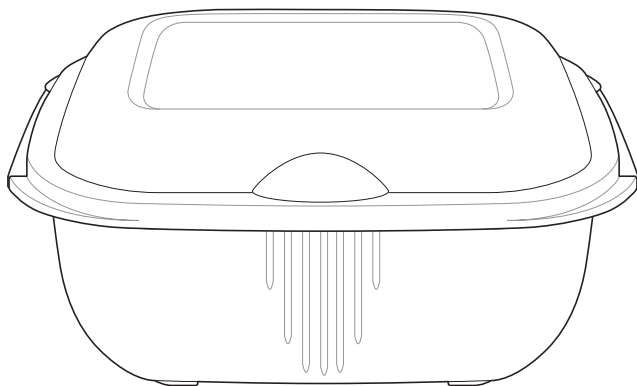


GOURLAB



取扱説明書

- ご購入先 -

イワタニアイコレクト

公式通販サイト：<https://www.iwatani-i-collect.com>

フリーダイヤル：0120-817-414

- グルラボ特設サイト -

<https://www.gourlab.com>

- グルラボ公式Instagram -



GOURLAB.OFFICIAL

目次

使い方

スペック	2
使用上の注意	3
グルラボとは	5
グルラボの使い方	5
お手入れについて	8
電子レンジ調理の特徴	9
グルラボでできること	10

基本のレシピ

鶏肉の唐揚げ風	11
鯖の塩焼き風	12
ごはん	13
カレー	14
煮込みハンバーグ	15
ナポリタン	16
ローストビーフ	17
ポテトサラダ	18
麻婆豆腐	19
ベイクドチーズケーキ	20
野菜の無水調理	21

スペック

グルラボ本体

大容器



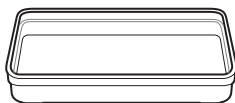
外形寸法 W18.8 × D16.7 × H8.9cm
重さ 161g 容量 1320ml

小容器



外形寸法 W15.6 × D13.7 × H7.2cm
重さ 107g 容量 670ml

スクエアディッシュ

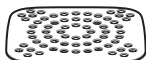


外形寸法 W19.9 × D18 × H3.2cm
重さ 118g 容量 900ml

レンジ調理やオーブン調理で使えるバット。

オーブン調理時の耐熱容器としてはもちろん、吹きこぼれ用の受け皿や粉をまぶすときに使うバットなどの補助ツールとしても活用いただけます。

マルチプレート



外形寸法 W13 × D12 × H1cm
重さ 22g

大容器に敷くことができるプレート。

水切り／油切り用すのこ、または裏面の脚を上側に向けて落とし蓋としてご使用いただけます。

コランダー



外形寸法 W15.1 × D14.1 × H7.3cm
重さ 70g

大容器にぴったり入るコランダー。水洗い、米研ぎ、麺の湯切りなどをするとときに水切り用のザルとしてご使用いただけます。

- セットにより、付属する内容が異なります。
- 本書のイラストはイメージです。

使用上の注意



警告 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。



禁止

してはいけない内容です。



警告



禁止

●食材を加熱しすぎない

- ・食材の量に合わせて短めに加熱する。(特に少量の食材を加熱する場合)
- ・電子レンジで加熱する場合は、自動調理機能で加熱しない。
- ・電気オープンまたはオープン機能付き電子レンジで加熱する場合、230℃を超える温度設定で加熱しない。

●食用油のみや油脂分が多い状態で加熱しない

●オーブントースターや下記の熱源で加熱しない

- ・直火 ・電気式ではないオープン ・グリル機能 ・暖房器具

(発煙や発火のおそれがあります)



禁止

●耐熱／耐冷温度を超えて使用しない

下記の耐熱／耐冷温度の範囲でご使用ください。
(けが・破損の原因になることがあります)

耐熱／耐冷温度について

耐熱温度

150℃

耐冷温度

-40℃



フタ



コランダー



オープン不可



食器洗い乾燥機不可

耐熱温度

230℃

耐冷温度

-40℃



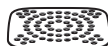
大容量器



小容量器



スクエアディッシュ



マルチプレート

おしらせ

- 本品はレンジ加熱およびオーブン（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。
- 電子レンジの種類や使用年数によって、加熱時間が異なることがあります。

