



 **BONIQ**

GUIDE BOOK

「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。

タンパク質が固くなり保水性を失う温度以下での【低温】
熱伝導率を高め低温の熱を効率的に伝えるための【真空】
食材全体へ均一に熱を入れ、ムラを無くすための【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「美味しさ」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でき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ください。

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「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。」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、沢山の繋がり場を提供出来ればと思っています。

【登録特典】

『BONIQ糖質制限ダイエットe-book』をプレゼント
ホームユーザー様限定のFacebookグループ参加権
ホームユーザー様限定のオフ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。

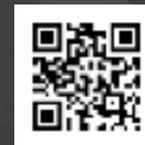
BONIQはとて多くの飲食店様に導入頂いております。「低温調理」をキーワードとする企業同士で協力し合えばより沢山の方々に更なる価値提供が出来るのではと思っています。

「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
オペレーションの効率化の為のBONIQ活用事例シェア
プロユーザー様同士のFacebookグループ参加権
プロユーザー様同士のオフ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】



食材に下味をつける。

【STEP 2】



食材をジップ袋に入れて中の空気を出す。

【STEP 4】



ゆっくりと水圧で残りの空気を出しながら食材を入れる。

STEP3の際に40℃位のお湯から始めれば、すぐに食材を投入しても問題ありません。10分程で60℃近くに温度が上昇します。

※食材全体がしっかり水に浸かるように、十分な水量で調理してください。

【STEP 3】



鍋にお湯を入れて、BONIQの設定開始します。

※ お湯がない場合や下限水位より下の場合はアラームが鳴ります。

- ①「左:温度設定 ボタン」を押して青く点滅したらホイールを回し希望の温度に設定
- ②「右:時間設定 ボタン」を押して「時間」、再度押して「分」を希望の時間に設定
- ③ スタートボタンを押して、ランプが全て青になったらOK

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
(上:現在温度 下:設定温度と残り時間を交互に表示)

※水から加熱を始めると、設定温度へ到達するまでに**時間**が掛かりますので40℃程のお湯から始めて下さい。

※プロベラが引っかかる音がしたら、一度カバーを外して調整してください。

【STEP 5】

終了したらアラームが鳴ります。

※ 終了5分後にアラームは止まりますが、細菌繁殖温度帯を避けるため運転はストップボタンを押すまで停止しません。終了時間を考慮して下さい。

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ってから保管してください。

週に1度はステンレスカバーを取ってスポンジ等で内部を軽く掃除してください。



【STEP 6】



中火で1分づつ両面に焼き目をつける。

※既に火が通った状態なので、表面だけを焼いて下さい。

表面の殺菌効果と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。

※焼き過ぎるとお肉のタンパク質が固くなり**パサつき**を感じるので注意してください!

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℃を超えた辺りから変化が始まり、60℃を超えた辺りからタンパク質が収縮し、64℃付近でコラーゲンが収縮し、68~70℃で繊維変成が起こり保水性を失います。

簡単に言うと、60℃を超えると肉・魚のタンパク質は固くなり始め、68℃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30℃付近でゼラチン化し、45℃を超えると収縮します。
野菜のセルロース(食物繊維)は92℃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℃以下での加熱、焼魚は68℃以下・生魚は45℃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℃を超えると食材や密閉式ジッパー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ください。

食材の加熱温度を精細にコントロールすることで、化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さです。

92℃	← セルロース破壊開始 (野菜のシャキシャキ感を失う)
68℃	← タンパク質分水作用開始 (肉の水分を失う)
60℃	← タンパク質凝固開始 (肉の柔らかさを失う)
45℃	← 海洋性コラーゲン凝固開始 (生魚の食感を失う)

【真空の意味】 熱伝導率と浸透圧を高めるため

60℃のサウナに入る事は出来ても、60℃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。

『濃度の異なった2種類の液体を隣り合わせると、お互いに同じ濃度になるうとする。この同じ濃度になる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が、食材周囲の空気を抜く事で熱伝導率は高まるので十分な仕上がりが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、オープンの様には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】

