

◎ 鴨のコンフィ ～バルサミコソース添え～◎

2024年5月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

骨付き鴨もも肉	2本（1本200-250g）
塩	肉の重量の1～1.2%
胡椒	適量
オリーブオイル	100ml
Aローズマリー	2本
Aローリエ	2枚
Aニンニク	2片
A粒黒胡椒	小さじ1
<バルサミコソース>	
Bバルサミコ	大さじ2
Bはちみつ	大さじ1 1/2
B醤油	大さじ1

付け合わせ

ベビーリーフ・フライドポテト・ブロッコリーetc



<コメント>

最近のレシピが魚介ばかりだったので、久々にお肉のお料理です。鴨は冷凍の合鴨骨付きもも肉を使用しましたが、鴨肉が手に入らなければ骨付きの鶏もも肉で作ってみてください。湯煎の温度は85°C前後です。

<ここがポイント コンフィ>

コンフィとは簡単に言えばオイル煮です。低温でじっくりと火を入れることで柔らかく、ジューシーに仕上がります。今回はビニール袋にオイルと一緒に入れて真空状態にして加熱しています。鍋を使って煮るよりも油の量が少なくすみ、湯煎後ビニールのまま保存できて便利です。鴨コンフィはラードや鴨油などの動物性油脂で火を通しますが、今回はオリーブオイルを使用しています。ビニールの口はしっかりしめてください。2重にして湯煎することがおすすめです。

- 1 鴨肉の足先の肉を外し、塩・胡椒をすりこみ、Aと一緒に耐熱性のビニール袋に入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる。
- 2 1にオリーブオイルを入れ空気を抜き、沸騰しない程度の弱火で2時間ほど湯煎する。
- 3 2の火が通ったら袋から取り出し、フライパンで皮目からカリッとするまで焼き、裏面も焼き器を盛り付ける。
- 4 Bのソースを小鍋に入れて軽く煮詰める。付け合わせと一緒に添える。



1 一晩寝かせる



2 湯煎する