



GOURLAB+

マルチッキングカプセル グルラボプラス

忙しい日の本格手抜きレシピ20



①よだれ鶏



②ナシゴレン



③蒸し春巻き



④豚バラの車麩巻き煮込み



⑤帆立と野菜のオイスターソース炒め風



⑥韓国風蒸し豚



⑦豚ひき肉のもやし炒め風



⑧バターチキンカレー



⑨鯛の白ワイン煮込み



⑩牛肉の粒マスタード炒め風



⑪鱈のレモンペッパー蒸し



⑫ミートボール



13 鶏肉のトマト煮込み



14 ペンネカルボナーラ



15 鯖の南蛮漬け



16 刻みアナゴのたまご焼き風



17 キャベツとひき肉の重ね蒸し



18 鮭のちゃんちゃん蒸し



19 豆腐の高菜蒸し



20 鯛とごぼうのおろし煮

キッチンの万能ツール『グルラボプラス』

6種類の加熱調理機能

煮物

蒸し物

茹で物

炒め物

炊飯

オープン調理

5種類のキッチンツール機能

加熱調理

保存容器

ミキシングボウル

ストレイナー

下ごしらえ

- 忙しい日の本格手抜きレシピ20 P3~P22
- マルチクッキングカプセル『グルラボプラス』とは P23~P24
- 電子レンジを知ろう、加熱時間早見表 P25

- 『グルラボプラス』パーソナルセット各品・各部の名称 P26
- 使い方 P26~P28
- 使用上の注意 P29~P30

①よだれ鶏



下味をつけた鶏肉を常温で置いて
しみこませるのがポイント!

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 …………… 大1枚(260g)
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- 塩 …………… 小さじ1/4
- 酒・水 …………… 各大さじ1
- ピーマン …………… 3個
- パクチー …………… 1束
- バターピーナッツ …………… 20g

- 鶏の蒸し汁 …………… 大さじ1
- 長ネギ(みじん切り) …… 1/4本
- 砂糖 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1・1/2
- 酢(あれば黒酢) …… 大さじ1
- ラー油 …………… 小さじ1/2
- おろしにんにく …… 小さじ1/2

作り方 (電子レンジ600W)

- 1 鶏もも肉は、砂糖と塩をよくもみ込み、皮を下にしてグルラボラスに入れて、常温で10分ほどおいておく。酒と水をふりかけて、フタをして電子レンジで4~5分加熱し、粗熱が取れるまでそのまま置く。
- 2 1で出た蒸し汁とAの材料を混ぜ合わせる。ピーマンは縦半分にとって種を取ってから、横薄切りにする。パクチーは食べやすい大きさに刻み、ピーナッツは粗く刻む。
- 3 器に、1の鶏肉を切り分けてピーマンと共に盛り、Aのタレをかけ、パクチーをのせて、ピーナッツをちらす。

② ナシゴレン

目玉焼きは破裂しないよう黄身にフォーク
または楊枝で穴をあけてから!



材 料 (2人分)

鶏もも肉	100g		
むき海老	80g		
ピーマン	1個		
赤パプリカ	1/2個		
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個		
サラダ油	大さじ1		
卵	2個		
バクチャー・きゅうり・ピーナッツ・トマト	適宜		
ニンク(みじん切り)	1片	しょうゆ	小さじ1
赤唐辛子(輪切り)	ひとつまみ	砂糖	小さじ2
ナンブラー	大さじ1	ごま油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1	塩・こしょう	少々

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 鶏もも肉は1cm角に切り、玉ねぎはみじん切り、パプリカとピーマンは7~8mm角に切る。
- 2 グルラボプラスに1の鶏もも肉と玉ねぎ、Aの材料を入れてなじむようによく混ぜ合わせ、フタをして2分加熱する。一度取り出し、パプリカと海老を加えて、再度フタをして1分30秒~2分加熱する。
- 3 温かいご飯を加えて全体になじむようによく混ぜ、ピーマンを加えてさっくりと混ぜたら、フタをせずに1分30秒加熱し、取り出して再度さっくりと混ぜ、器に盛る。
- 4 グルラボプラスに卵を割り入れ、黄身にフォークまたは爪楊枝で穴を開け、フタをして電子レンジで30秒加熱する。
- 5 3に目玉焼きをのせて、好みでバクチャーやトマトなどを添える。

材 料 (2人分)

ライスペーパー	4~6枚
豚ひき肉	100g
オイスターソース・砂糖・酒	各小さじ1
しいたけ	3枚
もやし	1/2袋(100g)
ニラ	1/4束
きゅうり	1/2本
<タレ>	
ナンプラー・レモン汁・水	各大さじ1
砂糖	小さじ2
赤唐辛子(輪切り)	適宜

作 り 方 (電子レンジ600W)

- しいたけは薄切りにし、ボウルに入れて豚ひき肉・オイスターソース・砂糖・酒を加えて練らないように軽く混ぜ合わせておく。ニラは4cm長さに切る。
- ライスペーパーを水にくぐらせてしっかりと濡らし、1ともやしを手前から1/3のところに横に細長く等分に分けてのせる。手前から巻いて両端を内側に織り込んで最後までしっかりと巻く。
- グルラボプラスにクッキングペーパーを敷いて、2を並べのせ、水を小さじ2ほど振りかけて、フタをして約5分加熱する。器に盛り、千切りにしたきゅうりをのせ、タレを混ぜて添える。

③ 蒸し春巻き



くつきやすいので
クッキングペーパーで仕切ると取り出しやすい!

