

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・お魚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・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℃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
55℃	3:45	4:00	4:15	4:30	4:55	5:10	5:40	6:10	6:40	7:10	7:40
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

魚の加熱時間基準表(※生食用でない場合)

	5 mm	10 mm	15 mm	20 mm	25 mm	30 mm	35 mm	40 mm	45 mm	50 mm	55 mm
55℃	3:35	3:50	4:05	4:20	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30
56℃	2:25	2:40	2:55	3:10	3:35	3:50	4:20	4:50	5:20	5:50	6:20
57℃	1:40	1:55	2:10	2:25	2:50	3:05	3:35	4:05	4:35	5:05	5:35
58℃	1:10	1:20	1:40	1:55	2:20	2:35	3:05	3:35	4:05	4:35	5:05
59℃	0:50	1:00	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℃	0:25	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	0:30	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

※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

- ・ シュードテラノーバ (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」

	5 mm	10 mm	15 mm	20 mm	25 mm	30 mm
75℃	0:10	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35

●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