

Guide Book

長くお使い頂くために

防水性や剛性を高めておりますが、
必ずメンテナンスを定期的に行って下さい。

動作不良に関しては1年間保証が付帯しておりますが、
破損・腐食などの外的要因に関しては保証対象外となります。

メンテナンスせずに使用を続けると、
食材が詰まる事による破損・金属部分の腐食等の原因となります。

下記のメンテナンスをお願い致します。

- ・水は毎回変えて常に綺麗な水で使用する
- ・週1回はボトムカバーを取って内部をブラシで掃除する
- ・月1回はクエン酸洗剤で水垢除去

※詳細は取扱説明書をご確認下さい。
※ブラシは別途お買い求め下さい。

【内部の掃除】週1回推奨

小さな食片やゴミが内部に残らない様に
週に1回はこちらのメンテナンスをお願いします。

1. ボトムカバーを反時計回りに回して取る
2. 内部を細管用ブラシで掃除する
3. 水ですすいで、乾いた布で拭く

※ブラシは別途お買い求め下さい。

本製品は防水仕様のため、水がかかっても問題ございません。
(防水性能：IPX7 水深1mに30分間没しても有害な影響を生じる量の浸水がない)

【クエン酸水洗浄】月1回推奨

内部パーツに水垢がこびり付かない様に
月に1回はこちらのメンテナンスをお願いします。

※塩素系洗剤とは絶対に混ぜないで下さい。

1. 鍋に本体を設置し、最大水位付近まで水を入れる
2. 温度 60°C、時間 1時間に設定して運転開始
3. 水1Lに対して小さじ1（5g程度）の【粉末クエン酸】を入れる
4. 運転が終したら、電源を抜いて本体を冷ます
5. 本体が冷めたら水ですすいで、乾いた布で拭く

お問い合わせ

万が一、製品に不具合がございましたら下記へとご連絡下さい。

BONIQ サービスセンター
〒350-0269

埼玉県坂戸市にっさい花みず木5-7-3

電話番号：0800-700-6123（通話無料／平日10時～17時）

メールアドレス：support@boniq.jp

BONIQ では1年間の製品保証が付帯しております。

製品動作に不具合がございましたら、

購入時のレシートや注文番号をご用意の上、サービスセンターにご連絡下さい。

破損、腐食などの外的要因は保証対象外となります。

詳しい保証内容に関しては、取扱説明書をご確認下さい。



「美味しさからの逆算的アプローチ」

欧米で真空低温調理はサイエンスクリッキングとも称されています。
「美味しい状態」を答えとし、その答えに辿り着く為に必要な手段です。

タンパク質が硬くなり保水性を失う温度以下の
熱伝導率を高め低温の熱を効率的に伝えるための
食材全体へ均一に熱を入れムラを無くすための

【低温】
【真空】
【湯煎】

全てのアクションには明確な理由があり
その全てが「美味しい」へと繋がっています。

理屈が分かればより一層の楽しみが得られます。
BONIQ がそのキッカケとなれれば幸いです。

【BONIQ Online Lounge のご案内】

BONIQ では売って終わり買って終わりではなく、そこからユーザー様との関わり合いを深めて行くことでより素晴らしい価値提供が出来ると考えております。

購入頂いたあなたこそが私たち BONIQ の理解者であり共感者なので、
BONIQ をキッカケとして少しでもあなたの人生にとってプラスの関わりを提供出来れば皆んなで楽しめるのではないかと想い BONIQ Online Lounge を開設しました。
『ホームユーザー様向け』と『飲食店や料理教室等のプロユーザー様向け』の2つの Lounge をご用意しております。各 Lounge の詳細は下記をご覧下さい。

ホームユーザー様向け BONIQ Online Lounge

テーマは「BONIQ」 + 「学び」です。

BONIQ を通して何か新しいことを学んだり、学びをシェアしたりするためには「食」を中心として集まれる場所。平たく言えば、「カメラ好きやカメラを勉強したい人同士集まって、美味しいお肉でも食べながらカメラ談義したら楽しいですよね。」ということです。この様に「食」から「遊び」まで、学ぶテーマを変えて、沢山の繋がりの場を提供出来ればと思っております。

【登録特典】

- 『BONIQ ファンクションナルダイエット講義動画』をプレゼント
- ホームユーザー様限定のメールマガジン購読権
- ホームユーザー様限定のオンライン交流イベント参加権
- 各テーマで作成したコンテンツ

<http://boniq.jp/lounge>



飲食店・プロユーザー様向け BONIQ Online Pro-Lounge

テーマは「共存共栄」です。

BONIQ はとても多くの飲食店様に導入頂いております。
「低温調理」をキーワードとする企業同士で協力し合えば、より沢山の方々に更なる価値提供が出来るのではと思っております。

「低温調理」を新たな食文化とすべく、一緒に活動して行きませんか？

【登録特典】

- 『飲食店向け低温調理ガイド e-book』をプレゼント
- 日本低温調理協会 無料会員権
- 低温調理提供飲食店マップに掲載
- BONIQ のマーケティング事例シェア
- オペレーション効率化の為の BONIQ 活用事例シェア
- プロユーザー様同士のオンライン交流イベント参加権
- BONIQ とのタイアップ企画・イベント

<http://boniq.jp/prolounge>



【STEP 1】



食材に下味をつきます。

【STEP 2】



食材を耐熱袋に入れます。

【STEP 3】



コンテナや鍋に水/お湯を入れて BONIQ 2.0をセットし、設定を開始します。
(水ではなく、給湯器のお湯にすると、設定温度への到達が早まります)

※対応容量は5L～15Lです。

※水/お湯がない場合や下限水位より下の場合はアラームがなります。

※食材全体がしっかりと湯せんに浸かるよう、十分な水量を用意して下さい。

※高温・長時間調理時は蒸発による水位減少を防ぐため、最大水量を用意して下さい。

※調理終了後1分後にアラームは止まり、BONIQ 2.0も運転停止します。

水温が常温帯まで下がったまま長時間放置をすると食品衛生上危険なので、終了時間を考慮してください。

① スタート / ストップボタンを押す。

② 温度 / 時間設定ボタンが点滅したら任意の温度に設定（最大95°C）

③ 温度 / 時間設定ボタンを押して、「時間」を合わせる

④ 再度、 温度 / 時間設定ボタンを押して、「分」を合わせる（最大99時間：59分）

⑤ スタート / ストップボタンを押して加熱スタート

水温が設定温度に達したらアラームが一度だけ鳴り、**タイマーのカウントダウンがスタートします。**
(現在温度／残り時間を交互に表示)

【STEP 4】



ゆっくりと水圧で袋の中の空気を出しながら、食材を湯せんに入れます。

※袋内に気泡が残らないように、湯せんに入れながらしっかり空気を抜いて脱気して下さい。

※食材全体が湯せんに浸かるようにして下さい。

※浮いてくる場合は、BONIQ バルクアップコンテナの場合はコンテナラックとトレーを使用し、鍋などの場合は耐熱性の瓶や重しを乗せて、完全に沈めて下さい。
※高温・長時間調理時は、コンテナルーフやラップなどで湯せんにカバーをして、水位減少を防いで下さい。