④ 豚バラの車麩巻き煮込み

五香粉は中国の代表的な混合スパイス。
エキゾチックな香りが特徴!



材 料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	8~10枚
車麩	4個
長ネギ	1本
しいたけ	3枚
しょうが	1片
チンゲン菜	1株
水	200ml
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
五香粉	小さじ1/4

<水溶き片栗粉>

片栗粉・水 …… 各大さじ1を溶いたもの

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 車麩を水につけて戻し、絞って半分に切り、豚肉で巻く。長ネギは3cm長さのぶつ切りに、しょうがは薄切りにし、しいたけは3等分のそぎ切りにする。チンゲン菜は縦6等分に切る。
- 2 グルラボプラスにしょうがを入れて豚肉を並べ入れ、長ネギとしいたけをのせ、Aを混ぜてかけ、フタをして電子レンジで5分加熱する。
- 3 一度取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、チンゲン菜をのせ、再度フタをして電子レンジで2分加熱。取り出してチンゲン菜を器にとり分けてから、汁を全体によく混ぜてタレを絡めてとろみをつけ、器に盛る。

⑤ 帆立と野菜のオイスターソース炒め風

帆立とオイスターソースの
相性バツグンです!



材 料 (2人分)

帆立貝柱	120g
しょうゆ・片栗粉	各小さじ1
みりん	小さじ1/2
スナップエンドウ	6本
舞茸	1パック
キャベツ	3枚
にんじん	1/4本
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ1

<水溶き片栗粉>

片栗粉・水 …… 各大さじ1を溶いたもの

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 帆立は厚みを半分に切り、しょうゆとみりんを揉みこんでから片栗粉を軽く混ぜ合わせる。スナップエンドウは筋を取り斜め半分に切り、舞茸は小房にほぐし、キャベツはざく切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- グラボプラスに、キャベツと舞茸、にんじんのをせ、その上に1の帆立のをせ、Aを混ぜて回しかけ、フタをして電子レンジで4~5分加熱する。
- 一度取り出してスナップエンドウを加えて全体を大きく混ぜ、水溶き片栗粉を加えて混ぜたら、フタをせずに1分~1分30秒加熱し、取り出したらまた全体に大きく混ぜて味が絡んだら器に盛る。

6 韓国風蒸し豚

材 料 (2人分)

豚バラかたまり肉	300g
塩	小さじ1
白菜	4枚
しその葉	10枚
キムチ	60g
酒	大さじ1
<タレ>	
コチュジャン	大さじ1
オイスターソース・酢	各小さじ1
おろしニンニク	小さじ1/2

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 豚肉の表面をフォークで数か所刺し、塩をすり込み、冷蔵庫に入れて1時間以上おく。
- 2 白菜は葉と軸を境に半分に切る。
- 3 グルラボラスにマルチプレートのをせ、その上に1をのせて、酒を回しかけて、フタをして電子レンジで6分加熱する。一度取り出して、豚肉をはじに寄せ、白菜を空いたところにのせ、再度フタをして2分加熱する。
- 4 豚肉を1cm幅に切って器に盛り、白菜の葉としその葉・キムチを盛り合わせ、タレの材料を混ぜて添える。蒸し白菜に、しその葉や豚肉・キムチなどをのせて包み、タレをつけて食べる。

マルチプレートで余分な脂が落ちてヘルシーに!



材 料 (2人分)

豚ひき肉	160g
長ネギ(みじん切り)	1/4本分
しょうゆ・ごま油	各小さじ1
ウスターソース	小さじ1
鶏ガラスープ素	小さじ1/2
大豆もやし	1袋
ニラ	1/2束
すりごま	小さじ1

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 豚ひき肉に長ネギとしょうゆ・ごま油を加えてほぐしながら混ぜ、グルラボプラスの器にできるだけ平らに広げ入れる。
- 2 1の上に大豆もやしを広げ寄せ、フタをして電子レンジで7~8分加熱する。
- 3 取り出して3~4cm長さに切ったニラをのせて全体を混ぜ、再びフタをして電子レンジで1分30秒加熱し、すりごまを加えて全体になじむように混ぜて器に盛る。

7 豚ひき肉のもやし炒め風

ご飯の上のせて丼にしたり、
中華麺と和えて混ぜ麺にしても!



8 バターチキンカレー

グルラボなら鶏むね肉も
やわらかくジューシーに!



