またメインバルブに油をささないでください。
-  **フィスラー純正交換部品をお使いください**  
違う機種の本体とフタを合わせて使用しないでください。また、交換用部品についても、お使いの機種専用の純正部品をお選びください（第9章参照）。
-  **圧力鍋本体または部品が破損、変形している場合は、使用を中止してください**  
破損、変形以外にもこの取扱説明書に記載された通りに作動しない場合には、使用を中止し、ただちにお近くのフィスラー取扱店、またはフィスラージャパン カスタマーサービスまでご連絡ください。
-  **部品交換・洗浄の際にケガをしないようご注意ください**  
ネジが固く開けにくい場合は、布や工具をお使いください。特に、水で手が濡れてふやけていると、鋭利な箇所です手をケガする恐れがあります。
-  **IH調理器は1400ワット以上の電力の製品をご使用ください**  
1400ワット未満の場合、調理内容により圧力がかからない場合がございます。あらかじめご了承ください。
-  **スキレット（1.8Lもしくは2.5L）では、フィスラーの蒸し器は使用しないでください**  
スキレット型製品は、浅型のため、蒸し器をセットしてフタを開けると、フタがあかなくなることがございます。

### 3.各部の名称と働き

図Aをご参照ください。

#### 1.蒸し器(製品によっては別売です)

- ・ 蒸気が最適に通る細長い穴の設計。
- ・ 大きな食品でもスムーズに蒸気が流れるサポートバー付き。
- ・ 三脚付き。

#### 2.補助取っ手

- ・ 持ちやすい形に窪みがついた安全設計。

#### 3.蒸気放出口(メインバルブ内)

- ・ 選択した圧力設定より圧力が高くなった場合蒸気が放出されます。

#### 4.メインバルブ

- ・ わかりやすい圧力表示付き。
- ・ 設定以上の圧力がかかった際、余分な圧力を自動的に放出し、圧力を一定に保つ圧力調整装置としての働きをします。
- ・ 取り外し可能でお手入れが簡単です。

#### 5.圧力表示

- ・ 白線の本数で圧力を設定できます。

#### 6.蒸気放出口(フタ用取っ手)

- ・ 加圧中やアロマピー作動時、安全レバーを用いた減圧時に、蒸気が放出されます。

#### 7.安全レバー

- ・ 圧力鍋の開閉や圧力を下げる時に使用します。

#### 8.安全レバー表示

- ・ 圧力鍋が正しく密閉されているかを表示します。

#### 9.フタ用取っ手

- ・ 取り外し可能でお手入れが簡単です。

#### 10.容量表示

- ・ min：最低必要な水分量
- ・ max：通常の食材の最大容量

- ・ 1/2：膨張したり灰汁の出る食材の最大容量
- ・ 1/3：豆類の最大容量

#### 11.本体用取っ手

- ・ 滑り止め付き。

#### 12.フタ取りつけ位置ガイド

- ・ フタの取り付けガイド

#### 13.ヒートガード

- ・ 圧力鍋をガスコンロで使用する際に、火元から取っ手を保護します。

#### 14.フタ取りつけ位置ガイド

- ・ フタの位置ガイド

#### 15.鍋本体

- ・ 直径が同じ鍋なら、キズをつけずに重ねられ、収納に便利です。

#### 16.サーミックベース

- ・ IHを含むすべての熱源で使用できます。

#### 17.シリコンゴムキャップ

- ・ 圧力表示用のシールです。

#### 18.バルブシール

- ・ バルブ密閉用のシールです。

#### 19.メインバルブ用Oリング

- ・ メインバルブ用のシールです。

#### 20.安全突起(安全装置)

- ・ フタが正しく閉まっていない場合、圧力がかからない仕組みになっています。

#### 21.アロマピー(安全装置)

- ・ 食品の味、香り、色を保存する独特の装置です。
- ・ フタが正しく閉まっていない場合、圧力がかからない仕組みになっています。
- ・ 自動的に圧力を調整します。
- ・ 圧力がかかっている間は鍋があかないようにする仕組みになっています。

#### 22.フタ用取っ手ネジ

- ・ 手で簡単にネジを回すことができるので、取り付け道具は不要です。
- ・ フタに固定されたゴムリング。

#### 23.ゴムパッキン(安全装置)

- ・ 高品質シリコン製
- ・ 圧力を制限するための安全ポケット付き

#### 24.メインバルブ用固定ネジ

- ・ コインスロットが付いており、コインで簡単にネジを回すことができるので、取り付け道具は不要です。

図B/B1をご参照ください。

- a. 容量(調理可能な容量とは異なります)
- b. CEマーク：圧力鍋がEUの圧力機器指令に適合していることを示すマーク
- c. 最大作動圧力(メインバルブの最大許容圧力)
- d. 製造日(週/年)
- e. PC：調理圧力の範囲(第6章の「圧力設定の選択」を参照)
- f. PS：最大許容圧力

