



Guide Book



BONIQ を手に取っていただきありがとうございます。

こうして新しい仲間にご挨拶ができることを、BONIQer 一同大変嬉しく思います。

2017年にクラウドファンディングから船出した日本初 低温調理器専門ブランド BONIQ (ボニーク)

たくさんの方々に愛され、たくさんの仲間とともに、成長を続けてまいりました。

低温調理法はこれまでの調理法では叶えることができない、
さまざまなメリットを享受できる調理法です。

“おいしい”、“簡単”、“効率的”、“時短”、“楽”

しかし、私たちが低温調理を心から信じ、みなさまにお届けしたい理由は、実はこれらではありません。

「日本人の食習慣の向上」

BONIQ は、このために活動を続けています。

低温調理を使った食習慣がベースとなったその先に広がる、健康的な暮らし。
体が整えば、気持ちも整います。

それが、BONIQ の目指すところです。

BONIQ を使い、おいしく、簡単に、効率的に、楽に、毎日のごはんやおやつを楽しんでいるうちに、
いつしか、理想的とも言える健康的でヘルシーなライフスタイルへ。

BONIQ は、そのキッカケになります。

今日、今この瞬間が、そんなライフスタイルへの第一歩！

さて、それではみなさんを低温調理の世界へご案内いたします。

Hello, BONIQer!



BONIQ



INDEX

1. 低温調理のメリット	P.3
2. 低温調理のロジック	P.4
3. 衛生管理について	P.5
4. 低温調理器 BONIQ 3.0 の使い方	P.6
5-1. レシピ：牛肉	P.7
5-2. レシピ：鶏肉	P.8
5-3. レシピ：豚肉	P.9
5-4. レシピ：鶏肉	P.10
5-5. レシピ：魚介（生食用）	P.11
5-6. レシピ：魚介（加熱用）	P.11
5-7. レシピ：卵	P.12
5-8. レシピ：野菜	P.12
5-9. レシピ：きのこ	P.13
5-10. レシピ：麩	P.13
5-11. レシピ：発酵食品	P.14
5-12. レシピ：スイーツ	P.14
6-1. 低温調理 加熱時間基準表（1）	P.15
6-2. 低温調理 加熱時間基準表（2）	P.16
6-3. 低温調理 加熱時間基準表（3）	P.17
7. メンテナンスについて	P.18
8. BONIQ 各種サイトのご紹介	P.19
9. BONIQ シリーズのご紹介：BONIQ 特製ソース 4 種	P.20
10. BONIQ シリーズのご紹介：BONIQ スターターセット / バルクアップコンテナ フルセット	P.21

1. 低温調理のメリット

低温調理 = “究極のメリットが掛け合わされた、調理法”



タンパク質を破壊しない
低温度帯、
食材に適した温度で調理するから
鶏むね肉も驚きのやわらかさ
ローストビーフも肉汁じゅわっと
魚介や野菜も未体験のおいしさ



誰でも簡単、スキル不要
食材を袋&BONIQ に
投入するだけ
いつでも完璧な仕上がりに
料理が苦手でも失敗知らず
簡単だからずっと続けられる



ほったらかし調理で、様子見も不要
同時調理で、おかずも副菜も量産
量産後は冷凍 / 冷蔵作り置き
～冷凍のまま BONIQ で再加熱
調理時間 = 家事や仕事、趣味の時間に
BONIQ でゆとりのある暮らし



低温度帯での調理だから
袋での調理だから
栄養素を逃しにくく
素材本来の栄養素をまるっと摂取
高栄養価だから
離乳食、介護食の場でも活躍



素材本来の味を引き出して
しっかり味も染み込むから
過度な調味料なし
余計な添加物なし
素材本来の味を堪能
外食、コンビニ食が減る



フライパン、お鍋不要
なのに、何品も量産できる
(ほったらかし調理で！)
「袋 1 枚だけで完結」レシピ多数
BONIQ 自体も水しか使わず
後片付けまであっという間

今からボニリます。



この他、外食が減ってお財布にもやさしい、食材がやわらかいから歯に負担をかけないなど、派生するメリットは無限！

この簡単さで、このメリット。他の調理法ではなしえません。
おいしく、簡単、かつお手軽なのに、BONIQ なら「使っているだけで理想の食習慣が叶う」のです。

2. 低温調理のロジック - 理論を知れば調理がもっと楽しくなります

「低温」の理由 - 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開始し、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・魚のタンパク質は硬くなり始め、68℃を超えると水分を失いパサつき始める、ということです。

魚のコラーゲンは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℃を超えるとシャキシャキ感を失います。

以上の理由から、肉・魚（加熱用）は68℃以下での加熱、生魚（生食用）は45℃以下の加熱が理想的です。一方、高温での殺菌ができないため、食品の安全に最大限に留意する必要があります。

また、95℃を超えると食材や袋内の水分が水蒸気となってフィルムを膨張、破損する恐れがありますので、注意してください。

食材の加熱温度を繊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さです。

加熱温度がもたらす食材の変化

92℃	食物繊維破壊温度（野菜のシャキシャキ感を失う）
75℃	動物性コラーゲン軟化開始（コラーゲンのゼラチン化）
68℃	タンパク質分水開始（肉の水分を失う）
65℃	動物性コラーゲン収縮開始（肉のやわらかさを失う）
62℃	動物性タンパク質凝固開始（肉のやわらかさを失う）
50℃	動物性タンパク質変性開始（肉が噛み切りやすくなる）
45℃	海洋性コラーゲンのゼラチン化（生魚の食感を失う）
40℃	牛肉脂質の溶解開始（肉の脂が溶ける）

「真空」の理由 - 熱伝導と浸透圧を高めるため

60℃のサウナに入ることはできても、60℃のお風呂には入ることができません。これは、水の熱伝導率が空気よりも20倍以上も高いからです。

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ように、この同じ濃度になるようにする力を、「浸透圧」といいます。

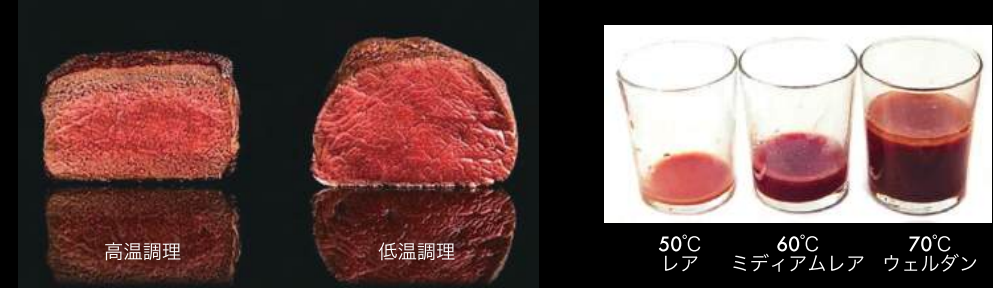
真空を目指すには業務用の高価な機材が必要となりますが、食材周囲の空気を抜くことで熱伝導率は高まるので、十分な仕上がりを得ることが可能です。より良い仕上がりを目指したい場合は、真空包装機や手動式真空ポンプなどをお試しください。

「湯せん」の理由 - 全体をムラなく均一に加熱するため

フライパンのように一面からの加熱ではなく、また、オープンのよう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できず、食材の加熱温度を詳細にコントロールすることができます。