材 料 (2人分)

鶏むね肉	280g	オクラ	1袋
玉ねぎ	1/2個	バター	10g
トマト水煮(ダイスカット)	1/2缶(200g)	牛乳	1/2カップ
ニンニク(みじん切り)	1片	カレー粉	小さじ1
しょうが(みじん切り)	1/2片	プレーンヨーグルト	50g
A カレー粉	小さじ4	B トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1	粉チーズ	大さじ1
コンソメスープ素	小さじ1	塩	小さじ1/3
はちみつ	大さじ1		

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにしてポリ袋に入れ、Aの材料を入れてよく揉みこみながら混ぜ、そのまま30分以上(できれば一晩)漬け込む。
- 2 玉ねぎは薄切りに、オクラは3等分に切る。
- 3 グルラボプラスにBの材料を入れて混ぜ、1を漬け汁ごと入れて、フタをして電子レンジで10分加熱する。
- 4 取り出して、バターを加えてよく混ぜ、牛乳とオクラを加え混ぜ、再度フタをして電子レンジで3~4分加熱する。

9 鯛の白ワイン煮込み

あさりは冷凍できるので小分けにして
ストックすると便利!



材 料 (2人分)

鯛(骨付き・切り身)	2切れ
塩・こしょう	少々
あさり(殻付き)	200g
ニンニク(薄切り)	1片
玉ねぎ	1/4個
ミニトマト	8個
ブラックオリーブ	6個
ズッキーニ	小1本
イタリアンパセリ	適宜
水	50ml
A 白ワイン	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
コンソメスープ素	小さじ1/2

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 鯛はキッチンペーパーに挟んで余分な水気を取り、塩・こしょうをする。あさは砂抜きし、殻をこすり合わせて水洗いをする。
- 2 ミニトマトはヘタをとっておく。ズッキーニは長さを半分に切り4等分に切る。
- 3 グルラボプラスに玉ねぎとニンニクを広げ乗せ、その上に1の鯛をのせて、空いたところにブラックオリーブとズッキーニをのせ、あさりとミニトマトをさらにのせ、Aを混ぜて回しかける。
- 4 フタをして電子レンジで5~6分加熱する。
- 5 器に盛り、お好みでイタリアンパセリをそえる。

10 牛肉の粒マスタード炒め風

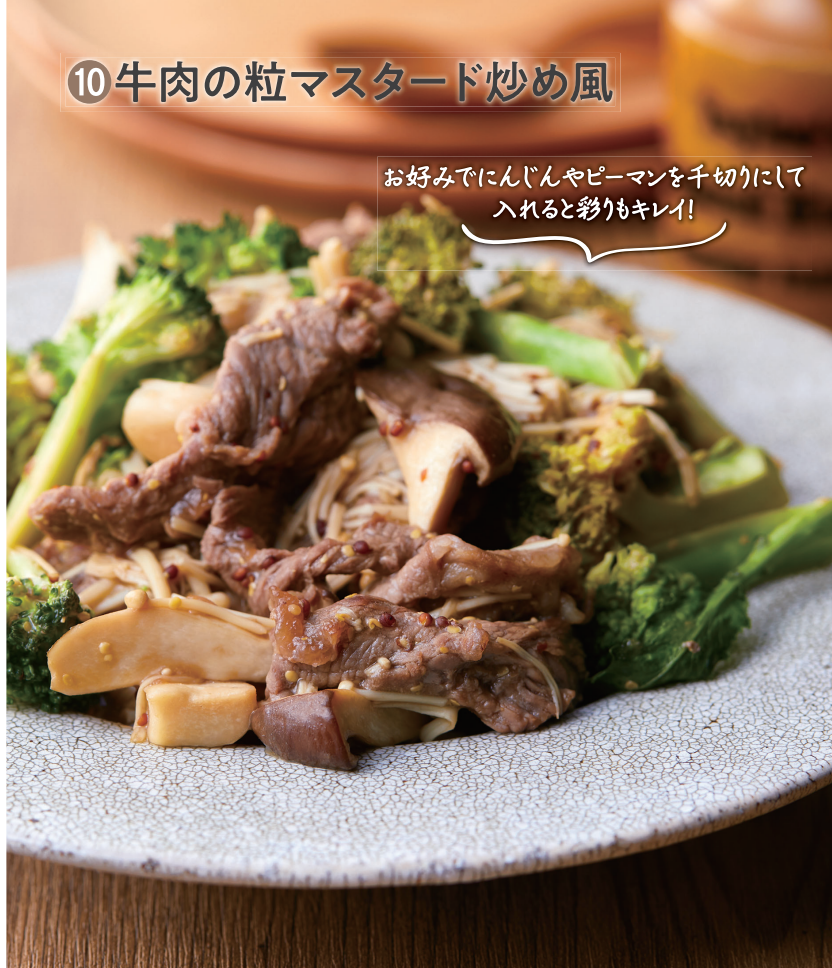
お好みでにんじんやピーマンを千切りにして
入れると彩りもキレイ!