B2をご参照ください。

規格(製品がGB 15066-2004に準拠していることを宣言するものです。ただし、中国にのみ適用されます)

- a. 回転タイプ
- b. 底面多層構造
- c. 内径
- d. 容量(調理可能な容量とは異なります)
- e. 定格使用圧力範囲/公称圧力範囲
- f. 規格 GB 15066-2004 の番号

## 4. はじめてお使いになる前に

ご使用を開始する前に、巻頭の図Aおよび3章を参照し、圧力鍋の各部名称、同梱品の確認を行ってください。

### フタのあけ方

図Cを参照してください。

フタ用取っ手の安全レバーを矢印の方向に押し、停止するまで右に回すと、フタがあきま

### フタ取り付け位置ガイド

フタには丸い印(図A-14)があり、これと対をなす赤いポイント(図A-12)が鍋の本体用取っ手に設けられています。フタを取りつけやすくするためのガイドです。

### フタのしめ方

図Dを参照してください。

フタを少し斜めに持ち、フタの取り付け位置ガイドの丸い印と本体用取っ手側の赤いガイドの位置を合わせてはめ込んでください。これらの目印がぴったり合う場所が正しいフタの取り付け位置です。

図Eを参照してください。

カチッと音がするまでフタを左に回すとしまります。

### 安全レバー表示

図Fを参照してください。

安全レバー(図A-8)の表示で、フタがきちんとしまり、調理を開始できるかどうかかわります。

緑: フタが正しく取り付けられ、調理開始可能な状態です。

赤: フタが正しく閉まっていないため、加圧できません。

## 洗浄

新しい圧力鍋は製造上の磨き油などが付着していますので、まず最初に必ず洗ってください。ゴムパッキンを外して、台所用中性洗剤(小さじ1)を水(大さじ2)、酢(大さじ1)と混ぜ、キッチンペーパーやふきんで拭き取るように鍋の内外をよく洗います。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。鍋のフタについているシールははがさないでください。ゴムパッキンはお湯で洗い、よくひっばってからお使いください。

## 5. 基本の使い方

### フィスラー圧力鍋の安全設計

フィスラーの圧力鍋は、安心してお使いいただけるよう何重もの安全装置を備えています。毎回のご使用の前に必ず各部の点検を行ってください。調理を始める前には、メインバルブとフタ用取っ手が正しく取り付けられ、しっかりと固定されていることを確認してください。詳しくは、第8章をご確認ください。

### メインバルブ (図A-4)

図Gを参照してください。

圧力設定のほか、設定以上の圧力がかった際に余分な圧力を放出し、鍋の内圧を一定に保つ圧力調整装置としての働きをします。点検の際は、フタのメインバルブを取り外し、(1)(2)を指で押して動きを確認します。

### アロマピー (図A-21)

図H、Iを参照してください。

鍋内が沸騰すると蒸気力で押しあげられ、鍋内を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。点検の際は目詰まりや付着物の有無をみて、動きを確認してください。

Oリングが、溝にしっかりとハマっている必要があります。

図Jを参照してください。

アロマピーの白いボール部が動くか、ばねが戻るか、指で押して確認します。

### ゴムパッキン (図A-23) と安全突起 (図A-20)

図Kを参照してください。

ゴムパッキンの安全ポケットで圧力を制限します。また、ゴムパッキンは最終的に安全装置として作動し圧力を逃がすため、蒸気が出ます。ゴムパッキンとフタの縁が汚れていないこと、ゴムパッキンが破損していないこと、安全突起(1)が動くかを点検します。フタ内側にある、内側に向かって曲がっている縁の箇所(2)の下に、ゴムパッキンを平坦になるようにさし込みます。ゴムパッキンは安全突起に触れた状態で、フタの縁から押し出されていなければなりません。

## 容量



## 注意！

水分が十分でない状態で調理しないでください。鍋内の水分が完全に蒸発することのないようにしてください。このような状態で調理をしてしまうと、食材が焦げたり、圧力鍋本体、安全装置およびコンロが損傷したりするおそれがあります。この場合、バルブや安全装置の機能が保証されませんので、圧力鍋を継続して使用しないようにしてください。フィスラーのカスタマーサービスにお問い合わせいただき、圧力鍋の点検を受けるようにしてください。