【STEP 5】

終了したらアラームが鳴ります。湯せんから食材を引き上げ、90分以内に喫食して下さい。

保存する場合は、袋ごと食材全体を氷水に浸けて芯まで急冷し、なるべく早く5°C以下で保存して下さい。使い終わったらコンセントを抜いて本体の水分を拭き取り、保管します。
週に1度はボトムキャップを取ってブラシ等で内部を軽く掃除して下さい。
月に1度はクエン酸洗浄をして下さい。

※調理終了後1分後にアラームは止まり、BONIQ 2.0も運転停止します。

水温が常温帯まで下がったまま長時間放置をすると食品衛生上危険なので、終了時間を考慮してください。
※お手入れの方法について、詳細は取扱説明書をご確認下さい。

※ブラシは別途お買い求め下さい。

【STEP 6】



フライパン（強火）やバーナーでサッと表面に焼き色をつけます。

食材の水分をキッチンペーパーなどで拭っておくと、きれいな焼き目がつきやすいです。

※既に火が通った状態のため、表面だけを焼きます。

焼き目がつくことで、メイラード反応により風味が増します。

※焼き過ぎるとタンパク質が収縮し、パサつきや硬さを感じるようになります。ご注意ください！

理論を知れば調理がもっと楽しくなります

【低温の意味】食材に適した熱変性をコントロールするため

肉（タンパク質）を加熱することで、食感に大きな変化が現れます。50°Cを超えた辺りから変化が始まり、60°Cを超えた辺りからタンパク質が収縮し、64°C付近でコラーゲンが収縮開始し、68～70°Cで繊維変成が起こり保水性を失います。

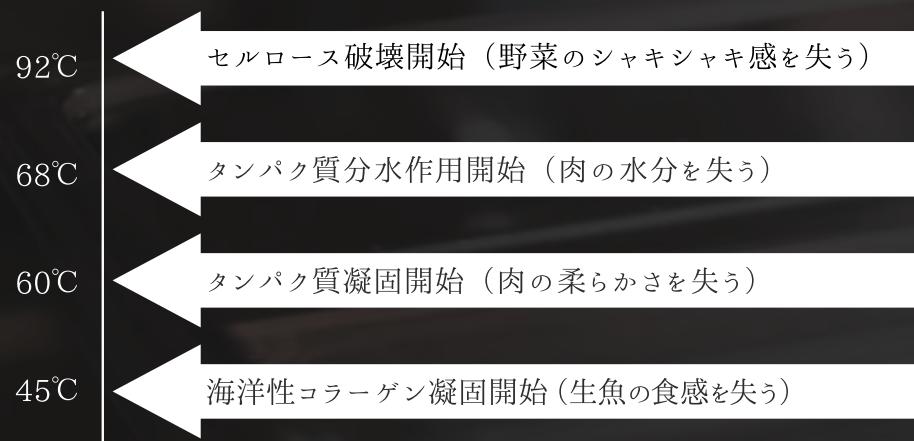
簡単に言うと、60°Cを超えると肉・魚のタンパク質は硬くなり始め、68°Cを超えると水分を失いパサつき始めるという事です。

魚のコラーゲンは30°C付近でゼラチン化し、45°Cを超えると収縮します。
野菜のセルロース（食物繊維）は92°Cを越えるとシャキシャキ感を失います。

以上の理由から、肉は68°C以下の加熱、生魚は45°C以下の加熱が理想的です。
一方、高温での殺菌が出来ないため食品の安全に最大限留意する必要があります。

また、95°Cを超えると食材や密閉式ジップ袋内の水分が水蒸気となってフィルムを膨張させ破損する恐れがあるので注意して下さい。

食材の加熱温度を精細にコントロールすることで、
科学変化に基づいた仕上がりを誰でも簡単に得られるのが低温調理の素晴らしい所です。



【真空の意味】熱伝導率と浸透圧を高めるため

60°Cのサウナに入る事は出来ても、60°Cのお風呂には入る事が出来ません。
これは水の熱伝導率が空気よりも20倍以上も高いためです。

浸透圧により少ない量の調味料が均等に浸透します。

『濃度の異なる2種類の液体を隣り合わせると、お互いに同じ濃度になろうとする。この同じ濃度になろうとする力を浸透圧といいます。』

完全なる真空を目指すには業務用の高価な機材が必要となります、食材周囲の空気を抜くことで熱伝導率は高まるので十分な仕上がりを得ることが可能です。

より良い仕上がりを目指したい場合は、
真空包装機や手動式真空ポンプ等をお試し下さい。

【湯煎の意味】全体をムラなく均一に加熱するため

フライパンの様に1面の加熱ではなく、オーブンの様に熱伝導率の悪い空気を媒介しての加熱ではないので、高い熱伝導率のまま設定した温度で全体的な加熱をすることが可能になります。それにより仕上がりにムラが出来ず、食材の加熱温度を詳細にコントロールする事が出来ます。

つまり、食材の熱変性温度という科学的根拠に基づいて、狙った温度での調理をすることが可能になります。

【注意】

調理する袋は必ず『食品用』で『耐熱仕様』の商品をご利用下さい。
耐熱温度は、メーカーに直接ご確認頂きます様お願い致します。
安価な袋は耐熱仕様になっていない場合がございます。

BONIQでは低温調理用耐熱袋「BONI BAG」をご用意しております。
(冷凍、冷蔵も可能)
詳しくは下記、BONIQ公式製品サイトより商品ページをご覧下さい。

公式製品サイト : <https://boniq.store/products/>



【衛生管理】

低温調理では高温による殺菌が出来ない為、食の安全に留意する必要があります。

飲食店の様に不特定多数の方に給仕する場合は特に注意して下さい。

- ・清潔な道具を使う → まな板や包丁等に微生物をつけない
- ・新鮮な食材を使う → 微生物に汚染された食材を使わない
- ・食材に直接触れない → 手の微生物を食材につけない
- ・温度帯を管理する → 食材の微生物を繁殖させない