ジップ袋は必ず『**耐熱仕様**』の商品をご利用ください。
耐熱温度は、メーカーに直接ご確認頂きますようお願い致します。
安価なジップ袋は耐熱仕様になってない場合がございます。

【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ください。

- ・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次感染を防いでください。

調理後は90分以内にお召し上がりください。

調理・保存時には細菌が増殖しやすい5～55℃の温度帯を避ける様にしてください。
BONIQがタイマー終了後も停止しない理由は、上記温度帯を避けるためとなります。

【調理後の保存方法】

冷蔵保存: 調理後90分以内に4℃以下(チルド温度帯)に冷却し5日間冷蔵保存可能
冷凍保存: 調理後90分以内に4℃以下に冷却して、-18℃以下で3ヵ月間冷凍保存可能

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です。保存中に袋が膨らんだ場合は、細菌によるガスが発生している可能性があるため**絶対に食べない**でください。

上記は、**低温調理が危険**という意味ではありません。

美味しさとリスクを理解し、絶妙な調理温度を狙うことが可能になり調理の次元を上げることができます。

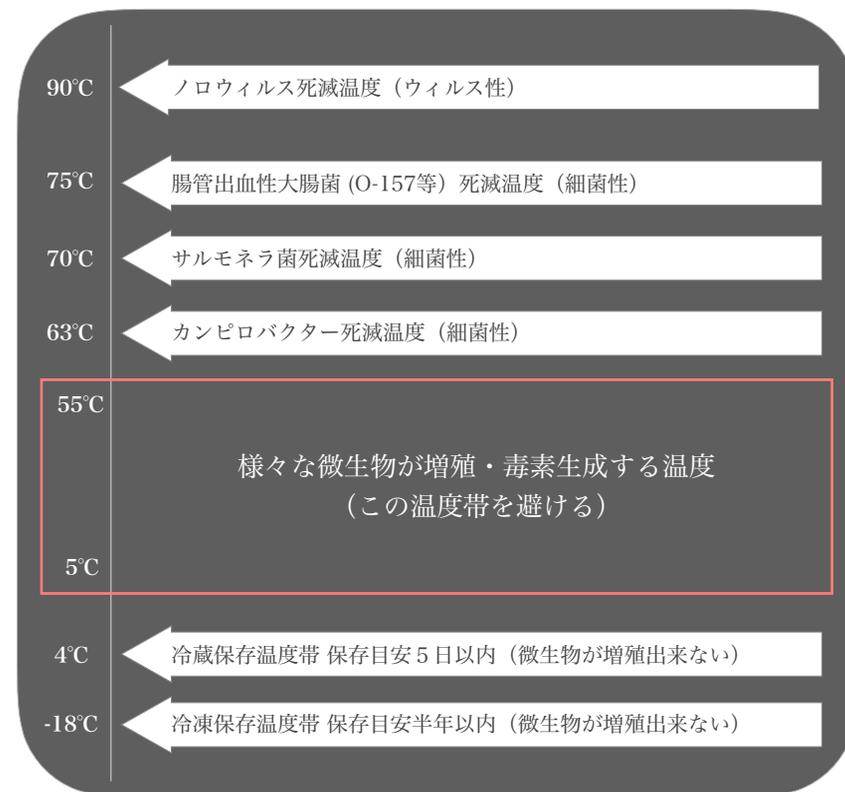
普段からお寿司やお刺身であれば全ての微生物に対するリスクがありますし、レバ刺しや生ユッケが禁止されたのは殺菌対策が出来ないからです。店舗で鳥刺しを食べたり、レアのステーキを食べたりすれば、調理温度帯によりこれらの**リスク**はどこで食事をしていても常に存在します。