図Lを参照してください。

下記の最低水分量を厳守してください。

鍋の内側に容量表示 (min/max) がありますので、これを参照して簡単に必要な水分量を入れられます。

蒸気を発生させるためには、蒸し器の使用有無にかかわらず、圧力鍋の直径に応じて最低200～300mlの水分が必要となります。最低水分量がない状態で、圧力鍋を使用しないでください。

直径18 cm:	200 ml
直径22 cm:	250 ml
直径26 cm:	300 ml

圧力鍋を安全にお使いいただくために、1回の調理量は鍋の容量の2/3以下 (max表示を参照) にしてください。容量をオーバーすると圧力がかからなかったり、中身が吹き出す原因になります。調理量は材料、調味料、水分のすべてを含みます。

米、スープ、乾燥野菜など、調理中に泡立ったり膨張したりする食品の場合は1/2以下にしてください。

豆類・麺類などのように、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。また、豆類は豆の皮がメインバルブに入り込み、メインバルブが正常に作動しなくなる場合があります。豆と水を入れた上に必ず蒸し器あるいは落としブタを置いてください。

## IHを含むすべての熱源でご使用できます

フィスラーの圧力鍋は、IHを含むすべての熱源でご使用できます。

これには、ガス、遠赤外線/ハロゲン、IHコンロが含まれます。

ガラスセラミック クックトップパネルに傷をつけないよう、鍋を移動させるときは必ず持ち上げて行うようにしてください。フィスラーはこうした破損に一切責任を負いません。



## 火力の調節について

空焚きや脂をひいた状態で最大火力にて2分以上加熱すると、過熱状態となり、底はがれ等破損の原因になります。

## 遠赤外線/ハロゲンヒーターの場合：

コンロはいつも適切なサイズを使用しましょう。鍋底のサイズはコンロと同じか、それ以上の物を使用してください。

## ガスの場合：

鍋をコンロの中央に置いて、炎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。

## IHの場合：

コンロの中央に置いてご使用ください。鍋底のサイズはコンロと同じか、それ以上の物を使用してください。それ以下の物を使用した場合、熱源が作動しないことがあります。

※立ち上がりの火力は1400～1500Wが適当です (お使いのIHメーカーの取扱説明書でご確認ください)。適正火力より強い火力で使用した場合、高温になりすぎて底面の変形や焦げの原因になります。

使用中には、ブザーのような雑音があります。この雑音は技術的な理由によるもので、コンロや鍋の欠陥を示すものではありません。

## エネルギー節約のヒント

- 高圧・低圧にかかわらず、調理中の圧力表示が設定以上に上昇しないように、またメインバルブから蒸気を排出したりしないように火力を調節してください。
- ご使用の圧力鍋に合った適切なサイズのコンロをご使用ください。
- 調理量に適したサイズの圧力鍋をご使用ください。
- 鍋底に蓄積された熱を利用してください。加圧時間終了前でも、火を止め、余熱を利用して調理することができます。

## 6.調理のしかた



## 注意！

鍋内の水分が完全に蒸発することのないようにしてください。(第5章の注意を確認してください)

圧力鍋を使用すると、さまざまな方法で調理できます。

- 肉料理
- 煮込み料理
- 野菜・根菜調理
- 白米・玄米・もち米の調理
- 魚料理
- 焼き物・揚げ物料理 (フタなし)
- 蒸し料理

DE

EN

FR

ES

IT

NL

RU

GR

TR

KO

ZH

JA

PL

CZ

SR

HR

HU

SK

SL

RO

BL

AR

- ・ 冷凍食品の調理
- ・ 保存食
- ・ ジュース
- ・ 滅菌
- ・ メニュー料理

レシピのアイデアなど詳しくは、弊社ウェブサイト(www.fissler.com)をご覧ください。

## 準備

レシピに従って圧力鍋に材料を入れ、フタを水平にかぶせてフタと本体を合わせます。フタ用取っ手を本体用取っ手に合わせるよう、カチッと音がするまでスライドさせます。安全レバーの表示が完全に緑になっているか確認してください。ロックしてからも多少あそびがありますが、問題ありません。

## 圧力の設定

図Nを参照してください。  
ピタクイックは、低圧・高圧の2段階の圧力設定が可能です。低圧(リング1)と高圧(リング2)