汚染されたまな板や手で食材を扱えば、食材表面が汚染されます。

汚染された包丁で食材を切れば、食材内部が汚染されます。

上記の衛生管理基礎を徹底して2次感染を防いで下さい。

調理後は90分以内にお召し上がり下さい。

低温調理後すぐに食べない場合や冷製の場合は袋ごと食材を完全に氷水に浸けて冷却します。完全に冷えてから冷蔵または冷凍保存して下さい。

常温放置や熱いまま冷蔵や冷凍したりしないで下さい。（庫内温度が上昇して周りの食材が傷むため。）

調理後に塩を入れてなじませる場合などは、**常温放置時間は1時間以内**にしてください。

【調理後の保存方法】

冷蔵保存：調理後90分以内に**5°C以下**（チルド温度帯）に冷却し3日間冷蔵保存可能

冷凍保存：調理後90分以内に**5°C以下**に冷却し1ヶ月間冷凍保存可能

上記は未開封及び袋内部に細菌が発生していない場合に限ります。保存中に袋が膨らんだ場合は、細菌によるガスが発生する可能性があるので**絶対に食べない**で下さい。

上記は**低温調理が危険**という意味ではなく、すべての調理法に共通した**基本概念**です。

低温調理は、その美味しさとリスクを理解した上で絶妙な調理温度を狙うことが可能になり、安全を担保しながら調理の次元を引き上げることができます。

低温調理に限らず、例えばお寿司やお刺身であればすべての微生物に対するリスクがあり、レバ刺しや生ユッケが禁止されたのは殺菌対策ができないためです。

店舗で鶏刺しを食べたりレアのステーキを食べたりすれば、調理温度帯によってこれらのリスクはどこで食事をして常に存在します。逆に、正しい知識を得ることで正しい選択ができる、とも言えます。

右の表は、各食中毒菌が約1分間の加熱で死滅する温度を表しています。

例えば、レアステーキの芯温を管理せずに180°Cの火力で焼き目を付けた場合、肉表面は殺菌されますが、レアに仕上げた肉内部には微生物が存在し、食中毒の可能性があるということです。

低温調理で長時間加熱する理由は、食材の芯温が**「75°C 1分と同等の殺菌効果」**を得るためにです。

その安全を担保するためには、下記の「**加熱時間基準表**」を必ず守って、食材の種類・厚みに応じた調理温度と時間を設定して下さい。

このような知識があれば食中毒を防ぐことができ、低温調理で美味しい調理することが可能になります。

【加熱時間基準表】

加熱温度に応じた安全な加熱時間は、本ガイドブックのP.20~22、また、公式レシピサイトの「**加熱時間基準表**」にまとめてございます。

食材の厚みに応じた「**加熱時間**」が一目でわかりますのでご参考下さい。

【低温調理のルール～6つのポイント～】

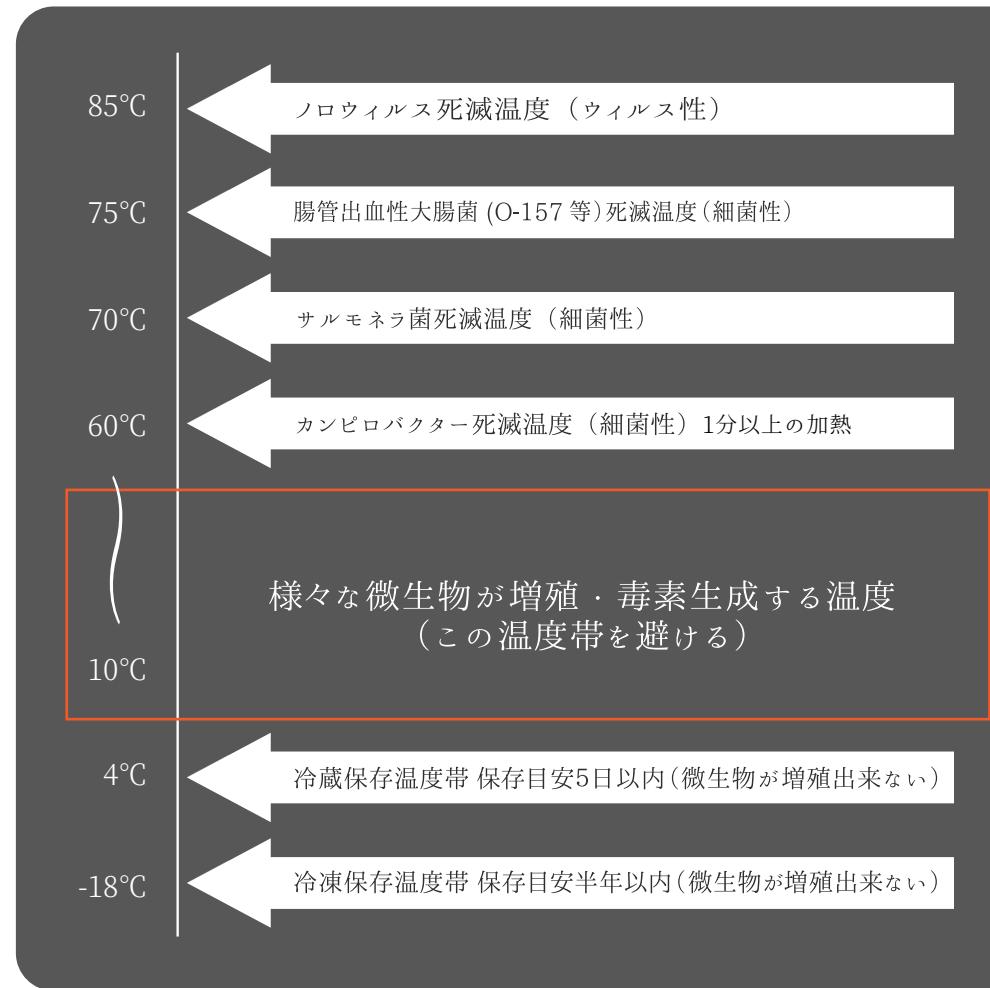
低温調理は正しい知識なく適当にやってしまうと、うっかり食中毒の危険性を高めてしまっています。「これだけ理解していれば安心安全で美味しい低温調理が出来る」という、低温調理を始める際の注意点をわかりやすくまとめていますので、必ずご一読下さい。



BONIQ 公式レシピサイト
加熱時間基準表



BONIQ 公式レシピサイト
低温調理のルール
～6つのポイント～



ウィルス性食中毒は**冬**に発生しやすく、細菌性食中毒は**夏**に発生しやすい。

【ノロウイルス】

感染者が調理する事で感染する事が8割なので調理環境に留意する。
食中毒事例の約4割を占める。

【腸管出血性大腸菌 (O-157 等)】

牛の腸 (ユッケ) が主な感染事例。食中毒事例の1割以下。

【サルモネラ菌】

卵料理が主な感染事例。食中毒事例の1割以下。

【カンピロバクター】

生レバー・鶏刺しが主な感染事例。食中毒事例の約3割を占める。

ノロウイルスは作業環境に気をつけましょう。それ以外の食中毒菌は「**加熱時間基準表**」に従って殺菌することで、安全に低温調理をお楽しみいただけます。

BONIQ を手に取ったら . . .

