

圧力と調理温度の関係と向いている料理・材料のめやす

キロパスカル (kPa)	絶対気圧(注)	調理温度 (°C)	圧力の目安	圧力鍋の種類	圧力・温度に向いている料理・材料の例	
140	2.38	126.3	高めの圧力	ガス やIH で加熱する 圧力鍋	玄米の炊飯／丸鶏・角煮・チャーシュー等の塊肉／いわし・あじなど15cm程度の魚(中骨まで柔らかく調理)	
130	2.28	124.9				
100	1.99	120.4	一般的な 圧力		電気 圧力 鍋	花豆などの固い豆類／鯛など一尾魚の蒸し
98	1.97	120.1				
95	1.94	119.6				
91	1.90	119.0				
90	1.89	118.8				
85	1.84	118.0				
80	1.79	117.1				
78	1.77	116.8				
70	1.69	115.4	低めの 圧力		電子レンジ用圧力 圧力炊飯器	大豆・あずきなどの豆類／ビーフシチュー、ポトフなど、大きい肉や野菜の煮込み料理／さんま程度の柔らかい骨の魚(中骨まで軟らかく調理)／牛すじ
68	1.67	115.0				
60	1.59	113.5				
59	1.58	113.4				
55	1.54	112.6				
50	1.49	111.6				
45	1.44	110.6				
40	1.39	109.6				
30	1.30	107.4	普通の鍋		雑穀や白米の炊飯／大きく切った根菜類／茶碗蒸し・蒸しパンなどの蒸し料理／いか・えび・たこなど	
26	1.26	106.5				
20	1.20	105.1				
0	1	100			小さめに切った根菜類／一口大のいも類／薄切りの肉類／葉野菜・夏野菜など火が通りやすい野菜／切り身の煮魚／きのこ類	

(注)大気圧1を加えた気圧です。

1kPa=0.00987気圧 で計算したおおよその圧力と温度の関係です。すべての数字に(約)が付きます。