### 低圧:白線1本

魚や野菜などの非常にデリケートな料理に。

### 高圧:白線2本

肉料理やシチューなど、すべての料理に。

## 強火にかける

圧力鍋を火にかけ、圧力がかかるまで強火を保ちます。IHの場合は1400~1500W\*で加熱してください。ガスの場合は炎が底面からはみ出さないようにして下さい。本体用取っ手や補助取っ手に直接火が当たると、変形やひび割れのもとになりますので、ご注意ください。  
※お使いのIHメーカーの取扱説明書でご確認ください。

## 圧力表示が上がり始める

図Nを参照してください。  
圧力表示の白線の本数で圧力設定の判断をします。

### 白線が1本

低圧に達しています。

低圧で調理する場合は、白線が1本見えたら弱火に火力調整します。加圧調理中はこの白線が1本ずっと見える状態で、そしてこれを超えないように、コン口の火力を調節してください。

### 白線が2本

高圧に達しています。

高圧で調理する場合は、白線が2本見えたら弱火に火力調整します。加圧調理中はこの白線が2本ずっと見える状態で、そしてこれを超えないように、コン口の火力を調節してください。

白線が2本見えたら後も火力調節をせずにいると、圧力表示が上がり、シューっという音と共にバルブから蒸気が放出されます。その場合、鍋の中の水分が完全に飛んでしまう可能性がありますので、ご注意ください。

## 加圧時間を計る

加圧時間は、圧力表示の白線が見えたときから計ります。

### 基本:

1. 高圧の調理時間は、従来の鍋を使って調理した場合の通常の調理時間の約1/2~1/3です。
2. 低圧の調理時間は、高圧より50%ほど長くなります。
3. 加圧時間は、使用する食材の量や形、大きさ、質感によって異なることがあります。

### じゃがいもを茹でる場合の例:

普通の調理時間	高圧	低圧
約30分	約12分	約18分

所定の加圧時間が経過したら火をとめます。圧力鍋をコン口から離し、鍋内の圧力が完全に下がってから(次の章の注意事項を参照)、圧力鍋のフタをあけてください。

詳しい調理時間は、530ページ以降に記載されています。

## 7.圧力の下げ方



### 注意!

圧力鍋を無理に開けないでください。メインバルブの圧力表示が完全に元の位置に戻り、安全レバーを押してもフタ用取っ手の前面から蒸気が出なくなり完全に減圧してから、フタを開けてください。

フタをあける前に圧力を下げます。下げ方は3種類ありますので、調理方法によって適した方をお選びください。

豆類、スープ、シチューなど、少し泡立ちが出る食品や、じゃがいもなどデリケートな皮のついた食材を茹でる場合などには、急激な減圧を行わないようにしてください。急激な減圧をしてしまうと、食材が飛び出したり、食材の皮が破裂する危険がありますので避けてください。

DE

EN

FR

ES

IT

NL

RU

GR

TR

KO

ZH

JA

PL

CZ

SR

HR

HU

SK

SL

RO

BL

AR

## 安全レバーを使って急速に圧力を下げる

※蒸気が勢いよく放出されます。やけどににご注意ください。

図Oを参照してください。

安全バー(図A-7)を矢印の方向に軽く押し、フタ用取っ手(図A-6)の下から蒸気を放出します。圧力表示が完全に下がり、蒸気が出なくなるまで、安全バーを押ししたままにしてください。

そして安全バーを離し、鍋を軽く揺すったら、また安全バーを押しします。蒸気が出なくなるまで、この作業を繰り返します。鍋内の圧力が減圧されると、アロマピーが下がります。これで、安全バーを完全に押すと、鍋が開きます。

### 参考:

鍋内に圧力が残っていると、安全バーを完全に押すことはできないようになっています。ご使用になる際の安全措置として、圧力がかかった状態で鍋のフタが誤ってあいてしまわないようにするためのものです。そのため、安全レバーを無理やり押そうとはしないようにしてください。

## 自然放置

火を止めた後、そのまま放置し、鍋内部の圧力をゆっくりと下げる方法です。穀類や豆類など、余熱で調理をするのに向いている食材や料理に使います。温度が下がり、中の圧力も下がると、メインバルブの圧力表示とアロマピーが下がります。調理時間が長い料理に特に適している方法です。

## 急冷

図Qを参照してください。

火を止めた後、鍋内部の圧力を急いで下げる方法です。圧力鍋をシンクの中に水平に置き、メインバルブの圧力表示がもとの位置に下がりきるまで、フタのステンレス部分に少量ずつ水をかけます。シンクに圧力鍋本体を移動するときは、落としたり傾けたりしないでください。このときメインバルブとアロマピーに直接水がかかると、鍋の中に水が入ったり、メインバルブや取っ手のひび割れの原因になりますのでご注意ください。

