

ティファール

Cook4me Express

クックフォーミー エクスプレス



キントウ線

Ref.: 1520010612

SERIE EPC09

株式会社 グループセブ ジャパン

本社：〒107-0062 東京都港区南青山 1-1-1 新青山ビル東館 4F

お客様
相談センター



0570-077772

ナビダイヤル® 受付時間：9:00～18:00(土・日・祝日・弊社休業日を除く)

部品注文
センター



0570-086072

ナビダイヤル® 受付時間：9:00～18:00(土・日・祝日・弊社休業日を除く)

修理センター

※ 全国各地より市内通話料金にてご利用いただけます。
※ 商品により部品としての取り扱いのない場合がございます。

- お買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。
- 正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 読み終わったあとは、いつでも見られる場所に保管してください。

もくじ

はじめに

安全上のご注意	4
使用上のお願い	9
各部の名称	10

使い方

初めてご使用になるときは	11
設定のしかた	11
基本的な使いかた	12
電源を入れる	12
操作パネルの使いかた	12
電源を切る	12
ふたの開け閉め	13
なべの出し入れ	13
本体を移動するとき	14
蒸しかごを使うとき	14
圧力調理のコツ	14

お料理の前に

圧力調理の注意点	15
最大調理量	15
最低調理量	15
圧力調理前の点検事項	16



材料を圧力調理 する 18ページ



米

- 白米
- 白米がゆ
- 玄米
- 玄米がゆ
- もち米



肉

- 豚肉
- 鶏肉
- 牛肉
- ラム肉
- 子牛肉



魚介

- 魚
- えび
- ホタテ
- ムール貝



野菜・果物

- 大豆
(一晩水に浸す)
- サヤインゲン
- ジャガイモ
- にんじん
- 大根
- かぼちゃ
- ごぼう
- サツマイモ
- カブ
- たけのこ
- ナス
- ピーマン
- ズッキーニ
- アスパラガス
- ブロccoli
- カリフラワー
- セロリ
- 芽キャベツ
- キャベツ
- ホウレンソウ
- リンゴ
- 洋ナシ



レシピにしたがって 調理する 21ページ



前菜



デザート



メインディッシュ



1週間レシピ



マニュアル調理する 24ページ



圧力調理

24ページ



通常調理

26ページ



再加熱 (70℃)

28ページ



保温 (63℃)

28ページ



お気に入りレシピ

29ページ



マイリスト

お気に入りのレシピで調理します。

29ページ



追加

29ページ



修正

30ページ



削除

30ページ

その他

使用後のお手入れ	31
故障かなと思ったときは	33
エラー表示について	35
製品保証について	36
廃棄するときは	36
製品仕様	36

安全上のご注意

ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。お読みになった後は、いつでも見られるところに必ず保管してください。ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いいただく方や他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。

誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を「警告」「注意」の2つに区分しています。いずれも安全に関する重大な内容ですので、必ず守ってください。

警告 誤った取り扱いをしたときに、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容です。

電源・電源コード

指示 定格15A・交流100Vのコンセントを単独で使用する

他の機器と併用すると、発熱による火災や故障の原因になります。
● 延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。



指示 電源プラグのほこりなどは、定期的に取り除く


プラグにほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。
● 電源プラグを抜き、乾いた布で拭いてください。


指示 電源プラグは根元までしっかりと差し込む

差し込みが十分でない場合、感電・発熱による火災の原因になります。
● 傷んだ電源プラグ・ゆるんだコンセントは使わないでください。



絵表示の例

 記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容(左図の場合は分解禁止)が表記されています。

 記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。

圧力なべは、加熱すると高温・高圧になるため、取り扱いを誤るとやけどなどの傷害を負うことがあり、大変危険です。調理される際は下記の点に十分にご注意ください。

指示 使用中、電源プラグ／電源コードが異常に熱くなるときは、ただちに使用を中止する

そのまま使うと、ショートや発火するおそれがあります。弊社修理センターまでご相談ください。

禁止 電源コード・電源プラグを破損するようなことはしない

傷つけたり、加工したり、熱器具に近づけたり、無理に曲げたり、ねじったり、ひっぱったり、重い物を載せたり、束ねたりしないでください。傷んだまま使うと、感電・ショート・火災の原因になります。電源コードが破損した場合は、修理技術者以外の人は、絶対に分解したり修理、改造しないでください。また、他の製品の電源コードを代用しないでください。

禁止 ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない

感電の原因になります。



禁止 電源コードが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

そのまま使うと、感電、ショートや発火するおそれがあります。

お取り扱いについて

分解禁止 修理技術者以外の人は、絶対に分解したり修理・改造しない

発火したり、異常作動をしてけがをするおそれがあります。

● 修理は弊社修理センターにご相談ください。

指示 お子様の本製品でいたずらをしていないように注意する

やけど・感電・けがをするおそれがあります。

禁止 子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

やけど・感電・けがをするおそれがあります。

禁止 ふたがロックされているときは無理にふたを開けようとしない。4kPa以上の内圧がかかっていると、自動的にふたをロックします

圧力調理が完了すると、自動的に蒸気口から蒸気が排出されますが、排出後もなべの中にはまだ圧力が残っている可能性がありますので、注意してください。なべの中に少しでも圧力が残っている状態でふたを開けると、ふたが飛んだり、内容物が吹き出して非常に危険です。

指示 調理後にふたを開けるときは、必ずふた開閉ロックを持ちながら開け、蒸気や熱湯が手や顔などにかからないように注意する

蒸気に触れるとやけどをするおそれがあります。

禁止 本製品や電源コードおよび電源プラグを水につけたり、水に濡らしたりしない

ショート・感電のおそれがあります。

禁止 なべを電子レンジ、オーブンに入れて使用したり、本製品以外の熱源で加熱しない

破損・けがのおそれがあります。

指示 使用前にノズルが目詰まりをしていないか、必ず点検する


目詰まりしたまま使用すると適切な圧力調節ができなくなる可能性があります。危険です。


禁止 バルブカバーや金属ふたの内側に異物を入れない。また、安全バルブを他のもので代用しない

指示 身体的、知覚的、精神的に障害がある者や製品の知識や経験のない者は、以下の場合のみ使用する

・監督者がいる場合
・製品を安全な使い方を教わり、使用にともなう危険性を理解している場合
やけど・感電・けがをするおそれがあります。

禁止 圧力調理中はふたを開けない。やむを得ずふたを開けるときは以下の手順でおこなう

製品の近くに人がいないことを確認し、を押したら、「調理を停止しますか?」というメッセージが表示されますので、「はい」を選択し、調理を停止します。自動的に蒸気口から蒸気が勢いよく排出されますので注意してください。

ふた開閉ロックをゆっくり緩めてのところまで回し、いったん停めたときに、ふたの隙間から蒸気が出ないことを確認し、ふたを開けてください。

安全上のご注意 (続き)

調理にあたって



指示

調理時は以下の点に注意する

- 豆類やパスタ等の麺類など、調理によって分量が増えるものは、食材と水分を合わせた量をなべの深さの1/3以下にする。また、豆類には必ず蒸しかごで落としふたをする。パスタ等の麺類は、お湯が沸いてから入れ、麺と麺がくっつかないようにほぐす