材 料 (2人分)

牛細切れ肉	180g
(下味→しょうゆ・みりん・片栗粉)	各小さじ1
エリンギ	2本
えのき茸	1/2袋 (50g)
ブロッコリー	1/3個 (80g)
粒マスタード	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん・酒	各小さじ1

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 牛肉は細めに切り、下味を揉みこんでおく。ブロッコリーは小房に分けてさらに半分に切り、エリンギは縦横半分に切ってから薄切りにする。えのき茸は2cm長さに切ってほぐす。
- 2 グルラボプラスに1のブロッコリー以外の材料を入れてAの材料を混ぜて回しかけ、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- 3 取り出してブロッコリーを加えて牛肉をほぐすようにしながら大きく混ぜ、再度フタをして2分加熱する。軽く混ぜ合わせて器に盛る。



材 料 (2人分)

生鰯	2切れ
塩	少々
長ネギ	1本
キャベツ(千切り)	150g
レモン	1/2個
白ワイン	大さじ2
オリーブ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
粗挽き黒こしょう	適量

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 鰯はキッチンペーパーに挟んで余分な水気を取り、塩をまぶす。長ネギは斜め薄切りにし、レモンは輪切りにする。
- 2 グルラボプラスに長ネギとレモンを敷き、その上に鰯を並べのせ、白ワイン・オリーブ油・しょうゆを回しかけ、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- 3 取り出して、千切りのキャベツをのせて、さらに電子レンジで2分加熱する。
- 4 器に蒸したキャベツをのせ、その上に鰯とレモン、長ネギを汁ごとのせ、粗挽き黒こしょうをふる。

11 鰯のレモンペッパー蒸し



キャベツはすでに千切りされているものを使えばさらに時短に!

ソースを多めに作ってパスタと
和えればまた違う一品に!



12 ミートボール

材 料 (2人分)

合い挽き肉	250g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
玉ねぎ	1/6個
溶き卵	1個
パン粉	大さじ3
ベビーリーフ	大1パック
粉チーズ	適宜
水	50ml
ケチャップ・ウスターソース	各大さじ2
コンソメスープ素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 玉ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、合い挽き肉、塩、こしょうを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、パン粉と溶き卵も加えてさらによく混ぜる。
- 2 グルラボプラスに1のタネをひと口大に丸め(約12等分)入れ、Aの材料をよく混ぜて回しかけ、フタをして電子レンジで4分加熱する。
- 3 一度取り出して全体を大きく混ぜ、さらに1分30秒~2分加熱し、再び取り出し、大きく混ぜる。
- 4 器にベビーリーフをのせて3をタレごとのせ、お好みで粉チーズをふる。

13 鶏肉のトマト煮込み

マーマレードがない場合は、
はちみつで代用しても!



材 料 (2人分)

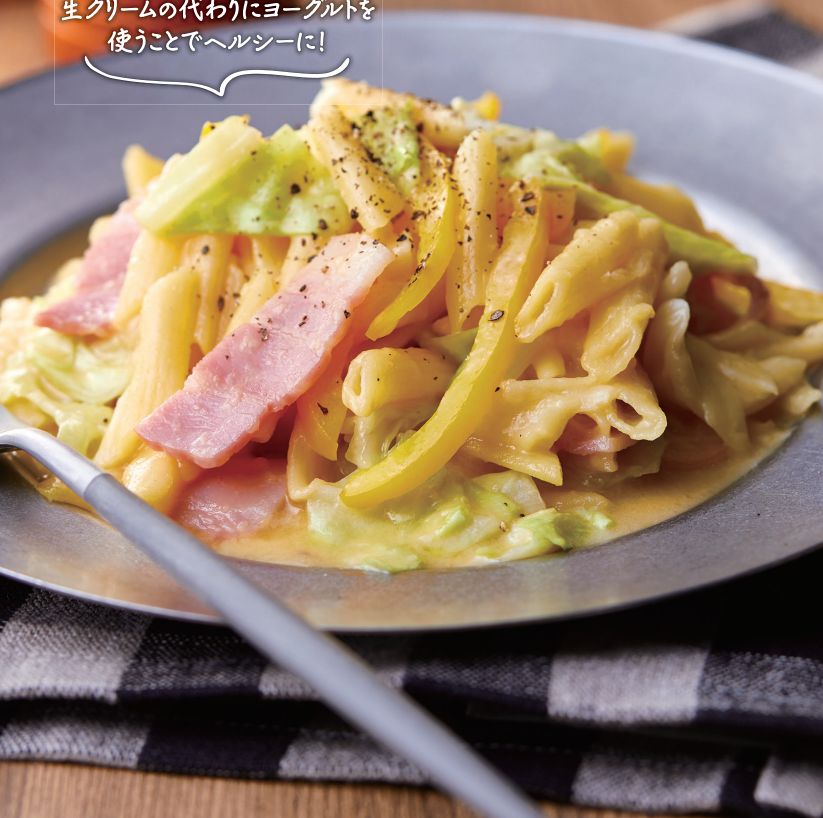
鶏もも肉	1枚 (250g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
玉ねぎ	1/4個
しめじ	1パック
いんげん	8本
トマト水煮缶	100g
ウスターソース	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
A マーマレード	大さじ1
コンソメスープ素	小さじ1
塩・こしょう	少々

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 鶏もも肉は、ひと口大よりやや大きめのそぎ切りにし、塩・こしょうをまぶして、小麦粉をまぶしつける。玉ねぎは薄切りに、しめじは小房にほぐし、いんげんは長さを半分に切る。
- 2 グルラボプラスに玉ねぎとしめじを入れて平らにならし、その上に1の鶏肉をのせ、Aを混ぜて全体にかける。空いたところにいんげんをちらす。
- 3 フタをして電子レンジで5~6分加熱し、フタを取って全体になじむようによく混ぜて器に盛る。

14 ペンネカルボナーラ

生クリーム代わりにヨーグルトを
使うことでヘルシーに!



