

◎ 鶏レバーとゴボウのコンフィ ◎

2023年12月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

低温のオイルでじっくり加熱したレバー

そのままおつまみにするのはもちろんサラダやバケットに乗せてもおいしい！

作り置きができるので忙しい年末に向けてたっぷり作っておいてはいかがでしょうか。

■材料(4人分 作りやすい分量)

レバー・ハツ	合わせて300g
ゴボウ	1/2本
塩	小さじ1
コショウ	適量
にんにく	2片
ディル	適量
オリーブオイル	たっぷり



《鶏レバーのコンフィのサラダ》

ベビーリーフなどの葉野菜	適量
りんごの薄切り	適量
鶏レバーのコンフィ	適量
好みのチーズ	適量
ディル	適量

たっぷりの葉野菜を皿にのせ、りんご・鶏レバーのコンフィ・好みのチーズをのせ、塩・オリーブオイル・ディルをかける。



1

レバーは一口大にはさみで切る。ハツは脂肪がついているところを切り落とす。共に冷水に漬け時々もんで中の血液を出す。水を替え約10分漬けておく。キッチンペーパーで水けをふき取る。塩・コショウをふる。

2

ゴボウは皮をこそぎ、3センチ長さに切る。約10分水に漬け、水けを切る。ニンニクは1センチ幅の輪切りにする。

3

鍋にレバー・ゴボウ・にんにくを入れ、ひたひたになるまでオリーブオイルを注ぐ。

4

弱火にかけフツフツしてきたら5分弱火で加熱。火を消して10分置く。再び弱火にかけフツフツしてきたら火を消し10分置く。これを5回繰り返す。食卓に出すタイミングでディルを添える。

保存：オリーブオイルから具が出ないようにして瓶に入れ冷蔵庫で2週間。

【食べ方】

バケットにコンフィのオイルをぬり、コンフィをのせたり・一緒にりんごやチーズをのせてブルスケッタにしてもおいしいです。

今回はゴボウを合わせましたが、ペコロスやマッシュルームもよく合います。

たっぷり作って年末のパーティーシーズンにご活用ください。