## 8.ご使用のあとは

### 洗浄

使用後には必ず、速やかに台所用中性洗剤を使って圧力鍋を洗い、汚れを落としてから乾いた布巾でふいて完全に乾かしてください。

- フタからゴムパッキンを取り外し、手で洗います。
- フタ用取っ手を取り外し、水で洗い流してください。
- 食器洗浄機をご使用の場合は、ゴムパッキン、メインバルブ、フタ用取っ手は取り外してください。

### ご注意ください:

- 洗浄の際はお湯と台所用中性洗剤をご使用ください。また、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。先のとがったものや粗いもの、鋭いものはご使用にならないようにしてください。内側や鍋底の汚れがひどい場合は、スポンジの粗い面をご使用いただくことも可能です。

- 食材の取り残しが鍋についたまま乾燥させてしまったり、食材を鍋の中に入れてまま長時間保存したりしないようご注意ください。ステンレスに汚れが残り、表面が変色・変質するおそれがあります。
- ステンレス表面の品質を適切に保つために、定期的にお手入れをするようにしてください。白い斑点や、虹の模様の除去に適しています。
- 食器洗浄機をご使用の場合は、市販の家庭用洗剤をメーカーが推奨する用量でご使用ください。工業用洗剤や、濃度の高い洗浄剤はご使用にならないようにしてください。

## メインバルブとフタ用取っ手の取り付け・取り外し

### メインバルブ(図A-4)

取り外し方:

図Rを参照してください。

固定ネジ(図A-24)を反時計回りに回して緩め、メインバルブを取り外します。固定ネジは、工具を使うことなくコインを使って緩めることができます。

取り付け方:

図Sを参照してください。

メインバルブ(1)をフタの上から所定の位置に合わせて(ボルトが中心になるよう)差し込みます。固定ネジ(2)を下から時計回りに回してきつく締めます。

### フタ用取っ手(図A-9)

取り外し方:

図Tを参照してください。

フタの内側にあるフタ用固定ネジを反時計回りに回して、フタ用取っ手を取り外します。

取り付け方:

図Uを参照してください。

片手でフタ用取っ手を支え、溝に正しく合わせた後、フタ用ネジを時計回りに回してきつく締めます。

## 保管

保管の際には、ゴムパッキンは直射日光の当たらない乾燥した清潔な冷暗所(日光や紫外線からの保護)に置いてください。

ゴムパッキンを保護し、押しつぶさないように、洗浄後はフタを逆さにして鍋に置いてください。

## 9.メンテナンス



### 注意!

ゴムパッキン、シリコンゴムキャップ等のゴム製部品は、消耗品です。約400回(約1~2年)のご使用を目安に、定期的にフィスラーの純正交換部品と交換してくだ

さい。目視できる破損状態(硬化、ひび割れ、変色、過熱や変形など)が確認できる部品や、正しく装着されていない部品がある場合は、直ちに交換してください。

製品に適した純正交換部品を使用しないと、圧力鍋の機能や安全性が失われます。ご質問や不明な点等ございましたら、弊社カスタマーサービスにお問い合わせください。

## 消耗部品の交換方法

### ゴムパッキン (図A-23)

ゴムパッキンは加熱調理を繰り返すと劣化するため、約400回の使用(約1~2年)を目安に新しいものと交換してください。

### シリコンゴムキャップ (図A-17)

図Vを参照してください。

メインバルブをフタから取り外し、古いシリコンゴムキャップを引き抜きます。新しいシリコンゴムキャップをフタの穴に内側からさし込みます。回してしっかりと装着されているかを確認します。

メインバルブの取り付け方(第8章を参照)

### メインバルブ (図A-4)

図Wを参照してください。

固定ネジ(図A-24)を反時計回りに回して緩め、メインバルブを取り外します。固定ネジは、工具を使うことなくコインを使って緩めることができます。

取り付け方

図Sを参照してください。

メインバルブ(1)をフタの上から所定の位置に合わせて(ボルトが中心になるよう)差し込みます。固定ネジ(2)を下から時計回りに回してきつく締めます。

### バルブシール (図A-19)

図Xを参照してください。

メインバルブをフタから取り外し、古いシールを引き抜きます。

新しいシールをさし込み、シールがフタの両面できれいに平らな状態になっているかを確認します。

### アロマピーのOリング (図A-21)

図Iを参照してください。

取り外しと取り付けは、フタの内側で行います。ゴムパッキン(Oリングシール)が、溝にしっかりとまるように取り付けてください。

### アロマピー (図A-21)

1. 取っ手をとめているビスをはずし、フタ用取っ手も取り外します。
2. アロマピーのO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、Oリングを装着します。
4. 取っ手とゴムパッキンを取り付けアロマピーを点検します。