材 料 (2人分)

ペンネマカロニ	120g
水	800ml
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1
ベーコン	2枚
黄パプリカ	1/2個
キャベツ	3枚
粗挽き黒こしょう	適量
卵	2個
粉チーズ	大さじ4
コンソメスープ素	小さじ1
プレーンヨーグルト	80g

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 グルラボプラスに水・オリーブ油・塩を入れてよく混ぜ、ペンネを加えてまぜ、フタをして袋の表示よりも2分ほど長めに電子レンジで加熱する。Aの材料をよく混ぜておく。
- 2 ベーコンは1cm幅に切り、パプリカは細切り、キャベツは小さめのざく切りにする。
- 3 湯を捨て、2を加えて軽く混ぜ、再度フタをして2分加熱する。すぐに取り出してAを加えて、少しとろみがついて味が絡むまでよく混ぜ、器に盛り、粗挽き黒こしょうをふる。

15 鯖の南蛮漬け

しっかりと味がしみ込み、
ふっくらとした仕上りに!



材 料 (2人分)

鯖 半身1切
片栗粉 適量
ごま油 小さじ1
玉ねぎ 1/3個
にんじん 1/4本
アスパラガス 4本
赤唐辛子(輪切り) 1本分

しその葉 6枚
<合わせ調味料>
水 大さじ2
酢 1/4カップ
砂糖 小さじ4
しょうゆ 大さじ1
みそ 大さじ1/2

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 玉ねぎは薄切りに、にんじんは千切り、アスパラガスは下半分をピーラーでむき斜め4cm幅に切る。
- 2 鯖はキッチンペーパーで余分な水気を取り、4~6等分のそぎ切りにし、片栗粉をまぶし、グルラボプラスにマルチプレートを入れ、その上に並べのせ、ごま油をまんべんなくふりかけて、フタをせずに2分30秒~3分加熱する。
- 3 マルチプレートを外して蒸し汁を捨て、そのまま1の野菜と赤唐辛子、合わせ調味料を入れて軽く混ぜ、その上加熱した鯖をのせて、フタをして電子レンジで2分加熱し、大きく全体を混ぜて味をなじませ、器に盛り、しその葉をちらす。

16 刻みアナゴのたまご焼き風



フライパンだと難しいたまご焼きも、
グルラボなら材料を混ぜてレンジにお任せ!

材 料 (2人分)

刻みアナゴ	60~80g
溶き卵	4個
にんじん	40g
三つ葉	1/2束
しいたけ	4枚
だし汁	大さじ2
酒・みりん	各大さじ1
砂糖	小さじ1
A 塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 にんじんは千切りに、三つ葉は3cm長さに切る。
しいたけは薄切りにする。
- 2 グルラボプラスににんじんとしいたけ・だし汁を
加えて、フタをして電子レンジで1分30秒~2分加熱
する。
- 3 取り出して溶き卵、Aの材料も加えてよく混ぜたら、
刻みアナゴと三つ葉を加えてさっくりと混ぜ、再度
フタをして電子レンジで2分~2分30秒加熱する。
取り出してフタを取り、そのまま粗熱が取れるまで
おく。
- 4 食べやすい大きさに切って器に盛る。

17 キャベツとひき肉の重ね蒸し

旨みを十分に生かしたしょうがタレは
食欲をそそります!



材 料 (2人分)

キャベツ	5~6枚
鶏ひき肉	250g
長ネギ(みじん切り)	1/3本
卵	1個
小麦粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
くしょうがタレ	
おろししょうが	小さじ1
みりん・しょうゆ	各大さじ1・1/2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 ボウルにひき肉と長ネギのみじん切り・卵・小麦粉・塩・こしょうを入れてなめらかになるまでよく混ぜる。キャベツは芯をそぎ取って半分に切る。
- 2 グルラボプラスにキャベツを敷き、その上に1のひき肉を広げのせ、再びキャベツ、ひき肉の順に繰り返して、最後はキャベツになるように重ねる。
- 3 フタをして電子レンジで6~7分加熱する。粗熱が取れたら器に盛って、切り分ける。
- 4 タレはグルラボプラスに3で残った蒸し汁に、しょうがタレの材料を入れてよく混ぜ、フタをせずに電子レンジで1分~1分30秒加熱したら取り出してすぐによく混ぜて3にかける。

18 鮭のちゃんちゃん蒸し

冷蔵庫の残り野菜で美味しく
簡単にできる時短レシピ!



材 料 (2人分)

生鮭	2切れ
キャベツ	3~4枚
もやし	100g
にんじん	1/4本
ホールコーン	大さじ2 (30g)
バター	8g
白すりごま	大さじ1
みそ・酒	各大さじ2
A しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 キャベツはひと口大のざく切り、鮭は2~3等分に切り、にんじんは短冊切りにする。Aの材料を混ぜる。
- 2 グルラボプラスにキャベツ、もやし、にんじん、ホールコーンをのせて鮭をのせ、Aをかけてバターをとるところにちぎってのせ、フタをして電子レンジで5~6分加熱する。
- 3 取り出して白すりごまをふりいれて、全体に大きく混ぜて器に盛る。

19 豆腐の高菜蒸し

余分な水分や脂が落ち、
シャキシャキ食感に仕上がります!