低温調理の基礎と、簡単で手軽な美味しさを体験してください。

シンプルでありますながら何度も食べたくなる
オススメのメニューを食材別で紹介させて頂きます。

こちらのメニューをまずはお試しになってください。

その他のアレンジレシピは BONIQ 公式レシピサイトをご覧ください。

公式レシピサイト : <https://boniq.jp/recipe/>



BEEF

牛ステーキ

【温度】 58°C

【時間】 02 : 00 (2 時間)

【参考】「加熱時間基準表」を参考に、牛肉の厚みに応じて、加熱温度と加熱時間を設定してください。
（「加熱時間基準表」は本ガイドブックの P.20、また、公式レシピサイトにも掲載しています）

王道中の王道 安価なお肉でも驚きの味わいに

☆2人分☆

- ・ 牛肉（お好みの部位）
- ・ 塩胡椒
- ・ バター

- ① キッキンペーパーで牛肉の余分な水分を取り塩胡椒で下味を付ける
- ② 牛肉を耐熱袋に入れる
- ③ 58°C 02:00 (2時間) BONIQに投入し低温調理をする
※牛肉、厚み2cmの場合の加熱基準／「加熱時間基準表」参照。
- ④ 熱したフライパンにバターを溶かし、牛肉を入れ焼き目をつける
- ⑤ お好みの厚さにスライスし盛り付ける

【ポイント】

強火で表面を1分ずつ焼いて下さい。

焼き目がつくことでメイラード反応により風味が増します。

この時に焼き過ぎると、お肉が硬くなるので注意して下さい。

焼く際の油をバターやオリーブオイル等バリエーションを変えてお楽しみ下さい。

お好みで醤油にわさびを溶かしていただきても美味しいです。

【メモ】

低温調理の醍醐味を感じるために、シンプルに味付けして焼いただけのステーキを食して頂きたく思います。赤身の多いモモ肉と適度にサシの入ったランプ、サーロインなど様々な部位を食べ比べてください。
嗜めば嗜むほど、お肉自体の旨味を感じられ余韻の続く美妙しさになります。





PORK

ローストポーク

【温度】63°C

【時間】04 : 00 (4 時間)

【参考】「加熱時間基準表」を参考に、豚肉の厚みに応じて、加熱温度と加熱時間を設定してください。
（「加熱時間基準表」は本ガイドブックの P.20、また、公式レシピサイトにも掲載しています）

プルプル揺れるお肉を家庭で簡単に作ることができます

☆2人分☆

- ・豚もも肉ブロック 350g (脂の多い肩ロースでも可)
- ・塩胡椒

- ① キッチンペーパーで豚ももの余分な水分を取り塩胡椒で下味を付ける
- ② 豚ももを耐熱袋に入れる
- ③ 63°C 04:00 (4時間) BONIQに投入し低温調理をする
※豚肉、厚み5cmの場合の加熱基準／「加熱時間基準表」参照。
- ④ 熱したフライパンに豚ももを入れ表面だけ焼き目をつける
- ⑤ お好みの厚さにスライスし (7mm 以内が食べやすい) 盛り付ける

【ポイント】

お好みで醤油にわさびを溶かしていただきても美味しいです。

【メモ】

焼豚用で販売している豚もも肉の塊を使用しました。ローストでは火入れの難しい塊肉でも BONIQ があれば簡単に仕上げることが出来ます。
厚みがあるのでステーキよりも調理時間はかかりますが、その出来上がりは納得の味わいで低温調理のメリットを存分に感じる事が出来ます。

CHICKEN

鶏むね肉のオニスラのせ

【温度】 63°C

【時間】 01 : 00 (1 時間)

【参考】「加熱時間基準表」を参考に、鶏肉の厚みに応じて、加熱温度と加熱時間を設定してください。
（「加熱時間基準表」は本ガイドブックの P.20、また、公式レシピサイトにも掲載しています）

