BONIQ



TIME TO INDULGE

THE ART of SOUS VIDE

SIGNATURE DISHES

By Kazuhiro HADA


AZEITE
TERRAS
DAZIBO
médio
verde


50
51
AZEITE
TERRAS DE ZIBO
médio
verde
AZEITE VIRGEM EXTRA
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
PRODUTO DE / PRODUCT OF
PORTUGAL
8




Pumpkin ravioli
To make the sauce, heat the oil in a pa
pumpkin and shallot and sauté until ten
dill, salt and pepper. Cook the ravioli
of boiling water for 4–5 minutes, un
surface. Divide between 4 heated
the sauce, sprinkle with









BONIQ




Beef Stake
57℃/2h



ビーフステーキ　バルサミコオニオンソース

材料
玉ねぎすりおろし 大さじ3
オリーブ油 大さじ2
バルサミコ酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
マスタード 大さじ1

作り方
1材料を混ぜ合わせてソースを作り、肉の焼き汁があれば加える。

マッシュポテト

材料
じゃがいも 2個
バター 20g
生クリーム 100ml
牛乳 100ml
塩、こしょう、ナツメグ

作り方
1　じゃがいもは皮をむいて一口大に切りゆでる。水気を捨ててつぶす、
2　1にバター、生クリーム、牛乳、塩、こしょう、ナツメグを加えてさらに火にかける。


Garlic Shrimp
57℃/40min



ガーリックシュリンプ　ヘルシーヨーグルトタルタル

材料

水切りヨーグルト 大さじ2
ゆで卵(白身はみじん切り、黄身はつぶす)1個
マヨネーズ 大さじ2
ケッパーみじん切り　小さじ1
赤玉ねぎみじん切り 大さじ2
ディルみじん切り 小さじ2
塩、こしょう

作り方
1　ボールに材料を入れて混ぜる。塩、こしょうで味を整える。




Roasted Pork
63℃/180min



ローストポーク レモンクリームパセリソース

材料

レモン汁 大さじ1
レモンの皮 1個分
生クリーム 200ml
パセリみじん切り 大さじ1
塩、こしょう

パプリカとブロッコリーのアンチョビーソテー

材料

パプリカ（赤、黄）各1/4個
ブロッコリー 1/2株
アンチョビー 2枚
赤唐辛子 1本
にんにく薄切り 1個
オリーブ油 大さじ2
塩、こしょう

作り方

1 パプリカ、ブロッコリーは一口大に切る。
2 フライパンに、オリーブ油をひき、にんにくを入れて香りを出し、取り出しておく。
3 2に、赤唐辛子、アンチョビーを加え、ブロッコリー、パプリカを炒め、塩、こしょう。
4 皿に盛り、にんにく薄切りを飾る。


Shishamo
63℃/30min



ししゃもコンフィ 新キャベツと新しょうがの中華サラダ

材料
新キャベツ 4枚
新しょうが漬物 1本
ごま油 大さじ3
レモン汁 大さじ1.5
しょうゆ 大さじ1
塩、こしょう 適量
白ごま 適量

作り方
1新キャベツは食べやすく手でちぎる。芯は包丁で薄く切る。新しょうがは薄切りにする。
2ボールに1を入れ、レモン汁、しょうゆ、塩、こしょうで味付けし、熱々にしたごま油をかけ、ごまをふる。




Chicken Breast
63℃/60min



アジアンチキンライスサラダ

材料
鶏むね肉 1枚
黒米入り炊いたごはん 200g
ルビーグレープフルーツ 1個
プチトマト 8個
スナップエンドウ 8本
赤玉ねぎみじん切り 大さじ2
パクチー

スイートクリームソース

スイートチリソース 大さじ2
生クリーム 大さじ2
レモン汁 大さじ2
ニョクマム 小さじ1
フライドオニオン
ピーナッツ

作り方
1 ソースの材料を合わせる
2 ボールにほぐしたむね肉、黒米、赤玉ねぎ、パクチー、1のソースを入れて混ぜる。
3 皿に盛り、ゆでたスナップえんどう、プチトマト、グレープフルーツ、ピーナッツ、フライドオニオン、パクチーを飾る。

SABA
63℃/40min



BONIQ



鯖の塩焼き　ヤンニョンニラソース

材料
鯖の塩焼き

ヤンニョンニラソース

コチジャン 大さじ1
ニラみじん切り 大さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
にんにくみじん切り 1/2かけ
しょうがみじん切り 1/2かけ
ごま油 大さじ1
米酢 大さじ1

作り方
1 ソースの材料を合わせる。
2 焼いた鯖に添える。

付け合わせ

大根とにんじんと韓国のりのサラダ
材料
大根 5cm位
にんじん 1/4本
韓国のり　適量
塩、ごま油　適量
韓国唐辛子 小さじ1

作り方
1 大根は千切りに、にんじんは花形で抜く。
2 1に、塩をふり、少しおき、ごま油、
　韓国唐辛子をまぶす
3 2を皿に盛り、韓国のりをちらす。。


BONIQ