

牛肉の加熱温度・厚さごとの最低加熱時間 (時:分)

	52.3°C	53°C	54°C	55°C	56°C
5mm	8:55	7:13	5:20	4:24	3:33
10mm	9:04 - 9:09	7:22 - 7:27	5:29 - 5:34	4:33 - 4:38	3:42 - 3:47
15mm	9:15 - 9:25	7:33 - 7:43	5:40 - 5:50	4:44 - 4:54	3:53 - 4:03
20mm	9:25 - 9:40	7:43 - 7:58	5:50 - 6:05	4:54 - 5:09	4:03 - 4:18
25mm	9:40 - 10:05	7:58 - 8:23	6:05 - 6:30	5:09 - 5:34	4:18 - 4:43
30mm	10:15 - 10:20	8:33 - 8:38	6:40 - 6:45	5:44 - 5:49	4:53 - 4:58
35mm	10:20 - 10:50	8:38 - 9:08	6:45 - 7:15	5:49 - 6:19	4:58 - 5:28
40mm	10:35 - 11:20	8:53 - 9:38	7:00 - 7:45	6:04 - 6:49	5:13 - 5:58
45mm	11:05 - 11:50	9:23 - 10:08	7:30 - 8:15	6:34 - 7:19	5:43 - 6:28
50mm	11:35 - 12:20	9:53 - 10:38	8:00 - 8:45	7:04 - 7:49	6:13 - 6:58
55mm	12:05 - 12:50	10:23 - 11:08	8:30 - 9:15	7:34 - 8:19	6:43 - 7:28
60mm	12:35 - 13:35	10:53 - 11:53	9:00 - 10:00	8:04 - 9:04	7:13 - 8:13
65mm	13:05 - 14:20	11:23 - 12:38	9:30 - 10:45	8:34 - 9:49	7:43 - 8:58

	57°C	58°C	59°C	60°C	61°C
5mm	2:43	1:52	1:13	0:42	0:32
10mm	2:52 - 2:57	2:01 - 2:06	1:22 - 1:27	0:51 - 0:56	0:41 - 0:46
15mm	3:03 - 3:13	2:12 - 2:22	1:33 - 1:43	1:02 - 1:12	0:52 - 1:02
20mm	3:13 - 3:28	2:22 - 2:37	1:43 - 1:58	1:12 - 1:27	1:02 - 1:17
25mm	3:28 - 3:53	2:37 - 3:02	1:58 - 2:23	1:27 - 1:52	1:17 - 1:42
30mm	4:03 - 4:08	3:12 - 3:17	2:33 - 2:38	2:02 - 2:07	1:52 - 1:57
35mm	4:08 - 4:38	3:17 - 3:47	2:38 - 3:08	2:07 - 2:37	1:57 - 2:27
40mm	4:23 - 5:08	3:32 - 4:17	2:53 - 3:38	2:22 - 3:07	2:12 - 2:57
45mm	4:53 - 5:38	4:02 - 4:47	3:23 - 4:08	2:52 - 3:37	2:42 - 3:27
50mm	5:23 - 6:08	4:32 - 5:17	3:53 - 4:38	3:22 - 4:07	3:12 - 3:57
55mm	5:53 - 6:38	5:02 - 5:47	4:23 - 5:08	3:52 - 4:37	3:42 - 4:27
60mm	6:23 - 7:23	5:32 - 6:32	4:53 - 5:53	4:22 - 5:22	4:12 - 5:12
65mm	6:53 - 8:08	6:02 - 7:17	5:23 - 6:38	4:52 - 6:07	4:42 - 5:57

	62°C	63°C	64°C	65°C	66°C
5mm	0:25	0:16	0:13	0:11	0:07
10mm	0:34 - 0:39	0:25 - 0:30	0:22 - 0:27	0:20 - 0:25	0:16 - 0:21
15mm	0:45 - 0:55	0:36 - 0:46	0:33 - 0:43	0:31 - 0:41	0:27 - 0:37
20mm	0:55 - 1:10	0:46 - 1:01	0:43 - 0:58	0:41 - 0:56	0:37 - 0:52
30mm	1:10 - 1:35	1:01 - 1:26	0:58 - 1:23	0:56 - 1:21	0:52 - 1:17
35mm	1:45 - 1:50	1:36 - 1:41	1:33 - 1:38	1:31 - 1:36	1:27 - 1:32
40mm	1:50 - 2:20	1:41 - 2:11	1:38 - 2:08	1:36 - 2:06	1:32 - 2:02
45mm	2:05 - 2:50	1:56 - 2:41	1:53 - 2:38	1:51 - 2:36	1:47 - 2:32
50mm	2:35 - 3:20	2:26 - 3:11	2:23 - 3:08	2:21 - 3:06	2:17 - 3:02
55mm	3:05 - 3:50	2:56 - 3:41	2:53 - 3:38	2:51 - 3:36	2:47 - 3:32
60mm	3:35 - 4:20	3:26 - 4:11	3:23 - 4:08	3:21 - 4:06	3:17 - 4:02
65mm	4:05 - 5:05	3:56 - 4:56	3:53 - 4:53	3:51 - 4:51	3:47 - 4:47