お願い

- 火に近づけないでください。
- 加熱機器の取扱説明書をお読みになり、表示を確認してご使用ください。

●レンジ加熱調理する場合

- ・容器が空の状態では加熱しないでください。
- ・自動調理機能は使用しないでください。（正しく調理できません）必ず手動でワット数と加熱時間を設定してください。
- ・加熱する際は、フタを「加熱調理時のフタのポジション」(P.5)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。
- ・加熱後フタを開ける際は、高温の蒸気でやけどしないようお気をつけください。

●オーブン加熱調理する場合

- ・必ずフタを外して使用してください。
- ・230℃を超える温度に設定して加熱しないでください。
- ・加熱温度を設定できない機器では使用しないでください。

●お手入れするときは

- ・汚れが付着したまま使用すると、容器が焦げる場合がありますので、使用後よく洗ってください。
- ・タワシまたは磨き粉で磨くと、表面を傷つけるおそれがあります。
- ・オレンジオイル配合の洗剤は使用しないでください。

ご注意

素材の特性上、お使い初めはフタが緩く感じられますが、数回レンジで加熱することで収縮します。

グルラボとは

食材と調味料を入れてレンジ／オーブン加熱するだけで、多彩なメニューが作れる調理器です。調理後はそのまま保存することもできます。

●密閉容器ではありません。

グルラボの使い方

加熱調理するとき



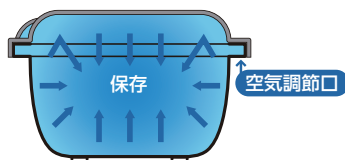
独自の空気調節構造により、加熱によって発生する蒸気を空気調節口から適度に逃がすことで、容器内の圧力がやや高まった状態で一定に保ち、通常より少し高い温度で食材に熱を通します。

加熱調理時のフタのポジション



フタ側空気調節口を、本体側面の「縦のきざみ線」がある方に向けてフタをします。

保存するとき



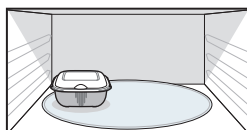
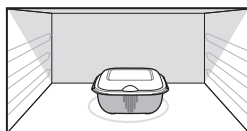
食材や料理を入れて、冷蔵・冷凍保存容器として使えます。保存していたものをそのまま電子レンジで温め直すこともできます。(使い方は加熱調理と同じ)

保存時のフタのポジション



フタ側空気調節口を、本体側面の「縦のきざみ線」がない方に向けてフタをします。

レンジ加熱調理するとき



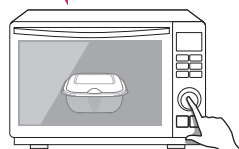
電子レンジの種類や
食材の量に合わせて、
容器の位置や大きさを
選びます。



出力数と加熱時間を
設定して調理します。



×あたため
×グラタン



自動調理の機能は
使えません。

取り出し方



本体取っ手の下側に指を添えて取り
出してください。(フタの隙間から
高温の蒸気が出る場合があります
のでフタに触れないでください)

