

低温調理 加熱時間基準表

安全でありながら最高の状態でお肉をお召し上がりいただくために、以下の一覧表を参考に「加熱温度」と「加熱時間」を設定してください。

低温調理の基礎としてご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・豚肉・鶏肉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℃で2時間加熱することで、安全かつ美味しくお召し上がりいただけます。

【表のみかた】

縦軸 = 食材の加熱温度 \ 横軸 = 食材の厚み

1. 加熱温度を決定します。(縦軸)
2. 食材の最も厚い部分を測ります。(横軸)
3. 縦軸と横軸の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。
(加熱温度はお好みによりますが、BONIQ 公式レシピサイトをご参考ください。)

牛肉・ラム肉の加熱時間基準表

	5 mm	10 mm	15 mm	20 mm	25 mm	30 mm	35 mm	40 mm	45 mm	50 mm	55 mm
56℃	2:35	2:50	3:05	3:20	3:45	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:30
57℃	1:50	2:05	2:20	2:35	3:00	3:15	3:45	4:15	4:45	5:15	5:45
58℃	1:15	1:25	1:45	2:00	2:25	2:40	3:10	3:40	4:10	4:40	5:10
59℃	0:50	1:05	1:20	1:35	2:00	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15	4:45
60℃	0:35	0:50	1:05	1:20	1:45	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30
61℃	0:30	0:45	1:00	1:15	1:40	1:55	2:25	2:55	3:25	3:55	4:25
62℃	0:20	0:35	0:50	1:05	1:30	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15
63℃	0:20	0:30	0:50	1:05	1:30	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15
64℃	0:15	0:30	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10
65℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05
66℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05
67℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05
68℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05
69℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05
70℃	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05

豚肉・ジビエの加熱時間基準表

	5 mm	10 mm	15 mm	20 mm	25 mm	30 mm	35 mm	40 mm	45 mm	50 mm	55 mm
57℃	8:05	8:15	8:35	8:50	9:15	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00
58℃	5:05	5:20	5:35	5:50	6:15	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00
59℃	3:15	3:30	3:45	4:00	4:25	4:40	5:10	5:40	6:10	6:40	7:10
60℃	2:05	2:20	2:35	2:50	3:15	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00
61℃	1:25	1:35	1:55	2:10	2:35	2:50	3:20	3:50	4:20	4:50	5:20
62℃	0:55	1:10	1:25	1:40	2:05	2:20	2:50	3:20	3:50	4:20	4:50
63℃	0:35	0:50	1:05	1:20	1:45	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30
64℃	0:30	0:45	1:00	1:15	1:40	1:55	2:25	2:55	3:25	3:55	4:25
65℃	0:25	0:40	0:55	1:10	1:35	1:50	2:20	2:50	3:20	3:50	4:20
66℃	0:20	0:35	0:50	1:05	1:30	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15
67℃	0:15	0:30	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10
68℃	0:15	0:30	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10
69℃	0:15	0:25	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10
70℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05

鶏肉の加熱時間基準表

	5 mm	10 mm	15 mm	20 mm	25 mm	30 mm	35 mm	40 mm	45 mm	50 mm	55 mm
57℃	1:55	2:10	2:25	2:40	3:05	3:20	3:50	4:20	4:50	5:20	5:50
58℃	1:20	1:35	1:50	2:05	2:30	2:45	3:15	3:45	4:15	4:45	5:15
59℃	0:55	1:10	1:25	1:40	2:05	2:20	2:50	3:20	3:50	4:20	4:50
60℃	0:40	0:50	1:10	1:25	1:50	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	4:35
61℃	0:25	0:40	0:55	1:10	1:35	1:50	2:20	2:50	3:20	3:50	4:20
62℃	0:20	0:35	0:50	1:05	1:30	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15
63℃	0:15	0:30	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10
64℃	0:15	0:25	0:45	1:00	1:25	1:40	2:10	2:40	3:10	3:40	4:10
65℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05
66℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05
67℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05
68℃	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05
69℃	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05
70℃	0:10	0:20	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05