これらを多量に入れて加圧調理すると、豆の皮や食材の一部がノズル等に入り込み、適切な圧力調節ができなくなる可能性があります。

- ローストビーフ等の一部料理を除き、調理する際は水やスープ、だし汁などの水分を最低100ml入れる

空だきの原因になります。

- カレーやシチューのルーなど粘性が強く、糊状になるものは、具材のみを加圧調理したあと、圧力をかけない状態で入れる

ルーなど粘性が強いものを入れて加圧調理すると、ルーがノズルなどに入り込み、適切な圧力調整ができなくなる可能性があります。

- 牛タンのような表皮におおわれたものは、必ず金串・竹串等でよく穴を開けてから調理する

圧力で表皮が膨れている場合は穴を開けないでください。やけどをするおそれがあります。

- 圧力がかかっている状態で無理にふたを開けない

なべの中に少しでも圧力が残っている状態でふたを開けると、ふたが飛んだり、内容物が吹き出して非常に危険です。

- 蒸らし時間になべを移動させるときは、静かに取り扱う



指示

調理中に大量の蒸気がふたのふちから出るときは、直ちに電源コードを抜き、製品が清潔に保たれているか、内容量が適切か確認する

症状が直らない場合は、弊社修理センターまでご相談ください。



禁止

調理中および調理直後に、蒸気口や蒸気、ふたに手を触れたり、顔を近づけない

調理中および調理直後は蒸気口から熱い蒸気が出ますので、やけどをするおそれがあります。



禁止

加熱中、および直後は取っ手以外の箇所に触れない

非常に熱くなっていますので、やけどするおそれがあります。必要であれば、ミトンを使用し、やけどにご注意ください。



指示

本機を移動するときは、必ず本体の取っ手を持つ

ふた開閉ロックを持たないでください。なべの中に少しでも圧力が残っている状態でふたが開くと、ふたが飛んだり、内容物が吹き出して非常に危険です。

取っ手が熱くなっている場合は、ミトンを使用してください。



禁止

調理時は以下のことをしない

- 調理中や蒸らし中は、なべに強い衝撃を与えない
- なべの内側にあるMAXの線以上の調理物を入れて調理しない
吹きこぼれを防ぐために、水の量を減らしてください。
- 吹きこぼれを防ぐため、調理する食材および水の量は、推奨されている量以上入れない
製品が破損したり、けがの原因になります。
- 本製品で揚げ物調理は絶対にしない
- ふたが閉まっていない状態で加熱しているとき（圧力調理、再加熱、保温以外の加熱時）は、そばを離れない。また、お子様やペットを近づけない。
- 空だきは絶対にしない
- 重曹など、急激に熱反応して発泡するものや、多量の油や酒は危険なので調理に使用しない
- あん、きんとん、オートミールなどは、圧力調理しない
泡立ったり、跳ね上がったりにしてノズルの目詰まりの原因になります。



注意

誤った取り扱いをしたときに、人が損害を負う可能性および物的損害が想定される内容です。

電源・電源コード



コンセントからはずす

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・漏電火災の原因になります。



指示

電源プラグがコンセントに接続されているときは、電源コードをひっかけないように気をつける

本体が落下し、やけど、けがをするおそれがあります。



禁止

電源コードが損傷しているときは、本製品を使用しない

感電や火災の原因になります。電源コードの修理は、弊社修理センターにご相談ください。



指示

電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜く

感電したりショートしたりして、発火するおそれがあります。



禁止

本製品の高温部分に電源コードを近づけたり、接触させない

電源コードが熱で溶けるおそれがあります。



指示

本製品に表示されている電源電圧が、コンセントの電圧と同じであることを確認する

誤った接続による故障・事故などは、保証の適用外となりますのでご注意ください。

安全上のご注意 (続き)

お取り扱いについて


! 使用中や使用後は高温になるので、ふたを開けるときは注意する
指示 蒸気でやけどをするおそれがあります。

⊘ 衝撃により損傷がある場合や、
禁止 外観に損傷があり、正しく動作しない場合は、本製品を使用しない
火災などの原因になります。
→ 修理は弊社修理センターにご相談ください。

! 本体を移動するときは、必ず本
指示 体の取っ手を持つ
ふた開閉ロック部分やなべを持って移動させないでください。また、製品が熱くなっている場合は、ミトン等を使用してください。

! 取っ手を持って本体を移動する
指示 際は、ふたにロックがかかっていることを確認してから持ち上げる
本体が落下して、故障やけがの原因になります。

! パッキングは破損しないように
指示 注意して取り扱う
破損した場合には、部品注文センターへご連絡ください。

! 圧力をかける際は、ふたをしゃ
指示 かり閉め、ふた開閉ロックを  の位置まで回してロックする
ふたがロックされていないと圧力をかけたときにふたが開いたりして危険です。

! ジャムやコンポートなど粘り気
指示 あるものを調理する際は、ふたを開ける前に本体を軽く横に振り、食べ物や汁が飛び散らないことを確認する

! 炒め料理で具材を追加する際は、
指示 油などの飛びはねに注意する
やけどの原因になります。

! 耐熱性のある平らで安定した場
指示 所、水や火気から離れた場所で使用する
次の場所では使用しないでください。
● テーブルや調理台の端
● スライド式テーブルの上
● 不安定な場所や可燃物の近く
● 畳、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックの置き台などの上
● 食器収納棚の下
● 他の電気製品などの上
落下や故障、火災の原因になります。
● 壁、家具、カーテンの近く
蒸気や熱で変色、変形の原因になります。

! お手入れは、本体を十分に冷ま
指示 した後におこなう
高温部に触れると、やけどをするおそれがあります。

⊘ 製品を掃除するとき以外は安全
禁止 バルブには触れない

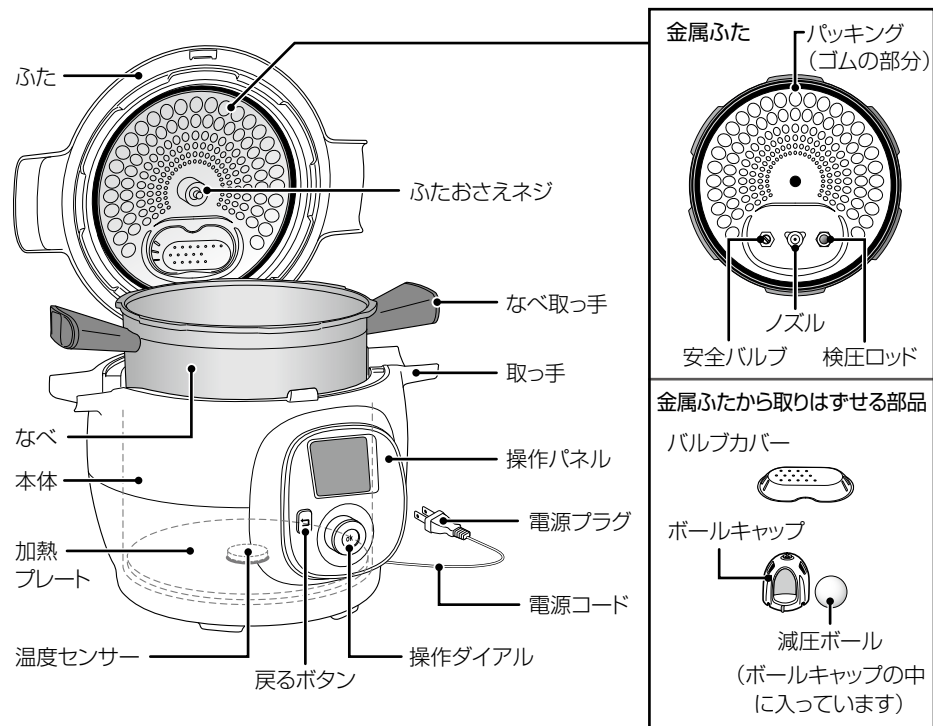
⊘ 本体とふたの間に布等をはさま
禁止 い
パッキングが破損するおそれがあります。

使用上のお願ひ

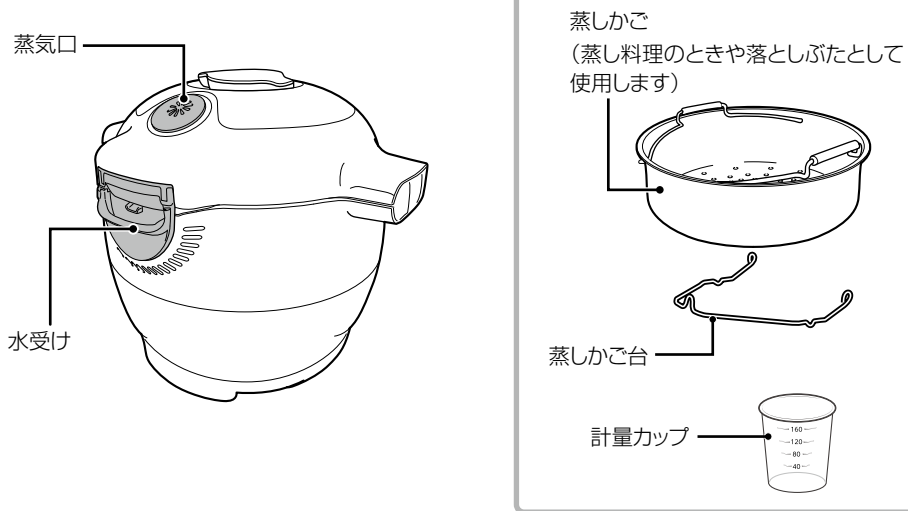
- 本製品は、必ず屋内で使用してください。
- レシピに記載されている量を守って使用してください。
- 必ず本製品用の付属品を使用してください。
- 金属製のフライ返し等の調理器具は、コーティング面に傷をつけないよう、角の丸いものをご使用ください。より長くお使いいただくためには、ナイロン樹脂製か木製のものを使用されることをおすすめします。
- 万が一、はがれたコーティングを飲み込んでしまっても害はありません。
- 食材はなべの中で切らないでください。
- 調理以外の目的にはご使用にならないでください。
- 本製品は消毒器ではありません。瓶を消毒するためには使用しないでください。
- なべを使用せず本体に直接具材を入れないでください。
- なべや熱くなる部品は常に清潔に保ってください。また、加熱プレート中央の温度センサーは可動する状態を保ってください。
- お手入れするときは、本体を湿らせたふきんで拭いてください。なべと蒸しかごと蒸しかご台は、食器洗い機をお使いいただけます。
- 本製品は一般家庭用です。業務用または一般家庭以外での使用や取扱説明書の指示に反する使用について、弊社は一切の製造責任と保証の責任を負いかねます。