## 交換部品について

部品名	直径	品番
スキレット本体用補助取っ手(図Y-3)	22 cm	610-310-02-840
.....	26cm	610-710-04-840
スキレット本体用取っ手(図Y-2)	22 cm	610-300-02-850
.....	26cm	610-700-04-850
本体用補助取っ手(図Y-3)	22 cm	610-310-04-840
.....	26cm	610-710-08-840
本体用取っ手(図Y-2)	22 cm	610-300-04-850
.....	26cm	610-700-08-850
フタ用取っ手(図Y-4)	共通	600-000-11-770
フタ用取っ手 固定ネジ		
ゴムリング付き(図Y-12)	共通	600-000-00-712
ゴムパッキン(図Y-1)	22 cm	600-000-22-795
.....	26 cm	600-000-26-795
メインバルブ(図Y-5)	共通	600-000-00-700
メインバルブのOリング(図Y-8)	共通	021-641-00-780
シリコンゴムキャップ(図Y-7)	共通	020-653-00-720
バルブシール(図Y-9)	共通	020-653-00-740
アロマピー(図Y-10)	共通	011-631-00-750

## アクセサリーについて

部品名	直径	品番
穴あき蒸し器(三脚付き)(図Z-1)	22 cm	610-300-00-800
.....	26 cm	610-700-00-800
穴なし蒸し器(三脚付き)(図Z-2)	22 cm	610-300-00-820
.....	26 cm	610-700-00-820
フタ ガラス製(図Z-3)	22 cm	001-104-22-200
.....	26cm	001-104-26-200
フタ 金属製(図Z-4)	26 cm	623-000-26-700

上記交換部品・アクセサリーは予告なく仕様変更、廃番になることがあります。

各部品・アクセサリーはオンラインショップでもお買い求めいただけます。

[www.fssler.com/jp/](http://www.fssler.com/jp/)

## 10.保証

- 保証期間中に故障が発生した場合は、製品と保証書をご持参・ご掲示の上、お買い上げの販売店にご依頼いただくか、直接当社へご連絡ください。
- ご転居・ご贈答品などでお買い上げ販売店に修理をご依頼できない場合は、当社にお問い合わせください。

- 保証書は再発行いたしません。大切に保管してください。
- 保証書は、保証書内に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間経過後の故障等につきまして、お分かりにならない場合はお買い上げの販売店、または当社にお問い合わせください。

### 無料修理規定について

- 取扱説明書・本体注意ラベルなどの注意書にしたがって正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、当社が無料修理いたします。
- 保証期間内でも、次の場合は保証いたしません。(イ)保証書のご提示がない場合。(ロ)保証書にお買い上げ年月日・お客様名・販売店名の記載がない場合、または字句を書き換えられた場合。(ハ)使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障及び損傷。(ニ)お買い上げ後の衝撃・落下・空焚きなどによる故障及び損傷。(ホ)火災・地震・落雷・風水害その他の天災、地変・公害など外部に原因がある故障及び損傷。(ヘ)消耗部品(ゴムパッキン・シリコンゴムキャップ等のゴム製部品・アロマピー・メインバルブ・取っ手・取っ手ネジ)等が損耗し取り替えを要する場合。消耗部品は有償にて交換いたします。
- 何らかの事情で部品等が手当てできない場合には、当該品と同等の部品または商品と交換いたします。
- 保証書は日本国内においてのみ有効です。

### 通信販売などで製品をご購入のお客様へ

保証については、お買い上げ年月日・お客様名・販売店名を保証書に記載していただくことが条件となっております。インターネットやテレビショッピングの通信販売などで製品をご購入の場合に限り、販売店からの保証書への記載・捺印がない場合には、ご購入年月日・ご購入品目が証明される、納品書等の書類を保証書と一緒に必ず保管してください。

### カスタマーサービス 問い合わせ先

フィスラージャパン株式会社  
〒101-0054  
東京都千代田区神田錦町2-2-1  
KANDA SQUARE 11F  
0570-00-6171

[www.fissler.com/jp](http://www.fissler.com/jp)

## 11.製品の廃棄

本製品を適切に処分することは環境の保護につながります。梱包に使用されていた段ボール箱は、古紙と一緒に捨てられます。また、本製品には、リサイクル可能な素材が多く含まれています。お住まいの地域の分別方法に従って廃棄して下さい。