逆に、この様な正しい知識を得ることで正しい選択が出来るとも言えます。

右の表をご理解いただければ自分が普段の食事からどの程度のリスクを犯しているのかを理解する事ができます。

例えば、50℃でステーキを低温調理して、最後に片面1分づつ180℃の火力で焼き目を付けた場合、肉表面は殺菌され、肉内部には51℃以上で生存できる微生物による食中毒の可能性があるという事です。

食材の内部汚染を防ぐには、汚染された包丁を使わないことや、新鮮で衛生管理の行き届いた店で食材を買うという事になります。もしくは、美味しさを犠牲にして調理温度を上げ内部まで殺菌することです。この様な知識があれば食中毒を防ぐことができ、低温調理で美味しく調理することが可能になります。



ウイルス性食中毒は**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。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・鳥刺しが主な感染事例。食中毒事例の約3割を占める。

食中毒菌は通常消化管内で生存・増殖しているだけで、筋肉中に存在することはない。
つまり、新鮮な食材を使い衛生管理を徹底して調理することで避けることが出来る。



BONIQを手にとったら・・・

低温調理の基礎と簡単で手軽な味しさを体験してください。

シンプルであり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いただきます。

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:<http://boniq.jp/recipe>



BEEF

牛ステーキ

【温度】58℃
【時間】01:00 (60min)

王道中の王道。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。

お肉自体に旨味がありますので、噛めば噛むほど余韻の続く美味しさになります。

- ・ペーパータオルでお肉の余分な水分をとる
- ・塩胡椒などお好みで下味を付ける
- ・お肉をジップ袋に入れる
- ・58℃(ミディアムレア)で1時間BONIQ
(加熱時間は2cm程の厚みのお肉を想定しております。)
- ・熱したフライパンで焼き目をつける
- ・お好みの厚さにスライス
- ・お好みでいろは醤油にわさびを溶かしていただく

【ポイント】

中火で表面を1分づつ焼いて下さい。
表面の殺菌効果と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、お肉が固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。



PORK

豚ももの塊肉

【温度】63℃

【時間】03:00 (180min)

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事が出来ます。

厚みがあるのでステーキよりも長時間放置する必要があるが、その出来上がりは納得の味わいです。プルプル揺れるお肉に低温調理のメリットを感じる事が出来ます。脂の多い肩ロースにすれば、より濃厚な仕上がりになります。

☆2人分☆

- ・豚もも肉ブロック 350g (脂の多い肩ロースでも可)
- ・塩 適量
- ・胡椒 適量

- ① 余分な水分を取り塩胡椒で下味をつける
- ② ジップ袋に入れてBONIQへ投入
- ③ フライパンで表面だけ焼き色をつける
- ④ お好みの厚さにスライス(7mm以内が食べやすい)
- ⑤ お好みでいろは醤油にわさびを溶かしていただく

【ポイント】

お肉の中心部のみが「赤く」残っている様でしたら加熱時間不足です。再度ジップ袋に戻して加熱時間を長くして調節してください。全体が「赤く」感じる様でしたら加熱温度不足なので設定温度を上げてみてください。

CHIKEN

鶏むね肉のオニスラのせ

とてもさっぱりとした中に、胡麻油の香りといろは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ヘルシー。

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事が出来る食材の一つです。誰が食べても「これ本当に鶏むね肉?」と言ってもらえる程にパサつきを一切感じません。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、水よりも空気に20分ほどさらすことで旨味を残したまま辛みを抜くことが出来ます。

- ・玉ねぎをスライスして空気にさらして辛みを飛ばす
- ・ペーパータオルでお肉の余分な水分をとる
- ・お肉をジップ袋に入れる
- ・63°Cで1時間BONIQ
- ・むね肉を1cm以下にスライスする
- ・オニオンスライスを山盛りにのせる
- ・胡麻油といろは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のをせるのがオススメです。オニオンスライスは、水でも良いですが空気にさらして辛みを抜く方が美味しく食べられます。いろは醤油と胡麻油が絶妙に合います。