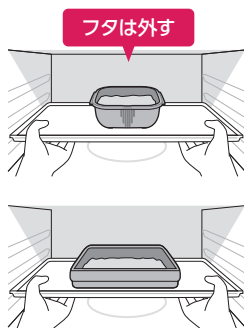
開け方



蒸気が手や指にかからないよう、
奥から蒸気を逃がすようにして
開けてください。

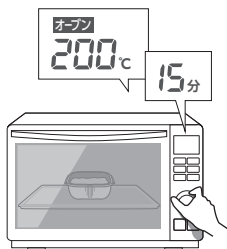
●蒸気が熱くてフタが開きにくい場合は、ミトンやふきんをご使用ください。

オーブン加熱調理するとき



フタを外してオーブン皿に載せる

使用する付属品や棚位置は加熱機器の取扱説明書に従ってください。



230℃以下に合わせる

加熱温度と加熱時間を設定して調理します。



オーブンレンジのグリル機能やオーブントースターは使えません。

自動調理機能は使えません。

原料樹脂

スチロール樹脂 (シンジオタクチックポリスチレン)	本体・スクエアディッシュ・ マルチプレート
ポリプロピレン	フタ・コランダー

耐熱温度

耐熱温度：230℃（フタ、コランダーは150℃）

耐冷温度：-40℃

生産国

日本

お手入れについて

初めて使用するとき

台所用中性洗剤でよく洗ってください。

使用後（調理後）

台所用中性洗剤でよく洗ってください。

食材に含まれる成分が付いたまま使用すると、汚れが落ちにくくなります。

- スポンジなど柔らかいものを使用してください。
タワシなどを使うと、容器の表面に微細な傷が付き、汚れが落ちにくくなります。

においが気になるとき

容器に酢と水を入れ、「加熱調理時のフタのポジション」(P.5) に合わせてフタをして電子レンジで加熱してください。

分量や時間については、下記の表をご確認ください。

容器	水	酢	加熱時間(600W)
大容器	600 ml	大さじ 1	8 分
小容器	150 ml	大さじ 1/2	3 分 30 秒

色移りしたとき

食材によっては、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能に影響はありません。

食器用の漂白剤を使ってお手入れしてください。

- 漂白剤の取扱説明書に従ってお手入れしてください。

電子レンジ調理の特徴

電子レンジの原理

電子レンジは、マイクロ波という電波を使って食品に含まれている水の分子を振動させ、振動によって発生する摩擦熱で食品を内部から発熱させて温めます。

レンジ加熱調理のポイント

レシピの加熱時間や調理方法は目安です。

お使いの電子レンジにより誤差が生じる場合がありますので、短めの時間で加熱し、熱の通り方を見ながら時間を追加して加熱してください。

加熱時間は、食材の重さに比例します。

食材の分量が2倍になれば、加熱時間も2倍になります。
ただし、上記のとおり誤差が生じる場合がありますので、様子を見ながら調節してください。

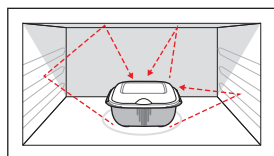
皮や膜がある食材には切り目を入れてから加熱してください。

電子レンジで加熱すると、食材の水分が水蒸気になりますが、表面に皮や膜があると破裂することがありますので、切り目を入れてから加熱してください。

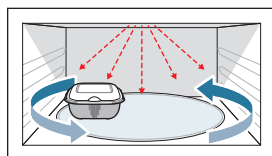
庫内はきれいにしてください。

庫内に汚れや食材片などが残っていると、マイクロ波がその部分にもあたり、加熱時間が長めになります。加熱性能が悪くなってきたと感じたら、天井部も含めて庫内に食材や煮汁などの残留物・油汚れなどがいないかどうか確認し、電子レンジの取扱説明書に従って汚れをふき取ってください。

加熱ムラがある場合は、容器を置く位置や食材の入れ方を工夫してください。



ターンテーブルなし



ターンテーブルあり

グルラボでできること

グルラボは「煮る」「焼く」「炒める」「蒸す」「炊く」「茹でる」の6つの調理方法が可能です。

グルラボ 1 つでマルチに調理ができます。



WEB サイトにて
豊富なレシピ配信中

献立に悩んだときや在宅ランチの参考に。

Instagram 公式アカウントや
クックパッドからご確認いただけます。

▼ 詳細はこちらから



Instagram



クックパッド

グルラボでできる基本のレシピをご紹介します! ▶▶▶

鶏肉の唐揚げ風

“油不使用のヘルシーな唐揚げ風”

調理時間

5分以内
(おき時間は除く)

電子レンジ

600W
3分



材料 1人分

鶏もも肉(唐揚げ用) 120g (20gを6切れ)

醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ1/4
おろしにんにく(チューブ) ...	小さじ1/4
おろし生姜(チューブ)	小さじ1/4
片栗粉	適量