- ・ 調理をする際の熱源はすべて製品に含まれています。
- ・ 本製品は低電圧指令、電磁環境適合性、消費者庁等の基準や規定に準じています。
- ・ 異常な使用感のある、または破損しているなべは保証適用外です。

各部の名称

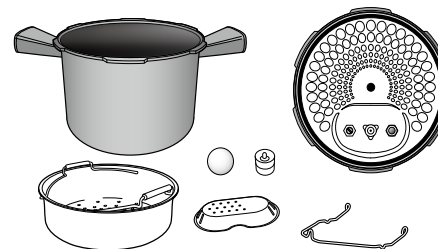


付属品



初めてご使用になるときは

各部品を洗う



ご使用前になべ、金属ふた、バルブカバー、蒸しかご、減圧ボールを中性洗剤で洗ってください。

金属ふたの取りはずし方は、16ページ「圧力調理前の点検事項」を参照してください。

設定のしかた

ホーム画面で操作ダイヤルを回し、マークを選択してOKボタンを押すと、設定画面に移ります。



画面



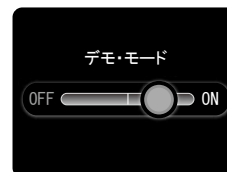
明るさ



設定画面で「明るさ」を選ぶと、画面の明るさを調整できます。操作ダイヤルで設定し、OKボタンを押します。



デモ・モード



オンに設定すると、加熱せずに調理の流れを見ることができます。事前に調理工程を見たいときなどに役立ちます。

オン/オフを切り替えるときは、操作ダイヤルでいずれかを選択してOKボタンを押したあと、操作ダイヤルで「3424」と入力し、OKボタンを押します。

デモモードを「ON」にすると、画面左上に「デモ」と表示されます。



音声



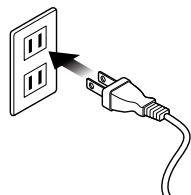
設定画面で「音声」を選ぶと、音のオン/オフを設定できます。

オフに設定しても圧力調理完了後と圧力調理終了1分前にブザーが鳴ります。

操作ダイヤルで選択し、OKボタンを押します。

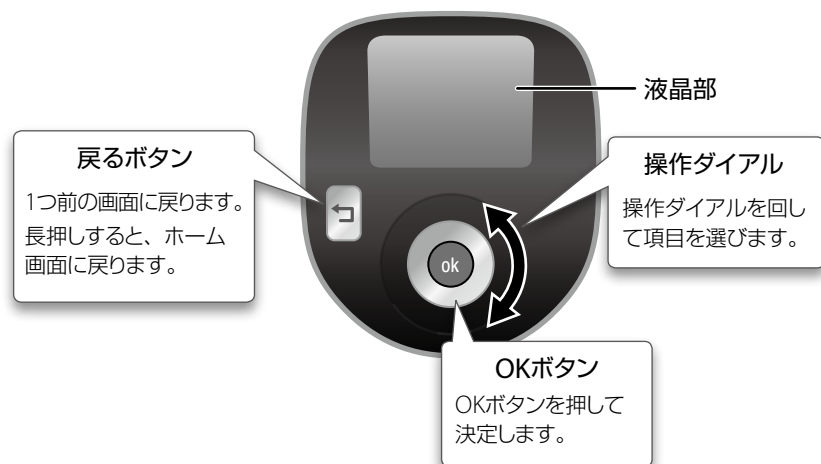
基本的な使いかた

電源を入れる



電源プラグをコンセントに接続すると、自動的に電源が入ります。または、電源プラグがコンセントに接続された状態で、OKボタンか戻るボタンを押すか、操作ダイヤルを回すと電源が入ります。始動時のアニメーションはOKボタンを押すと、スキップできます。

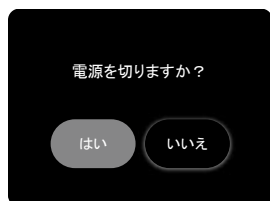
操作パネルの使いかた



電源を切る



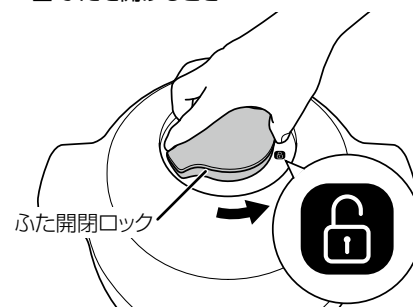
1 ホーム画面で マークを選択し、OKボタンを押します。



2 確認画面が表示されますので、「はい」を選び、OKボタンを押します。

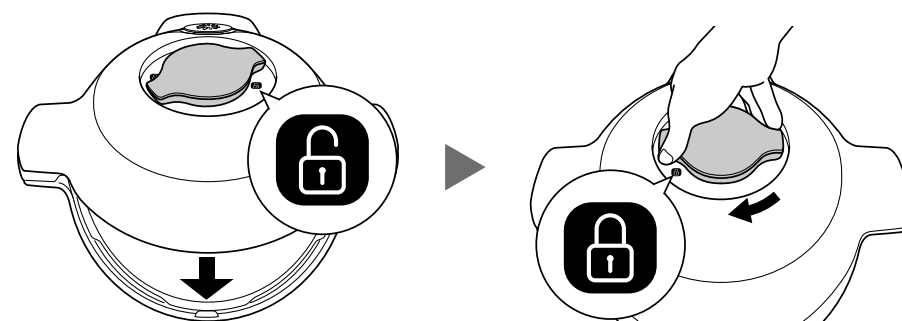
ふたの開け閉め

■ ふたを開けるとき



ふた開閉ロックを のところまで回し、ふたを上を持ち上げます。

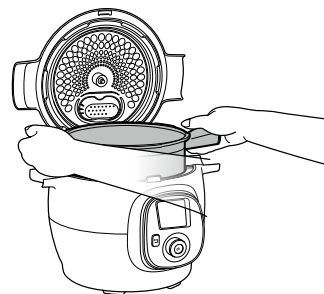
■ ふたを閉めるとき



ふた開閉ロックが の位置にあることを確認してから、ふたを閉じます。

ふた開閉ロックを のところまで回してロックします。

なべの出し入れ



■ なべを本体から出す

なべの取っ手を持って持ち上げます。取っ手が熱くなっている場合は、ミトン等を使用してください。

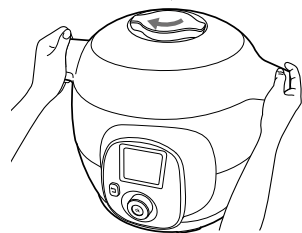
■ なべを本体にセットする

温度センサーや加熱プレートにご飯つぶなどの異物や汚れがないか確認してから本体にセットします。異物や汚れがついている場合は、拭きとってからセットしてください。

基本的な使いかた (続き)