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

低温調理と高温調理、火入れ後の断面の違いと流出した肉汁量の違い



※注意

調理する袋は必ず「食品用」で「耐熱仕様」の商品をご利用ください。耐熱温度はメーカーに直接ご確認ください。安価な袋は耐熱仕様でない場合がございます。

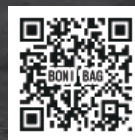
BONIQでは低温調理用耐熱袋「BONI BAG」をご用意しております。

（湯せん、冷凍、冷蔵可）

詳しくは下記、BONIQ 公式製品サイトの「BONI BAG」商品ページをご覧ください。

BONIQ 公式製品サイト「BONI BAG」商品ページ

<https://boniq.store/products/bonibag>





3. 衛生管理について

はじめに

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。
飲食店のよう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 → まな板や包丁など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、二次感染を防いでください。

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、そのおい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。
店舗で鶏刺しやレアのステーキを食べることも、調理の温度帯によってはリスクを伴います。
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。

低温調理時に必ず従うこと - 低温調理のルール ～6つのポイント～

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います。

「これだけ理解していれば、安心安全でおいしく低温調理ができる」という、

低温調理を始める際の注意点 を分かりやすくまとめています。

必ずご一読ください。

<https://boniq.jp/recipe/?p=19886>



低温調理時に必ず従うこと - 食肉・魚（生食用以外の場合）の加熱時 -

上記「低温調理のルール ～6つのポイント～」にある通り、

食肉・魚（生食用を除く）の低温調理時は必ず「低温調理 加熱時間基準表」（P.15）に従って、

BONIQ設定（加熱設定）を決定してください。

この表は、以下の基準を元に、**BONIQ設定温度**に対する設定時間を算出したものです。

その設定時間は、単に食肉・生食用でない魚が狙った芯温に達する時間ではなく、安全レベルまで加熱殺菌が行える時間を加えています。

- ・「牛・ラム」「鶏肉」は国際安全基準（細菌を100万分の1にするレベル）
- ・「豚肉」は厚生労働省の「加熱食肉製品」の基準

参考：食中毒菌の死滅温度

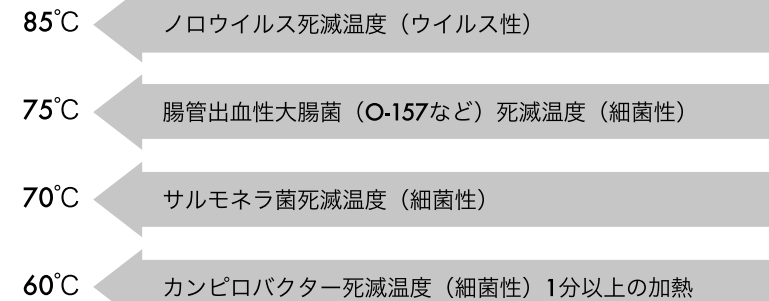
下記の表は、各食中毒菌が約1分間の加熱で死滅する温度を表しています。

例えば、レアステーキを芯温を管理せずに180℃の火力で焼き目をつけた場合、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℃ 1分と同等の殺菌効果」を得るためです。

その安全を担保するためには、「低温調理時に必ず従うこと」（左記）にある通り、「低温調理 加熱時間基準表」（P.15）を必ず守って、食材の種類と厚みに応じた調理温度と時間を設定してください。

このような知識があれば食中毒を防ぐことができ、低温調理でおいしく調理することが可能になります。



様々な微生物が増殖・毒素生成する温度（この温度帯を避ける）

※加熱においては食材ごとの「低温調理 加熱時間基準表」（P.15）を守ることで、安全レベルまで殺菌ができる。
参照：「低温調理 加熱時間基準表」算出方法と根拠（P.15）

※一部レシピにおいて、生食用食材を「低温調理 加熱時間基準表」に、記載のない/従わない低温度帯で調理し、低温調理ならではの味わいを愉しむものがある。
・レシピに記載の通り、生食用食材にのみ有効。
・レシピの記載の通り、これらは保存不可で、低温調理後すぐに喫食する必要がある。

5℃ 冷蔵保存温度帯 保存目安3日間（微生物が増殖できない）

-18℃ 冷凍保存温度帯 保存目安1ヶ月間（微生物が増殖できない）

4. 低温調理器 BONIQ 3.0 の使い方

STEP 1

食材を BONI BAG（食品用耐熱袋）に入れます。



STEP 2

コンテナや鍋に水 / お湯を張り、本体を挿します。（対応容量：5L～15L）



食肉・魚介（生食用を除く）の場合：食材の種類と厚みによって加熱基準が異なります。「低温調理 加熱時間基準表」（P.15）に従って BONIQ 設定（加熱温度・加熱時間）を決定してください。

（投入時に重みで厚みが増したり、低温調理前に表面を焼くなどすると厚みが増すことがあるため、BONIQ 投入時（湯せんに入れ加熱する際）の厚みで計測します。）

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、「温度」を設定
3. 温度/時間設定ボタンを押して、「時間」を設定
4. 温度/時間設定ボタンを押して、「分」を設定
5. スタート/ストップボタンを押す（設定温度への水温上昇が開始）
6. （水温が設定温度に達して）アラームが鳴ったら食材袋を投入し、食材の加熱/調理を開始（タイマーのカウントダウンが開始し、現在温度/残り時間を交互に表示）

※水量が下限水位以下の場合、アラームが鳴ります。
※食材全体がしっかり湯せんに浸かるよう、十分な水量を用意してください。
※高温調理時は（コンテナを使用する場合で、保温ジャケットがある場合は、保温ジャケットを装着の上）鍋敷きを敷くか、耐熱性のある素材の上でご使用ください。
※高温・長時間調理時は、蒸発による水位減少を考慮し、最大水量を用意してください。
※調理終了後 1 分後にアラームは止まり、運転停止します。
そのまま食材を放置すると食品衛生上危険ですので、終了時間を考慮してください。
※調理が終了したらすぐに湯せんから引き上げ、90 分以内に喫食してください。
（保存をする場合は引き上げたらそのまま袋ごと氷水で急冷し、冷蔵 / 冷凍庫で保存してください。）

STEP 3

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。（入れにくい場合、トングなど耐熱性のあるもので湯せんの中に押し込むようにして入れると入れやすいです。この際、強く押し過ぎて袋を破ったりしないよう、ご注意ください。）



※袋内に気泡が残らないよう水圧を使ってしっかり空気を抜き、脱気してください。
※食材全体が湯せんに浸かるようにします。
（食材の頭（一部）が浮いて、湯せんから出ていることなどがないようにしてください。）
※同時調理をする場合、袋に入った食材同士が重ならないようにしてください。
（厚みが増して、適切に加熱ができないため。）

※食材が浮いてくる場合は以下を行い、完全に湯せんの中に沈めてください。

- ・ BONIQ バルクアップコンテナの場合：コンテナラック、トレーを使用する（P.21 参照）
 - ・ 鍋などの場合：耐熱性の瓶や重しを乗せる
- ※高温・長時間調理時は以下を行い、水位減少を防いでください。
- ・ BONIQ バルクアップコンテナの場合：コンテナルーフを使用する（P.21 参照）
 - ・ 鍋などの場合：湯せんにラップなどでカバーをする

STEP 4

設定時間が経過したらアラームが鳴ります。
湯せんから袋（食材）を引き上げ、90 分以内に喫食してください。



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 以下で保存してください。
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。

