

# 圧力鍋って？ 3つの「やさしい」鍋って知っていましたか？



環境に「やさしい」  
お財布に「やさしい」  
体に「やさしい」

株式会社ドウシシャ

圧力鍋が3つの「やさしい」鍋って知っていましたか？

①環境に「やさしい」 ②お財布に「やさしい」 ③体に「やさしい」 3つの魔法の鍋をご紹介します。



お財布に「やさしい」



環境に「やさしい」



からだに「やさしい」

たとえば黒豆を煮た場合…。ガラス鍋だと約60分の加熱時間が必要です。しかし圧力鍋だとわずか6分。弱火（とろ火）で1時間加熱した場合のガス代が約4円とすると、0.4円のガス代で済むという計算になります。

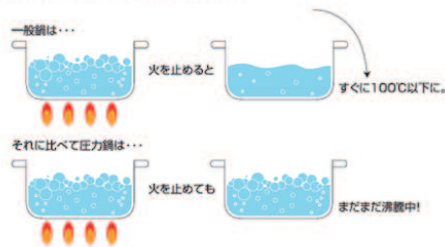
(ガス料金目安、東京ガス株式会社調べ。)

環境にやさしい生活って難しいのかな？いやいやそんなことはありません。加熱時間が短くて済む＝ガスや電気を使う量が少なくて済む圧力鍋は、省エネやCO<sub>2</sub>の削減にもなります。圧力鍋で気兼ねなエコロジー生活を始めてみませんか？

圧力をかけちゃったら栄養素が壊れちゃいそう…。いやいやご心配なく。逆に魚の骨や、野菜の皮などに圧力をかけ柔らかくすることで、今まで捨てていた栄養成分の部分も摂取することができます。また、長時間火にかけているほうが、栄養素は壊れやすいんですよ。

## 万能な圧力鍋のしくみを教えて！

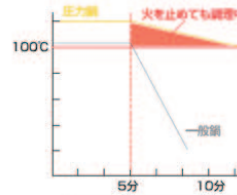
こんなにも時間が短縮できるのは圧力鍋は火を消しても、鍋の中の温度は100度以上を保っているから。圧力鍋が余熱鍋といわれる所以です。



ガラス蓋で通常の鍋として調理した時と圧力鍋として調理した時の加熱時間比較

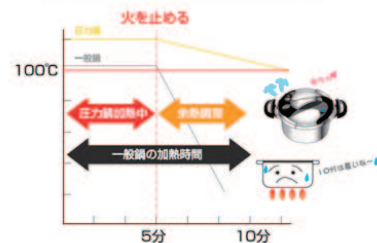
	ガラス蓋の鍋	圧力鍋
ジャガイモ	約20分	約5分 + 約4分
いわし	約45分	約5分 + 約15分
中華かゆ	約40分	約5分 + 約21分
黒豆	約80分	約5分 + 約1分

※鍋に火をかけ、沸騰するまでの時間を、いずれも現値により異なります。

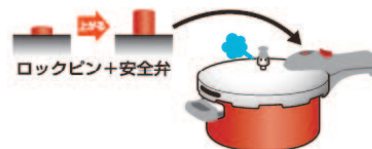


5分で火を止めた場合

## 5分で調理ができる仕組み



これを実際の圧力鍋でみると火を止めて今余熱中の圧力鍋は、こんな状態です。この赤いピンが上がっている状態は余熱中のサイン



## これで分かりましたか？



環境にやさしいのは使うガス・電気の量が少ないのでCO<sub>2</sub>の削減につながるし、何よりガス代・電気代が少なくて済むから、お財布にも優しいわけよ。

それに短時間で調理が出来るので、忙しい主婦の方や、共働きの方にもうれしいですね。

しかも、更に圧力鍋の特徴である高圧調理は、魚の骨までやわらかくしてくれるから、カルシウムもたっぷりとれるし玄米もおいしく炊けます。

短時間調理だから野菜のビタミンや栄養分を壊さず摂取できるし、「体の中から健康作り」には欠かせない鍋といえます。

今風でいえばメタボリックが気になる方にもオススメ鍋です。