本体を移動するとき

ロックがかかっていることを確認



ふたにロックがかかっていることを確認してから、本体の取っ手を持って持ち上げます。

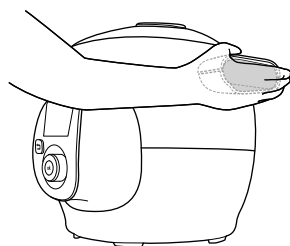


注意

本体を移動するときは、ふたにロックがかかっていることを確認してから持ち上げてください。ふたにロックがかかっていないと、本体が落下して、故障やけがの原因になります。

本体の持ち方

なべの取っ手部分（グレー部分）のみを持たず、必ず本体の取っ手部分（白い部分）を持って支えてください。

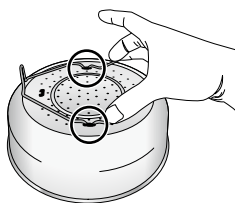


蒸しかごを使うとき

蒸しかごを使用して蒸し料理などを作る場合は、蒸しかごに付属の蒸しかご台を付けて使用します。また、蒸しかごは落としぶたとしても使用できます。その場合は、蒸しかご台をはずして使用してください。

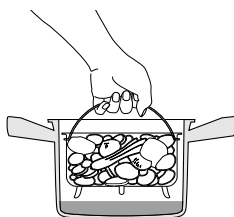
■ 蒸しかご台の取り付け方

蒸しかごの裏面の穴2箇所、蒸しかご台の凸部を差し込んで固定します。



■ 蒸しかごの使い方

水を入れたなべの中に入れて加熱します。



圧力調理のコツ

材料を切るときは、以下の点に気をつけると、均一に火が通ります。

- 同じ素材は同じ大きさに切る
- 火の通りやすいものは大きめに、通りにくいものは小さめに切る

温度と圧力について

本製品では、以下の温度と圧力で調理します。

圧力調理	70kPa 115℃
強火	160℃
中火	90℃
弱火	75℃
再加熱	70℃
保温	63℃

圧力調理の注意点

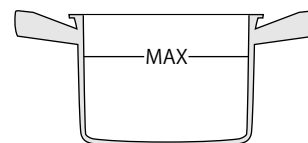
最大調理量

以下の最大調理量を守ってお使いください。

とくに豆類、麺類など調理によって分量が増えるものは、最大調理量を超えて調理すると、豆の皮や麺などがノズルなどに入り込み、適切な圧力調節ができなくなる可能性があります。危険です。

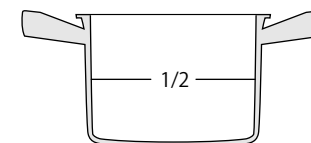
通常のお料理

材料 + 水分が MAX の線以下



カレーやシチューなど

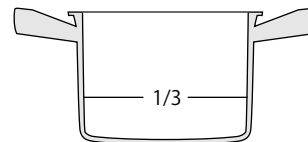
材料 + 水分がなべの深さの 1/2 まで



※ ルーは圧力調理した後で入れる。

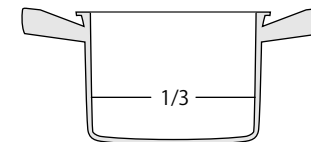
麺類など分量の増えるもの

材料 + 水分がなべの深さの 1/3 まで



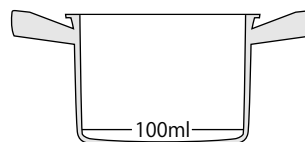
豆類

豆 + 水分がなべの深さの 1/3 まで



※ ノズルなどをふさいでしまうおそれがありますので、紙やアルミホイルなどを落としぶたとして使用しないでください。豆類には必ず蒸しかごで落としぶたをしてください。

最低調理量



圧力調理するときは、水やスープ、だし汁などの水分を最低 100ml 入れてください（ローストビーフ等の一部料理につきまして、100ml 以下の水分量でも問題ない料理がございます）。目安として 10 分の圧力調理で約 100ml の水分が蒸発します。

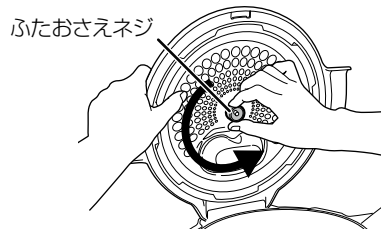
圧力調理前の点検事項

■ パッキング、ノズル、安全バルブ、検圧ロッドの点検

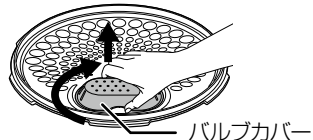
圧力調理前に毎回チェックしましょう。

- ① ふたおさえネジを手で反時計回りに回してはずし、ふたから金属ふたを取りはずします。

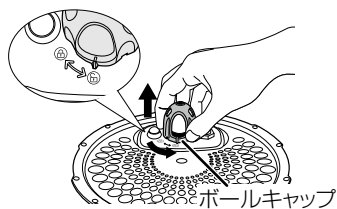
ふたおさえネジをはずすと金属ふたが落ちてきますので、ご注意ください。



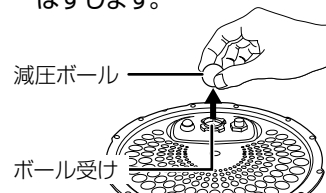
- ② バルブカバーを回転させるようにして金属ふたから取りはずします。



- ③ 金属ふた裏側にあるボールキャップを反時計回りに 6 の位置まで回し、金属ふたから取りはずします。



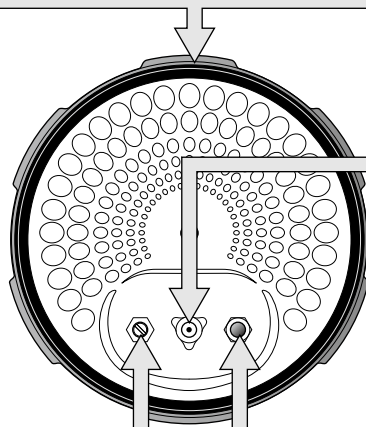
- ④ 減圧ボールをボール受けから取りはずします。



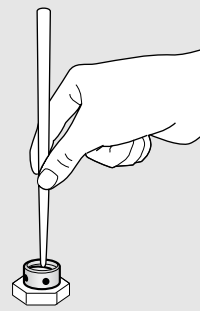
- ⑤ 各場所を点検します。

パッキング (ゴムの部分)

亀裂等の傷みや縮みがないか確認します。傷みがある場合は、金属ふたを交換する必要があります。パッキングは取り外しできませんので、パッキングのみの交換はできません。

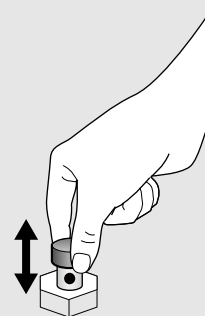


安全バルブ



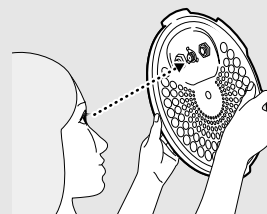
先の丸いはしなどで強めに押し、バネが押し戻すような感触があるか確認します。

検圧ロッド

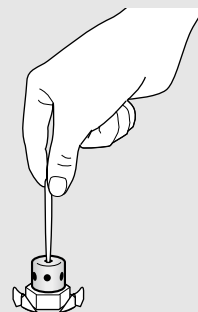


検圧ロッドを引っぱり、スムーズに動かすか確認します。

ノズル



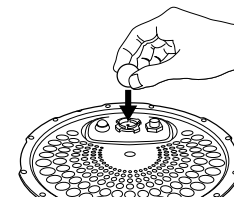
明るい場所にかざし、ノズルに目詰まりがないか点検します。
(減圧ボールを取りはずした状態でおこなってください)



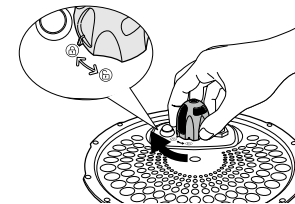
目詰まりしている場合は、つまようじなどで取り除きます。

元にもどすときは

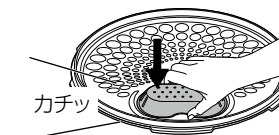
- ① 金属ふた裏側のボール受けの上に減圧ボールを置き、ボールキャップを 6 のマークに合わせて置きます。