つくり方

1. 鶏肉はフォークで数カ所穴をあけ、ポリ袋や大容器(またはボウル)などに入れ**A**を揉みこみ、15分室温に置く。
2. スクエアディッシュ(またはバット)などで**1**に片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす。
3. 大容器にマルチプレートを敷き、**2**を皮目を上にして並べ入れ、フタをして電子レンジ600Wで3分加熱する。

《グルラボの便利なポイント》



マルチプレート

容器に敷くことで油を落としてヘルシーに。
※なくても調理可能です。



スクエアディッシュ

片栗粉をまぶすバットとして活用できます。

鯖の塩焼き風

“匂いが気になる焼き魚もレンジで簡単”



調理時間

5分以内
(おき時間は除く)

電子レンジ

600W
2分30秒

材料 1人分

鯖の切り身.....1切れ(100g)

つくり方

1. 鯖は、皮目に十文字の切り込みを入れ、塩少々(分量外)をまんべんなくふり5分おく。鯖から出てきた水分をキッチンペーパーでしっかり拭き取る。
2. 大容器にマルチプレートを敷き、1を乗せる。フタをして電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。

《グルラボの便利なポイント》



マルチプレート

容器に敷くことで油を落としてヘルシーに。
※なくても調理可能です。

ワンポイントアドバイス

大きめの切り身の場合は加熱時間を少し長めにしてください。

ごはん

“手軽で美味しい1合炊きのレンチン炊飯”

調理時間

30分以内
(浸水時間は除く)

電子レンジ

600W
4分
+
200W
14分



材料

お米.....1合
水.....220ml

つくり方

1. お米を研いで、30分以上浸水させる。
コランダー(またはザル)で水を切る。
2. 大容器に1を入れ、水を加え、フタをして
スクエアディッシュ(またはバット)にのせる。
電子レンジ600Wで4分加熱する。
3. 電子レンジ200Wで14分加熱する。
4. 庫外で10分蒸らす。

《グルラボの便利なポイント》



コランダー

研いだあとにそのまま
大容器で浸水すれば
浸水後の水切りも楽々です。



スクエアディッシュ

加熱の際、吹きこぼれの
受け皿として活用できます。

カレー

“あっという間に作れる1人分のカレー”



調理時間

10分以内

電子レンジ

600W
4分

材料 1人分

じゃがいも	1/2個 (50g)
にんじん	1/6本 (25g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
豚肉(うす切り)	40g
カレールー	20g (1皿分)
塩胡椒	適量
熱湯	150ml

つくり方

1. じゃがいもは7~8mmの角切り、にんじんは5mm厚さの半月切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。豚肉は4cm程度の長さに切り、塩胡椒をする。カレールーはざく切りにする。
2. 小容器に1を順に入れ、熱湯を入れ軽く混ぜフタをする。
3. スクエアディッシュ(またはバット)にのせて、電子レンジ600Wで4分加熱し、全体をよく混ぜる。

《グルラボの便利なポイント》



スクエアディッシュ

加熱の際、吹きこぼれの受け皿として活用できます。

ワンポイントアドバイス

野菜は細かく切ることで火が通りやすくなります。

煮込みハンバーグ

“短時間でじっくり煮込んだおいしさ”

調理時間

10分以内

電子レンジ

600W
5分
+
600W
3分



材料 2人分

	牛豚合いびき肉	200g
	玉ねぎ	1/4個(50g)
A	パン粉	大さじ3
	牛乳	大さじ3
	塩胡椒	適量
	トマトケチャップ	大さじ5
	ウスターソース	大さじ3
B	砂糖	小さじ2
	顆粒コンソメ	小さじ2
	片栗粉	小さじ1/2
	しめじ	1/2パック(50g)

つくり方

1. 玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを切りほぐす。
2. 大容器(またはボウル)にAを入れ、混ぜ合わせてしっかりこね、4等分にして空気を抜きながら3cm厚の小判形に整え、真ん中をくぼませる。
3. 2を重ねないように大容器に並べ入れ、混ぜ合わせたBを2に回しかけ、しめじをのせる。
4. フタをして電子レンジ600Wで5分加熱する。裏返して周りのソースを上をかけ、再びフタをして3分加熱する。