※調理終了後 1 分後にアラームは止まり、運転停止します。
そのまま食材を放置すると食品衛生上危険ですので、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 P.18、また、取扱説明書をご確認ください。

STEP 5

必要に応じて/お好みで：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。この時、食材の水分をキッチンペーパーなどで拭き取っておくときれいな焼き色がつきやすいです。）



低温調理で既に火が通った状態のため、表面だけを焼きます。
（表面に“焼き色をつける”）
焼き目がつくことで、メイラード反応により風味が UP します。

焼きす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！



コンテナラック、トレーの使い方は以下をご覧ください。

P.19：8. BONIQ 各種サイトのご紹介 - もっと低温調理を知って、もっと楽しんでいただくために「バルクアップコンテナ フルセットの使い方」

P.21：10. BONIQ シリーズのご紹介：BONIQ スターターセット/バルクアップコンテナ フルセット

5-1. レシピ：牛肉

低温調理の王道中の王道。安価なお肉もレストランクオリティ！おうちごはんの新定番に。



57°C 基本のローストビーフ



4人分

- ・牛もも肉（塊肉） 500g（厚み 4cm）
- ・塩 5g（小さじ1弱、肉の重量の1%）

<肉汁ソース>

- ・BONIQ 後の肉から出たドリップ（↑） 全量
- ・みりん 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・無塩バター（冷蔵） 15g

<仕上げ>

- ・黒こしょう 適量
- ・岩塩（または、粒の粗い海塩など） 適量
- ・粒マスタード（お好みで） 適量

<付け合わせ>

- ・ベビーリーフ、クレソンなどの葉物 適量

<ほか、調理器具など>

- ・泡立て器

1：耐熱袋に牛もも肉を入れる。

2：BONIQ で 57°C 4:15（4 時間 15 分）低温調理をする。

※牛肉、厚み 4cm の場合の加熱基準。参照：「低温調理 加熱時間基準表」（P.15）

3：BONIQ の終了タイマーが鳴ったら袋を取り出し、袋に塩を加え、そのまま置いておく。（～1 時間）
（塩を含ませるなどで常温に置くのは最大でも 1 時間。参照：「低温調理のルール」（P.5））

4：肉汁ソースを作る。バターは小さい角切りにしておく。

5：小鍋に袋の牛肉から出たドリップ、みりん、しょうゆを入れて火にかけ、泡立て器でよく混ぜる。

6：沸いたら冷たいバターを加えて混ぜ、ソースは出来上がり。

7：牛もも肉を繊維を断ち切る方向に 3mm 程にスライスし、皿に盛り付ける。

8：温めた肉汁ソースをかけ、黒こしょうを挽く。ベビーリーフやクレソンなどを添えて、出来上がり。

従来のフライパンやオーブンでローストビーフを作る場合、火通りを均一にするためにあらかじめ塊肉を常温に戻すことがあります。しかし、低温調理の場合は火通りは間違いなく均一になりますし、常温放置は食中毒のリスクを高めます。必ず冷蔵された牛肉をお使いください。

これはローストビーフに限ったことではなく、低温調理で扱う肉や魚介など全てに当てはまります。（製菓用の卵などは除く。その場合はレシピに明記。）

本レシピ、焼く工程がありません。「牛ももローストビーフ いつ焼くべきか？比較実験」の結果、低温調理前後に肉を焼いた方が香ばしくなるものの、どうしても硬さが出てしまいました。例えば“ヒレ”などであれば元々柔らかい肉質なので焼いて香ばしさを出した方が良いのですが、硬い肉質の“牛もも”の場合は“柔らかさ”が美味しさを左右するポイントだということが分かりました。よって、本レシピでは焼かないで仕上げています。香ばしさを出したい場合は、仕上げの際のスライスする前にサッとバーナーで炙ってください。硬くならないように短時間のみに留めておいた方がよいでしょう。





5-2. レシピ：鶏肉

「これ本当に鶏むね肉？」と言いたくなるくらい、一切パサつきを感じない。

63°C 鶏むね肉のオニスラのせ



2人分

- ・鶏むね肉 1枚（厚み3cm）
- ・紫玉ねぎ お好みの量

<タレ>

- ・ごま油 適量
- ・しょうゆ 適量

<ほか、調理器具など>

- ・キッチンペーパー（水分を拭き取る用）

1：キッチンペーパーで鶏むねの水分を拭き取る。

2：鶏むねを耐熱袋に入れる。

3：BONIQで63°C 01:40（1時間40分）低温調理をする。

※鶏肉、厚み3cmの場合の加熱基準。参照：「低温調理 加熱時間基準表」（P.15）

4：玉ねぎをスライスし、空気にさらして辛みを飛ばす。

5：BONIQの設定時間終了タイマーが鳴ったら袋を取り出し、鶏むねを1cm以下にスライスする。

6：鶏むねを皿に盛り付け、オニオンスライスを手盛りのにせ、ごま油、しょうゆをかけて出来上がり。

お肉が見えなくなるほど、手盛りにオニオンスライスのをせるのがおすすめです。

とてもさっぱりとした中に、ごま油の香りとしょうゆの風味がマッチして食が進みます。
鶏むね肉と玉ねぎだけなのでとてもヘルシー。

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食材の1つ。
紫玉ねぎがない場合は白玉ねぎでも可能です。スライス後は水よりも空気に20分ほどさらすことで、旨みを残したまま辛みを抜くことができます。

5-3. レシピ：豚肉

プルプル揺れるお肉を、ご家庭で！低温調理なら、ほったらかし調理で完璧な仕上がり。

63°C 基本のローストポーク



2人分

・豚もも肉（塊肉） 500g（厚み 5cm）
※肩ロースでも可。

・塩 適量
・こしょう 適量

<ほか、調理器具など>

・キッチンペーパー（水分を拭き取る用）
・フライパン（焼き色をつける用）

1：キッチンペーパーで豚ももの水分を拭き取り、塩をふる。

2：豚ももを耐熱袋に入れる。

3：BONIQ で 63°C 04:00（4 時間）低温調理をする。

※豚肉、厚み 5cm の場合の加熱基準。参照：「低温調理 加熱時間基準表」（P.15）

4：BONIQ の設定時間終了タイマーが鳴ったら袋を取り出す。

5：中火～強火に熱したフライパンで豚ももの表面に焼き色をつける。

6：お好みの厚さにスライスし、盛り付けて出来上がり。

スライスする際、7mm 幅以内が食べやすくおすすめです。

お好みで、しょうゆにわがびを溶かしていただいてもおいしくお召し上がりいただけます。

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できます。

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ことができます。





5-4. レシピ：鶏肉

一口食べた瞬間に、とろっとクリーミー！その食感はまるでフォアグラ！

63°C 基本の鶏レバー



2人分

・鶏レバー（ハツもOK） 200g（厚み1.5cm）

<下処理用>

・塩 小さじ1

<つけだれ>

・しょうゆ お好みの量

・ごま油 少々

<お好みで薬味>

・おろししょうが お好みの量

<ほか、調理器具など>

・ボウル（下処理用）

・ざる（下処理用）

・氷（急冷用）

- 1：ハツも使う場合は白い脂の部分落とし、真ん中から開いて血の塊を取り除く。
- 2：鶏レバーは白い筋を落とし、3cm程の大きさにカットする。断面から血の塊が出てきた時は取り除く。
- 3：ボウルに鶏レバー、ハツ、塩を入れて揉み込み、15分置く。
- 4：流水で洗って水気を切り、鶏レバー・ハツ同士が重ならないようにして（広げて）耐熱袋に入れる。
- 5：BONIQで63°C 00:45（45分）低温調理をする。
※鶏肉、厚み1.5cmの場合の加熱基準。参照：「低温調理 加熱時間基準表」（P.15）
- 6：BONIQの設定時間終了タイマーが鳴ったら袋を取り出し、袋ごと氷水に浸けて急冷する。
- 7：しょうゆ、ごま油を混ぜてつけだれを作る。
- 8：鶏レバーを皿に盛り、つけだれ、おろししょうがを添えて、出来上がり。