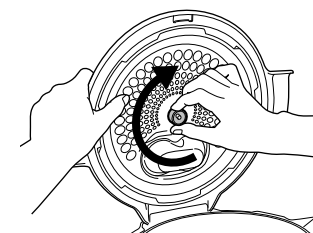
- ② ボールキャップを 6 マークの位置まで時計回りに回転させます。



- ③ 金属ふたを裏返してバルブカバーをかぶせ、カチッと音がするまで上から押します。
(バルブカバーの向きはどちらでもかまいません)



- ④ ふたに金属ふたを取り付け、ふたおさえネジを時計回りに回して固定します。





材料を圧力調理する

「材料」メニューでは、米や野菜、肉類などを圧力調理することができます。

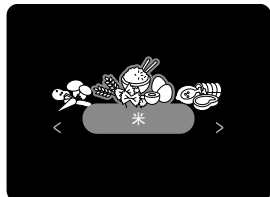
注意 材料が傷んでしまうおそれがあるため、「肉」、「魚介」メニューでは予約設定はできません。

1 レシピを選ぶ

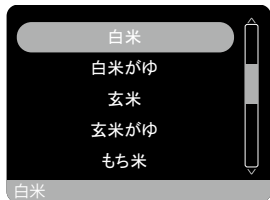
① ホーム画面から「材料」を選び、OKボタンを押します。



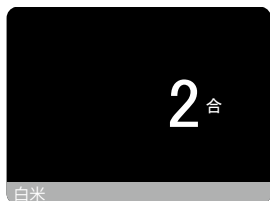
② 材料の種類を選び、OKボタンを押します。



③ 調理する材料を選び、OKボタンを押します。



④ 材料の個数、大きさ、状態(丸ごと、スライスしたもの)などを選び、OKボタンを押します。



⑤ 確認画面が表示されるので、「はい」を選んでOKボタンを押すと、調理が開始されます。
この時点ではまだ圧力はかかりません。



2 材料をなべに入れる

画面の案内にしたがってなべに材料などを入れ、OKボタンを押します。



※ 表示される画面はレシピによって異なります。
※ 本体に直接材料を入れしないでください。故障の原因になります。

3 圧力調理時間を設定する

推奨の調理時間が表示されますので、OKボタンを押します。
変更する場合は、操作ダイヤルを回して時間を設定し、OKボタンを押します。



炊飯するときは

お米は付属の計量カップで量ってください。
画面の案内通りお米に吸水させた後、なべにお米と水を入れて調理をスタートします。

- ◆ 水の量について
なべの目盛りは、付属の計量カップで量ったお米の量に対しての水の量の目安です。市販の計量カップとは量が異なりますので、ご注意ください。
- ◆ おかゆについて
白米のおかゆは0.5合、玄米のおかゆは1合が最大です。
規定以上の分量のおかゆを作りますと、蒸気口から吹きこぼれる可能性があります。


4 調理モードを選ぶ

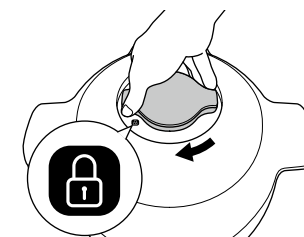
「すぐにスタート」、または「予約設定」を選び、OKボタンを押します。



「予約設定」を選んだ場合は、現在時刻と完成時刻を設定し、OKボタンを押します。

① ふたを閉める前にパッキングに異常がないか、ノズル、安全バルブ、検圧ロッドがスムーズに動くか確認します。
→ 16ページ「圧力調理前の点検事項」

② ふたを閉め、ふた開閉ロックを  の位置まで回してロックします。
この時点ではまだ圧力はかかりません。



5 ふたを閉め、圧力調理を開始する

下記の画面が表示されたら、ふたを閉めます。





材料を圧力調理する (続き)

③ ふたを閉めると予熱が開始します。



やけどにご注意



注意

- 加圧調理中は、蒸気口から蒸気が排出されます。
- 圧力調理が終了すると、蒸気口から蒸気が勢いよく排出されます。

④ 予熱が完了すると、圧力調理が開始します。



注意

圧力調理中はふたが開けられません。無理にふたを開けないでください。

⑤ 圧力調理終了2-3秒前に1度ブザーが鳴ります。圧力調理が終了すると、自動で蒸気が排気されます。

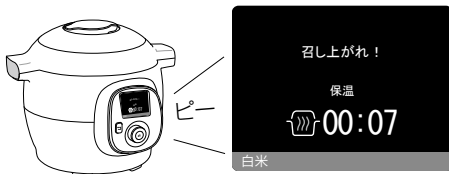


注意

蒸気が排気中も鍋の中に圧力が残っているので、ふたが開けられません。無理にふたを開けないでください。

6 調理完了

蒸気の排気が完了したら、再びブザーが鳴ってお知らせします。



圧力調理完了後は、「水受けを空にしてください」というメッセージが出ますので、水受けを取りはずし、空にしてください。

白米など米類の調理完了後は、最低10～15分は蒸らすようにしてください。

圧力調理完了後は、自動的に保温に移ります。保温は5時間後に自動的に切れます。(マニュアルで保温をすると、最大5時間まで保温できます。→28ページ参照)



注意

「召し上がれ」の上の部分に最後の仕上げが表示されるレシピがあります。最後までレシピに沿って調理してください。


※ レシピによって工程は異なります。

※ 2回圧力調理をするレシピもあります。



注意

ふたを開ける際は、以下の手順でおこなってください。

① ふた開閉ロックをゆっくり緩めて  のところまで回し、いったん手を停めて、ふたの隙間から蒸気が出ないことを確認します。

② ふたを開けます。

蒸気が排出された後、ふたが開かない場合は、33ページを参照してください。



レシピにしたがって調理する

「レシピ」メニューでは、画面にしたがっているような料理を作ることができます。



注意

「レシピ」メニューでは、予約設定はできません。

1 レシピを選ぶ

① ホーム画面から「レシピ」を選び、OKボタンを押します。



② 調理するレシピの種類を選び、OKボタンを押します。



1週間レシピ

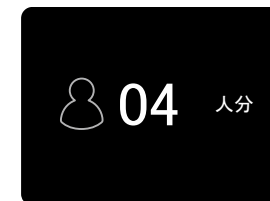
季節ごとの1週間 (月曜日から日曜日まで) レシピ。

詳細はクイックスタートガイドの18ページをご参照ください。

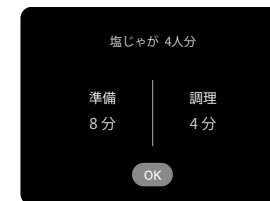
③ 調理したいレシピをメニューの中から選び、OKボタンを押します。



何人分の料理を作るか設定し、OKボタンを押します。



④ 確認画面が表示されるので、OKボタンを押します。





レシピにしたがって調理する (続き)

2 材料を下準備する

- ① 材料の一覧が表示されますので、準備が整ったら、OKボタンを押します。
- 下準備が必要な材料は、()の中に方法が記載されていますので、準備しておきます。
 - 調理中は材料表示ができませんので、材料や調味料をすべて用意してから調理を開始してください。

下準備	
豚バラ薄切り肉(5cm幅)	100g
じゃがいも(4等分)	4個
玉ねぎ(2cmくし切り)	1個
にんにく(2等分)	1片
水	300ml
酒	50ml
塩	小さじ1