## 12.よくあるご質問



### 注意!

異常を感じた際は、直ちに火を止め、使用を中止してください。圧力鍋本体が完全に冷却され、鍋内の圧力が減圧されている(第7章を参照)ことを確認してから対処してください。

### 故障かな、と思ったら

質問	考えられる原因	処置
沸騰すると、フタ用取っ手の下(アロマピーの付近)から蒸気が通常よりも長い時間排出される	鍋が正しく密閉されていない(安全レバーの表示が赤になっている)	フタを正しくしめてください(第4章を参照)(安全レバーの表示が緑になります)
	火力が弱い	火力を強火にしてください
	熱源の大きさが圧力鍋の大きさと合っていない	圧力鍋の大きさに適したサイズの熱源をお使いください(第5章を参照)
	フタ用取っ手が緩んでいる	フタ内側の取っ手ネジをきつく締めてください
加熱中に蒸気が排出されない	アロマピーまたはOリングが汚れているか、破損している	部品を洗浄するか、交換してください(第5章、第8章、第9章を参照)
	鍋の中の水分量が少なすぎる	最低必要水分量(200~300ml)を加えてください(第5章を参照)
	火力が弱い	火力を強火にしてください

質問	考えられる原因	処置
圧力表示が上がりはじめる前から、フタの縁から蒸気もれる/水滴がたれる	ゴムパッキンが正しく装着されていない	ゴムパッキンを正しく取り付けてください(第5章を参照)
	ゴムパッキンが汚れているか、破損している	ゴムパッキンを洗浄するか、交換してください
	鍋が正しく密閉されていない(安全レバーの表示が赤になっている)	フタを正しくしめてください(第4章を参照)(安全レバーの表示が緑になります)
圧力表示がいつになっても上がらない	アロマピーに付着物がある	付着物を取り除いてください
	水を入れ忘れている	火を止めて鍋を点検してください
	鍋の中の水分量が少なすぎる	最低必要水分量(200~300ml)を加えてください(第5章を参照)
	メインバルブが正しくしっかりと取り付けられていない	メインバルブを正しく取り付け、固定ネジをきつく締めてください(第8章を参照)
	Oリング、バルブシール、あるいはシリコンゴムキャップが取り付けられていないか、劣化している。または正しく取り付けられていない	劣化部分を交換するか、正しく取り付け直してください(第9章を参照)
メインバルブ周辺から蒸気もれる	火力が強すぎる(圧力表示が、2本目の白線よりも上昇した状態)	火力を弱め、加圧時間終了まで圧力表示(高圧は白線2本、低圧は白線1本)から上がらないように火力を調節してください

質問	考えられる原因	処置
メインバルブ周辺から蒸気もれる	メインバルブが正しくしっかりと取り付けられていない	メインバルブを正しく取り付け、固定ネジをきつく締めてください(第8章を参照)
	Oリング、バルブシール、あるいはシリコンゴムキャップが取り付けられていないか、劣化している。または正しく取り付けられていない	劣化部分を交換するか、正しく取り付け直してください(第9章を参照)
圧力表示が上がっているのに、フタ用取っ手の下(アロマピー周辺)から蒸気もれる	フタ用取っ手が緩んでいる	フタ内側の取っ手ネジをきつく締めてください
	フタ用取っ手のネジ用ゴムリング、アロマピー用Oリングが取り付けられていないか、劣化している。または正しく取り付けられていない	劣化部分を交換するか、正しく取り付け直してください(第9章を参照)
	大量の蒸気もれる場合は、アロマピーが安全装置として作動している可能性があります。こうした事象は、バルブに汚れや不具合がある場合に起こります	メインバルブを取り外し、洗浄するか、交換してください(第8章を参照)
フタ用取っ手が緩んでいる	フタ用取っ手ネジがきつく締められていない	フタ内側の取っ手ネジをきつく締めてください
鍋の取っ手が緩んでいる	取っ手用ネジがきつく締められていない	ドライバーでネジをきつく締めてください
圧力表示が上がっているのに、フタの縁から大量の蒸気もれる	ゴムパッキンが劣化している	ゴムパッキンを交換してください(第9章を参照)
	アロマピーやメインバルブが汚れているなど、問題がある際の安全装置として作動している可能性がある	フィスラー・ジャパン カスタマーサービスに点検をご依頼ください