鶏レバーの設定温度について、63～65°C辺りがおすすめですが「57°C～鶏レバーの低温調理 火入れ温度比較実験」を参考にお好みの温度をお試しください。

鶏レバーの下処理の方法について、牛乳に浸ける方法などがありますが、どの方法が一番臭みが抜け旨味が抜けないかの比較実験では、「塩で揉んで15分、水で洗い流す方法」が臭みも出ず、旨味がアップするという結果になりました。（参照：「65°C 鶏レバーの臭み抜き（下処理）比較実験」）
比較実験結果を踏まえ、本レシピでは塩で揉む方法を取っています。



5-5. レシピ：魚介（生食用）

43°Cで絶妙にとろりとほぐれる。低温調理ならではの“生を超える、やわらかさ。”



43°C 基本のサーモン



2人分

- ・アトランティックサーモン柵（生食用） 180g
- ・塩 2g（4つまみ程。魚の重量の約1%）

<仕上げ>

- ・エクストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- ・レモン（くし切り） 2切れ
- ・ディルの葉 2〜3本分
- ※パセリやバジルなどでも代用可。
- ・岩塩（または、粒の粗い海塩） 適量
- ・こしょう 適量

<お好みで付け合わせ>

- ・ベビーリーフ 適量

<ほか、調理器具など>

- ・キッチンペーパー
- ・氷

- 1：サーモンは1人前ずつ（1人前=90g）にカットする。
- 2：全面に塩を振り、冷蔵庫で15分置く。（振り塩）
- 3：冷蔵庫からサーモンを取り出し、出てきた水分をキッチンペーパーで拭く。
- 4：サーモン同士が重ならないようにして耐熱袋に入れる。
- 5：BONIQで43°C 0:30（30分）低温調理をする。
- ※生食用 / 刺身用魚介の場合の加熱基準。加熱用は不可。
- 6：BONIQの設定時間終了タイマーが鳴ったら袋を取り出し、袋ごと氷水に浸けて急冷する。
- 7：サーモンを皿に盛り、エクストラバージンオリーブオイルを回しかける。
- 8：ディルの葉を散らし、くし切りにしたレモンを添え、岩塩、こしょうを挽いて出来上がり。
- お好みでベビーリーフを添えて。

食中毒のリスクを避けるため、サーモンは必ず生食用 / 刺身用のアトランティックサーモン（ノルウェーサーモン）を使用してください。

本レシピは「生食」となりますので、保存ができません。必ず「低温調理のルール～6つのポイント～」(P.5)をお守りいただき、すぐにお召し上がりください。
(生食=「低温調理 加熱時間基準表（魚）」(P.15)を満たしていない、低温で加熱調理したもの。)

「50°C プライニングは有効？比較実験 サーモン編」の結果、振り塩をして10分置き、ペーパーで汁気を拭き取ってからBONIQした方が、臭みがなくふっくら仕上がることがわかりました。

また、サーモンが低温調理の温度の違いでどんな食感になるのか？を比較した実験があります。合わせてご参照ください。「36°C 生 v.s. 低温調理サーモン 比較実験」、「38°C～サーモンの火入れ温度比較実験」

5-6. レシピ：魚介（加熱用）

臭みなし、煮崩れなし、失敗なし。敬遠しがちな煮魚も簡単！身はふっくら、味しみしみ。

65°C 基本のさばの味噌煮



2人分

- ・さば 2枚（約200g）
- ※2枚おろし
- ※中骨付き 厚み2.5cm、骨なしの場合は2cm

《調味料》

- ・しょうが 1片
- ・味噌 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒（煮切り） 小さじ2
- ・みりん（煮切り） 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1

<ほか、調理器具など>

- ・お湯（約80°C。下処理用）
- ・氷水（下処理用）
- ・耐熱容器（煮切り用）
- ・キッチンペーパー

- 1：さばの半身を半分カットする。
- 2：約80°Cのお湯（鍋底から細かい泡がフツフツと出る程度）にさばを10秒ほどくぐらせ、冷水にとる。
- 3：取り出してキッチンペーパーで水分を拭く。（霜降り）
- 4：しょうがは千切りにする。
- 5：酒、みりんを一緒に耐熱容器に入れ、電子レンジ（600Wで約30秒）にかけて10秒ほど沸騰させてアルコールを煮切る。
- 6：耐熱袋に《調味料》を全て入れ、袋を揉んで混ぜておく。
- 7：さば同士が重ならないようにして6の袋に入れる。
- 8：BONIQで65°C 1:20（1時間20分）低温調理をする。
- ※魚（生食用を除く）、厚み2.5cmの場合の加熱基準。参照：「低温調理 加熱時間基準表」(P.15)
- 9：BONIQの設定時間終了タイマーが鳴ったら袋を取り出し、さばを盛り付け、煮汁をかけて出来上がり。

従来の鍋で煮魚を作る際、魚の皮目に「x」の切り込みを入れることがあります。

これは皮が縮まず火を通しやすくすることと、味をしみ込みやすくするためです。

BONIQを使った低温調理では、必ず火は均一に通じ、皮は縮まず、少ない調味料のみで味が浸透します。ですので特に切り込みを入れる必要がありません。

80°C程のお湯に魚を浸け、冷水に取る方法を「霜降り」と言います。一手間ですが、これを行うことで臭みはなく身がふわっと仕上がります。お湯が熱過ぎるとさばの身が反ってしまうので、鍋底から小さな泡がフツフツ出てくるくらいを目安にしてください。

5-7. レシピ：卵

ほったらかしで完璧な火加減に。いつもの料理にサッと添えて、美味しさも栄養も UP！

68℃ 基本の温泉卵



お好みの数

・卵 (M サイズ) お好きな個数

1：BONIQ で **68℃ 0:30 (30分)** 低温調理をする。
(卵が割れてしまわないようにレードルなどを使ってそっと、直接湯せんに沈める。)

2：BONIQ の設定時間終了タイマーが鳴ったら卵を取り出し、出来上がり。
(殻を割る前に卵を 10 回程振ると、割った時に白身が殻に残らない。)

温泉卵は白身と黄身が固まる温度の差 (黄身は約 65℃、白身は約 75℃で固まり始める) を利用した料理で、68℃付近で火入れすると黄身よりも白身の方がやわらかくなります。

設定温度と時間について、「M サイズ：58g～64g」の場合、「68℃では 30分」が目安になります。

卵は特に常温に戻したりする必要はありませんので、冷蔵庫から出したてのものをご使用ください。

作る個数が多い場合は、耐熱袋に卵を入れて作る方がスムーズです。この際、卵と卵の間にすきまができて加熱ムラができる可能性がありますので、卵が全部ちょうどかぶる程度の量の水を袋に加え、湯せんに沈めてください。水の量が多すぎても湯せんの温度が大幅に下がってしまい、加熱不十分になる可能性がありますので、ちょうど卵が浸る程度の水の量を入れてください。