「これ本当に鶏むね肉?」と言いたくなる位にパサつきを一切感じません

☆2人分☆

- ・鶏むね肉 1枚
- ・紫玉ねぎ

<タレ>

- ・胡麻油
- ・醤油

① キッチンペーパーでお肉の余分な水分を取る

② 鶏むねを耐熱袋に入れる

③ 63°C 01:00 (1時間) BONIQに投入し低温調理をする

※鶏肉、厚み2cmの場合の加熱基準／「加熱時間基準表」参照。

④ 玉ねぎをスライスし空気にさらして辛みを飛ばす

⑤ 鶏むねを1cm以下にスライスし、オニオンスライスを山盛りにのせ

胡麻油と醤油をかけていただく

【ポイント】

お肉が見えなくなるほど、山盛りにオニオンスライスをのせるのがオススメです。

【メモ】

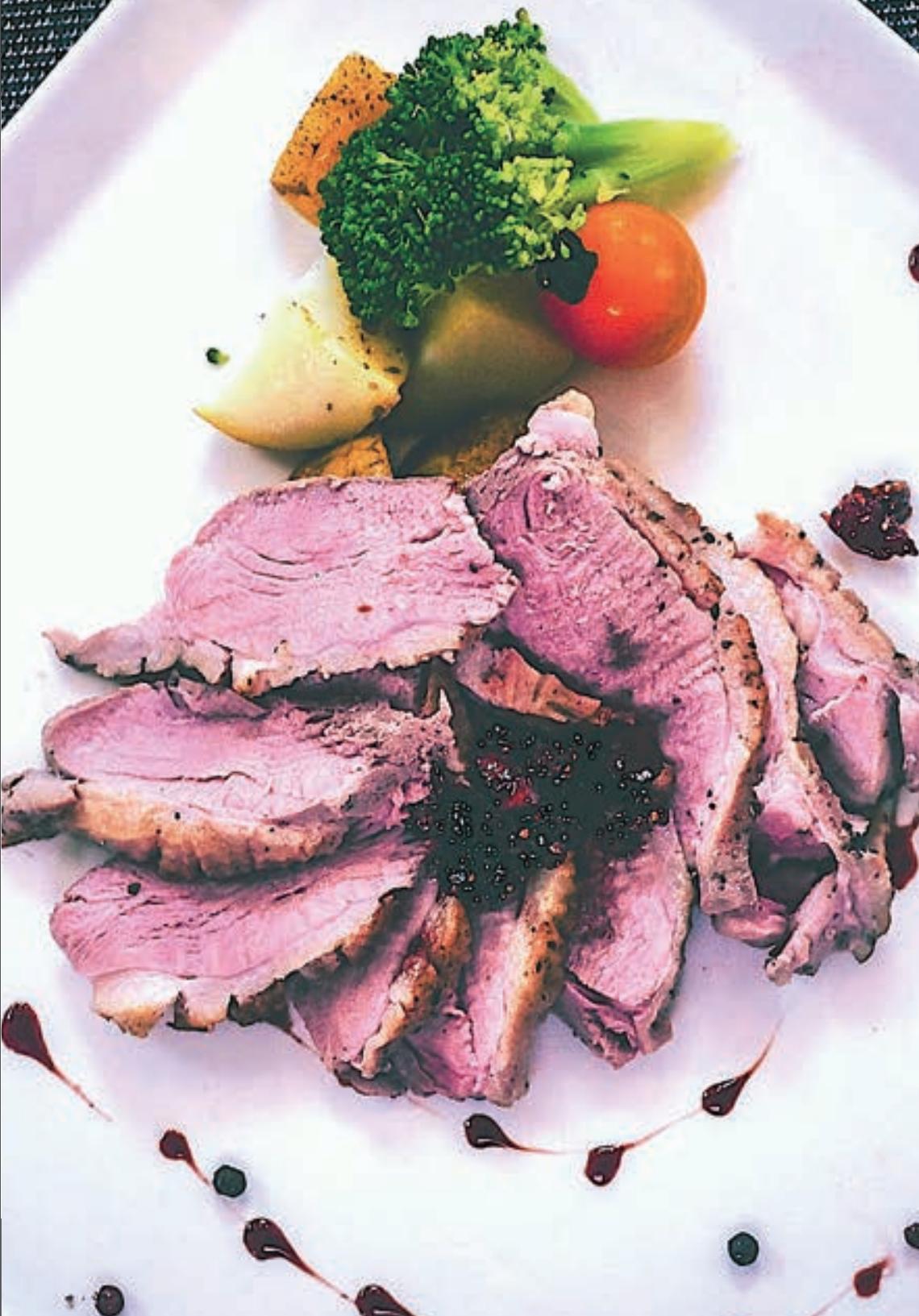
とてもさっぱりとした中に、胡麻油の香りと醤油の風味がマッチして食が進みます。

いくら食べても、鶏むね肉と玉ねぎだけなのでとてもヘルシーです。

脂の少ない鶏肉はタンパク質が縮まない低温調理でのメリットを最も感じることが出来る食材の一つです。紫玉ねぎがなければ、白玉ねぎでも大丈夫です。

スライス後は、水よりも空気_ADDRESS_20分ほどさらすることで旨味を残したまま辛みを抜くことが出来ます。





DUCK

いちじく
合鴨むね肉のロースト 無花果ソース

【温度】 58°C

【時間】 02 : 45 (2時間45分)

【参考】「加熱時間基準表」を参考に、鶏肉の厚みに応じて、加熱温度と加熱時間を設定してください。
（「加熱時間基準表」は本ガイドブックのP.20、また、公式レシピサイトにも掲載しています）

レストランの様な鴨ローストをご家庭でどうぞ

☆2人分☆

- ・鴨むね肉 350g
- ・ローズマリー 1本
- ・塩胡椒 適量

<無花果（いちじく）赤ワインソース>

- ・乾燥いちじく 30g
- ・バルサミコ酢 40ml
- ・赤ワイン 120ml
- ・三温糖 大さじ2

- ① 鴨むねの余分な脂身を切り落とし、皮目に格子状の切り込みを入れる
- ② 両面に塩胡椒しフライパン（中火、油不要）でローズマリーと一緒に皮面をしっかりと焼く
- ③ 皮面が焼けたら、身側をさっと焼く（ローズマリーは焦げる前に取り出す）
- ④ フライパンの脂をペーパーで拭っておく（⑥でソースを作るのに使用する）
- ⑤ 鴨むねとローズマリーを耐熱袋に入れ、58°C 02:45 (2時間45分) BONIQに投入
※鴨肉（鶏肉）、投入時の厚み3cmの場合の加熱基準／「加熱時間基準表」参照。
- ⑥ いちじくをざく切りにし、ソースの材料をすべて④のフライパンで煮詰める
- ⑦ いちじくをヘラで潰しながら煮詰め、とろみがついたらソースは完成
- ⑧ お好みの厚さにスライスしソースをかけて完成

【ポイント】

ご家庭では敬遠されがちな鴨肉やジビエも、驚くほど簡単に美味しく出来ます。鴨肉は火を通し過ぎると硬くなりパサつきますが、BONIQならレストラン並みのクオリティで調理できます。こんなに簡単におしゃれに、しかも美味しい鴨ローストを自宅で出せたらいつも以上に食事の時間が楽しめますよ。

FISH

赤ワイン漬けまぐろのコンフィ

【温度】46°C

【時間】00:30 (30分)

前菜としてもメインとしても活躍する逸品です

ワンランクアップしたお料理で優雅なディナーをお楽しみ下さい

☆2人分☆

- ・まぐろ赤身(生食用)の柵(厚さ約2cm) 200g
- ・醤油 大さじ1
- ・赤ワイン(煮切る または 煮切らない) 大さじ1

<仕上げ>

- ・エクストラバージン・オリーブオイル 適量
- ・黒胡椒 または 白胡椒
- ・パセリ または ディルなどのハーブ 適量
- ・ピンクペッパー(あれば)

①耐熱袋にまぐろの柵と醤油、赤ワインを入れる

②46°C 00:30 (30分) BONIQに投入し低温調理をする

③2cm幅にスライスし、オリーブオイル、ハーブを散らし胡椒で香り付けして完成

【ポイント】

お子様やアルコールが苦手な方が召し上がる場合は、赤ワインは煮切ってご使用下さい。耐熱ボウルに入れて電子レンジにかけられOKです。(600W 約30秒) 袋に入れる時はあら熱を取ってから。

漬けまぐろのように、赤ワインと醤油でマリネしながら同時に火入れを行うので、味がきっちりまぐろに染み込んでいます。BONIQで調理した後のまぐろは崩れやすいのでそっと取り出してください。オリーブオイルやハーブ、ペッパーなどで香りを足してあげるだけで、前菜としてもメインとしても活躍する逸品です。甘美な香りのするピンクペッパーを使うと料理がさらにワンランクアップします。





MUSHROOM

ヘルシーなマッシュルームアヒージョ

【温度】65°C
【時間】00:30 (30分)

60°C～70°Cに保つことで
きのこの旨味成分を簡単にアップできます

☆2人分☆

- ・マッシュルーム 200g (約15個)
- ・にんにく (スライス) 2片分
- ・たかのつめ (輪切り) 1～2本 (お好みで)
- ・ピュアオリーブオイル 50ml
- ・オレガノ (乾燥) 小さじ1/2
- ・ローリエ 1枚
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 適量

- ① マッシュルームはふきんなどで汚れを拭き、大きい物は半分にカットする
- ② にんにくは皮をむきスライス、たかのつめは種を取り除きハサミで輪切りにする
- ③ 耐熱袋にすべての材料を入れる。
- ④ 65°C 00:30 (30分) BONIQに投入し低温調理をする
- ⑤ 煮汁ごと皿に盛り付けて完成

【ポイント】

マッシュルームは洗ってしまうと水っぽくなり、香りや風味が落ちてしまうのでペーパーか濡れた布巾で拭き取りましょう。拭くだけでは気になる時はさっと洗い流して下さい。BONIQ バルクアップコンテナの場合はコンテナラックとトレーを使用し、鍋などの場合は耐熱性の瓶や重しを乗せて、湯せんに完全に沈めて下さい。