質問	考えられる原因	処置
フタ用取っ手の丸い口ゴマークや安全バーの周辺から蒸気がもれる	ネジ用ゴムリングなどが劣化している	フタ用取っ手を交換するか、フィスラージャパンカスタマーサービスに点検をご依頼ください
	フタ用取っ手ネジが緩んでいる	ネジをきつく締めてください
フタがしまりにくい/フタをしめても安全レバーが飛び出さない	フタ用取っ手や本体用取っ手が正しく取り付けられていない	取っ手がしっかりと取り付けられているか確認し、必要に応じてネジをきつく締めてください
	フタ用取っ手が劣化している	フタ用取っ手を交換してください
	ゴムパッキンが正しく装着されていない	ゴムパッキンを正しく取り付けてください(第5章を参照)
	鍋が正しく密閉されていない(安全レバーの表示が赤になっている)	フタを正しくしめてください(第4章を参照)(安全レバーの表示が緑になります)
フタがあかない	鍋の中に圧力が残っている	圧力を抜いてください(第7章の圧力の下げ方の項を参照)
	アロマピーがひっかかっている	安全バーを離しますフタ用取っ手を少しだけ左へ動かしてください

## 調理時間の目安—加圧調理

**info:** この調理時間は、圧力表示の緑のラインが見えたときから計る加圧時間の目安です。豆類・麺類などのように、煮炊きによって分量が増えるものは、鍋の1/3以下の調理量で使用してください。また、豆類は豆の皮がメインバルブに入り込み、メインバルブが正常に作動しなくなる場合があります。豆と水を入れた上には、蒸し器あるいは落としフタを必ず置いてください。

**表の見方:** 料理名・素材名/ 重さ / 調理時間(分) / 蒸し器の使用の有無(E=有) / 圧力設定

**ヒント:** より重く、密度の高い食材ほど調理時間が長めにかかります。

### 豚肉

ポークシャンク	..... 500 g.....	35-40	..... 2
ミートボール	..... 500 g.....	5-6	..... 2
ポークロースト	..... 500 g.....	30-35	..... 2
グヤーシュ	..... 500 g.....	10-15	..... 2

### 牛肉

グヤーシュ	..... 500 g.....	20-25	..... 2
仔牛肉のシャンク	..... 500 g.....	20-25	..... 2
仔牛のサドル肉のルーラード	..... 500 g.....	25-30	..... 2
フィレ肉のロースト	..... 500 g.....	20-25	..... 2
牛肉のポイル	..... 500 g.....	30-40	..... 2

### 羊肉・ジビエ

鹿肉のシチュー	..... 500 g.....	15-20	..... 2
ラムロースト	..... 500 g.....	20-25	..... 2

### 猪肉

グヤーシュ	..... 500 g.....	15-20	..... 2
-------	------------------	-------	---------

### シーフード

サーモン(切り身)	..... 1,000 g.....	6-8	..... E.. 1
カレイ(切り身)	..... 1,000 g.....	3-4	..... E.. 1
白身魚(切り身)	..... 1,000 g.....	3-6	..... E.. 1

### 家禽 (ムネ肉 / モモ肉)

鴨肉	..... 500 g.....	12-15	..... 2
鶏肉	..... 500 g.....	15-20	..... 2
七面鳥	..... 500 g.....	18-20	..... 2

### スープ・シチュー

野菜スープ	..... 1 l.....	4-6	..... 2
グヤーシュ	..... 1 l.....	15-20	..... 2
チキンスープ	..... 1 l.....	40-45	..... 2
トマトスープ	..... 1 l.....	5-6	..... 2

### 野菜

カリフラワー/ ブロッコリー	..... 500 g.....	2-4	..... E.. 1
青豆	..... 500 g.....	3-5	..... E.. 1
かぼちゃ	..... 500 g.....	5-7	..... 2
人参	..... 500 g.....	4-6	..... E.. 1
芽キャベツ	..... 500 g.....	2-3	..... E.. 1
紫キャベツ	..... 500 g.....	4-6	..... 2
アスパラ(ホール)	..... 500 g.....	3-6	..... E.. 1
キャベツ	..... 500 g.....	3-5	..... 2
チリメンキャベツ	..... 500 g.....	2-3	..... E.. 1
ズッキーニ	..... 500 g.....	1-2	..... E.. 1

### 豆類・穀物類

豆 (事前に浸水させる)	..... 400 g.....	16	..... 2
エンドウ豆(浸水なし)	..... 400 g.....	15-18	..... 2
レンズ豆(浸水なし)	..... 400 g.....	10-15	..... 2
小豆	..... 400 g.....	15	..... 2

### 副菜

トウモロコシ/ ポレンタ	..... 500 g.....	6-10	..... 2
じゃがいも	..... 500 g.....	6-8	..... E.. 1
白米	..... 500 g.....	5-7	..... 2

調理時間は目安です。その他のレシピはフィスラー公式サイトをご覧ください。