ワンポイントアドバイス

お使いの電子レンジにより誤差が生じる場合がありますので、様子を確認しながら、完全に火が通るまで必要に応じて加熱時間を調整してください。

ナポリタン

“洗い物が激減の簡単パスタ”



調理時間

10分以内

電子レンジ

600W
5分30秒

材料 1人分

スパゲティ	80g
ピーマン	1個 (35g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
ソーセージ	2本
熱湯	500ml
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ3
A ウスターソース	大さじ1
バター	10g
粉チーズ	適量

つくり方

1. ピーマン、玉ねぎ、ソーセージを細切りにし、スパゲティは半分に折る。
2. 大容器に1を入れて熱湯と塩、オリーブオイルを加える。フタをしてスクエアディッシュ(またはバット)にのせ、電子レンジ600Wで5分30秒加熱し、湯を捨てる。
3. 熱いうちにAを加えて手早く混ぜ、最後に粉チーズをかける。

《グルラボの便利なポイント》



空気調節口から
フタをしたまま
湯切りができます。
(熱湯にご注意ください。)

ワンポイントアドバイス

パスタは半分に折ると
大容器に入ります。

ローストビーフ

“本格的な肉料理もレンジで簡単”

調理時間

10分以内
(おき時間は除く)

電子レンジ

600W
3分
+
600W
2分30秒



材料

牛ももブロック肉	200g
(常温に戻しておく)	
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/4
胡椒	適量
バター	10g
A 顆粒コンソメ	小さじ1/4
塩胡椒	適量
お好みの野菜	

つくり方

1. 牛肉は塩、胡椒を全体に擦り込む。
2. 小容器に1を入れ、白ワインをかける。
フタをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
3. フタをしたまま5分程度おき、余熱で火を通す。
4. 肉を取り出して容器に残った肉汁にAを加え、フタをせずに2分30秒加熱する。
5. お皿に薄切りした3の肉を盛り付け、お好みの野菜を添えて、4のソースをかける。

ワンポイントアドバイス

5分おいて
余熱で中まで火を通すことで
柔らかく仕上がります。

ポテトサラダ

“グルラボひとつで茹でる～保存まで!”



調理時間

10分以内

電子レンジ

600W
5分

材料

じゃがいも	2個 (250g)
きゅうり	1/2本 (50g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ5
塩胡椒	適量

つくり方

1. じゃがいもは皮を剥き半分に切り、大容器に入れフタをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
2. きゅうりは薄切りにして塩(分量外)をふる。玉ねぎは薄切り、ハムは細切りにする。
3. 1のじゃがいもをマッシャー(またはフォーク)で粗く潰して、塩胡椒で下味をつける。
4. 2のきゅうりの水気を切って3に加え、玉ねぎ、ハム、マヨネーズを入れてよく混ぜる。

《グルラボの便利なポイント》



フタの向きを変えて冷蔵保存もOK。

じゃがいもを加熱したあと
そのままボウルとして使えば洗い物も減ります。

麻婆豆腐

“中華料理もおまかせ!”

調理時間

5分以内

(おき時間は除く)

電子レンジ

600W

3分



材料 1人分

絹ごし豆腐	半丁 (200g)
豚ひき肉	50g
長ねぎ	5cm
熱湯	50ml
甜麵醬	大さじ1/2
豆板醬	小さじ1/2
赤唐辛子	1本
A (種を取り半分に割る)	
おろしにんにく(チューブ)	小さじ1
おろし生姜(チューブ)	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
ラー油	適量
山椒	適量

つくり方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包みマルチプレートにのせ、重しをのせて30分以上水切りをして2cm角に切る。長ねぎはみじん切りにする。
2. 大容器にAを入れて混ぜ、熱湯と豚肉を加えほぐすように混ぜる。
3. 2に1の豆腐と長ねぎを入れて、フタをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
4. 軽くかき混ぜ、ラー油と山椒をかける。