GIBIER

合鴨むね肉のロースト 無花果ソース

【温度】58℃

【時間】02:00 (120min)

簡単、おしゃれ、しかも美味しく、レストランの様な鴨ローストを家庭でどうぞ。

☆2人分☆

- ・鴨むね肉 350g
- ・ローズマリー 1本
- ・塩 適量
- ・胡椒 適量

☆無花果ソース☆

- ・ドライフィグ 30g
- ・バルサミコ酢 40cc
- ・赤ワイン 120cc
- ・三温糖 20g

- ① 皮目から薄皮までさいの目に切り込みを入れる
- ② 塩を両面に軽くふりローズマリーをのせる(冷蔵庫で1時間寝かせると良い)
- ③ 鴨肉に焼き色が付く様にローズマリーごと強火で表面を焼く
- ④ 肉を冷ましてからジップ袋に入れてBONIQに投入
- ⑤ ソースをフライパンで煮詰める
- ⑥ ソースをかけて完成

【ポイント】

敬遠されがちなジビエ料理ですが、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固くなりパサつきますが、BONIQならレストラン並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℃
【時間】00:30 (30min)

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】

- ・まぐろ赤身の柵(厚さ約2cm) 200g
- ・しょうゆ 大きじ1
- ・赤ワイン(煮きり)大きじ1
- ・エクストラバージン・オリーブオイル 適量
- ・黒こしょう または 白こしょう
- ・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)

【手順】

- ① ジップ袋に柵まぐろとしょうゆ、煮きった赤ワインを入れる
- ② BONIQに投入
- ③ オリーブオイル、ハーブを散らし胡椒で香り付けて完成

【ポイント】

漬けまぐろのように、赤ワインとしょうゆ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こんでいます。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。甘み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℃

【時間】00:30 (30min)

マッシュルームはしいたけの3倍の旨味成分であるグルタミン酸が豊富な食材です。60℃～68℃に保つことのできるこの旨味成分を簡単にアップさせることができます。しかも、オイルは少量で済むのでとってもヘルシー！

☆2人分☆

- ・ マッシュルーム 200g
- ・ オリーブオイル 50cc
- ・ にんにく 1～3個で お好みの量
- ・ 塩 小さじ2
- ・ 胡椒 少々
- ・ 鷹の爪 1.5本分
- ・ オレガノ 小さじ1

- ① ジップ袋に全ての材料をカットして入れ手で馴染ませる
- ② BONIQに投入(袋が浮いてこない様に重りを乗せる)
- ③ 終了のタイマーが鳴ったら、汁ごとお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。袋が浮き上がってこない様に耐熱の容器やボールなどを重石代わりに使ってください。

CHIKEN LIVER

魅惑的なトリュフの香りのヴィシソワーズ 【温度】63℃
【時間】01:00 (60min)

一口食べた瞬間にとろっとクリーミー。フォアグラみたいな食感が味わえます。

☆2人分☆

- ・新鮮な国産鶏レバー 250g
- ・牛乳 100cc
- ・ゴマ油 10cc

☆つけタレ☆

- ・いろは醤油 お好みの量
- ・ゴマ油 少々

- ① 血筋や血の固まりを流水で洗い流し、牛乳にひたし冷蔵庫で1時間寝かす
- ② 冷蔵庫から出し牛乳を洗い流し、水気を切ってゴマ油と共にジップ袋に入れる
- ③ BONIQに投入
- ④ 終了のタイマーが鳴ったら、氷水で急冷する
- ⑤ 取り出したらつけダレを作って完成

【ポイント】

鶏レバーには『カンピロバクター』という菌が付着している事があり、殺菌基準が63℃1分以上です。基準ギリギリの温度と時間でBONIQ調理すればとても簡単に美味しく安全にレバーが調理出来ます。一口食べた瞬間にとろっとクリーミーでフォアグラみたいな食感です。



VEGETABLE

甘くジューシーなバターコーン

【温度】80℃

【時間】00:30 (30min)