材 料 (2人分)

絹ごし豆腐	2/3丁 (200g)
豚バラしゃぶしゃぶ用肉	6枚
高菜漬け	60g
しょうが(みじん切り)	1/2片
赤唐辛子(輪切り)	1/2本
しょうゆ・水	各小さじ1
みりん	大さじ1/2

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 豆腐は軽く水気を取り、6等分に切り、豚肉を広げて豆腐のをせ、手前からクルクルと巻く。水菜は葉と軸にわけ、軸は4~5cm長さに切り、葉はざく切りにする。
- 2 高菜漬けは粗く刻んでしょうが・赤唐辛子・みりん・水・しょうゆを加えて混ぜる。
- 3 グルラボプラスにマルチプレートを入れ、水菜の軸を広げ乗せ、その上に1の豚肉巻き豆腐を並べのせ、2を覆うように全体にのせて、フタをして電子レンジで4~5分加熱する。
- 4 水菜の葉を器に広げのせ、3を盛る。

材 料 (2人分)

鰯	2切れ
酒	大さじ2
ごぼう	1/2本
しし唐辛子	6本
大根	150g
片栗粉	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
A みりん・水	各大さじ1
砂糖	小さじ1

作 り 方 (電子レンジ600W)

- 1 鰯はキッチンペーパーで挟んで余分な水気をしっかり取り、片栗粉をまぶす。しし唐辛子は切り目を入れる。ごぼうは斜め薄切りにする。
- 2 大根はおろして、ざるにあげ、おろし汁はAを加えて混ぜる。
- 3 グルラボプラスにごぼうを敷きその上に鰯をのせ、酒と2の混ぜた汁をかけ、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- 4 一度取り出して上下に返し、空いたところにしし唐辛子をのせて、さらに2分～2分30秒加熱する。
- 5 グルラボプラスの中の材料を取り出して器に盛り、煮汁をフタをせずに2分加熱し、大根おろしを加えてかるく混ぜて上からかける。

20 鰯とごぼうのおろし煮

本格的な和食もグルラボなら簡単！
魚もふっくら仕上がります！



マルチクッキングカプセル『グルラボプラス』とは

6種類の加熱調理機能と5種類のキッチンツール機能をもった、キッチンの万能ツールです。

独自の「圧力調節口」により、食材と調味料を入れて電子レンジ加熱するだけで、鍋やフライパンのような調理ができ、フタを回転するだけでそのまま保存容器としても使え、様々なキッチンツールとして便利に使うことができます。

● 6種類の加熱調理機能

煮物

蒸し物

茹で物

炒め物

炊飯

オープン調理

● 5種類のキッチンツール機能

加熱調理

保存容器

ミキシングボウル

ストレイナー

下ごしらえ

加熱調理機能(6種類)【加熱調理ポジション(26ページ参照)】

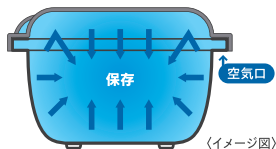


「煮物」「蒸し物」「茹で物」「炒め物」「炊飯」が電子レンジ加熱で作れます。
(耐熱温度150℃まで)

フタをはずして本体容器だけ使えば「オープン調理」にも使えます。
(設定温度230℃以下)

※独自の空気調節構造により、加熱によって発生する蒸気を空気調節口から適度に逃がすことで、容器内の圧力がやや高まった状態で一定に保ち、通常より少し高い温度で食品に熱を通していきます。

保存容器としての機能【保存ポジション(26ページ参照)】



そのまま冷蔵・冷凍保存ができます。(耐冷温度-40℃まで)

冷蔵・冷凍庫から出して、フタだけ回転(加熱調理ポジション)にすれば、電子レンジで温め直すこともできます。

ミキシングボウル機能



容器内部は窪みのない滑らかな曲線で作られているため、具材や調味料を入れて和えたり、ソースをからませたり、キレイにムラなくミキシングボウルとして使えます。

フタを「保存ポジション」にして、両手で持って振るとカンタンに和えることもできます。

ストレイナー機能



「加熱調理ポジション」にしておくと『空気調節口』から湯きりや水きりが手軽にでき、パスタや乾物類をもどした時など、ストレイナーやザル等が不要です。

下ごしらえツール機能



加熱前の食材をソースやタレで和えたり、浸しておくバットや耐熱皿のような下ごしらえツールとしても使えます。下茹でなど予備加熱をする行平鍋のような使い方も水を沸かす手間もなくできます。

電子レンジを知ろう

電子レンジは機種によって庫内の広さや機能、ターンテーブルの有無など構造が異なるため、加熱時間に違いが生じることもあります。使用する食材の水分や脂分などによっても加熱時間は違ってきます。タイマーまかせにせずに、様子を見ながら加熱するようにしてください。