保存する場合は氷水で冷やします。冷えた温泉卵は熱い状態よりも黄身が硬くなりますので、冷えた状態で使用する場合は「65～66℃ 30分」あたりで、黄身がトロリと流れる状態に仕上がります。

自家製の温泉卵は 3 日程度保存可能です。

5-8. レシピ：野菜

70～80℃を保つことで甘味成分を生成。さつまいもの甘さを最大限に引き出して。

80℃、95℃ 基本のさつまいも



1～2 人分

・さつまいも 1本
(輪切りの直径 4.5cm の鳴門金時)
・塩 ひとつまみ

1：さつまいもを洗う。(濡れたまま袋に入れるので、拭いたり乾かししたりする必要はない。)

2：濡れた状態のさつまいも、塩を耐熱袋に入れる。

3：BONIQ で **80℃ 01:30 (1時間30分)** 低温調理をする。

4：さらに **95℃ 00:15 (15分)** 低温調理をし、出来上がり。

野菜やきのこ、蒸しパンなどは空気を含むため水に沈めても浮いてしまいます。以下を行い、完全に湯せんの中に沈めてください。

- ・BONIQバルクアップコンテナの場合：コンテナラック、トレーを使用する (P.21参照)
- ・鍋などの場合：耐熱性の瓶や重しを乗せる

さつまいもの太さによって時間を調整してください。

さつまいもが甘くなるのは、さつまいもに含まれるβ-アミラーゼという消化酵素が加熱されて、麦芽糖という甘味成分を生成するためです。

この温度が 70～80℃と言われており、この温度帯をいかに長く保つことが出来るかで、さつまいもが甘く仕上がるかが決まります。

最後に高温にすることによってセルロースが破壊され、甘味を感じやすい食感となります。

そのまま、あるいは冷やしてもとてもおいしく、ホクホクしてサラダや混ぜご飯、お菓子に入れても◎用途によって、お好みによって、気分によって、使い分けてみてください。



5-9. レシピ：きのこ

60℃～70℃を保って、旨み成分を引き出して。少量のオイルで充分、深い味わいに。

65℃ マッシュルームアヒージョ



2人分

<BONIQ する材料>

- ・マッシュルーム 200g (約 15 個)
- ・にんにく (スライス) 2 片分
- ・たかのかめ (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

<ほか、調理器具など>

- ・ハサミ (たかのかめを切る用。なくても可)

- 1: マッシュルームは洗わずにペーパーや固く絞ったふきんで汚れを拭き、大きい物は半分にカットする。
- 2: にんにくは皮をむき、スライスする。
- 3: たかのかめは種を取り除き、ハサミ (包丁) で輪切りにする。
- 4: 耐熱袋に<BONIQ する材料>を全て入れる。
- 5: BONIQ で 65℃ 00:30 (30 分) 低温調理をする。
- 6: BONIQ の設定時間終了タイマーが鳴ったら袋を取り出し、煮汁ごと皿に盛り付けて出来上がり。

マッシュルームは洗うと水っぽくなり香りや風味が落ちてしまいます。ペーパーか濡れたふきんで汚れを拭き取りましょう。拭くだけでは汚れが取り切れない場合のみ、手早く水で洗い流しペーパーでしっかり水気を取ってください。

野菜やきのこ、蒸しパンなどは空気を含むため水に沈めても浮いてしまいます。以下を行い、完全に湯せんの中に沈めてください。

- ・BONIQバルクアップコンテナの場合：コンテナラック、トレーを使用する (P.21 参照)
- ・鍋などの場合：耐熱性の瓶や重しを乗せる

マッシュルームは旨み成分のグルタミン酸がしいたけの 3 倍含まれているという旨み豊富な食材です。このグルタミン酸と旨味の相乗効果を生むのがグアニル酸ですが、生のマッシュルームではあまり感じられないため、加熱して旨味を引き出すことが必要で、この温度帯が 60~70℃と言われています。

従来のフライパンでアヒージョを作ると温度を保つのは難しいですが、BONIQ だと時間と温度を設定するだけで簡単です。ぜひお試しください。

5-10. レシピ：麴

麴 3 種を同時調理で。BONIQ なら発酵食作りも簡単、おいしく、勝手に腸活!

60℃ 基本の麴 (甘麴・醤油麴・塩麴)



各 300~400g

<甘麴>

- ・乾燥米麴 100g
- ・水 200ml

<しょうゆ麴>

- ・乾燥米麴 100g
- ・濃口しょうゆ 200ml

<塩麴>

- ・乾燥米麴 100g
- ・天日海塩 30g
- ・水 200ml

<ほか、調理器具など>

- ・瓶などの保存容器 (密閉できるもの。要消毒)
- ※450g ~ 500g サイズがおすすめ。

- 1: 乾燥米麴の塊をほぐす。(この時、製品を未開封のまま袋の上から揉みほぐすと簡単にほぐれる。)
- 2: 耐熱袋 (3 枚) にそれぞれの材料を入れ、全体が均等に混ざるように袋を揉み込む。
- 3: BONIQ で 60℃ 7:00 (7 時間) 低温調理をする。
- 4: BONIQ の設定時間終了タイマーが鳴ったら袋を取り出し、粗熱を取る。
- 5: 袋の上から手で揉んで、混ぜ合わせる。
- 6: 清潔な保存容器に移し入れたら出来上がり。ふたをして密閉し、冷蔵・冷凍庫へ。

材料の塩について、「天日海塩」がおすすめです。ミネラルがたっぷり含まれており、甘みや旨味が感じられ、素材の良さを引き出してくれます。

他の塩でもできますが「精製塩」は塩辛さが鋭いため、同じ分量で作ると塩辛く仕上がってしまいます。「精製塩」を使用する場合は分量を減らして調節してください。

麴は必ず消毒済みの清潔な保存容器に移し入れ、冷蔵または冷凍保存をしてください。また、保存容器から麴を取り出す際は、必ず都度清潔なスプーンを使用してください。なお、使用する際に少々不便になりますが、BONIQ 後の袋のまま保存することも可能です。「甘麴：冷蔵 2 週間・冷凍 1 ヶ月」、「醤油麴・塩麴：冷蔵 3 ヶ月・冷凍 6 ヶ月」が保存可能期間目安です。

低温調理で作った発酵調味料はやわらかく、そのままお使いいただけます。

甘麴は砂糖代わり、醤油麴は醤油代わり、塩麴は塩代わりにお使いください。

その他、肉、魚、野菜の下味付け~BONIQ 調理や、ドレッシングなどへのアレンジも良いですね。粒が気になる場合はブレンダーなどを使用し、なめらかにしてお使いください。

BONIQ ではこの他、20 以上の低温調理 麴レシピを公開しています。

5-11. レシピ：発酵食品

お好みの牛乳で、自分好みに！ほったらかしで3時間で完成。体にもお財布にもやさしい。



43°C 基本のヨーグルト

ヨーグルト 1.1L分

- ・牛乳（未開封のもの） 1L
- ※UHT殺菌牛乳（市販の一般的な牛乳）を使用。
- ・ヨーグルト 100g（大さじ山盛り3杯）
- ※市販、未開封のもの。無糖、または、加糖

