

◎ 骨付き鶏もも肉のコンフィ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

骨付き鶏もも肉	2本
塩	肉の重量の1%弱
胡椒	適量
オリーブオイル	適量（肉がひたる程度）
タイム	2-3本
ローズマリー	2本
ローリエ	2枚
ニンニク	2片
【付け合わせ】	
ジャガイモ	2個
ルッコラ	適量



@Bellatina



1 マリネした状態



2 弱火で湯銭

1

鶏もも肉の骨の部分に切り込みを入れフォークや包丁の先を使って全体に穴をあけ、塩・胡椒・ハーブをマリネし1晩冷蔵庫で寝かせる（当日調理する場合も3時間以上はおく）。

2

湯煎可能な耐熱性ビニール袋に鶏もも肉・ハーブ・潰したニンニクを入れ、オリーブオイルを肉がひたる程度入れて空気を抜く。

3

沸騰しない程度の弱火で2時間ほど湯煎する。

4

火が通ったら、袋から取り出し、オリーブオイルをふき取りフライパンで両面焼きあげる。付け合わせにコンフィでた油でジャガイモをソテーして塩・胡椒し、クレソンとともに盛り付ける。お好みで粒マスタードを添える。

ばん くみこ先生のコメント★

早いもので、もう12月ですね。「クリスマスには定番のチキンが食べたい!」ということでクリスマスにチキンのコンフィはいかがでしょうか?前日に湯煎までしておいて、当日焼き上げるとクリスマス当日はスムーズですね。

付け合わせには、グリーンサラダやフライドポテトなどお好きなものを。コンフィした油を使ってキノコ類をソテーするのもおすすめです。

**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。コンフィはラードなどの動物性油脂で火を通すことが多いですが、今回は植物性の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。私はいつも2重にして調理しています。鍋の前につきっきりになる必要はないので、年末のお掃除しながら作ってください。