お使いの電子レンジのワット数をご確認ください。

本書の料理ガイドの加熱時間は、600Wのレンジ加熱を使用した場合の目安です。下の表を参照し、お手持ちの電子レンジが500Wの場合は加熱時間を約1.2倍に、700Wの場合は約0.8倍にしてください。なお、メーカーや機種など、さまざまな条件に左右されますので、表示の加熱時間は目安にし、最初は短めに設定して様子を見ながら加熱時間を加減してください。



ターンテーブルなしのタイプ



ターンテーブル付きのタイプ

ワット数別、加熱時間早見表

500W	600W	700W
40秒	30秒	30秒
1分10秒	1分	50秒
1分50秒	1分30秒	1分10秒
2分20秒	2分	1分30秒
3分40秒	3分	2分20秒
4分50秒	4分	3分10秒
6分	5分	4分
7分10秒	6分	4分40秒
8分20秒	7分	5分30秒
9分40秒	8分	6分20秒
12分	10分	8分

左記の表はあくまで目安です。

お使いの電子レンジの仕様や状態によっては、所要時間の長短が変わる場合もあります。

また、電子レンジの種類及び使用年数によっては、加熱時間が異なる場合があります。

『グルラボプラス』 パーソナルセット 各品・各部の名称

「フタつまみ」 「フタ」 「本体取手」



ラージカプセル (大容器)

外形寸法:横18.8×縦16.7×高8.9cm
重さ:161g/容量:1,320ml

「フタ側空気調節口」
「本体側空気口」
「本体空気口マーク」(縦のきざみ線)



マルチプレート

外形寸法:横13×縦12×高1cm
重さ22g

「加熱調理」と「保存」機能のフタのポジション

【加熱調理のポジション】



フタ側空気調節口(半円型ドーム部分)と本体側空気口(縦のきざみ線)が合う位置で、フタをします。(本体側空気口(写真の矢印)は本体空気口マークの有無で見分けてください)

【保存のポジション】



フタ側空気調節口(半円型ドーム部分)と本体側空気口(縦のきざみ線)のない側に合わせて、フタをします。(本体側空気口(写真の矢印)は本体空気口マークの有無で見分けてください)

使い方

「使い始め」と「容器のニオイの取り方」

使いはじめの際には、台所用中性洗剤を使ってスポンジタワシなどでよく洗ってください。

● 容器のニオイの取り方

下の表の分量と時間でお酢と水を容器に入れて、加熱調理ポジションでフタをして、電子レンジで加熱してください。

水量	酢	加熱時間【600W】
600ml	大さじ1	8分

「調理」・「温め直し」をする場合

容器に加熱調理したい材料を入れて「加熱調理」のポジションでフタをし、適した時間のレンジ加熱をしてください。

- 加熱時間やレンジ出力の選択については、本書の料理メニューの作り方を参照下さい。
- レンジ加熱終了後、すぐにフタを開けないでそのまましばらく放置しておくで「蒸らし」が出来ます。

かたまり状の食品や煮物などをふっくらと柔らかくしたいときには「蒸らし」効果を活用してください。

使い方

「調理」・「温め直し」後の操作手順

- 調理加熱後に電子レンジから取り出しフタを開ける際は、以下の手順で操作してください。

(容器内はたいへん熱くなっていますので、蒸気が手や指に一気にかからないよう十分にご注意ください)

電子レンジからとり出す時



電子レンジからカプセルをとり出す時は、必ず両手で容器の本体取手に下から指をかけるようにして持ってください。

(フタと本体の隙間から高温の蒸気が出てくる場合がありますのでご注意ください)

①フタ右上部を少し開ける



電子レンジから出したカプセルは「空気調節口」が奥側になるように置きます。両手で容器本体の「本体取手」をつまむようにして持ち、フタ右上の「フタつまみ」を指先でめくり上げるようにして少し開けます。

②フタ左上部を少し開ける



フタ左上の「フタつまみ」を①と同様に指先でめくり上げるようにして少し開けます。

③フタを斜めにゆっくり開ける



フタの右上と左下を手ではさむように持ち、フタの左上部を斜めに上げながら、ゆっくりとフタをあけます。

※蒸気が熱くてフタの開閉がうまくできない場合は、ミトンやふきんをご使用ください。

「保存」する場合

「保存」のポジションでフタをします。『空気調節口』がふさがれ、カプセル内の食品を外気と遮断して保存することができます。その他、「生の食品材料の保存」「調理済みの料理の保存」「パンづくりの際の発酵」「加熱調理前の食品を調味料に漬けてなじませる」など、多くの用途に使えます。

● 注意

- オレンジやレモンなどの、かんきつ類の皮は本容器には入れられません。
- 長期間の保存は、容器に食品の色移りが発生する場合がありますのでご注意ください。
- 本品に防腐機能はありません。また食品の保存期間を長持ちさせる機能もありませんので、保存期間はそれぞれの食品に適した期間や状態でご判断ください。

オープン調理する場合

- フタは必ず外して容器本体のみでオープン加熱してください。フタをしたままオープン加熱するとフタが溶けてしまい使えなくなります。
- オープンを使用の際は、必ず230℃以下の設定温度でおこなってください。容器本体に食品を入れて、フタをしないでオープンに入れるとオープン焼きすることができます。オープン調理に使う場合は、電気式で温度設定が230℃以下の設定でご使用ください。温度が230℃を超えると容器の耐熱温度を超えて、容器の変形や溶融が起こりますので絶対にしないでください。