【メモ】

マッシュルームは旨味成分であるグルタミン酸がしいたけの3倍も豊富な食材です。オイルは少量で済むのでとってもヘルシーです。

CHICKEN LIVER

フォアグラみたいな鶏レバー

【温度】 63°C

【時間】 00 : 45 (45分)

【参考】「加熱時間基準表」を参考に、鶏肉の厚みに応じて、加熱温度と加熱時間を設定してください。
（「加熱時間基準表」は本ガイドブックの P.20、また、公式レシピサイトにも掲載しています）

一口食べた瞬間にとろっとクリーミー
まるでフォアグラみたいな食感です

☆3人分☆

- ・鶏レバー（国産） 250g
- ・塩 小さじ1と1/4（ひとつまみ）

＜つけだれ＞

- ・醤油 お好みの量
- ・ごま油 少々

＜お好みで薬味＞

- ・おろししょうが 適量

① 鶏レバーの白い筋、血の塊、血筋を落とし、3cm程の大きさにカットする

② ポウルに鶏レバー、塩を入れて揉み込み、15分置く

③ 流水でしっかり洗って水気を切り、耐熱袋に入れる

④ 63°C 00:45 (45分) BONIQに投入し低温調理をする

※鶏肉、厚み1.5cmの場合の加熱基準／「加熱時間基準表」参照。

⑤ 袋ごと氷水に浸けて急冷し、鶏レバーを取り出して皿に盛る

⑥ つけだれを作り、おろししょうがと添えて完成

【ポイント】

BONIQを使って鶏肉を安全レベルまで加熱殺菌することで、安心して食べられる美味しいレバーが簡単にできあがります。





VEGETABLE

甘くジューシーなバターコーン

【温度】80°C

【時間】00:30 (30分)

プリプリ、シャキシャキなとうもろこしを召し上がれ

☆1~2人分☆

- ・とうもろこし 1本
- ・無塩バター 10g
- ・塩 2つまみ

- ① 耐熱袋にとうもろこし（必要ならばカットする）、無塩バター、塩を入れる
- ② 80°C 00:30 (30分) BONIQに投入し低温調理をする
- ③ 取り出して完成

【ポイント】

とうもろこしは、水から茹でる方法、お湯から茹でる方法、塩を後からまぶす方法、皮つきで茹でる方法、レンジでチンする方法などいろいろありますが、BONIQを使えば簡単で最高。とうもろこしの旨みがゆで汁に流出することなく、甘くジューシーに仕上ります。

BONIQ バルクアップコンテナの場合はコンテナラックとトレーを使用し、鍋などの場合は耐熱性の瓶や重しを乗せて、湯せんに完全に沈めて下さい。

【メモ】

袋の中で味付けも同時にできるので、バターの他にもお醤油やスパイスを入れたり、いろいろアレンジしてください。簡単で美味しいおやつが出来上がります。

SOUP

魅惑的なトリュフの香りのヴィシソワーズ

【温度】90°C

【時間】00:50 (50分)

素材の旨みを最大限に生かしたスープ

魅惑的なトリュフの香りをご家庭でお楽しみください

☆4人分☆

- ・じゃがいも 350g
- ・チキンブイヨン 150ml
- ・オニオンパウダー 小さじ 1/2

- ・牛乳 300ml
- ・塩 適量
- ・パセリなどのハーブ（みじん切り）
- ・トリュフオイル 少々

- ① じゃがいもを粗スライスし、水にさらして水気を切る
- ② じゃがいもとチキンブイヨン、オニオンパウダーを耐熱袋に入れる
- ③ 90°C 00:50 (50分) BONIQに投入し低温調理をする
- ④ 中身を鍋に移し、ブレンダーで攪拌する
- ⑤ 牛乳を加えて再度攪拌し、塩で味を調整し一煮立ちさせる
- ⑥ パセリなどのハーブを散らし、トリュフオイルで香り付けして完成

【ポイント】

ジャガイモは水にさらした方が、仕上がりがどろっとせず滑らかになります。
シンプルな素材で作る料理こそ、その素材の旨みを最大限に生かしたいですね。
BONIQ バルクアップコンテナの場合はコンテナラックとトレーを使用し、鍋などの場合は
耐熱性の瓶や重しを乗せて、湯せんに完全に沈めて下さい。





SWEETS

有名ビストロ直伝のクレームブリュレ

【温度】 85°C

【時間】 01：10（1時間10分）

本場フランスに近い濃厚な仕上がり

リッチなクレームブリュレをお楽しみください

☆ココット（小：90ml サイズの8分目）7個分☆

- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム（乳脂肪分 35%） 200ml
- ・卵黄 3 個 (55g)
- ・全卵 1 個 (55g)
- ・グラニュー糖 100g
- ・バニラペースト 小さじ 1/4 （バニラエッセンスの場合は少々）
- ・グラニュー糖 適量（キャラメリゼ用：砂糖をバーナーで焦がすこと）

- ① 小鍋に牛乳と生クリームを入れ火にかける
- ② ボウルにグラニュー糖、卵、バニラペーストを混ぜる
- ③ ①が沸きあがる寸前で火を止め②へ注ぐ
- ④ ③の卵液を目の細かい漉し器で漉す
- ⑤ ココットに分け、アルミホイルで蓋をする
- ⑥ 85°C 01:10（1時間10分）BONIQに投入し低温調理をする
- ⑦ 冷蔵庫で冷やす
- ⑧ 表面にグラニュー糖を満遍なく乗せる
バーナーで表面を炙って砂糖が焦げたら出来上がり

【ポイント】

このレシピは有名ビストロレシピをベースにしたもので、味もなめらかさも本格派！
フランス本場のものに近い濃厚な仕上がりになっています。さらにリッチにしたい場合は乳脂肪分 47% の生クリームを使用して下さい。

湯せんの水位がココットの8分目の高さにくるよう、湯量を調整します。
BONIQ バルクアップコンテナの場合はコンテナラックとトレーを使用し、鍋などの場合は耐熱性のコップなどを鍋底に逆さまに置いてその上に卵液を入れたココットをセットし、底上げをして下さい。

【BONIQ Remote アプリ】

2.4GHz 帯の Wifi 接続で、 加熱進行を止めたいときには温度を低くするといった操作や帰宅前に水温だけ上げてすぐに調理開始するといった操作が外出先からも可能です。

また、 マルチステップでの加熱が可能になりますので最初の45分は80°Cで次の15分は90°Cで加熱といったマニアックな調理方法も可能になります。

さらに、 飲食店の様に複数を使いたい場合は、 スマホ1台で複数の BONIQ 2.0 が操作可能です。

ぜひご活用下さい。



改訂版（2024年5月15日）

低温調理 加熱時間基準表

目次

・はじめに	P.20	・加熱時間基準表(牛肉・ラム肉)	P.20
・最新版について	P.20	・加熱時間基準表(鶏肉)	P.21
・加熱温度と加熱時間	P.20	・加熱時間基準表(豚肉・ジビエ)	P.21
・食材について	P.20	・加熱時間基準表(魚)	P.21
・各表の算出方法と根拠	P.20	・保存のしかた / 再加熱のしかた	P.22
・加熱時間基準表のみかた	P.20	・厚み5.5cm以上の場合	P.22