- <ほか、調理器具など>
- ・フタ付きの金属製保存容器（ステンレス、ホーローなど。容量1.4L程）
 - ・食品用アルコールスプレー、または、熱湯
 - ・ヘラ、または、スプーン（熱湯消毒する場合は耐熱性のもの）

1：器具を消毒する。

食品用アルコールスプレー：容器内部とフタ、ヘラに吹きつけ、ペーパーで拭き取る。

熱湯消毒：容器内部とフタ、ヘラに熱湯を回しかける。ペーパーで完全に水滴を拭き、粗熱を取る。

※清潔な手で行い、消毒した容器内部やヘラの混ぜる部分に直接手で触れないようにする。

2：容器にヨーグルトを入れる。（全量1Lのうち）大さじ2程度の牛乳を最初に加え、ダマがなくなるまでヘラでよく混ぜる。混ぜり切ったら残りの牛乳を全て加え、全体を混ぜてフタをする。

※砂糖を入れる場合（分量外）は、ここで加えて混ぜる。

3：BONIQを43°C 3:00（3時間）に設定し、設定したらすぐ容器を湯せんに入れ、低温調理をする。

4：BONIQの設定時間終了タイマーが鳴ったら容器を取り出す。フタを開け、ヨーグルトが固まっているか確認する。（容器を少し振って表面がフルフルしたらOK）

※手順通り行えばここで固まっているが、材料の種類、混ぜ方によって異なる場合があるため、確認する。固まっていなければ様子を見ながら時間を延長する。

5：粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

熱伝導の高い金属製容器を使うことで3時間で出来上がります。プラスチックやガラス容器などでは3時間では仕上がらない可能性があります。

43°Cはヨーグルトの乳酸菌が活発になる温度ですが、同時に雑菌が繁殖する温度でもあります。調理の際は必ず手洗いをしっかり行い、使う器具の消毒を行ってください。

出来上がったものを取り出す時は、都度清潔なスプーンを使用します。冷蔵庫で約1週間保存可能です。

ヨーグルト容器やプリン容器、パウンド型やココットなどの容器での低温調理時は、ココットやコップなどの耐熱性のある容器を底に逆さに置いて底上げをする水位調整が必要ですが、BONIQスターターセット/コンテナフルセットなら、コンテナラック、トレーを使って簡単に底上げができます。（P.21参照）

BONIQで手作りすれば好みの牛乳で好みの味に、また、ほったらかし調理で量産ができます。

5-12. レシピ：スイーツ

ファン多数！スプーンを進めるごとに違った表情を見せる、傑作プリン。



78°C 基本のプリン



プリンカップ（100～120ml）4個分

- ・卵（Mサイズ/常温） 2個
- ・牛乳 125ml
- ・生クリーム 125ml
- ・グラニュー糖 40g
- ・バニラエッセンス 4ふり

<カラメル>

- ・グラニュー糖 60g
- ・熱湯 30ml

<ほか、調理器具など>

- ・プリンカップ（100～120ml） 4個
- ・鍋（カラメルを作る用）
- ・ボウル/容器 2個（卵液を作る用、漉す用）
- ・泡立て器
- ・漉し器（茶漉しなど） 2個（1個でも可）
- ・アルミホイル（または、ラップ）

1：カラメルを作る。鍋にグラニュー糖を入れて中火にかける。

2：ぶくぶく泡立ち始めキツネ色になってきたら目を離さず、さらに濃くなるのを待つ。

3：焦げ茶色になった瞬間に火を止め、熱湯を一気に入れる。

※この時勢よく跳ねるため決して鍋を覗き込んだりせず、火傷に注意する。

4：出来上がったカラメルが温かいうちにプリンカップ4個に分けて入れ、冷蔵庫で冷やす。（カラメルが固まるまで20分程）

5：プリン液を作る。常温の卵をボウルに割り入れ、泡立て器でほぐし混ぜる。

6：グラニュー糖を加え、ボウルの底からグラニュー糖の粒を溶かすように擦り混ぜる。

7：牛乳と生クリームを入れ、よく混ぜる。この時、なるべく泡立てないようにする。バニラエッセンスを振り入れ、混ぜる。

8：目の細かい漉し器を二重に重ね、漉す。（漉し器が1個しかない場合は、2回漉す。）

9：プリンカップの中にあらかじめ入れておいたカラメルが固まっていることを確認し、プリン液を注ぐ。（少し固まっていればOK。流れる場合はプリン液と混ぜってしまうため、冷やす時間を延長する。）

10：プリンカップにアルミホイルでカバーをし、BONIQで78°C 0:50（50分）低温調理をする。

11：BONIQの設定時間終了タイマーが鳴ったら取り出し、軽く振って固まっていることを確認する。

12：あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やして（3時間～）、出来上がり。

冷えた卵を使うと他の材料と馴染まないため、常温に戻した卵を使用してください。

使うプリンカップの素材や形状によっては同じ仕上がりにならないことがあります。全体的にどろどろしている場合は固まっていませんので10分ずつ時間を延長し、様子を見てください。

ヨーグルト容器やプリン容器、パウンド型やココットなどの容器での低温調理時は、ココットやコップなどの耐熱性のある容器を底に逆さに置いて底上げをする水位調整が必要ですが、BONIQスターターセット/コンテナフルセットなら、コンテナラック、トレーを使って簡単に底上げができます。（P.21参照）



6-1. 低温調理 加熱時間基準表 (1)

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.15	・ 加熱時間基準表(牛肉・ラム肉)	P.15
・ 最新版について	P.15	・ 加熱時間基準表(鶏肉)	P.16
・ 加熱温度と加熱時間	P.15	・ 加熱時間基準表(豚肉・ジビエ)	P.16
・ 食材について	P.15	・ 加熱時間基準表(魚)	P.16
・ 各表の算出方法と根拠	P.15	・ 保存のしかた / 再加熱のしかた	P.17
・ 加熱時間基準表のみかた	P.15	・ 厚み5.5cm以上の場合	P.17

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>



加熱温度と加熱時間
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・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℃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℃)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/>



加熱時間基準表のみかた

縦軸(℃) = 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。

(加熱温度はお好みによりますが、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)



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℃	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℃	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℃	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℃	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℃	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℃	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℃	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℃	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℃	0:20	0:30	0:50	1:05	1:30	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15	0:15
64℃	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℃	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	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
69℃	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℃	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.17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。

6-2. 低温調理 加熱時間基準表 (2)

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.17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.17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-Shokuhinanzenshu/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	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30	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	2:15	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	0:30	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	0:25	0:40	0:55	1:20	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	0:05
69℃	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℃	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.17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」または「-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.17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



6-3. 低温調理 加熱時間基準表 (3)

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

一次加熱温度マイナス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

一次加熱温度マイナス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。

「低温調理のルール ~6つのポイント~」最新版

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



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ご了承ください。

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_iry-ou/shokuhin/syokuchu/index.html)



7. メンテナンスについて - 長くお使いいただくために

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ください。
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。

メンテナンスをせずに使用続けると食材が詰まることによる破損・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いたします。

- ・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をする

※ブラシは別途お買い求めください
※汚れていた場合は都度お手入れをしてください

【内部の掃除】週1回を推奨

小さな食片やゴミが内部に残らないように、週に1回はこちらのメンテナンスをお願いいたします。

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ください
※必ずコンセントからケーブルを抜いた状態で作業を行ってください