こんなに簡単に甘くジューシーに仕上がるなんて・・・

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

☆1-2人分☆

- ・とうもろこし 1本
- ・バター 10g
- ・塩 2つまみ

- ① ジップ袋にとうもろこし、バター、塩を入れる
- ② BONIQに投入
- ③ 取り出したら完成

【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、この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℃
【時間】00:50 (50min)

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ジップ袋に入れる
- ③ BONIQに投入
- 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】

じゃがいもをスライスした後、水にさらすか否か。
水にさらさないでももちろん出来ますが、仕上がりがどろっとせず滑らかになるために、水にさらす事をオススメします。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。



SWEETS

有名ビストロ直伝のクレームブリュレ

【温度】85℃

【時間】01:10 (70min)

有名ビストロをベースにフランス本場に近い濃厚な仕上がり。少量で満足できる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☆

- ・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 牛乳と生クリームを火にかける
- ② グラニュー糖、卵、バニラペーストを混ぜる
- ③ ①を②へ注ぐ
- ④ ③の卵液を目の細かい濾し器で濾す。
- ⑤ ココットに分ける
- ⑥ BONIQに投入
- ⑦ 冷蔵庫で冷やして完成

【ポイント】

このレシピは有名ビストロのもの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ください。

	40°C	55°C	58°C	60°C	63°C	85°C	93°C
BEEF		RARE	MEDIUM RARE	MEDIUM			
PORK				MEDIUM RARE	MEDIUM		
CHIKEN				MEDIUM RARE	MEDIUM		
FISH	RARE			MEDIUM			
VEGETABLE						シャキ シャキ	柔らかい

上記は理論値に基づく推奨設定温度です。食感の好みは人により大きく変わります。上記温度を目安として、「パサつきを感じるのであれば温度を下げる」「赤さが気になるのであれば温度を上げる」といった形で自分にとって**ベストな仕上がり温度設定**を見つけてください。自分好みの設定をチューニングすることが、最も楽しい瞬間です。そして、その実験数値を0.5°C単位で設定可能にしたのがBONIQです。明確な数値を元にした調理結果が得られるので、料理自体がとて楽しくなるはず。温度設定は衛生管理を理解した上で、自己責任で調整してください。

【加熱時間に関して】

肉・魚の場合は、2cmほどの厚みの対して1時間程の加熱時間を基準として下さい。例えば、2cmの厚さのステーキであれば1時間の加熱時間、直径6cmの肉塊であれば最低3時間の加熱が必要です。また、お肉のサイズが変われば食感も変わりますので加熱温度も多少調整することでお好みの状態を見つけて下さい。

加熱温度が高くなるほど、タンパク質が変化するので食材の状態が**大きく変化**しますが、**加熱時間**が多少長くてもタンパク質の状態は大きく**変化しない**ので食材の状態は大きく変わりません。加熱温度が正しければ、大きく失敗することが無いのが低温調理のメリットです。従って、調理時間に余裕を持って調整して下さい。

緑野菜の加熱時間は、15分程で十分です。じゃがいも・かぼちゃ等の野菜は1時間を目安にして加熱して下さい。

ステーキをわさび醤油で頂くための…

【いろは醤油】

添加物規制されていない添加物すら抜いた完全無添加の出汁醤油。

美味しいお肉を自然の旨味だけで味わって欲しいので作りました。
全て手作業で作っているので大量生産が出来ません。

一切の雑味が無く味の余韻を楽しめるお醤油です。

国産丸大豆醤油に西日本産鯛・国産しいたけ・利尻産昆布・枕崎産鰹の出汁を加え、
国産花見糖・広島産本みりんで甘みを加えました。

最後に「追い鰹」で風味を加え、「焦がし醤油」で味に奥行きを与えました。
お肉、お刺身、卵かけご飯、煮物とあらゆる料理にお使い頂けます。

いろは醤油レシピサイト
http://hayama-colony.jp/iroha_boniq