ワンポイントアドバイス

豆腐の水切りは電子レンジでも簡単です。

- ① キッチンペーパーを2枚重ねにし、豆腐を包む。
- ② 豆腐を大容器(または小容器)に入れ、フタをせずに電子レンジ600Wで2分加熱する。

ベイクドチーズケーキ

“オーブンも使えるからケーキも焼けます”



調理時間

60分以内
(冷やす時間は除く)

オーブン

180℃
45分

材料

クリームチーズ	200g
生クリーム(動物性)	200g
卵(M)	2個
砂糖	70g
レモン汁	大さじ1
薄力粉	大さじ4(36g)

ワンポイントアドバイス

オーブン使用の際は必ず
オーブン皿を敷いて加熱してください。

※フタはオーブンで使用できません。

つくり方

1. 大容器に軟らかくしたクリームチーズを入れ、ホイッパーなどでなめらかになるまで混ぜる。
2. 1に砂糖を少しずつ入れて混ぜる。
3. 卵を溶き、2~3回に分けて2に入れ、生クリームを入れて混ぜ合わせる。
4. 3にレモン汁を加え、ふるった薄力粉を入れて混ぜる。
5. 容器をトントンと落とし空気を抜く。
6. 180℃に予熱したオーブンで45分焼く。
(真ん中に竹串を刺し、生地が付かなければOK)
7. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

野菜の無水調理

「グルラボ」の良さが毎日実感できるのが野菜の無水加熱メニュー

- 洗ったらすぐに加熱できる
- 水なしだからビタミンを逃さず色がきれい
- 加熱後そのまま和えたりからめたり、ボウル代わりに使って洗い物も少なく

じゃがいも

2個(250g)



洗って皮のまま、
または皮をむいて

電子レンジ

600W
5分

さつまいも

1/2本(100g)



1cm厚さの斜め薄切り

電子レンジ

600W
2分30秒

にんじん

1本(150g)



皮をむいて4cm
長さの拍子木切り

電子レンジ

600W
2分30秒

かぼちゃ

1/8個(200g)



種とワタをとり
3cm角に切る

電子レンジ

600W
4分30秒

大根

1/4本(200g)



皮をむいて
7~8mm厚さの短冊切り

電子レンジ

600W
4分

ブロッコリー

1個(200g)



小房に分ける

電子レンジ

600W
2分30秒

〈ご注意〉 お使いの電子レンジによって加熱時間が異なります。
短い時間で様子を見ながら加熱してください。

枝豆

150g



そのまま

電子レンジ

600W
3分

オクラ

10本(100g)



ヘタとガクをとり、
塩をまぶして板ずりする

電子レンジ

600W
2分

ピーマン

4個(100g)



縦半分に切って
ヘタと種を取る

電子レンジ

600W
1分

小松菜

1束(200g)



根を落とし、
半分の長さに切る

電子レンジ

600W
2分30秒

キャベツ

1/4個(200g)



ざく切り

電子レンジ

600W
4分

もやし

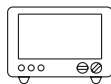
1袋(200g)



そのまま

電子レンジ

600W
2分



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20秒
2分20秒	2分	1分40秒
3分	2分30秒	2分10秒
3分40秒	3分	2分30秒
4分	3分30秒	3分
4分50秒	4分	3分30秒
6分	5分	4分20秒
7分	6分	5分
8分20秒	7分	6分
9分40秒	8分	6分50秒
10分50秒	9分	7分40秒
12分	10分	8分30秒
13分10秒	11分	9分30秒
14分	12分	10分

上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、電子レンジの種類およ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。

お問い合わせ

Iwatani

岩谷マテリアル株式会社

住 所 〒104-0033 東京都中央区新川1-4-1

電 話 03-3555-3214

受 付 月曜日～金曜日（祝日、弊社休業日を除く）
9:00～12:00、13:00～17:00

お問い合わせフォーム

<https://www.imcjpn.co.jp/inquiry/index.html>