- ② 確認画面が表示されますので、「はい」を選び、OKボタンを押します。
この時点ではまだ圧力はかかりません。



- ③ 画面の案内にしたがって、下準備します。



- ※ 表示される画面はレシピによって異なります。
- ※ 本体になべを入れない状態で、直接材料を入れないでください。故障の原因になります。

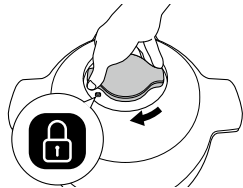
注意 焼き色をつけるときは、ふたを閉めないでください。

3 ふたを閉め、圧力調理を開始する

準備が終わったら、画面の案内にしたがってふたを閉めます。

- ① ふたを閉める前にパッキングに異常がないか、ノズル、安全バルブ、検圧ロッドがスムーズに動かか確認します。
→16ページ「圧力調理前の点検事項」

- ② ふたを閉め、ふた開閉ロックを の位置まで回してロックします。
この時点ではまだ圧力はかかりません。



- ③ 「はい」を選び、OKボタンを押します。



- ④ 予熱が開始します。



- ⑤ 予熱が完了すると、圧力調理が開始します。



注意 圧力調理中はふたが開けられません。無理にふたを開けないでください。

- ⑥ 圧力調理終了2-3秒前に1度ブザーが鳴ります。圧力調理が終了すると、自動で蒸気が排気されます。



注意 蒸気が排気中も鍋の中に圧力が残っているので、ふたが開けられません。無理にふたを開けないでください。

やけどにご注意

- 注意**
- 加圧調理中は、蒸気口から蒸気が排出されます。
 - 圧力調理が終了すると、蒸気口から蒸気が勢いよく排出されます。

4 調理完了

蒸気の排気が完了したら、再びブザーが鳴ってお知らせします。



圧力調理完了後は、「水受けを空にしてください」というメッセージが出ますので、水受けを取りはずし、空にしてください。
圧力調理完了後は、自動的に保温に移ります。保温は5時間後に自動的に切れます。(マニュアルで保温をすと、最大5時間まで保温できます。→28ページ参照)

注意 「召し上がれ!」の上の部分に最後の仕上げが表示されるレシピがあります。最後までレシピに沿って調理してください。

- ※ レシピによって工程は異なります。
- ※ 2回圧力調理をするレシピもあります。

注意
ふたを開ける際は、以下の手順でおこなってください。

- ① ふた開閉ロックをゆっくり緩めて のところまで回し、いったん手を停めて、ふたの隙間から蒸気が出ないことを確認します。
- ② ふたを開けます。
蒸気が排出された後、ふたが開かない場合は、33ページを参照してください。



マニュアル調理する

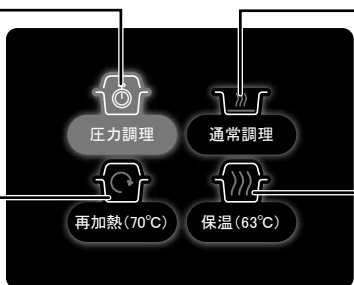
ホーム画面から「マニュアル調理」を選ぶと、手動で調理方法を設定して調理することができます。

圧力調理

圧力調理をします。圧力調理中は、ふたは閉めた状態です。

再加熱 (70°C)

料理を温めなおします。でき上がっている料理を再度加熱するときのみ、使用します。再加熱中は、ふたは閉めた状態です。



通常調理

圧力調理以外の、「強火 (160°C)」、「中火 (90°C)」、「弱火 (75°C)」の中から選んで調理します。通常調理中は、ふたは開けた状態です。

保温 (63°C)

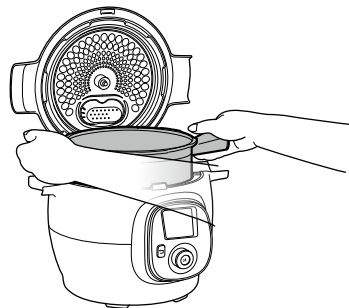
料理を保温します。保温は最大5時間です。保温中は、ふたを開けることも閉めることも可能です。

- 予約設定は、「圧力調理」時のみ設定可能です。
- 肉、魚介類、卵や牛乳などの生ものを調理するときは、予約設定をしないでください。食材は室温に置いておくと、状態が悪くなるおそれがあります。



圧力調理

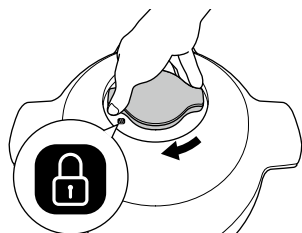
- ① 材料を入れたなべを本体にセットします。



- 注意 MAXの線以上の調理物を入れて調理しないでください。

- ② ふたを閉める前にパッキングに異常がないか、ノズル、安全バルブ、検圧ロードがスムーズに動くか確認します。
→ 16ページ「圧力調理前の点検事項」

- ③ ふたを閉め、ふた開閉ロックを の位置まで回してロックします。この時点ではまだ圧力はかかりません。



- ④ 「マニュアル調理」メニュー画面から「圧力調理」を選び、OKボタンを押します。



- ⑤ 調理時間を設定し、OKボタンを押します。

圧力調理時間は最大1時間40分です。



- ⑥ 「すぐにスタート」、または「予約設定」を選び、OKボタンを押します。



「予約設定」を選択した場合は、現在の時間と調理時間を設定し、OKボタンを押します。

- ⑦ ふたを閉めると、予熱が開始します。



- ⑧ 予熱が完了すると、圧力調理が開始します。



- 注意 圧力調理中はふたが開けられません。無理にふたを開けないでください。

- ⑨ 圧力調理終了2-3秒前に1度ブザーが鳴ります。圧力調理が終了すると、自動で蒸気が排気されます。



- 注意 蒸気が排気中でも鍋の中に圧力が残っているので、ふたが開けられません。無理にふたを開けないでください。

やけどにご注意

- 注意
 - 加圧調理中は、蒸気口から蒸気が排出されます。
 - 圧力調理が終了すると、蒸気口から蒸気が勢いよく排出されます。

- ⑩ 蒸気の排気が完了すると、ブザーが鳴ってお知らせします。



マニュアル調理する (続き)




調理が完了すると、蒸気が自動で放出されます。圧力調理完了後は、自動的に保温に移ります。保温は5時間後に自動的に切れます。

(マニュアルで保温をすると、最大5時間まで保温できます。→28ページ参照)

圧力調理完了後は、「水受けを空にしてください」というメッセージが出ますので、ふたを開けて水受けを取りはずし、空にしてください。

注意

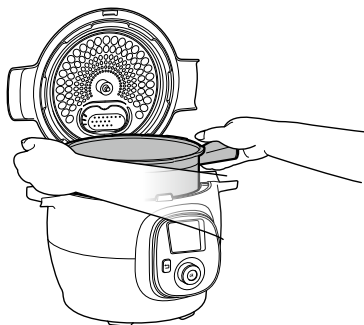
ふたを開ける際は、以下の手順でおこなってください。

- ① ふた開閉ロックをゆっくり緩めて  のところまで回し、いったん手を停めて、ふたの隙間から蒸気が出ないことを確認します。
- ② ふたを開けます。

蒸気が排出された後、ふたが開かない場合は、33ページを参照してください。

通常調理

- ① 材料を入れずに、なべを本体にセットします。



- ② 「マニュアル調理」メニュー画面から「通常調理」を選び、OKボタンを押します。



- ③ 調理方法を選び、OKボタンを押します。



弱火 (75°C) :

約75°Cで加熱します。マーマレードやクリームを作るときなど、弱火で調理するときに使用します。調理開始後、30分たつと自動的にオフになります。

中火 (90°C) :

約90°Cで加熱します。シチューなどの煮込み料理で、コトコト煮込むときなど、中火で調理するときに使用します。調理開始後、30分たつと自動的にオフになります。

強火 (160°C) :

約160°Cで加熱します。具材に焦げめをつけるときや、炒めるとき、すぐに沸騰させるときなど強火で調理するときに使用します。調理開始後、30分たつと自動的にオフになります。

下の画面が表示され、なべが予熱されます。まだ具材は入れないでください。




- ④ 予熱が完了すると、下の画面が表示されますので、具材を入れてOKボタンを押します。



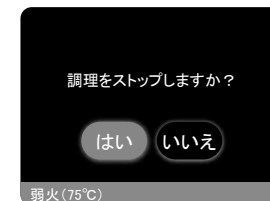
調理が開始されます。画面には調理経過時間が表示されます。



- ⑤ 「通常調理」調理中は、ふたを閉めないでください。ふたを閉めると、調理が中断されます。

- ⑥ 調理が終了したら、 ボタンかOKボタンを押します。

- ⑦ 確認画面が表示されますので、「はい」を選び、OKボタンを押して調理を終了します。



- ⑧ そのまま圧力調理に進む場合は、「圧力調理」を選び、OKボタンを押します。



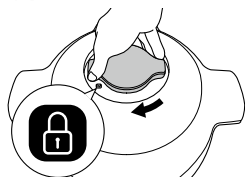


マニュアル調理する (続き)



再加熱 (70°C)