マルチプレートも容器と同じ条件でオープンに使用できます。

※オーブントースター、オープンのグリル機能には使えません。

使用可能なオープン	使ってはいけない器具
電子レンジオープン機能で230℃以下の温度設定の場合	230℃を超えた設定によるオープン加熱・オープンのグリル機能・オーブントースター

後片付け、お手入れ

使用後は、台所用中性洗剤できれいに洗ってください。洗うタワシは、スポンジなどできるだけ柔らかいものを使うようにしてください。(金タワシなどを使うと容器の表面に微細なキズが付き、汚れが落ちにくくなる場合があります。また、何らかの食品成分が付いたままでの加熱調理に使うと、汚れが落ちなくなる場合があります)

● 食品の色が容器に色移りした場合

食器用の漂白剤を使ってお手入れください。食器用の漂白剤を使う場合、漂白剤の取扱説明書にもとづいてお手入れをしてください。なお、食品の色移りは、本品の機能や性能に支障をきたすものではありませんので、そのままご使用いただいて差し支えありません。

使用上の注意

正しく安全にお使いいただくため、以下の取扱い上の注意を必ず守ってください。

使用上の注意

- 本品はレンジ加熱およびオープン（電気式、設定温度が230℃以下に限る）加熱のみに使用できる調理器です。直火、オーブントースター及びグリル機能など、他の熱源での使用はできません。
- 内容物がもれるおそれがありますので、横にしないでください。
- 持ち運ぶときは、フタを持たないでください。
- 製氷を目的として使用しないでください。
- たわし又は磨き粉で磨くと表面にキズがつくことがあります。
- 火に近づけないでください。
- フタを開ける際は本体取手部を使って本取扱説明書27ページに記載している手順で開けてください。
- 汚れが付着したまま使用すると、容器がコゲつく場合がありますので、使用后よく洗ってください。
- 電子レンジの種類及び使用年数によっては、加熱時間が異なる場合があります。

電子レンジ加熱調理時の注意

- 電子レンジ調理にご使用の際は、フタを「加熱調理」のポジションに合わせてください。フタの向きを誤ると、正しく調理できない場合があります。
- 電子レンジの表示・取扱説明書を確認してから、ご使用ください。
- 空焚きをしないでください。
- 加熱調理後、容器が熱い場合は両手で本体取手部に下側から指をあてて持ってください。（本書27ページ参照）
- レンジ加熱後フタを開ける場合には、蒸気が高温になっていますので、火傷には充分にご注意ください。27ページの「調理加熱後のフタの開け方」をよく読んで、手順を守って行ってください。
- 2メニュー同時に調理する場合は、加熱時間が同じもので行ってください。使用する食材の状態により、加熱時間が異なりますので、様子を見ながら加熱時間の調節をしてください。
- 電子レンジについている「自動あたため」等のオートモードをご使用になると、正しく調理できません。必ずワット数、加熱時間を手動で設定してください。
- 加熱直後には容器内がとても熱くなっています。電子レンジから取り出す際とフタを開ける際には、27ページの手順に従って正しくお使いください。

オーブを使う時の注意

- フタは必ずはずして、容器本体のみでご使用ください。
- 230℃を超える温度設定は絶対にしないでください。
- 温度設定のできないオーブンでは使用しないでください。
- グリル機能では使用しないでください。
- オーブントースターでは使用しないでください。

お手入れにあたっては、以下の点にご注意ください

- 洗浄する際には、台所用中性洗剤とスポンジで洗ってください。
金タワシや表面の固いタワシ類をご使用いただくとキズがつきます。
- 食品によっては、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

特にご注意いただきたい点

本品の耐熱温度は、容器本体・マルチプレートが230℃、フタが150℃です。この耐熱温度を超える熱が加わると、変形や溶融が起り、使えなくなります。

また耐熱温度を超えて加熱が継続されると、**発煙や発火に至る危険**がありますので、以下のような加熱は絶対にしないでください。

以下のような加熱調理は行わないでください。

【禁止】 食用油のみや油脂分が多い状態で加熱することは絶対にしないでください。

【禁止】 少ない分量の材料に長い分数の加熱を行ったり、非常に長い分数の加熱を行うことはしないでください。

【禁止】 オーブン機能付き電子レンジで、自動調理キー、230℃以上のオーブン、グリルの機能を選択して、加熱することは絶対にしないでください。

【禁止】 オーブントースターで加熱することは絶対にしないでください。

※加熱調理中は電子レンジ周辺から離れないようにして、焦げくさいニオイや煙が出てきたり、異常な音がするなどしたら、すぐに電子レンジのコンセントを抜いて加熱を止めてください。

GOURLAB+

マルチクッキングカプセル グルラボプラス



取扱説明書

この度はお買い上げいただき、ありがとうございます。

ご使用前に、この取扱説明書を必ずお読みいただき、正しくお使いください。お読みになった後も、

この取扱説明書は、商品をご使用になる方がいつでも見られるように、大切に保管してください。

Iwatani

岩谷マテリアル株式会社