はじめに

安全でありながら最高の状態でお肉・お魚をお召し上がりいただくために、当表を参考に「加熱温度」と「加熱時間」を設定してください。

最新版について

さらなる研究や情報の検知により、当表は改訂することがあります。最新版は下記、BONIQ 公式低温調理レシピサイトのページをご確認ください。

「低温調理 加熱時間基準表」最新版

<https://boniq.jp/pdf/ttguide.pdf>



低温調理 加熱時間基準表

低温調理の基礎として留意いただきたいのは、「加熱温度」によってタンパク質が収縮して食材の状態が変わり、「加熱時間」によって食材の衛生状態が変わります。食材に常駐する食中毒菌の違いにより、牛肉・鶏肉・豚肉・魚と各食材に応じた温度設定とそれに対応する加熱殺菌時間があります。

その食材の「加熱温度」と食材の「厚み」によって、必要な加熱時間が決まります。

加熱時間の選択は、食材の重さではなく厚みによって変わります。

(例: 厚さ2cmの牛ステーキをミディアム・レアで仕上げたい場合、58°Cで2時間加熱することで安全かつおいしく食べることができます)

食材について

日本の一般市場に流通する新鮮な食材であり、冷蔵庫から出したて(5°C)のものを前提としています。

各表の算出方法と根拠

詳しくは下記、BONIQ 公式低温調理レシピサイトのページをご確認ください。

「低温調理 加熱時間基準表」算出方法と根拠

<https://boniq.jp/recipe/ttguidemethod/>



「低温調理 加熱時間基準表」算出方法と根拠

加熱時間基準表のみかた

縦軸(°C) = 食材の加熱温度
横軸(mm、cm) = 食材の厚み

1. 加熱温度を決定する。(縦軸)
2. 食材の最も厚い部分を測る。(横軸)
3. 縦軸と横軸が交わるセルの数値が、設定すべき加熱時間(時間:分)となります。

(加熱温度は好みによりますが、BONIQ 公式低温調理レシピサイト(<https://boniq.jp/recipe/>)をご参考ください)



公式低温調理レシピサイト

牛肉・ラム肉の加熱時間基準表

「食材の中心部が設定温度に達する時間」+「加熱殺菌に必要な時間」

	0.5cm	1cm	1.5cm	2cm	2.5cm	3cm	3.5cm	4cm	4.5cm	5cm	5.5cm	芯温保持
55 °C	3:45	4:00	4:15	4:30	4:55	5:10	5:40	6:10	6:40	7:10	7:40	3:40
56 °C	2:35	2:50	3:05	3:20	3:45	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:30	2:30
57 °C	1:50	2:05	2:20	2:35	3:00	3:15	3:45	4:15	4:45	5:15	5:45	1:45
58 °C	1:15	1:25	1:45	2:00	2:25	2:40	3:10	3:40	4:10	4:40	5:10	1:10
59 °C	0:50	1:05	1:20	1:35	2:00	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15	4:45	1:10
60 °C	0:35	0:50	1:05	1:20	1:45	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30	0:45
61 °C	0:30	0:45	1:00	1:15	1:40	1:55	2:25	2:55	3:25	3:55	4:25	0:30
62 °C	0:20	0:35	0:50	1:05	1:30	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15	0:15
63 °C	0:20	0:30	0:50	1:05	1:30	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15	0:15
64 °C	0:15	0:30	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10	0:10
65 °C	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
66 °C	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
67 °C	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
68 °C	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
69 °C	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
70 °C	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05

表の右端、「芯温保持」項目についてはP.6を参照。(厚み5.5cm以上の場合の加熱時間基準。)

表は殺菌工学に基づき、BONIQが算出したものである。

鶏肉の加熱時間基準表

「食材の中心部が設定温度に達する時間」+「加熱殺菌に必要な時間」

	0.5cm	1cm	1.5cm	2cm	2.5cm	3cm	3.5cm	4cm	4.5cm	5cm	5.5cm	芯温保持
57℃	1:55	2:10	2:25	2:40	3:05	3:20	3:50	4:20	4:50	5:20	5:50	1:50
58℃	1:20	1:35	1:50	2:05	2:30	2:45	3:15	3:45	4:15	4:45	5:15	1:15
59℃	0:55	1:10	1:25	1:40	2:05	2:20	2:50	3:20	3:50	4:20	4:50	0:50
60℃	0:40	0:50	1:10	1:25	1:50	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	4:35	0:35
61℃	0:25	0:40	0:55	1:10	1:35	1:50	2:20	2:50	3:20	3:50	4:20	0:20
62℃	0:20	0:35	0:50	1:05	1:30	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15	0:15
63℃	0:15	0:30	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10	0:10
64℃	0:15	0:25	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10	0:10
65℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
66℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
67℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
68℃	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
69℃	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
70℃	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05

表の右端、「芯温保持」項目についてはP.6を参照。(厚み5.5cm以上の場合の加熱時間基準。)

表は殺菌工学に基づき、BONIQが算出したものである。

豚肉・ジビエの加熱時間基準表

「食材の中心部が設定温度に達する時間」+「加熱殺菌に必要な時間」

	0.5cm	1cm	1.5cm	2cm	2.5cm	3cm	3.5cm	4cm	4.5cm	5cm	5.5cm	芯温保持
61℃	1:25	1:35	1:55	2:10	2:35	2:50	3:20	3:50	4:20	4:50	5:20	1:20
62℃	0:55	1:10	1:25	1:40	2:05	2:20	2:50	3:20	3:50	4:20	4:50	0:50
63℃	0:35	0:50	1:05	1:20	1:45	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30	0:30
64℃	0:30	0:45	1:00	1:15	1:40	1:55	2:25	2:55	3:25	3:55	4:25	0:25
65℃	0:25	0:40	0:55	1:10	1:35	1:50	2:20	2:50	3:20	3:50	4:20	0:20
66℃	0:20	0:35	0:50	1:05	1:30	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15	0:15
67℃	0:15	0:30	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10	0:10
68℃	0:15	0:30	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10	0:10
69℃	0:15	0:25	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10	0:10
70℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05

表の右端、「芯温保持」項目についてはP.6を参照。(厚み5.5cm以上の場合の加熱時間基準。)

豚肉・ジビエについて、60℃以下はUSDA(米国農務省)によると「E型肝炎ウイルス感染のリスクがある危険温度帯」としており、61℃以上での調理を推奨する。

表は厚生労働省が推奨している「中心部の温度を63℃で30分間以上加熱するか、これと同等以上」の「同等以上」を算出したものである。

食肉の加熱条件に関するQ&A - 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000365043.pdf>

豚の食肉の基準に関するQ&Aについて - 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzenbu/150602hp.pdf>