- ① 材料を入れたなべを本体にセットします。
- ② ふたを閉めて、ロックします。



- ③ 「マニュアル調理」メニュー画面から「再加熱 (70°C)」を選び、OK ボタンを押します。

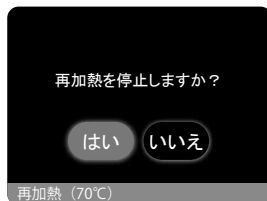


調理が始まります。

再加熱時間は最大3時間です。3時間加熱した後は自動的に電源がオフになります。
(加熱時間の設定はできません。)

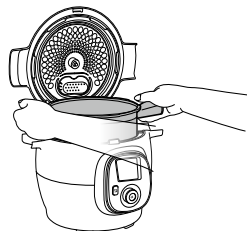


- ④ 再加熱を終了するときには、 ボタンかOKボタンを押します。
- ⑤ 確認画面が表示されますので、「はい」を選び、OKボタンを押して調理を終了します。



保温 (63°C)

- ① 材料を入れたなべを本体にセットします。



- ② 「マニュアル調理」メニュー画面から「保温 (63°C)」を選び、OKボタンを押します。

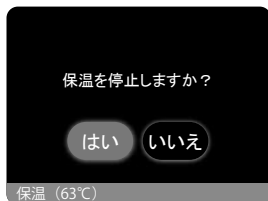


予熱後、保温が始まります。

保温時間は最大5時間です。5時間保温した後は自動的に電源がオフになります。
(保温時間の設定はできません。)



- ③ 保温を終了するときには、 ボタンかOKボタンを押します。
- ④ 確認画面が表示されますので、「はい」を選び、OKボタンを押して調理を終了します。

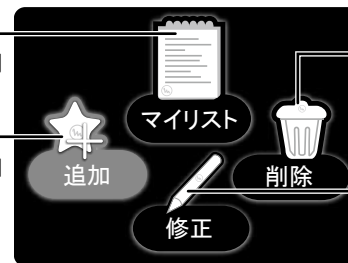


お気に入りレシピ

「お気に入り」メニューで好きなレシピを「マイリスト」に登録したり、「マイリスト」のレシピを調理することができます。

マイリスト
お気に入りのレシピで調理します。

追加
レシピをマイリストに追加します



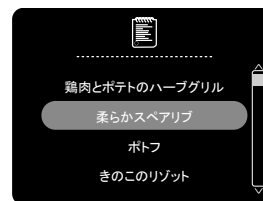
削除
マイリストのレシピを削除します。

修正
マイリストのレシピの調理時間と人数を修正します。



マイリスト

- ① 作りたいレシピを選び、OKボタンを押します。



- ② 確認画面が表示されますので、OKボタンを押し、画面の案内にしたがって調理します。

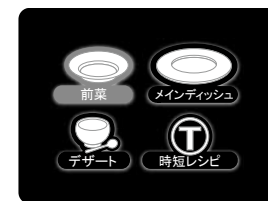


→ 調理方法は21ページ「レシピにしたがって調理する」を参照してください。

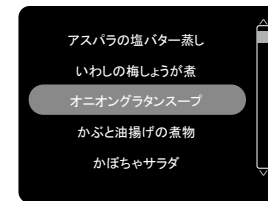


追加

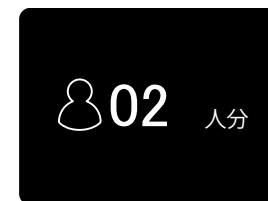
- ① 追加したいレシピの種類を選び、OKボタンを押します。



- ② マイリストに追加したいレシピを選び、OKボタンを押します。



- ③ 何人分の分量にするかを設定し、OKボタンを押します。





お気に入りレシピ (続き)

- ④ 推奨の調理時間が表示されます。調理時間を変更する場合は、時間を設定します。

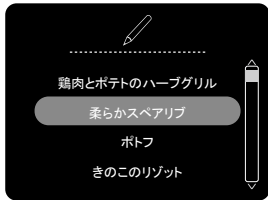


- ⑤ OKボタンを押すと、お気に入りレシピが登録されます。



修正

- ① 修正したいレシピを選び、OKボタンを押します。



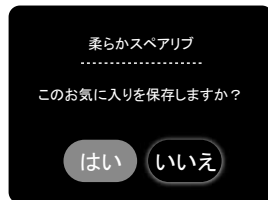
- ② 分量を修正してOKボタンを押します。



- ③ 調理時間を修正してOKボタンを押します。

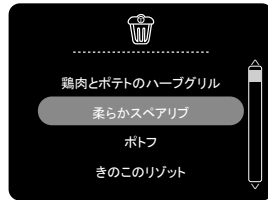


- ④ 確認画面が表示されます。「はい」を選び、OKボタンを押すと、レシピの情報に変更されます。

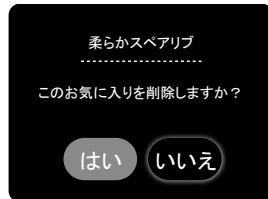


削除

- ① 削除したいレシピを選び、OKボタンを押します。



- ② 確認画面が表示されます。「はい」を選び、OKボタンを押すと、マイリストからレシピが削除されます。



※本体のレシピからは削除されません。

使用後のお手入れ

使用後は電源プラグをコンセントから抜き、ふたを開けて冷ましてください。冷ましたあと、以下のお手入れをしてください。



注意

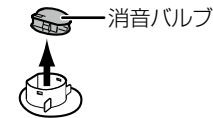
- なべ、蒸しかご、蒸しかご台以外は、食器洗い機では洗浄しないでください。
- 本体のお手入れは、柔らかく湿った布を使用してください。
- 本体を液体に浸さないでください。
- 金属製タワシ、研磨剤の入った洗剤・スポンジ等は、なべの内側のコーティング面を傷つけるので使用しないでください。また、こげつき等を落とす際は、金属製のかたいものを使用しないでください。

蒸気口キャップ、消音バルブのお手入れ

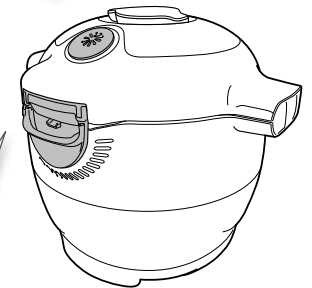
- ① 蒸気口キャップをふたから取りはずします。



- ② 消音バルブを蒸気口キャップから取りはずします。



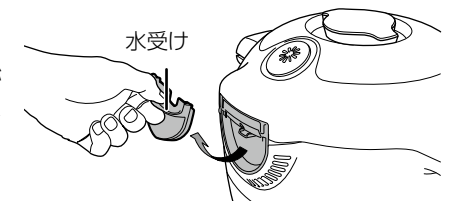
- ③ 蒸気口キャップと消音バルブを洗剤で洗います。



水受けのお手入れ

- ① 水受けを本体からはずします。

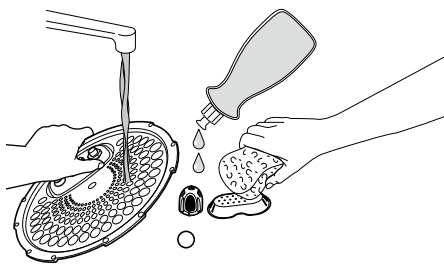
軽く上に引っばると本体からはずれます。水受けの中に水がたまっている場合がありますので、こぼさないようご注意ください。



- ② 中性洗剤で洗います。

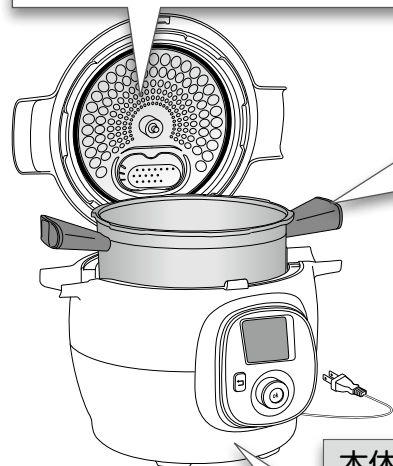
使用後のお手入れ (続き)

金属ふた、パッキング (ゴムの部分)、バルブカバー、ボールカバー、減圧ボールのお手入れ

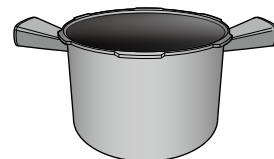


金属ふたからバルブカバー、ボールカバー、減圧ボールを取りはずし、各部品を中性洗剤で洗います。(取りはずし方は16ページ「圧力調理前の点検事項」を参照してください) パッキングは金属ふたから取りはずしできませんが、汚れが残らないようによく洗ってください。