本製品は防水仕様のため、水がかかっても問題ありません。

【水垢の掃除】月1回を推奨

内部パーツに水垢がこびり付かないように、月1回こちらのメンテナンスをお願いいたします。

※塩素系洗剤とは絶対に混ぜないでください

1. 鍋/コンテナに本体を設置し、最大水位付近まで水を入れる
2. 温度 60℃、時間 1時間に設定し、水1Lに対して小さじ1 (5g程度) の粉末クエン酸を入れ、運転を開始する
3. 運転が終了したら、電源を抜いて本体を冷ます
4. 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ご連絡ください。

 **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
TEL : 0800-700-6123 (通話料無料) 平日10時 ~ 17時
Email : support@boniq.jp

BONIQでは1年間の製品保証が付帯しております。

万一、お買い上げいただいた商品に不具合があった場合は、お手元にご購入時のレシート、もしくは、オンラインでの購入履歴がわかるものをご用意の上、サービスセンターまでご連絡ください。

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ください。





8. BONIQ 各種サイトのご紹介 - もっと低温調理を知って、もっと楽しんでいただくために

BONIQ ではレシピサイトを始め、初心者向けの使い方や目的別の活用術など豊富にご案内しています。知る、試す、味わう、愉しむ。広がる低温調理の世界を一緒に楽しみましょう！

BONIQ 公式低温調理レシピサイト

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



牛肉 / 鶏肉 / 豚肉 / ラム肉 / 馬肉 / 魚介 / 野菜 / たまご / きのこと / 豆・豆腐 / お米・パン / 発酵食品 / スイーツ / ドリンク / お弁当 / 比較実験

BONIQ 公式低温調理レシピサイトでは、1,000 件以上の低温調理レシピ・ハウツーをご用意～随時更新。あれもこれも！実は BONIQ の低温調理で、簡単においしく作ることができるのです。

「食材」や「肉の部位別」のほか、同時調理時に役立つ「設定温度別」でもレシピを探せます。また、料理ジャンルやカロリー・糖質量に加え、ダイエット、筋トレ、おもてなし・ごちそう、BBQ などのシーンや目的からもレシピを見つけることができます。きっと、「生涯のお気に入りレシピ」が見つかります。



バルクアップコンテナ フルセットの使い方

https://boniq.jp/recipe/bulkupcontainer_howto/

セッティングのしかた / 収納のしかた / 基本的な使い方 / 浮いてくる食材の調理時 / 底上げ調理時



同品目・多品目の同時調理も、軽くて湯せんから浮いてくる食材の低温調理も、プリン型やパウンド型、茶碗蒸し容器など水深調整が必要な型や容器での低温調理も。どんな食材、どんな容器の低温調理も制限なく、ストレスフリーにお楽しみいただける、低温調理に特化した BONIQ 独自開発のコンテナセット。その使い方について、動画と画像で分かりやすく解説しています。

もっと！低温調理で効率化「多種類同時調理」編

https://boniq.jp/recipe/tips_simultaneouscooking/

BONIQ を稼働するのに一品だけではもったいない！ BONIQ の大きなメリットの1つである「同じ温度での同時調理」で、「多品目の量産」や「同品目の量産」を。例えば鶏むね肉の鶏ハム、鶏レバー、鶏砂肝、豚チャーシュー、豚のしょうが焼き、温泉卵、昆布出汁と豆腐、の7品が一気に一度で（しかも、ほったらかし調理で！）同時調理できるのです。



もっと！低温調理で効率化「作り置き」編

https://boniq.jp/recipe/tips_mealprep/

同時調理で量産をしたら、急冷後冷蔵・冷凍庫で作り置きを。簡単においしくヘルシーな自家製レトルトの完成です。冷蔵していたものであれば、食べたい時に冷蔵庫から取り出してサッと食べられます。冷凍していたものであれば、冷蔵解凍、あるいは凍ったまま再度 BONIQ に投入して解凍～温め直しをし、すぐに食べられます。詳しい再加熱のしかたは「低温調理 加熱時間基準表」(P.15)をご覧ください。



低温調理 比較実験

https://boniq.jp/recipe/recipe_category/experiment/

本当に低温調理の方がおいしくできるの？何℃がいいの？1番おいしく作れるやり方は？低温調理はまだ未知なことだらけ。そこで！「考えられる複数のパターンで実際に調理をしてみて、その違いを徹底的に検証してみよう！」というのが、比較実験です。実験で導き出された「1番ベストな結果、をみなさんがおうちですぐに実践いただけます。有料級の有益な実験と解説で、熱いファンも多い大人気比較実験シリーズです。



BONIQer インタビュー ～ 低温調理器 BONIQ のある暮らし ～

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

「BONIQ なしの生活は考えられない！」「BONIQ を使わない日はない！」というゆみクローバーさん。毎日のおうちごはん、お弁当、クリスマスの食卓、お正月のおせち、常備する発酵調味料、発酵食作りも「すべて BONIQ に任せて、自分時間を確保＆楽なのにおいしく、ヘルシー」を叶え、HAPPY で健康的な食習慣を送る日常を教えてくださいました。



9. BONIQ シリーズのご紹介：BONIQ 特製ソース 4 種

“低温調理をした食材にかければ、料理が完成する。” “低温調理をした食材にかけるだけで、味がキマる、かけるだけソースシリーズ、誕生！

約2年をかけ、素材と味にこだわり抜いて開発した、BONIQ 特製ソース 4種。

保存料、添加物、化学調味料を使わず、厳選素材の旨味を引き出しました。自然な味わいと、深い余韻をお楽しみください。

「低温調理」×「BONIQ 特製ソース」で、毎日の食卓がさらにレベルアップ！とりあえず食材をBONIQしておけば、あとはこのソースをかけるだけで立派なメインの出来上がり。



出汁しょうゆ

BONIQ 特製「出汁しょうゆ」は、イノシン酸・グルタミン酸・グアニル酸と3大旨味成分を掛け合わせて作った、出汁しょうゆ。香り高く、まろやかで上品な味わいです。

しょうゆそのものの味わいが料理全体を左右するような卵かけごはんや刺身、焼き魚などにはもちろん味付け卵のタレとしてや唐揚げの下味付けとしても活躍します。贅沢にしょうゆ麴作りに使っても。

角のないやわらかさで、ほのかに感じるやさしい甘みのしょうゆが、素材本来の味わいを引き立ててくれます。出汁をベースに創り上げる、この繊細ながらも奥深い味わい。日本人の食卓には欠かせないしょうゆ。ぜひ味わっていただきたい一本が完成しました。



よだれ鶏ソース

よだれ鶏とは中国四川料理で、よだれが出るほどおいしいというのが名前の由来です。花椒（ホワジャオ）とラー油が決め手の、香り高くしびれる旨みが特徴の料理ですが、本格的な「たれ」を作るには数多くの調味料が必要になります。

そこで、BONIQ 特製「よだれ鶏ソース」を使えば、鶏むね肉を BONIQ し、ソースと薬味をかけるだけ。

コクがあり香り高い臨湖山黒酢を使用し、マイルドな酸味と甘みがバランスよく、ピリリと辛い豆板醤としびれる辛さの花椒がアクセント。鶏肉の味を引き立てる、絶妙な味わいです。