魚の加熱時間基準表(※生食用でない場合)

「食材の中心部が設定温度に達する時間」+「加熱殺菌に必要な時間」

	0.5cm	1cm	1.5cm	2cm	2.5cm	3cm	3.5cm	4cm	4.5cm	5cm	5.5cm	芯温保持
55℃	3:35	3:50	4:05	4:20	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	3:30
56℃	2:25	2:40	2:55	3:10	3:35	3:50	4:20	4:50	5:20	5:50	6:20	2:20
57℃	1:40	1:55	2:10	2:25	2:50	3:05	3:35	4:05	4:35	5:05	5:35	1:35
58℃	1:10	1:20	1:40	1:55	2:20	2:35	3:05	3:35	4:05	4:35	5:05	1:05
59℃	0:50	1:00	1:20	1:35	2:00	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15	4:45	0:45
60℃	0:35	0:50	1:05	1:20	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15	4:45	0:30
61℃	0:25	0:40	0:55	1:10	1:35	1:50	2:20	2:50	3:20	3:50	4:20	0:20
62℃	0:20	0:35	0:50	1:05	1:30	1:45	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10	0:15
63℃	0:15	0:30	0:45	1:00	1:25	1:40	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:10
64℃	0:15	0:30	0:45	1:00	1:25	1:40	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:10
65℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
66℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
67℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
68℃	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
69℃	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
70℃	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05

表の右端、「芯温保持」項目についてはP.6を参照。(厚み5.5cm以上の場合の加熱時間基準。)

※注意

60℃以下の加熱はアニサキスの予防には対応していない。

よって「- (マイナス) 20℃で24時間以上冷凍」(=「家庭用冷凍庫(約 -18℃)なら48時間以上推奨」)が必要。

アニサキスの他には

- ・シードテラノーバ (アンコウ、タラ、オヒョウ、イカ、メヌケ、ホッケ、マンボウに寄生)

→アニサキス同様の処理で死滅

- ・旋尾線虫 (ホタルイカ、スケトウダラ、ハタハタ、スルメイカ)

→「60℃以上で加熱」「-30℃で4日間以上冷凍」

- ・日本海裂頭条虫 (サケやマス類)

→「56℃以上の加熱」または「-20℃以下で24時間以上冷凍」

- ヒラメ ~クドア・セブテンブンクタータの予防~

「75℃で5分以上の加熱」または「-20℃で4時間以上冷凍」

	0.5cm	1cm	1.5cm	2cm	2.5cm	3cm	芯温保持
75℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	0:05

表の右端、「芯温保持」項目についてはP.6を参照。(厚み5.5cm以上の場合の加熱時間基準。)

- 牡蠣などの二枚貝 ~ノロウイルスの予防~

中心部が85℃~90℃で90秒以上の加熱が望まれる

- ヒスタミン食中毒の予防

- ・赤身魚 (加工品も含む) は常温で放置しない

- ・冷蔵でも長期間の保管は避ける

- ・冷凍した赤身魚を解凍するときは冷蔵庫で解凍する

- ・冷凍と解凍の繰り返しは避ける

保存のしかた

低温調理後袋(食材)を引き上げ、袋ごと氷水に浸けて急冷する。この時、食材全体が氷水に浸かるようにする。食材の芯まで冷えたら冷蔵庫・冷凍庫に移して保存をする。

低温調理後そのまま常温に置く場合(塩をふくませる場合など)は、1時間以内にする。

【保存期間目安】

冷蔵:3日、冷凍:1ヶ月

再加熱のしかた

【冷蔵→再加熱】

1. 仕上げに焼いたり加熱する場合

一次加熱温度-5°Cで15~20分。ただし、55°C以上。再度BONIQの湯せんに投入する。

2. そのまま食べる場合

一次加熱温度で15~20分。再度BONIQの湯せんに投入する。

【冷凍→解凍～再加熱】

1. 仕上げに焼いたり加熱する場合

一次加熱温度-5°Cで25~30分。ただし、55°C以上。再度BONIQの湯せんに投入する。

2. そのまま食べる場合

一次加熱温度で25~30分。再度BONIQの湯せんに投入する。

※再加熱前に芯温が5°C以上になったものは、12時間以内に消費する。

※再加熱前に芯温が10°C以上になったもの、製造年月日が不明なものは破棄する。

※一度再加熱したものは再び冷蔵・冷凍しない。

※再加熱後は2時間以内に喫食する。

※いずれも厚さ1~3cm程度の肉を想定。なお、上記はあくまで目安のため様子を見ながら行う。

サラダチキンやローストビーフなど冷製でも食べられるものは、冷蔵庫から取り出してそのまま喫食可能。(冷蔵保存していた場合)

電子レンジでの再加熱については、前述の通り、BONIQでの再温めを推奨。

(しっかり電子レンジにかけると、低温調理による仕上がりがなくなってしまうため)

なお、一次加熱温度が「75°C以上」のものは高温度帯での調理となり、一次加熱時にコラーゲンの変性が起きていることから、電子レンジでの再加熱も許容と言える。(卵は不可)

※さらなる研究や情報の検知により、当「保存のしかた」「再加熱のしかた」は改訂があります。最新版は下記、BONIQ 公式低温調理レシピサイトのページをご確認ください。

「低温調理のルール～6つのポイント～」最新版

<https://boniq.jp/recipe/sousviderules>



低温調理のルール

厚み5.5cm以上の場合の加熱時間基準

芯温計を用い、食材の中心に芯温計を刺し、中心温度を計測しながら加熱します。
詳しくは下記、BONIQ 公式低温調理レシピサイトのページをご確認ください。

「低温調理 加熱時間基準表: 厚み5.5cm以上の場合」

<https://boniq.jp/recipe/ttguide55>



低温調理 加熱時間基準表: 厚み5.5cm以上

低温調理では高温による殺菌ができないため、食の安全に留意する必要があります。
レシピ記載の温度・時間設定をご参考いただき、例として大きく温度設定を変更するなどはされないようご注意ください。

なお、レシピ記載の設定をお守りいただいた上であっても、食材や調理環境などによっても安全面のリスクが異なるため、最終的には自己責任となりますことを了承ください。

取扱説明書や低温調理ガイドブック(https://boniq.jp/recipe/boniq_manual/)、各種の低温調理における情報などをご覧いただいた上で、安全に配慮した調理をお願いいたします。詳細は上記の「低温調理のルール～6つのポイント～」をご参照ください。

また食中毒に関して、下記のサイトもご一読ください。

特にお年寄りやお子様、免疫力の弱っている方は当サイト推奨温度設定に従わずに、下記厚生労働省サイトの指示に従い、全てのお肉で【中心温度 75°C 1分以上】の加熱をしてください。

食肉に関する注意点: 厚生労働省 食中毒予防

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/index.html



取扱説明書、低温調理ガイドブック



食肉に関する注意点: 厚生労働省