金属ふたを洗う際は、ノズルが目詰まりしていないか、パッキングに汚れが付着していないか、安全バルブ、検圧ロッドが作動するかを確認してください。もし、ノズルが目詰まりしている場合は、つまようじなどで取りのぞいてください。

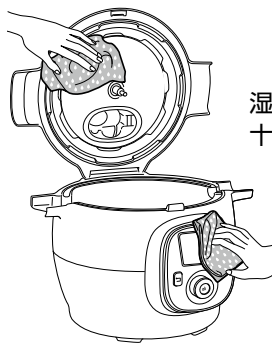


なべ・蒸しかごのお手入れ




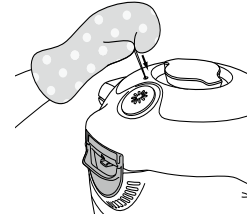

中性洗剤で洗ったあと、乾かします。

本体 (外側・内側) のお手入れ



湿らせた布でふき、十分に乾燥させます。

故障かなと思ったときは

症状	考えられる原因	対処方法
ふたが閉まらない	なべと加熱プレートの間に異物がある。	なべを取りはずし、加熱プレート、温度センサー、なべの底に付着物がないか調べます。付着物がある場合は、取り除いてください。また、温度センサーがスムーズに動くか確認します。
	ふた開閉ロックダイヤルが正しい位置にない。	ふたを閉める前に、ふた開閉ロックダイヤルが  の位置にあるか確認します。
	金属ふたがきちんと取り付けられていない。またはふたおさえネジがしっかり締まっていない。	金属ふたの部品が正しく取り付けられ、ふたおさえネジがしっかり締まっていることを確認します。
減圧しない	ボールカバーが正しく取り付けられていない。	本製品が完全に冷めるまで待って、金属ふたを取りはずし、ボールカバーを正しく固定します。(16ページ「圧力調理前の点検事項」参照)
蒸気が排出された後、ふたが開かない	検圧ロッドがまだ高い位置にある。	蒸気がすべて排出され、本体が完全に冷めたことを確認してから、開閉つまみと蒸気口の間にある穴に、つまようじのような細長い棒を差し込みます。 棒を差し込むと、蒸気が出てきますので、必ずミトンを着用し、やけどにご注意ください。  蒸気が出なくなったらふたを開けてみてください。
加圧しない	金属ふたのパッキング、安全バルブ、検圧ロッドが汚れている。	金属ふたを取りはずし、洗剤で洗浄します。(16ページ「圧力調理前の点検事項」参照)
	ふたがきちんとロックされていない。	ふた開閉ロックダイヤルのマークが  の位置にあるか確認します。
	検圧ロッドが正しく作動していない。	検圧ロッドがスムーズに動くか、また洗浄する必要があるか確認してください。(16ページ「圧力調理前の点検事項」参照)
	減圧ボールが正しく取り付けられていないか、汚れている。	減圧ボールとボール受けを洗浄し、正しく取り付けます。(16ページ「圧力調理前の点検事項」参照)

故障かなと思ったときは (続き)

症状	考えられる原因	対処方法
ふたの横から蒸気がもれる	ふたのパッキング、またはなべのふちが汚れている。	なべのふちと金属ふたのパッキングを湿らせた布で拭きます。先のとがったものは使わないでください。
	パッキングが磨耗している、または傷んでいる、変形している。	パッキングは3年に一度を目安に交換してください。その際は金属ふたの交換になります。部品注文センターへご連絡ください。
	なべが破損している。	修理センターへご連絡ください。
	金属ふたが正しく取り付けられていない。	金属ふたを正しく取り付け直してください。(16ページ「圧力調理前の点検事項」参照)
本体の後ろから水が出てくる	水受けが正しく取り付けられていない。または水受けに水が満杯にたまっている。	水受けにたまっている水を捨て、本体の後ろに正しく取り付けてください。(31ページ「使用後のお手入れ」参照)
	安全バルブ、または蒸気口がふさがれている。	豆類や麺類、おでんなど、調理によって分量が増える材料を入れすぎていないか確認してください。分量の増えるものは、必ず調理物+水分がなべの深さの1/3以下になるようにしてください。(15ページ参照)
操作パネルの明かりが点かない	電源プラグがコンセントに入っていないか、スタンバイの状態にある。	電源プラグがコンセントに接続されているか確認します。 また、OKボタンを押して、スタンバイの状態でないことを確認します。
	操作パネルが故障している。	修理センターへご連絡ください。
金属ふたがはずれない	ボールカバーが正しく取り付けられていない。	金属ふたの中央にあるふたおさえネジをゆるめてから、ふたおさえネジの中央にある突起を押して金属ふたをはずしてください。金属ふたの裏側にあるボールカバーを正しい位置に戻し、ロックをします。(16ページ「圧力調理前の点検事項」参照)
蒸気口から水が噴き出す	豆を調理する際に落としづたをしていない。	蒸しかごを落としづたとしてセットしてください。
蒸気口から中身が噴き出す	カレーやシチューのルーなど粘性が強く、糊状になるものを入れて加圧調理をした。	カレーやシチューのルーなど粘性が強く、糊状になるものは、具材のみを加圧調理したあと、圧力をかけない状態で入れてください。

エラー表示について

エラーコード	エラー内容	対処方法
21、24、26	圧力が上がらない	水分（水、スープまたは液体ソース）を50～100ml加え、レシピを再開してください。
22	「焼き色付け」の調理中に圧力が上がった	「焼き色付け」調理中は、ふたを開けてください。
27	圧力が下がらない	圧力が下がるまで（15分以上）待つてから、ふたを開け、金属ふたを取りはずして洗剤で洗浄します。(16ページ「圧力調理前の点検事項」参照)
28	圧力をかけても、検圧ロッドが検知されない	症状が直らない場合は、修理センターへご連絡ください。
20、30	圧力がわかりすぎている	修理センターへご連絡ください。

製品保証について

本製品の保証期間は、お買い上げ後1年間です。

保証期間内に、取扱説明書にしたがった正常な使用状態で故障した場合には、無料修理いたします。当社修理センターへご相談ください。

保証期間を過ぎた場合の修理や、保証に該当しない修理は、有料となります。

廃棄するときは

製品を廃棄する際は、再使用できないように、電源コードを切る等の処理をしてから捨ててください。

製品仕様

ティファール クックフォーミー エクスプレス (型名 CY8511JP) T-fal Cook 4 me Express			
定格電圧/周波数	100V 50-60Hz	本体重量	6.5kg
定格消費電力	1200W	電源コードの長さ	1.5m
サイズ (本体のみ)	幅 380mm × 奥行 350mm × 高さ 325mm		
付属品	● なべ ● 蒸しかご ● 蒸しかご台 ● 計量カップ		

※ 仕様、デザイン、価格等は変更になることがありますのでご了承ください。

※ 本製品は日本国内のみで使用できます。

Made in China

株式会社 グループセブ ジャパン
 本社：〒107-0062 東京都港区南青山 1-1-1 新青山ビル東館 4F

お客様 相談センター	 0570-077772 ナビダイヤル® 受付時間：9:00～18:00(土・日・祝日・弊社休業日を除く)
部品注文 センター	 0570-086072 ナビダイヤル® 受付時間：9:00～18:00(土・日・祝日・弊社休業日を除く)
修理センター	

※ 全国各地より市内通話料金にてご利用いただけます。
 ※ 商品により部品としての取り扱いのないものがございます。

安全と品質を保証するPSCマーク・SGマークがついています。



PSCマーク
 「消費生活用製品安全法」に定める安全基準に適合していることを証明する表示です。



SGマーク
 SGマーク制度は、家庭用の圧力なべまたは圧力がま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。



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？

- 電源プラグ・コードに損傷が見られる。
- 使用中に電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- 電源コードを動かすと通電したりしなかったりする。
- 使用中、異常な音がする。
- 本体が異常に熱い。
- その他の異常・故障がある。

ご使用中止

このような症状が見られるときは、故障や事故防止のため、使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずグループセブジャパン修理センターに点検・修理をご相談ください。