鶏むね肉のほか、さばや鱈、卵とも相性抜群です。

ご購入はBONIQ 公式製品サイトにて

1本～お求めいただけます。詳しい商品情報やご購入はBONIQ 公式製品サイトにて。大切な方へのプレゼントとしてもお選びいただけるよう、贈答箱もご用意しています。

<https://boniq.store/products/boniq-sauceset>



たまねぎ赤ワインソース

肉の旨味を最大限に引き立てる、BONIQ 特製「たまねぎ赤ワインソース」。じっくり炒めて甘みを引き出したたまねぎと、リッチな赤ワインをふんだんに使い、爽やかなしょうががアクセント。肉の旨味を最大限に引き立てるように考えられた配合で、エレガントな味わいです。ソース特有の強いインパクトのある味わいではなく、ミニマルながらも余韻を感じる仕上がり。食べ進めるごとにその奥行きを感じ、いつの間にか、もはやソースを食べたくなる・・・

低温調理した牛肉にかけるだけで、極上の逸品に。いつものおうちごはんにはもちろん、おもてなしや特別な日の大切な一皿にも、頼れる一本です。

ソースを使った基本のレシピ～アレンジレシピ

BONIQ特製ソースを使ったレシピをご紹介します。低温調理をした鶏むね肉や牛肉、卵にかけるだけの基本のレシピから、「実はこんな風にも使える！」簡単アレンジレシピまで。

https://boniq.jp/recipe/recipe_category/sauce/



ユッケソース

おうちでは再現が難しい「ユッケ」を安心安全に。

低温調理した牛肉に BONIQ 特製「ユッケソース」を混ぜるだけで、極上ユッケ（風）の完成！

にんにくとごま油の香りに、ピリ辛で旨みのあるコチュジャンを使用し、甘辛さが食欲をそそります。シンプルな素材しか使っていないのに、しっかり濃厚でもっと欲しくなるおいしさを実現。食べた後のくどさありません。

ピリ辛の韓国風タレで、低温調理で甘みが引き出された豚肉とも最高にマッチ！サーモンやさば、野菜との相性も◎





10. BONIQ シリーズのご紹介：BONIQ スターターセット / バルクアップコンテナ フルセット

低温調理器本体と、快適な低温調理を叶えてくれる専用アクセサリ（コンテナほか）が一式セットになったスターターセット

※公式サイト限定特典の同梱有無は在庫状況によります。商品ページの説明欄をご確認ください。

「これを買っておけば間違いない!」「低温調理器 2 台目ならこれ!」どんな食材・料理の低温調理も思いのまま。低温調理にあったら便利なもの、すべてが 1 つに。

同梱の専用アクセサリと一緒に使うことで、BONIQ の使い勝手が飛躍的に向上します。どんなキッチンにも馴染む、すっきりと美しいトータルデザイン。

BONIQ 公式製品サイトでのご購入に限り、限定特典（BONIQ 本体持ち運び用ポーチ、届いたその日からすぐに低温調理ができる!耐熱袋）つき。

ばらばらで買うより **10%** おトク



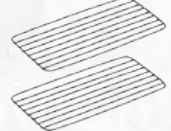
低温調理器 本体



バルクアップコンテナ



コンテナラック



コンテナメッシュトレイ
(2枚組み)



コンテナ用ルーフ



コンテナ用
保温ジャケット



BONIQ 専用
ポータブルケース



BONI BAG
低温調理用 耐熱袋
(湯煎・冷凍・冷蔵)



BONIQ 2.0 スターターセット ブラック 7L



HOW TO USE - 調理するものに合わせて自由に組み替え。どんな食材、どんな料理でもサッと低温調理ができる、バルクアップコンテナ フルセットの使い方

CASE 1

肉や魚など、簡単に湯せんに沈められて浮いてこない食材の低温調理時
設定温度到達お知らせ音が鳴ったら、食材袋をそのまま湯せんに入れるだけ



CASE 2

野菜やきのこ、蒸しパンなど、簡単に沈められず、浮いてくる食材の低温調理時
ラックに設置したメッシュトレイの間に食材袋を挟みそのまま湯せんに入れるだけ



CASE 3

プリンやケーキ、茶碗蒸しや豆腐など水深調整が必要な容器や型での低温調理時
メッシュトレイを設置したラックをコンテナにセットし、その上に容器を乗せるだけ



CASE 4

高温・長時間調理時
コンテナにルーフ、ジャケットを被せてカバーをすることで、水位減少を防ぐ
温度の安定性・精度を高める効果も



CASE 5

一式収納時
低温調理器 本体を含む全アイテムを、コンテナ内にすべてスッキリ収納
持ち運び時にも



低温調理器をすでにお持ちの方に - バルクアップコンテナ フルセット

「バルクアップコンテナ フルセット」はバルクアップコンテナ、コンテナラック、コンテナメッシュトレイ、コンテナ用ルーフ、コンテナ用保温ジャケットの 5 点がセットになっています。ブラック / ホワイトの 2 カラー、7L/12L の 2 サイズ展開。(鶏むね肉の場合、7L: 約 6 枚、12L: 約 10 枚が入る (同時調理ができる) サイズ感)

各商品の詳しい商品情報やご購入は、BONIQ 公式製品サイトの各商品ページをご覧ください。

<https://boniq.store/products>



食材の新たなおいしさに出会わせてくれる、低温調理。

使い続けるうちにどんどん慣れてきて、どんどん楽しくなり、生涯ずっとお気に入りになるレシピも見つかるでしょう。

はじめにお話した通り、**BONIQ**は「手に取っていただいてからが、はじまり」。

レシピサイトや各コンテンツ、各SNSは低温調理や**BONIQ**の魅力を知っていただくために、**BONIQ**スタッフが日々試行錯誤しながら**BONIQer** 1人1人を想って、創り上げています。

継続して楽しんでいるうちに、気づけば人生が変わるキッカケとなって

知らぬ間に、楽しんでいる間に、おいしく食べている間に、食習慣が整い体が整い心が整うように。

さあ、**BONIQer Life**の始まりです。

KEEP IN TOUCH!

初めて作った低温調理料理の感想、
1番感動した低温調理料理、
低温調理で感じたこと、
低温調理で悩んだこと、
ぜひ、私たちに教えてください。



LINE - **BONIQ** 公式

目的別 **BONIQ** 活用法、商品の新発売・入荷情報、旬食材レシピのお知らせなどのほか「こんなレシピある?」「こんな時はどうしたらいいの?」など、お気軽にお問い合わせいただけます。



LINE - **BONIQ** イベント告知専用

イベント開催時に LINE でお知らせ。各種使い方、基本の低温調理、63°C 同時調理、魚、野菜など、テーマを変えて開催。参加応募もこちらから。(※友だち追加後、必ず地域を選択してください。)



Instagram - @boniq.jp

旬食材レシピや人気レシピ、新レシピお知らせなどのほか、**BONIQ** ニュースや **BONIQ** 活用法 / 効率的な使い方など、**BONIQ** ライフに役立つ **Tips** を毎日ご紹介しています。



YouTube - @boniq_jp

BONIQ 低温調理レシピを動画でご紹介しています。じゅわっと肉汁があふれ出す様子、ジューシーでやわらかな断面の様子、心地良く響く調理音まで、動画ならではの楽しみいただけます。



YouTube - @tanpakushitsu-sommelier

登録者数急上昇中! タンパク質ソムリエが、「タンパク質とは?」「なぜ大切か?」タンパク質の効率的な摂取方法や調理方法から、人生を左右するマインドセットまで、幅広く解説しています。



