

## ■材料（2人分）

牡蠣（加熱用）	10粒
塩・胡椒	適量
Aローズマリー	1本
Aローリエ	1枚
A唐辛子（種をぬく）	1本
Aにんにく	2片
オリーブオイル	300ml （牡蠣がつかる程度）



## ■コメント■

「海のミルク」といわれ、旨味と栄養が豊かな牡蠣。牡蠣フライもいいですが、やはりワインのお伴にはコンフィ&バケットが定番ですよ。牡蠣は食中毒を防ぐために中心温度が85℃～90℃以上で90秒以上加熱する必要があります。加熱しすぎると牡蠣が縮むので低温調理が理想なのですが、低温調理機がないと温度設定が難しいので、小鍋で弱火で調理してください。もう一つのポイントは下処理です。牡蠣の余分な汚れと臭みをとると美味しいコンフィができます。牡蠣が崩れやすいので手で優しく洗ってください。

アレンジメニューとして、翌日にパスタやピラフにのせるのもおすすめです！



1

牡蠣は片栗粉（分量外）をまぶし、水の中に入れて汚れとぬめりを洗い流す。

キッチンペーパーでしっかり水気をふきとる。

2

牡蠣の表面に軽く塩・胡椒する。フライパンにオリーブオイルを入れ、牡蠣を弱火で炒め水分を飛ばす。牡蠣がぶっくりしてきたら取り出す。

3

唐辛子は種を取り除き、にんにくは半分に切っておく。

4

鍋に2の牡蠣を入れ、ひたひたにつかる程度のオリーブオイルとAを入れ弱火で10-15分煮る。塩で味をととのえ、常温まで冷ます。